通俗心理学百科合集

（套装共18册）



VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

目录

行为心理学：一个伟大心理学家的思想精华

行为心理学2（美国行为主义的开山之作）

性心理学

康奈尔大学的心理学原理（格式塔心理学的开山之作）

人性心理学

看清你的心理类型

哈佛教授的心理学原理

德国精英教育心理学

潜意识与心灵成长：国际心理治疗协会主席的传世之作

记忆力心理学

乌合之众：大众心理研究

心理学十六讲

天才在左 疯子在右：心理疾病漫谈

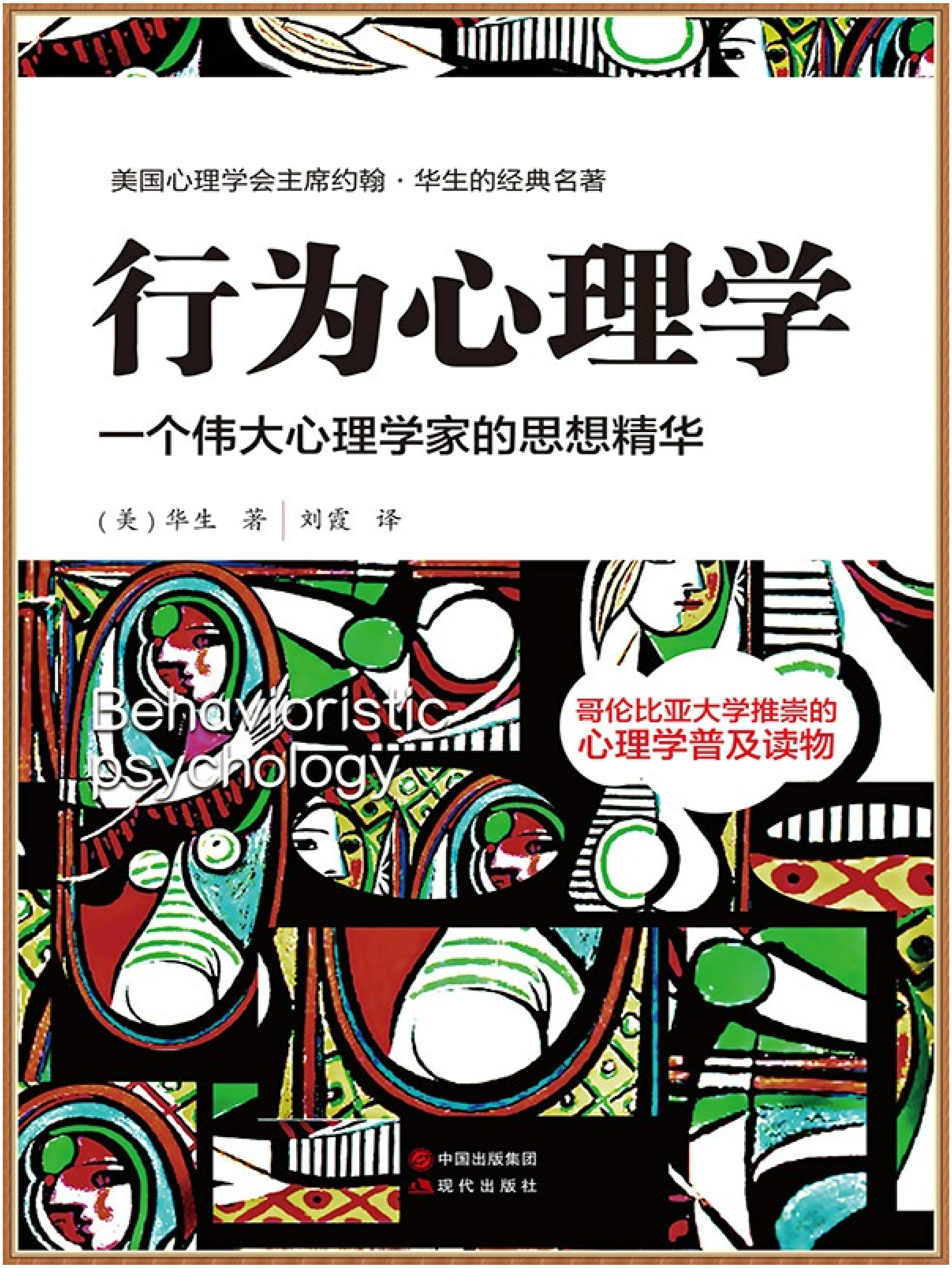
销售心理学

消费心理十四讲

心理学漫谈

催眠心理学：一旦被催眠你就会任人摆布吗

超神奇的心理减压法


美国心理学会主席约翰·华生的经典名著
行为心理学
一个伟大心理学家的思想精华
(美)华生 著
刘霞 译
Behavioristic psychology
哥伦比亚大学推崇的
心理学普及读物
中国出版集团
现代出版社

版权信息

行为心理学/(美)华生著;刘霞译.—北京：现代出版社，2016.4

ISBN978-7-5143-4769-2

Ⅰ.①行…Ⅱ.①华…②刘…Ⅲ.①行为主义－心理学Ⅳ.①B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第060670号

作　　者 华　生

译　　者 刘　霞

责任编辑　张桂玲

目录

版权信息

第一章 心理起源：告诉你什么是行为心理学

1.行为心理学中的刺激与反应

2.行为心理学与社会的关系

3.在生活中建立一套自己的实用心理学标准

4.行为心理学应该成为一门学科

5.放弃灵魂，心理学就是科学

6.打破主观的行为心理学

7.行为心理学家的研究纲领

8.行为主义与心理学、生理学

9.习得性反应与非习得性反应

10.传统哲学、社会科学将何去何从？

第二章 习惯性行为：最本能最真实的行为心理学

1.习惯使个体适应自己“遭遇的情境”

2.习惯——从拿奶瓶到建造摩天大楼

3.是否人人都可养成好习惯？

4.习惯与条件反射的关系

5.影响动作习惯形成的因素有哪些？

6.在习惯形成的最后阶段发生了什么？

第三章 克服妒忌心理：怎样克服嫉妒心理

1.“妒忌”是什么？

2.妒忌的反应及其引起的情境

3.孩子何时会出现对父亲或母亲的妒忌？

4.哥哥会妒忌弟弟吗？

第四章 人格心理学：揭示最真实的人格魅力

1.行为心理学家对人格的解释

2.如何研究人格？

3.探究人格的多种方法

4.关于人格的研究有捷径吗？

5.人格的改变离不开语言吗？

第五章 学会战胜恐惧：怎么克服恐惧害怕的心理

1.恐惧可以消除吗？

2.用言语消除恐惧

3.怎样依靠社会战胜恐惧？

第六章 人性的弱点：行为心理学家的人性分析

1.警惕心理学诈骗

2.成人有哪些人格弱点？

3.精神病是真实存在的吗？

4.如何改变我们的人格？

第七章 天赋与本能：行为心理学家眼中的人体潜能

1.“天赋”真的存在吗？

2.环境和遗传哪个会影响人类？

3.人的本能是否存在？

4.一个飞镖的“本能”

5.抛弃意识的心理学

6.“智力测验”真有那么神奇吗？

7.行为心理学的字典里没有“记忆”

8.行为心理学家如何解释“意义”？

第八章 情绪心理：人类与生俱来的情绪反应

1.詹姆斯误区理论——情绪内省

2.情绪可以用公式来计算吗？

3.两位心理学家的情绪分类

4.情绪研究的正确引路人——行为心理学家

5.复杂情绪的产生来自外界吗？

6.有趣的非习得性反应

7.复杂情绪是如何产生的？

8.情绪的转移——移情

9.情绪产生的基础——内脏和腺体

第九章 情绪反应：条件反射中的实验与观察

1.如何重建条件反射或无条件反射？

2.是什么引起孩子们发笑？

3.一定要培养消极反应

4.建立消极反应就是体罚吗？

5.内在的消极反应与生命的存留

6.面对“词语”的反应

7.行为与情绪的微妙关系

第十章 言语与思维：行为心理学中的思维分析

1.语言和器官

2.言语习惯的形成

3.逐渐发展的语言

4.人是怎样用单词替代物体和情境的？

5.语言有“替代品”吗？

6.词语形成的最后关键——动觉

7.言语习惯的保持

8.行为心理学家的思维观

9.支持行为心理学家观点的证据

10.我们什么时候思考？

11.我们如何进行思考？

12.“新的情境”是如何产生的？

第十一章 婴儿行为心理：人类最本真的行为反应

1.人类幼儿研究的阻力

2.妊娠期的胎儿活动

3.有趣的幼儿“本能”

4.“本能”作为术语的尴尬存在

5.非习得性资质

6.婴儿因何啼哭？

第十二章 人体生理反应：外部刺激带来的行为变化

1.探寻有效的刺激

2.刺激可以替代

3.反应亦可以替代

4.建立全新的反应机制

5.腺体反应中的刺激替代

6.腺体反应的分化

7.关于人类的“流口水”实验

8.各式反应中的刺激替代

9.手的惯用性

10.行为心理学也要研究“人体构造”

附录一：约翰·华生年谱

附录二：约翰·华生名言

附录三：约翰·华生理论思想

约翰·华生（John Broadus Watson），1878年1月9日出生在美国南卡罗来纳州的特拉弗勒斯·雷斯特，父亲皮肯斯·巴特勒是一个性情暴躁的小农场主，母亲艾玛是一位虔诚的美南浸信会信徒。可能是因为母亲在孩子的成长过程中表现得过于严苛，华生在今后的人生中对任何形式的宗教都很反感。13岁时，父亲抛弃家庭，母亲卖掉了农场，带着华生搬到格林维尔镇居住。在格林维尔，同学们有意无意地嘲弄来自偏僻乡村的华生，加上早期家庭教育的失当和离异，华生渐渐变得异常敏感，平时情绪低落，学业表现也非常糟糕。因为这种敏感、极端的脆弱特质，他还曾因两次行为过激而被捕，一次是因为和黑人打架，一次是因为在城内鸣枪。少年时期的华生，可谓苦闷至极。

16岁时，华生按照母亲的期望，进入格林维尔的福尔曼大学选修神学，但是不久就转修了哲学。华生在大学期间开始刻苦学习，五年后，获得文科硕士学位。毕业后的一段时间，他在一所只有一个班级的小学里担任校长。后来，他听说自己过去的哲学教授戈登·摩尔在芝加哥大学任教，就写信向芝加哥大学校长威廉·瑞恩尼·哈柏请求免费入学，与此同时，他也请福尔曼大学的校长写了一封推荐信。不久，芝加哥大学就录

取了他。起初，华生师从约翰·杜威学习哲学，后来在心理学家安吉尔的影响下，对心理学产生了兴趣，于是决定转系，师从机能主义心理学家詹姆斯·罗兰·安吉尔和生理学家亨利·唐纳森。为了使学业维持下去，华生在芝加哥同时打几份零工，包括看门、在实验室照管白鼠、在宿舍当服务员。

经过三年的刻苦学习，华生于1903年获得博士学位。毕业后，他留在芝加哥大学教实验心理学，经导师杜威、安吉尔的推荐，担任了学校的讲师和心理实验室主任。1904年，华生和玛丽·伊克斯结婚。1908年，约翰·霍普斯金大学发来邀请，请他担任实验室主任，还有高薪的许诺，于是他应邀而至。

在霍普金斯大学工作期间，华生投入了极大的热情，颇有建树。1913年，他在美国《心理学评论》杂志上发表了《一个行为心理学家眼中的心理学》的论文，阐明了他的行为心理学观点，这篇论文后来被认为是行为心理学诞生的宣言。1914年，他又出版了《行为——比较心理学导论》一书。这本书根据1913年他在哥伦比亚大学前后八次的演讲记录编纂而成，至此，其行为心理学理论体系已初具规模。华生的行为心理学观点很快被年轻的心理学家们所接受，他本人在1915年当选为美国心理学会主席。1917—1918年，华生在航空部队信号部门工作了一年，并在1918年开始对幼儿进行研究——这是以人类婴儿为被试对象的最早尝试。1919年，华生的代表作《行为心理学观点的心理学》一书出版，他在书内采用了巴甫洛夫的条件反射的概念，系统地阐述了他的行为心理学理论体系。

在约翰·霍普金斯大学期间，华生和他的学生兼助手罗莎莉·雷纳陷入婚外恋。在一次家庭聚会上，华生的妻子玛丽假装不舒服，离开后潜入罗莎莉的卧室，发现了华生写给罗莎莉的多封情书。因婚外情的暴露，两人的离婚事件登上了报纸头版。1920年，华生被霍普金斯大学要求辞职，他和玛丽也在1921年离婚。被迫离开学术界的华生，经朋友引荐进入智威汤逊广告公司工作。期间，他还在纽约社会研究新学院和柯柏同盟学院做过很多关于行为心理学的讲座，反响热烈，其代表作《行为心理学》也在1925年出版后多次再版。1946年，华生退休并搬到乡下生活，在康涅狄格州的农庄里度过了最后的时光，享年80岁。

行为心理学是20世纪初影响力最大的心理学流派，在这之前，是以威廉

·詹姆斯为首的机能主义心理学派占据主导。机能派认为，意识是机体适应环境达到生存目的的工具，其学派任务是对意识状态的“适应功能”进行描述和解释。詹姆斯认为，意识状态是一种连续不断的整体——称为“意识流”，人和动物的灵魂都是“本能”冲动的作用。机能派心理学研究的对象是意识，而心理学是对意识状态的描述和解释，意识状态是一种永不停歇的状态，詹姆斯反对把意识分解为基本元素的做法，认为这种做法破坏了心理的整体。詹姆斯关于意识的观点主要有：灵魂就是个人意识的一部分，而意识是经常变化的；每个人的意识都可以是源源不断的，每个人的意识状态都是意识流的一部分等。不过，詹姆斯最为得意的创作还是他的“内省法”。

内省法对研究人的心理有非常重要的作用，因为人的外部行为和内部心理活动的关系往往不是分离的，而是相关的。但是，心理学研究又不能仅用内省法而妄下结论。因为人对于自己心灵或者心理状态的自我观察报告，都是在内省之后通过回想得出的，而回想的准确程度非常低。而且人的心理活动有的是可以感觉到的，有的是尚未感觉到的，尚未感觉到的心理活动根本不可能进行内省，即使是意识到了的心理活动也未必能做出精确的报告，甚至不愿报告或者提供虚假报告。因此，“内省法”存在严重的缺陷，这也预示着詹姆斯的机能心理学已经脱离实际而走到了虚妄的边缘。很快，心理学界出现了一批又一批的机能主义心理学批判者，在众多批判者中，行为心理学学派逐渐获得了人心。行为心理学家将“意识”这个概念从心理学中剔除，使心理学成为一门自然科学，他们主张用客观的实验去研究心理学，而不是靠不切实际的“内省”。行为心理学强调客观，也就是认为物质决定意识，这和马克思的唯物辩证法思想不谋而合。行为心理学颠覆了以前所有强调意识的心理学学派的思想，同时，行为心理学家也从心理学角度发动了一场对唯心主义的有力批判。

总而言之，行为心理学为现代心理学的发展做出了重大贡献。它存在和发展的时间长达半个多世纪，从20世纪20年代到50年代，它一直都是心理学界的最先进思想。行为心理学使心理学真正脱离了哲学和神学，推动心理学向成熟的科学方向迈出重要的一步，心理学由此成为一门自然科学。

当然，由于当时社会的局限性，行为主义的很多理论也逐渐变得不合时宜，其中的S-R理论很片面，在一定程度上阻碍了心理学对意识的研

究。随着社会的发展和科学思想的变迁，行为心理学再一次被否定，就像以前行为心理学否定机能主义一样。不过这也证明，心理科学的发展是有规律可循的，它随着社会的发展而发展，随着人们认知水平的提高而提高，随着内部矛盾的化解而更新。

行为心理学的兴衰告诫人们，作为心理科学研究人员，只有把握好时代的脉搏，正视当前心理学中存在的局限，不断创新自己的理论和思想，才能让心理学经久不衰。

第一章　心理起源：告诉你什么是行为心理学

行为心理学一反传统心理学采用内省的方法，研究飘忽不定、转瞬即逝的“意识”的研究方向，主张研究能够直接反应人意识的，看得见、摸得着的一些特征，即对人的行为本身进行研究，因而影响深刻。所以，在研究方法上，行为心理学主张采用客观行为观察的实验方法，而不是意识的内省法。要想真正了解行为心理学，就需要明确其基本概念，因为这是指导我们打破旧有的心理学观念束缚，彻底抛弃意识为主的思想的核心理念。

1.行为心理学中的刺激与反应

夜晚，将探照灯的光打到人的脸上，人们的瞳孔便会迅速收缩，而如果将光源切断，人的瞳孔又会重新放大。在气氛和谐的室内，若是突然有东西掉落到地上发出巨响，那么，屋内的每个人都会受到惊吓而左右张望。又或者室内有难闻的气味，屋里的人也会捂着鼻子出去透气。将室温升高，里面的人就会出汗并脱掉上衣，但将室温控制在一个很低的温度线下，里面的人又会做出哆嗦、相互拥抱取暖等反应。

我们的体内也有因刺激而产生作用的诸多部位，例如，因为没有进食的缘故，胃部的肌肉开始有节奏地进行收缩，而一旦摄入了足量的食物，胃部又会停止收缩。我们身上的肌肉也不仅仅只受到来自血液的刺激，它们同样受制于自身的张力——张力的增强，会使得肌肉和躯体满有活力，充满内劲；而张力减弱时，肌肉就会松弛，使得躯体失去活力。

动物和人类作为有机体，会不断地受到来自环境客体的刺激，包括身体内部组织本身的变化所带来的刺激。但需要注意的是，千万不要认为我

们的身体内部组织对我们的影响力，比外部客体对我们施加的影响力更为神秘或者不同。

人类除了眼、耳、鼻、舌这些感觉器官，还有整个肌肉系统，包括横纹肌、非横纹肌。这些肌肉不仅仅是反应器官，也同样是感觉器官。在人类的行为方面，它们起着非常重要的作用，人类绝大多数的反应都是在横纹肌和内脏组织的变化所引起的刺激上建立起来的。

如果有人关注过人类行为的成长过程，他就会发现，新生儿的成长过程中虽然有很多刺激能够引起他们的反应，但同样也有很多刺激不能引起他们的反应。比如人们将蜡笔画或者贝多芬的交响曲乐谱放到新生儿的面前时，就不会指望孩子能够做出什么反应。在接下来的论述中，我们将会与大家一起探讨那些在一般情况下不会引起反应的刺激，以及那些能够引起我们反应的刺激——我们把后者称为“条件反射”。

从出生到死亡，有机体无时无刻不在受内在的或外来的刺激，而当有机体受到刺激时，就会开始反应，做出运动。这些反应可以是大幅度的，能够通过肉眼观察到的，如手臂、大腿、躯干的运动；也可能是十分微弱的，只有通过相关仪器才能检测到。这样的微弱反应，可能是以呼吸的变化反映出来，也可能是以血压的升降表现出来，还可能是一丝不易被人捕捉到的眼神流露。

在大多数情况下，有机体都会为了适应刺激所带来的袭击而做出本能的反应。在适应的过程中，有机体会通过运动改变自身的生理状态，以使刺激作用消失。也许这么说不够形象具体，但通过以下举例，这个问题就不难理解了。依然拿饮食举例，当人感到饥饿的时候，胃部会开始收缩，接着我们会难以忍受，感到心理失衡，于是开始寻找有什么可以吃的。这时，我们可能会惊喜地发现冰箱里仍有剩下的面包奶酪，于是便饥不择食地享用起来。饱餐一顿之后，我们的胃部得以恢复，即便大街上的超市和购物中心里摆放着各式各样的悦人眼目的食品，我们也不会再有进食的欲望。或者在寒冷的冬季，走在大街上，强风刮到我们全身，我们就会加快脚步，或者寻找一个可以挡风取暖的地方来驱散身体里的寒气。又或者我们饮酒过度时，脾胃为了保护自己不受伤害，也会迫使喝酒的人把酒吐出去。其实，以上这些都是有机体为了适应刺激、保护自己而做出的反应。

行为心理学家对刺激—反应的研究和强调，引起了一些心理学家的不满，他们认为行为心理学家的兴趣是记录肌肉的反应，而对这些肌肉反应的观察总结对心理学的研究并不能做出实质性的帮助。于此，我要声明，行为心理学家的主要关注力集中在整个人类的行为上，而不单单是肌肉反应。具体研究时，行为心理学家会观察一个人如何在工作日履行他的职责，他们对反应的研究无非是想清晰明白地告诉人们，一个人正在做什么，还有为什么要这么做。所以，那些宣称行为心理学不过是研究肌肉反应的心理学家，他们对行为心理学的歪曲理解是令人难以容忍的。

2.行为心理学与社会的关系

在对社会发展进行实验时，我们通常会面临两种情境：

第一，当社会情形变得无法容忍时，我们要采取怎样的行动才能将自己从困境中解救出来？现实中，我们在绝大多数情况下都会盲目地采取行动，而在采取行动前，又通常会这样给自己进行心理暗示：在这样的境遇下做出如此的改变，虽然无法肯定一定能进入坦途，但至少要比现在的境遇好。其实，这是不知道社会实验将来会引发何种反应而做出的应激行为。

第二，想要某批人或者某个地区的人做某件特定的事，但我们现在不知道该如何让那些人做出这样的反应。不同于第一个对于反应是未知的社会实验，第二个社会实验操纵刺激的目的，不是为了看将要发生什么情况，而是要看刺激能否引起特定的反应。

我们可以通过举例来说明其中的差异。对于第一种社会实验，我们在生活中是常见的，人们对其结果往往不能预言，最典型的例子就是战争。当一个国家发生战争时，国内和国际会做出怎样的反应是不可预计的。

还有就是应对社会窘况时，所采取的一些盲目对治行为。我们知道，酒吧给美国社会带来了很多遭受谴责的影响。由于酗酒带来了很多家庭暴力问题，为了保护妇女权益，政府实施了禁酒令。但是，这个政策将会激起的社会反应是无法预言的。即便想要通过禁酒来降低犯罪率，减少婚外情等有违治安的现状，但是对于那些热衷于研究人类罪性和地域文化的学者来说，虽然无法预言将要发生的情况，但也能够清楚地知道，

禁酒并不会使犯罪率降低。禁酒令致使地下私酒买卖泛滥，很多人通过贩卖私酒来赚取丰厚利润，酒贩子的潜力因此得到深度挖掘——有人把福特汽车的中间掏空，有人用婴儿车来偷运葡萄酒和白兰地，还有人在家里藏酒的地方安装假门。禁酒令也带来了严重的社会问题，一纸空文根本无法消除人们喝酒的欲望，正规市场虽然被禁了，但地下黑市却得到了飞速发展。尤其严重的是，在禁酒令实施之前，因为没有财政依据，黑社会波澜不兴；而在禁酒令实施之后，依靠私酒贸易带来的暴利，美国的黑社会开始发展壮大。与此同时，警察也日益腐败，犯罪率不断上升。禁酒令没能如预期一样，净化国民的道德情操，反而导致成千上万的公民因参与酒的走私而被枪杀，也有一些人因为酒精中毒死亡，而且凶杀案盛行。禁酒令颁布10年之后，许多美国人开始呼吁解除禁令。当时正值美国经济大危机，全国上下惶惶不可终日，美国人希望飘香的美酒能缓解他们紧张忧虑的心情，唤起他们对新生活的渴望，希望重启的酿酒业、售酒业能刺激深陷危机中的经济，使之早日复苏。最终的社会反应表明，禁酒是一场盲目操纵形势的闹剧。

以上都是第一种社会实验激起的状况，这些状况的出发点仅仅是为了改变糟糕的现状，并没有明确想要实现的目标和反应，其行动是盲目的、无序的，毫无严谨性、逻辑性可言。

现在我们开始讨论第二种社会实验，即在反应是已知的且被社会认可的条件下，我们如何使刺激所激起的反应导向刺激本身。这个过程需要建立一组组的刺激方案，而后要严谨有序地加以求证。这里通常被人们接受的反应是婚姻的和谐、未婚者的克制、参加教会，还有基督教中要求的积极行动。我们为实现这些既定的反应，需要从刺激源中逐渐筛选出有效的刺激方案来得到既定的反应。试想一下，行为心理学家通过刺激—反应的方程式来解决社会问题，从刺激所激起的反应中积累大量的数据资料，再从引起既定反应的刺激中建立刺激源的数据，有了这套数据资料，相信行为心理学家的研究会对我们的社会发展产生不可估量的价值。而且，行为心理学家相信，科学地从刺激—反应的方程式去研究社会现象，并在此基础上建立起来的社会学的结构和知识，才是真正的社会学。

3.在生活中建立一套自己的实用心理学标准

对于行为心理学在研究刺激—反应方法上的问题，我们已经做了详细的

讨论。不过这只是实验领域的，那么在生活中，我们能否通过观察人们的行为反应，建立起一套自己的实用心理学的标准呢？答案是肯定的。其实，几乎每一个生活能够自理的人，都已经训练出了相当程度的观察能力，并且在这种能力之上，也已掌握了或多或少的心理学知识，即便这种知识在每个人那里还不能自觉地用心理学术语表述出来，但其应用实质与心理学无异。

一个人倘若没有这种观察能力，他将在社会上无法立足。并且，善于观察的人如果足够细心，那么，他对人和自己观察得越是透彻，他就越容易与他人和谐共处，而幸福的生活总是离不开这点。这可以算作对心理学的实践，我们将之称为“实践心理学”。

上周，有个疲于应对自己生活的人邀我给他做一次心理辅导。由于前几日参加了一次超负荷的健身运动，他感到浑身疼痛难忍，如同分娩的妇人一般呻吟着，同时抱怨着这些日子发生的所有的烦心事。我试着用言语让他放松下来，就对他说：“请稍稍放松你的臂和腿，做完该做的事以后，去洗个温水澡，一切都能恢复常态。”听完我说的话，他就开始享用早餐，心情也舒坦了起来。吃完饭后，我们去赶火车，结果晚了十多秒，未能赶上火车出发。于是他火爆的脾气又被点燃了，抱怨的声音如同火药般在我耳边乱炸：“那么长的时间，从来没有准点过，偏偏今天准点。”他发泄怒气的时候，就像孩子一般脆弱，谁都能看出他情绪的低落。

因为这件微不足道的事，就让自己陷入如此混乱、无序、愤怒的境地，可见他在日常生活中是多么备受煎熬。目睹了这一幕，我不得不向他发出警告：“你得注意自己待人接物的态度，如果你时常将自己的怒气向周围的人倾泻，不但会伤及别人的感情，还会使得原本可以有个好的结尾的一天变得更糟。”于是，他试着平复自己的心情，在进入办公室的时候，他面带微笑地与照面的人点头问好，接着便着手工作，渐渐沉浸到自己熟悉的技术世界中去了。

通过观察他这一天的生活状态，我差不多把他摸了个透，也确信自己能够帮助他扭转他的个人世界。如果我有多余的时间陪伴在他的身边，接管他的整个工作日，也参与到他的家庭生活中去，相信很快就能使他的生命状态得到改善。我通过观察得知他的个性，进而就知道他在生活中哪方面处理失当，他的人际关系如何，家庭状况和事业状况如何。而这

一切，我不需要让他通过内省或者对自己的行为进行心理分析来表述。行为心理学家只要遵循一定的原则，在一些方面对他进行历练，用不了多久——可能几个星期，可能一两个月，一个崭新的人就能出现在我们面前。因为行为心理学家就是如此坚信，他们相信心理学不单单是用来分析飘忽不定的个人意识的，而且是可以真正融入每个人的生命中去，并对他们产生革命性影响的学科。

也许有些读者会认为这样说言过其实，但是不妨抱着试一试的心态让它渐渐融入自己的生活中去。没有人会在学砌砖头的时候拿自己的房子做训练，所以在用心理学改变自己的生活之初，你需要不断地、日复一日地对他人的行为心理进行观察、分析，并以此作为对人的把握和对自己的参考。如果你想更进一步、更系统地培养自己的观察力和行动力，你就需要将自己在日常生活中观察到的东西系统地归类、累积，用内隐的语言表述出来，以便形成深刻的认识，在自己的脑海里留下鲜明的印象。假如你内隐的语言这样说道：“这个人是我见到过的最冷静的人，他始终心平气和，用沉稳平和的语调在讲话。我以后能否像他这样说话呢？”那么，这内隐的语言势必会对你产生刺激作用，它已经对你形成了间接的暗示，即“我也想成为这样的人”，它的呈现方式是如此含蓄、谦卑。在以后的生活中，它便会一直潜移默化地影响着你的行为，直到你的确成为这样的人。

当然，我们在提倡通过观察形成自己甄别事物、鉴查人物的标准的时候，也不能废弃格言的重要性。格言就是历史上一代传一代，经过反复修饰、删减、凝练出来的社会实践语录。之所以要注重培养自己的观察力，是因为自己观察到的东西更容易内化、合理化，而盲目接受二手材料容易养成机械的方程式思维。但我们也无须拒绝这种集体社会实验的总结，只要我们已经通过自己的观察、分析，对这些格言进行过检验，我们就能真正将之内化、合理化。

4.行为心理学应该成为一门学科

在本书中，我尽量用翔实的实验资料来帮助大家理解我们的观点。尽管其中有些东西可能还未被大家理解或接受，但一定能引起你们对某些问题的进一步思考，我们的观点也将会在以后的日子里做进一步的完善。但是在这里，我想说的是，我愿意借本次讲座说明一点：当存在这样一种心理科学，即一种独立、有趣、有价值的心理科学时，它在某种程度

上，一定会成为我们探索人类生活的基础。所以在我看来，行为心理学应该成为一门科学，因为它为健全的生活提供了一个基础。我们每一个人在理解自己的行为时，都会依据一个主要的原则，而行为心理学为理解这一原则做了准备，因此，它应该使所有的人升起一种这样的渴望，那就是重新安排自己的生活，特别是为培养孩子的健康发展而做准备。对于这一点，我希望自己能有更多的时间来加以描述。

每一个可爱的孩子，我们都应该让他健康成长，如果我们能够通过自己的努力，使他适当地成形，然后为他提供一个锻炼其组织的世界——这个世界是一个没有受几千年民间传说束缚的世界，没有受耻辱的政治历史阻碍的世界，没有被毫无意义的愚昧的风俗禁锢的世界。当然，在这里我并没有要求大家进行改革，也没有要人们到某地去形成一个殖民地，在那里过赤身裸体的公有制生活；或者要求你们追求“自由之爱”，抑或是以树根和草本植物为食物。我只是努力地想带你们追逐一种言语的刺激，如果这种刺激可以起作用，那么这个世界将会被逐渐改变。而随着世界的改变，我们在对孩子进行培养时，将不再满足于奴隶获得的自由，而会将目光集中在一种我们很难用语言来描绘，并且知之甚少的行为心理学自由。我想这些孩子是可以按照次序，用更好的生活和思考方法，使得我们这个社会得以重新恢复。他们会按照次序，用一种更科学的方法，对他们自己的孩子进行培养，直到这个世界成为适宜人类居住的地方。

5.放弃灵魂，心理学就是科学

在对比传统心理学和行为心理学时，我们在新旧心理学之间最容易发现的不同之处就是：传统学派一致认为人的意识是心理学最核心的研究课题，而在行为心理学中，人类存在的行为和活动才是心理学真正的研究课题。行为心理学宣称，意识的概念如同远古时候人们使用“灵魂”一般，只不过换了一种说法，它既不能界定，也不是一个有用的概念。因而，行为心理学家认为传统心理学是一种受制于心灵体验的宗教哲学。

在讨论行为心理学之前，我们不妨先回顾一下行为心理学诞生之前，即1912年之前，曾处于鼎盛状态的传统心理学派。

灵魂和超自然的观念由来已久，久到我们已经无法溯源，没人知道它们是怎样产生的。有人猜想，它们也许是一些人在懒散的状态下幻想出来

的。在原始社会，会有这样一群人，他们拒绝和同类出去劳作，既不参与狩猎，也不参与其他活动，这使得他们有足够的时间去观察同类。于是，人类的本质在他们敏锐的观察力下，被揭开了朦胧的面纱。

他们发现，自然界中有一些声音会引起同类的恐慌，如雷声、轰鸣声，或者其他与常态不符的声音。这些声源迫使他们的同类做出恐惧的反应，或大叫，或躲藏，并停止一切劳作。

在这种环境下，人们养成了条件反射的习惯，当环境的刺激作用出现时，他们就会做出相应的行为。所以，在发现这一状况后，这些懒惰的人中，一些精于观察的人就会对人的恐惧心理加以利用，通过设计一些手段来让众人恐惧，以图控制他们的行为。这种做法在日常生活中并不少见，一些家长为了让孩子安静下来，也通常会这么做。他们会在一个雷声轰隆的夜晚，对自己的孩子说，在这样的夜晚，外面可能有强盗来抓他们等诸如此类的话，而且这招通常很奏效。类似于这种方式，原始人中智力相较于同类更完善的人，也会用诸如“符号”、“象征”、“仪式”等工具，去施加自己对于智力低下的蛮人的管辖，巫医即是一个典型的例子。他们通过帮助别人占卜、解梦、预言、规划来获得丰盛报酬，自己则劳作甚微。另外，占星家、预言家、解梦家等也都属于此类。当历史发展到一定程度，巫医间的组织就形成了，他们是众人的头，拥有超出所有人的智慧，于是宗教、教会、寺庙、教堂就诞生了。在今天，这些巫医还有着各式各样的名号。

对人类心理史的检验表明，人的很多行为容易被恐惧的刺激所掌控，即他们的行为是出自恐惧，而不是自然和谐的。恐惧的要素如果离开了宗教，那宗教便无法维系。当然，宗教的目的不是为了恐惧而存在的，它最终是为了释放人的恐惧，解放人而存在的。就教会而言，在释放恐惧的过程中，信奉上帝的人们被要求认识“罪孽”、“邪恶”、“原罪”等概念，而牧师在这个群体中就扮演着管家的角色，在管家之上是上帝，或称耶和华，他是众信徒的父。

有了这样的历史沉淀，我们每个人都有一个可以与躯体相分离的灵魂，这个灵魂曾是上帝的一部分。这一概念产生了哲学上的一个纲领——“二元论”，即身与心的各自独立性，也就是说，我们有着与身体相独立的心灵（灵魂）部分。传统心理学正是基于这样的二元论展开的。怀疑灵魂的存在就意味着自己是个异教徒，在很久以前，这个行为是会

招致死刑的。即便在当今这个时代，也很少有人会对此产生异议。

文艺复兴时期，自然科学的发展使得人们能够将灵魂的话题不纳入一些问题的考虑范围，如天体力学、天文学、万有引力等。一些自然科学在历史的发展进程中，摆脱了对于灵魂问题的回避，但心理学、哲学依然在漫长的历史里热衷于对非物质对象的思考，在阐述理论时他们也难以回避宗教的语言，心灵和灵魂概念对心理学的影响力一直持续到19世纪后叶才得以停息。

心理学的发展虽然有着很长的历史，但是由于本身研究对象的复杂性和不确定性，在很长的时期里，它都一直没有获得重视，没有独立的地位。随着工业的发展和科学技术的进步，社会生活越来富裕，要求心理学独立的相关人士的呼声也越来越高。赫尔巴特是第一个宣称心理学是一门科学的进步人士，但他排斥使用实验的方法去研究心理学。费希纳出于为自己的哲学观点进行辩护的目的，对心理现象做了物理学方面的测试，使实验心理学有了一个良好的开端，但他的测试并不是为了创立心理学科学而做的。在这方面做出开拓性进展的是冯特，1879年，冯特主持建立了世界上第一个专门针对心理学研究的实验室，他用实验法建立了新的实验心理学体系，使得心理学正式宣告独立。冯特的一位学生感叹到，没有灵魂，心理学至少成了一门科学。但这50多年来，我们一直维护着冯特创建的伪科学，因为在冯特和学生所完成的一切工作上，灵魂的概念不过是被新的意识概念偷换了。

6.打破主观的行为心理学

基于传统心理学无法自圆其说的论调，行为心理学家决定不再寻觅那些捉摸不定的意识和无法实现统一的各式论断。他们做了一个决策，决定放弃对心理意识的研究，如若不然，心理学将会永远被自然科学拒之门外。在当今这个时代，医学、化学、物理学都取得了非凡的进步，其中的很多科学家得到了举世的认可，然而心理学却一直止步不前。在以上诸多取得非凡成就的领域，科学家在实验室里的每一项新发现都具有极其重要的性质：他们从实验室里剥离出来的每一个要素，都可以在其他实验室里被以相同的形式剥离，而且这些要素都无一例外地依循着科学的经纬被直接处理。如我们已经所熟知的镭、胰岛素、甲状腺素，还有诸多千奇百怪的发现，这些要素可以在相同性质的实验条件下被提取，而提取它们的方法又是清晰明了的。类似这样严谨、客观的实验方法，

在推动人类社会进步的进程中发挥了重大的作用。

正因为如此，行为心理学家觉得不能再让传统心理学的自我意识捕捉的研究成为常态，要进行颠覆性的研究革命。他们要面临的第一个严峻的任务就是在研究课题和研究方法上取得共识，在扫荡中世纪以来所提出的所有概念之后，摆出自己的心理学问题的公式。诸如“感觉”、“知觉”、“意象”、“愿望”、“意念”、“情绪”、“思维”这样从主观立场出发的术语，研究者现在都要从科学、客观的立场出发，将一切主观性的术语清除。

7.行为心理学家的研究纲领

行为心理学家发问到：我们之前在研究心理学时，一直将注意力放在不能被客观观察的事物上，这使得观察者本身对意识的捕捉也显得力不从心，令实验的过程缺乏客观性，实验的结论不具备可复制性，不能被检验。那么，我们为什么不能换个角度，将注意力从对飘忽不定的意识的捕捉分析上转到对客观行为的直接观摩上？我们为什么要去研究分析缺乏客观性、规律性的意识，而不是去阐释客观行为的规律？之前观察了那么久，我们又观察到了什么？我们唯一能够观察到的是行为，一个有机体或做或说的行为。虽然说作为外显的语言活动，是思维外显的呈现，但思维本身也是内隐的语言，是如同棒球运动一样的客观行为。

行为心理学家主张将人类一切的行为活动，都用“刺激—反应”的公式来解释。“刺激”是指一般环境中的任何客体对主体施加的影响力，或者是主体自身的生理在组织内发生的变化。例如，我们可以在生活中指责一些懒汉，或者阻止一些人进食，也可以对一些人的不当行为进行适当的惩罚，对于这些人而言，我们施加的影响力就属于客体的刺激。那什么是“反应”呢？动物所做出的一切活动都可以称为“反应”。趋利避害是一种反应，遭受突如其来的变故而受到惊吓也是一种反应，读书、写字、聆听，成家立室、工作筹划等都是反应。总之，行为本身即是反应。所以行为心理学的研究纲领，即对人的一切行为做出“刺激—反应”的观察、研究、解释、归类。

8.行为主义与心理学、生理学

在行为心理学家表明自己对心理学问题的观点后，一些人产生了质

疑：“通过研究行为的方法去研究人的心理是有价值的，但这并非心理学的全部，且忽视了很多其他问题。一个人难道没有感觉、知觉吗？一个人难道不会对一些事物进行记忆和遗忘吗？那些看到、听到过的东西难道不会使人产生视觉上、听觉上的意象吗？难道人对那些事物的记忆、感情仅仅是生理上的一些物理化学反应吗？一个人是否不能根据实际情况来决定做或者不去做一些事？这是否要我们认为，与其相信这些感受是真实的，不如在行为心理学的影响下接受它们并非真实的事实？这简直是胡扯，行为心理学家正以高举自己主张的野心，试图去瓦解人类社会的一切感情、记忆，还有信仰的真实性。”

如同我们所知道的那样，这些疑问和主张，是内省心理学产生的根源。但绕了很大的圈子之后，你们终究会发现，如果不抛开这些从主观感受出发的心理学术语，人就无法从行为心理学的立场出发，去解释行为背后的心理活动。新酒不能放在旧的瓶子里，恐怕旧瓶子破了，新酒也要流出来，因此我们也要为这新酒预备一个新的瓶子。在接受行为心理学的宣言之前，我要求你们要放弃一些曾在你们的思维中根深蒂固的观点，当你们的自然对抗性减弱之后，接受行为心理学的观点就不是什么费力的事，以至于你们今后将会习以为常地使用行为心理学的观点，来解释你们曾经无法用传统心理学解释的问题。其实，你们并不知道自己惯用的那些心理学术语意味着什么，但接受行为心理学的观点之后，你们就会发现这些术语在很多时候会让他们的信奉者自相矛盾而无言以对。但这些术语如今早已深深地融入你们的社会生活和传统文化之中，希望我们能够在接下来的共进中忘记这些令人迷惑的术语。

内省法在心理学研究里并非是自然、容易的方法，它其实是一种不可能的办法，这种方法使得研究者陷在一个旋涡里不断地打转，摸不着出路。其实，我们能够最直观地观察到的，仅仅是人的基本反应形式。从行为心理学的角度去观察生活中的事物，比如从你的邻舍开始，从日常中观察他们的行为，你渐渐就会对推动人的行为的理由或者情境做出准确的判断，甚至可能成为这方面的专家。

行为心理学因将人类的客观行为反应作为自己的研究对象，它已成为自然科学的一部分，它最亲密的伙伴是生理学。生理学热衷于动物器官的功能，比如消化系统、循环系统、神经系统、排泄系统以及神经和肌肉反应的机制等。行为心理学刚好鉴于生理学方面的知识，并在解释人和动物的行为时将之应用到其中，而行为心理学家在有感于器官作用的同

时，更关注人和动物从早到晚的行为——行为心理学家对它们的兴趣远远超过旁观者。行为心理学家希望通过对行为的观察、分析，来达到预测、控制人和动物行为的目的，就如同物理科学家意欲通过对自然现象的研究、分析来控制自然现象一样，预测、控制人类的行为，是行为心理学家研究事业的出发点，不过这一切必须建立在实验的基础上。由实验的方法得出的数据在累积到一定量时，行为心理学家会对这些数据进行整合，之后，训练有素的人就能通过外界所施加的刺激，来预测人和动物会出现的反应，也能够由一些反应推测出引起它们的某种情境、刺激。

在我们继续讨论下去之前，先来对这两个术语——刺激和反应——做一些深入的探讨。

9.习得性反应与非习得性反应

按照常识，反应可以分为两类：外部反应（external response）和内部反应（internal response），在行为心理学里，它们被称为外显反应（overt response）和内隐反应（implicit response）。外显反应，是我们在日常中可见的行为。一个人正在踢足球，或者坐在餐厅里与人聊天向异性示爱，又或者正在开车行驶等，这些不需要仪器就能用肉眼观察到的行为，都属于外显反应。还有一些反应，人的肉眼是捕捉不到的，也不可能透过行为表征出什么，因为这些反应仅仅限制在体内的肌肉和腺体系统中。例如，一个饥饿的人在餐厅的外面走来走去，时不时地瞟一眼餐桌上的美食。从外人的直接反应来看，这可能是个闲汉，也有可能是在等某个人。但相关的科学测量仪却显示，他的唾液腺正在分泌口水，并且胃部正在有节奏地进行收缩运动，因为内分泌腺的分泌物进入了血液，所以此人的血压也发生了明显的变化。内隐反应和外显反应本质上并没有不同，区别仅限于肉眼可察与不可察。

反应的另一种分类是：习得的反应（learning response）与非习得的反应（unlearning response）。在成长的过程中，我们对事物做出反应的刺激范围也在不断扩大。习得的反应，是指我们生活中的一切复杂习惯，还有相应场景下的条件反射。虽然我们在日常生活中的大多数行为都是在后期习得的，但在这些行为中，仍然有很多行为是不学而能的，例如瞳孔因为光源远近的缘故而进行收放运动，热时会排汗，还有心跳、呼吸这样无时无刻不在运动的功能，都不是通过习得而有的。

以上关于刺激和反应的讨论，有助于我们梳理出心理学领域应该研究的课题。行为心理学在实验过程中通过制造刺激来观察人的反应，最终要达成的目标，是根据某种刺激对人的行为做出预判，或者根据人的行为来推导引起该反应的刺激。

10.传统哲学、社会科学将何去何从？

在行为心理学尚未站住脚跟时，几乎每天都会出现这样的疑问：既然传统心理学无法对“心灵”和“意识”等术语做出明证，也无法从其他角度找到他们客观存在的证据，那么，如今围绕这些术语建立起来的庞大的哲学体系和社会科学体系又将何去何从？当然，行为心理学在自己的立论过于新颖、理论领域尚未成型、立足尚未稳固的环境下，虽然敢于发问，却不敢给出解答。这个问题实在过于庞大、严峻。为了不使行为心理学发展的理论因为这个问题而止步不前，我们也曾多次告诫自己：“目前，我们不能让这个问题困扰自己。行为心理学的诞生，是为提供解决心理学问题的满意方法，它是从方法论的角度去探讨心理学问题的。”回避的时间已经够了，如今，行为心理学的影响已经牢固、深远。在这里，心理学研究领域的新的大门被开启了，过去那些围绕心灵、意识建立起来的哲学和社会科学将何去何从的问题，已经不能再继续困扰我们——我们会作出越来越恰当的解释。

如今，行为心理学能够大胆地向传统心理学家发出挑战：“请向我们展示你们的可靠方法，请向我们表明你们的合理主题，请为我们提供一个围绕你们建立起来的、能够真正促进发展中的学生思想的哲学和社会科学。”

心理科学在过去的10年里，出现了很多令人可喜的发展倾向，它不再用高墙把自己和行为心理学隔离开来。曾经的心灵概念的科学，也开始有了新的发展动态，我用下面的表格来展示它们的走向：

受制于意识概	将会呈现出的发展倾向
念的传统学科	
内省心理学	行为心理学
机能心理学 哲学	逐渐消失，成为历史
伦理学	完全基于行为心理学方法的实验伦理学
社会心理学	过去对于家庭、乡村、民族、教会等群体的研究，如今已经成为行为心理学的研究内容。行为心理学会研究群体在形成过程中如何使其他成员建立习惯，以便对单位个体进行管理
社会学	正在并入行为心理学的社会心理学和经济学
宗教	正在为实验伦理学的教育所取代
精神分析（主要以宗教、内省心理学和巫术为基础）	正在被行为心理学对儿童的研究所取代，在这个研究领域，科学的研究方法是以儿童的条件反射和无条件反射为基础。当这些研究进入理想阶段时，成人心理变态的障碍或者失调就会逐渐消失

以上诸多的讨论和列举都已证明，行为心理学的公式正在成为心理学、哲学、社科领域的核心论题。在后面的篇幅里，我将会继续证明，行为心理学的主张才是解决所有心理学问题的直接途径。

第二章　习惯性行为：最本能最真实的行为心理学

本章我要跟大家讨论的是人类的动作与习惯。我们在前面已经讲过，人类在婴儿时期还处于非习得的活动中，因此，对于外来侵犯是无法抵御

的。我们可以做这样一个比较，从1岁孩子的发展和1岁猴子的发展，来看两者之间的差距。

人类的初期无疑是无助的，但尽管这样，人类也会最终成长为动物界中独特的生物。那么是什么使得人类最终具有这样的独特性呢？归纳起来无非是这样几点：（1）内脏或情绪习惯的数目、灵敏性与准确性；（2）喉部或言语习惯的数目、复杂性和完美性；（3）动作习惯的数目和完美性。

我希望大家能同我一样，对我们的身体，即我们的手指、手、手臂、腿和躯干习惯所具有的巨大能力保持好奇之心，接下来和我一起去认识“动作”一词所包含的躯干、手、腿、手臂的组织结构，因为这个问题有必要弄清楚。

1.习惯使个体适应自己“遭遇的情境”

我们知道，人类在婴幼儿时期，是不断通过光线、声音、触摸、视觉、嗅觉来接受刺激的，而我希望大家只把这些刺激看作人类环境的一部分，也就是人类的外部环境。在这个时期，人类还同时通过分泌的产生与缺乏、压力的存在与缺乏、食物在肠道中的移动以及体内的肌肉来接受刺激。而所有内脏的、体温的、肌肉的和腺体的刺激，不论是否有无条件，它们都是确实存在的刺激物体，就像我们面前的桌子、椅子一样实实在在地存在着。它们构成了人类内部环境，但在有关环境和遗传的相对影响的讨论中，这部分环境往往被遗漏。人类处在不断的刺激之中，也正是源于这些刺激，我们人类才具有了现在这样的结构。其实不只是人类，别的动物也是如此。也就是说，在内外部刺激的作用下，人类和动物必然会产生活动。经常受到两个环境刺激的有机体，不会只对内部或外部刺激做出反应。比如当一个人在胃部收缩，即饥饿的时候，就会伸手去抓取食物；看到警察时，会下意识地收紧腰带；如果手里钱不多，就会暂缓结婚娶妻的打算等。同样的道理，一个在年轻时接受过言语训练的人，不会放任自己与暂时性的伙伴进行交往。

正是在内外部的有力刺激下，人类机体不得不做出反应，产生行为。由于这些刺激的作用，人类的躯干、手、手臂、腿不断地进行活动，内部腺体反应器官不断产生各种反应，而且婴儿时期的这些活动还是按照一定规律进行的，很自由。不过，假如我们不想让它们被别的类似的活动

所引起，它们也就不会是自由的了。当刺激产生时，这些活动就会直接对其做出反应，而且会随着时间的推移，变得越来越有规则和秩序。也就是说，不断的刺激、不断的活动变得日益有规则。有机体受到的刺激影响，不仅限于清醒时，睡眠期间也会受到影响，这个不是静止的。

那么，有机体是否处于一种顺应状态呢？一些心理学家和精神分析学家认为，个体必须不断顺应。对于这个观点，行为心理学家有不同意见，他们认为，仅仅顺应的人，是对任何刺激都没有反应的人，那就是一个死人。事实证明，个体对刺激A做出反应，接着必须对刺激B做出反应，来改变他的环境。不管这种反应是习得还是非习得，抑或是二者的结合，最后都会有两种情况出现：刺激A实际上已经被刺激B去除；由于对刺激B的反应，个体忽略了刺激A的范围。在第一种情形里，A被消除了。在第二种情形里，新的环境使刺激A对机体的有效刺激停止了。我们可以通过下面的例子来理解这一问题，一个饥饿的人，先是胃痉挛，即刺激A出现，这时，个体开始活动，进入餐厅吃东西（刺激B），就是个体进入了食物补充的环境。此时，由于个体进食，即刺激B产生后，刺激A立刻停止，也就是胃部不再痉挛，这就意味着“顺应”作用。事实是，一个人吃饱饭后，虽然不再遭受饥饿的刺激，但另外的刺激会马上发生影响，使其做出其他反应。由此可见，我的观点是成立的，即机体不会也不可能顺应。对此，我再举个例子以说明我的观点的科学性。事实如下，个体对刺激A做出反应会引起环境改变，这时刺激A就不再发生作用：个体X躺在床上准备睡觉，街边的路灯从窗帘的缝隙中投射进来，正好照到他的眼睛，他翻转了一下身子，可是还是不能摆脱光照的影响。于是，他把头埋进了被子，但很快他的头又从被子中露出来，然后起身找了一张厚纸，将那条缝隙遮挡起来。在这里，个体X对刺激A做出的反应——用一张厚纸遮住光照，使他进入了一个新的环境——没有灯光干扰睡眠的环境，在这一环境中他不再把A当作一个刺激。因此，从对前面两种情形的分析来看，它们不是完全相同的。个体摆脱了刺激，但这并不是说另外的一些刺激不再作用于他，而是他仅仅摆脱了其中的一个刺激。而心理学家所说的“顺应不良”，指的是两种有对立倾向的刺激，被有机体摆脱促成刺激的范围给抑制住了。而对于这个词语，我们想要用它表达的意思是，个体通过活动，使作用于他的刺激失去效用，或者摆脱这一刺激的范围。我们之所以要对“顺应”这一词语进行解释，主要在于有些事情，和我们的相关实验结果，即动物获取食物、水等，或者摆脱一个产生消极反应的刺激是相似的。

前面所谈的这些，主要论证我们的这样一个观点：个体拥有一个组织来适应“遭遇的情境”。既然如此，他必须形成这样一类习惯——能够使刺激A平息，或者采取某种活动方式，使自己从这种刺激的有效范围内摆脱出来。一个成人已经学会了在光线刺激眼睛时，从床上爬起来，用一张厚纸钉在遮光物的缝隙上，而一个3岁的孩子则只能哭着让他的母亲将灯关掉；一个成人在感觉到饿了的时候，就会进入餐厅吃东西，而不会像一个1岁的孩子只会哭。也就是说，当个体想要进入一个更加舒服的境界，就必须形成一些习惯。

因此，我们可以这样说，这就是构成人类所有习惯的基调。内外环境的刺激，使个体开始活动，在他去除刺激A或者离开那个被刺激A所影响的范围之前，他可以有不同的活动方式。而当他重新回到原来的情境时，他能在其中快速而更多地做自己想做的事，以达成他的目的。对此，我们就说他已经学会或者已经“形成”了一种习惯。

2.习惯——从拿奶瓶到建造摩天大楼

我们人类的基本习惯是如何形成的呢？想要了解这个问题，还要从幼儿入手，也就是说，我们现在还要对幼儿进行再一次的观察。

以一个哺乳期的婴儿为例，在他3个月大的时候，我们开始让他看到奶瓶这个东西，我们让奶瓶离他很近，并且几乎一伸手就够得着，这时，我们看到他开始蠕动自己的小身体，四肢都变得更加活跃，眼睛紧紧盯着奶瓶，嘴巴也在动，在努力地发出叫喊。但是，他并没有将手臂伸向奶瓶。而我们每次在实验结束后，都会马上把奶瓶递给他。第二天，我们依旧重复前一天的过程，这时我们发现，这个孩子身体的运动比前一天更为明显。在这一过程中，孩子手臂运动的幅度比较大，躯体、腿和脚的活动范围则较小。而且相较于身体其他部分，手和手臂最先够到奶瓶的机会更大。这正可以说明，为什么人类习惯用手操纵物体，而不是躯干、腿和脚。如果婴儿失去了手臂，或者先天缺失手臂，那么，这种习惯就会通过脚来形成。

为了更好地验证我们的观点，在实验中，我们不仅用了奶瓶，还用了一些食物，如放一块婴儿可以够得到的糖。这时他会伸出小手，将糖抓住并送入自己的嘴里。这个实验一共坚持了30天，我们每天要做的就是给婴儿进行10～12次这样的重复实验。30天后，这个孩子就已经能够很好

地完成这一习惯——接近一个小物体、获取它并将它送入嘴里。不过，有一个问题需要注意，就是孩子对奶瓶和糖果的反应，是一种有条件的视觉反应，其前提是，这个婴儿必须一直由奶瓶喂养。不过，这个实验也只在已经经过多次训练的婴儿身上才奏效，如果我们想要他拿起与食物不相关的物体，就必须使实验的时间更长一些，直到他对这一刺激有了反应。但一个不争的事实是，奶瓶这一刺激引发了婴儿更多也更为复杂的活动反应——他从身体蠕动到后来更多的积极活动，尤其是手、手指、手臂的活动。也就是说，在这一过程中，其反应是在不断变化、重组的。

当婴儿的手、手指和手臂的活动变得越来越完美时，与手无关的活动，诸如躯干、脚、腿的活动就消失了。也就是说，当手、手指和手臂的活动能够完美整合，自如取物时，其他不相干的活动在这一过程中就不再出现。伸手抓取东西，是每个婴儿最基本的动作习惯，当这一活动习惯形成后，很快就会变得复杂起来——他不仅能够抓取物体，还能将其扔掉；不仅能抓取面前的物体，还能抓取他身体两侧的物体；然后，他学会了翻转和推动物体。这些复杂的习惯，与其拿东西这一操作习惯是分不开的。所以，我想说的是，那些认为操作习惯是一种本能的人，应该通过这一实验重新对自己的认识进行思考——那真的不是人类的本能。

婴儿在学会了操作物体之后，也学会了操作自己的身体部分。其实，操纵的习惯不仅有手臂、手和手指的活动，我们应该进一步了解身体任何部位的活动，几乎都能引起身体中任何一块肌肉的顺应，包括内脏部分。而这就是我们所谈到的整体反应，即身体各部位的“完美整合”。不仅是手、手臂、肩膀、脚、腿等的肢体活动，以及呼吸和血液循环等活动，都是依据某种秩序在进行。每一个动作发生的时间都有着精确的安排，而且在皮肤的每一个细微动作完成之前，各组的肌肉能量总和都必须分配妥当。

拿取物体和操纵物体是人类拥有的基本习惯，对于婴儿来讲，他拥有了这一习惯，也就意味着他开始把握世界。而人类从最初的泥土制造工具，到如今使用钢材制造工具；从最初学会用砍下来的树木搭建独木桥，到如今使用钢筋混凝土建造横跨海洋的大桥等，这些进步无疑都表明了人类动作习惯的发展。

3.是否人人都可养成好习惯？

为了让整个过程能够更清晰、更具体，我们还拿在前面提到的那个孩子为例，他已经形成了比较好的操作习惯，但是现在我们想给他出一个难题：把一只问题箱呈现在他面前，并告诉他里面有很多糖果，如果他能打开这只箱子，那么里面的糖果就归他了。

这对他来说是从未曾尝试过的事情，将这个问题箱打开，是需要拥有某种技能以后才可以办到的。比如他必须学会操纵一个内在的小型木制机关，也就是说，想要打开这个箱子，凭借他以往的习惯是行不通的，而天生的习得反应和非习得反应也帮不上忙。那么，他会怎么解决这个问题呢？必须依靠他先前的组织。假如在面对这一问题时，他用以往控制玩具的组织来对待，那他马上就会这样对付眼前的问题：（1）把箱子捡起来；（2）用箱子猛烈地砸地面；（3）一圈一圈地拖着箱子转；（4）把箱子推向踏脚板；（5）用拳头敲打箱子。从上述活动中我们可以发现，他对待这一问题完全是用了对待简单问题的各种习得的行为。在这一过程中，他将自己全部的活动技能都用上了，也就是将自己之前获得的组织，都用到了新的问题的处理上。

我们再用数字做一个更为清晰的说明，假如他所拥有的习得和非习得的独立反应有50个，而他在试图打开箱子的过程中，差不多用尽了这些反应，耗费的时间为20分钟。当他在自己的努力下打开箱子后，我们给了他一些糖果，然后把箱子关上又递给了他，他又开始进行开箱子的尝试。这一次，他用了比较少的活动就把那个箱子打开了。然后是第三次，这次用的活动更少。这个实验做了10次左右，之后，他在打开那只箱子时，便已将没用的活动全部抛掉，因此，只用了2分钟时间就将其打开了。

从这个孩子第一次打开箱子到最后一次打开箱子的活动次数和时间中，我们看到了其中的很大变化。那么，在这一过程中，为什么时间会缩短了呢？而那些在解决问题中不需要的活动，为什么会在整个过程中越来越少，直至消失了呢？关于这个问题，说起来并不好解决，但我们没有简化它，以便真正通过实验的手段解决这个问题。关于其他活动为什么消失，而最终有一种活动坚持下来这一问题，我试图用“频率”和“最近基础”的东西来解释，我可以清楚地告诉大家我想要表达的东西是什么。对于这个孩子，我们给他的每一个独立活动指派一个数字，也就是说，把最后一个活动即按下木制开关指定为50。

这个孩子在第一次试图打开箱子的过程中，所有的50项活动按随机次序显示，不过在这里需要说明的是，每一个活动并不是只出现了一次。

以下是第一次的尝试次序：

47，21，3，7，14，16，19，36，28，2，……，50

第二次尝试：

18，6，9，16，47，19，23，27，……，50

第三次尝试：

17，11，29，66，71，18，……，50

第九次尝试：

14，19，……，50

第十次尝试，获得成功：50

从这组实验数字中我们可以看到，50这个数字在整个系列中出现得越来越早，而且在一次又一次的尝试后，其他活动出现的机会越来越少。到底是什么导致这样的结果呢？我们认为，在整个过程中，50这个反应在每一次的尝试中都出现了，而且它是唯一自始至终没有被放弃的活动。也就是说，一个人用标记数字为50的这个活动，来处理实验中系列安排的环境，它就是在整个系列中得出最终结果的方法，即用这一方法，那个孩子得到了糖果。因而，在打开箱子的过程中，50这个活动相较于其他49个活动出现得最频繁。

因为在先前的尝试中，50这个活动总是成为最后的反应，所以我们相信这个活动在下一次成功的尝试中，会在活动的系列中出现，我们将其称为“最近的因素”。不过，运用“最近的因素”来解释习惯形成这一问题，已经遭到了一些学者的批评，如乔治·皮博迪学院的约瑟夫·彼得森教授和贝尔特朗·罗素教授，在他们看来，是心地善良的仙女使得我们形成了习惯。桑代克认为，在形成习惯的路途中，因为成功的活动刻上了愉快的印记，失败的活动刻下了不愉快的印记，所以成功的活动便被最终

保存下来，其他的活动则被丢弃。

非常遗憾，在这个重要的领域，我至今还没有看到谁做过一次非常重要的实验性测试。可以说，只有少数心理学家对它感兴趣，绝大多数心理学家甚至看不出它是个问题。

在我对这一问题作出解释时，我不敢肯定它是否能得以解决。关于如何看待习惯形成的整个过程，我认为应该有一个更简单的方法，否则，我们很难解决这个问题的。自从条件反射的假设被引入心理学，并使得很多问题简单化后，我开始思考从另一个角度研究这个问题。

4.习惯与条件反射的关系

从理论上说，简单的条件反射情况与更为复杂、完整并受时空限制的习惯反应之间存在着非常简单的关系。从表面来看，它们之间是部分与整体的关系，即在已经形成的整个习惯中，条件反射是它的一个单位。也就是说，如果把一个已经形成的习惯分解，其中每一个单位都是一个条件反射。我们来回顾一下前面研究过的条件反射类型：

S________________________________R

电击（有害） 脚的活动

条件化之后，圆形的 引起脚的同样活动

视觉刺激

这是一个简单的条件反应，我们现在来做这样一个假设，那就是每一个复杂的习惯都是由这样的单位构成的。假设，我向被实验者呈现了一个圆形的视觉刺激，目的是让他养成往右拐一步的习惯，而不是缩脚的习惯。被试者拐向右边后，呈现在他面前的是一个方形视觉刺激；这一次刺激，使他向前走了5步，看到前面的三角形；在这一反应中，他向右走2步，然后一个立方体呈现在他面前；对于这一刺激，他被条件反射为向前跨3步，不是向左，也不是向右。从这个例子中我们可以看出，通过这样的引导，被测试者可以在房间里兜一圈，然后回到原点。也就是说，我们为了让被试者做出相应的举动，可以安排每一个视觉刺激，让他在我们的引导下，以某种形式移动，即向前或后，向左或右，向上或下，以及让他举起右手，伸出左手等。那么，我想说的是，假如我每次都对他进行实验，让他从头至尾地完成整个系列的话，不就是与人和

老鼠在迷宫中所经历的一样吗？迷宫中的每一条小道和转弯，不也都是我们整个学习过程中的单位吗？而对于那些特殊性活动如打字、弹钢琴等，在这样的系列单位中，难道就不能分解和分析吗？事实上，我们的日常生活中也会出现这种情况。当我们构成整个习惯的各种条件发射时，如果有机体做出正确反应，我们通常会用食物诱惑他，或者用哄骗他的方法使之条件反射；如果他的反应出现差错，我们很可能会对其进行惩罚，抑或是随他去，直至他产生疲于奔命的感觉——也就是说，对其进行变相惩罚。

我们接下来要探讨的是，为什么这些单位受到时空的限制，而且必须这样来安排序列？其实，这个世界原本是没有这样的次序和序列的，那么为什么会变成这样呢？是社会或环境的意外事件使得它成了这样。在我们的社会，人们已经建立起复杂的反应模式，并且对其坚定地遵守。大家知道，我们的言辞就是由一系列字母按照明确规定的序列和次序组成的。人们在打高尔夫球时，就要遵守它的游戏规则，也就是按照它的次序和序列进行。同样，台球也有它的游戏规则，按照它的次序和序列进行，将球射入囊袋。那么，我说的环境意外事件是怎么回事呢？用一个例子来说，假如你从家里走到海滨游泳场，你行走的路线必须是这样的：（1）走到小山的右边；（2）穿过一条小溪；（3）穿过一个小松树林；（4）沿着一条干枯河道的左岸走；（5）直到一个牛场；（6）然后，在一丛柳树林后面；（7）到达目的地。在上面的描述中，每一个数字代表一个在学习期间能引起反应的视觉刺激。对所有这些，你可能都会说“是”，但那又如何？相比于对那些被称为“习惯”的现象进行解释，对一个条件反射进行解释是否更加简单呢？其实，即便我们对一个条件反射不进行解释，我们还是可以经过分析，将一个我们没有办法解决又无法进行实验的复杂过程，还原为简单的术语。

5.影响动作习惯形成的因素有哪些？

迄今为止，关于影响动作习惯形成的因素到底是什么，还没有令人满意的答案。从实验的结果来看，很多东西还存在冲突，理论方面也有需要重新考虑的地方。对于这一个很让人感兴趣的问题，我们也在试图找到解决它的方法——从中找出一些东西，用我们正在进行的研究来举例，并对此加以解释。

第一，年龄对习惯形成的影响。年龄对习惯的形成到底有着怎样的影

响，对于人们来说，的确不好回答，因为我们对它的了解非常少。在对老鼠的实验中，我们了解到，在学习迷宫的方法上，年龄大的老鼠和年龄小的老鼠是有所不同的。它们在每次成功尝试上花费的时间，以及所实施的步骤都是不同的。从实验中我们发现，对于学习迷宫这件事情，老鼠不会因为年纪大而不去学习。在学习迷宫时，两个年龄段的老鼠所尝试的次数没有太大差异。在学习过程中，年龄大的老鼠很少奔跑，探索得也慢，因此，最终跑完整个迷宫的时间，要远远大于年龄小的老鼠。

对于人类在这方面的表现我们还不很清楚，不知道人类是否和老鼠一样。人类停止学习的速度太快，只有不时地遭受到干扰，才不得不去学习一些新的东西，而我们又没有办法控制一个人去学习。但动物不同，我们完全可以控制它的食物、水以及环境中的其他一些因素。对于人来说，只有在地震、山洪等一些自然灾难面前，才会回到学习某些新东西的局面。我们之所以很少用人来做这样的实验，也正是因为这个缘故。

心理学家知道，刺激不可能永远持续，而在不同的实验室里，刺激也是不尽相同的。应该说，现在我们对人类学习的研究，还没有投入更多精力，以后这种状况应该会有所改变，会有大量的实验室提供给实验小组，以便他们进行研究。想要了解人类是否想放弃学习，这需要在他们的食物、水、性和住宅完全处于控制的状态下来加以观察。事实上，如果受形势所迫，人类就算到了60岁、70岁，甚至80岁的时候也是能学习的。詹姆斯说，进入30岁以后，大多数人就不再学习。这个观点是对的，但是有一点一定是例外的，那就是人在30岁以后，对于性的秘密仍然十分感兴趣，仍在探索。而想要获取这种心理，就必须通过食物和水，或者一种别的特有的方式达到目的。

第二，练习的分配。学习中的各种分配这一问题，也是非常值得我们研究的。对于老鼠进行的学习实验，也就是迷宫尝试，我们是否每天能进行5次、3次或1次？在对不同动物组按照不同的方法训练时，我们发现如果给它们设定一个限度，那么在这个特定限度内，它们练习的次数越少，练习单元的效率就越高。比如每组老鼠只有50次的尝试机会，那么，不同的50次练习之间间隔的时间越长，则结果越好。对于这一观点，其他学者也通过一些实验证明了它的这一特性。如拉什利博士，他在研究人类学习发射英国长弓时，得到的结果与我们的实验结果是相同的。在其他很多方面的动作研究中，这一普遍规律也得到了证实。

另外，通过其他人的一些相关实验，我们发现这样一个事实：在学习中，即使可供我们支配的时间非常少，但如果能在这期间集中练习，我们所取得的结果也是十分惊人的。

这源于获得机能的练习。我们先来明确一下什么是“机能”。“机能”就是指某一特定动作经过一段充足的时间练习之后，其学习曲线变成水平状了，也就是说，在没有新的引入介入下，就不会再有提高，我们将这样的习得习惯称为“机能”。例如，一个人10年来一直在进行打字，或者在工厂里做各种计件工作，那么，他到底在哪一个时间段的工作中取得的效率最高呢？是上午、下午，周三、周五，春天、秋天，还是退休前？我们对这些问题全都进行了研究，但得到的结果是不一致的。

而对于白天工作效率高这一问题的研究，到现在也没有得出结论。尽管也有很多学者做了大量实验，不过始终没有令人满意的结果。

6.在习惯形成的最后阶段发生了什么？

在视觉、听觉、触觉和其他一些刺激的作用下，人们建立起了一种习惯。然而，当我们在不断练习这种习惯时，那些刺激对我们的影响已经变得越来越不重要了，也就是它们对我们的影响在逐渐减小。当习惯根深蒂固时，我们可以对自己的视觉、听觉、触觉等刺激进行这样一些改变，例如蒙上双眼、堵住两耳、在皮肤上覆盖布料，这时，这些刺激对我们的影响已经远不如从前。此时，条件反射的第二阶段出现了。最初，在学习的过程中，只要对我们进行视觉刺激，我们就会对其做出肌肉反应。而其本身也会作为一个刺激，在非常短的时间里，引起下一个运动反应，这一运动反应再引起随后的运动反应。就这样，一个运动反应的出现引起下一个运动反应，接着又是一个运动反应引起下一个运动反应，如此继续下去，复杂的迷宫最终被跑完。我们看到，在这一过程中，各种复杂动作的完成，是在没有视觉、听觉、触觉等参与的情况下进行的。也就是说，在这里我们了解到，来自肌肉本身的肌肉刺激，就是我们需要保持的能产生适当序列的动作反应。我曾经说，肌肉不仅是反应器官，还是感觉器官。从实验中我们获知，我们所有的习惯对于到达我们称为“动觉”的第二阶段都有着强烈的倾向。

第三章　克服妒忌心理：怎样克服嫉妒心理

嫉妒是一种不健康的心理，也是一种消极的人生态度。它扎根于每个人的内心，阅历丰富的成人也不例外，只不过他们能在嫉妒产生时，借助一定的自我疏导，做出正确的判断，从而理智地控制自己的嫉妒之心。可也有一部分人由于情绪失控，甚至采取过激的行为寻求自己的心理平衡。嫉妒心理可以有，但一定要把它控制在笼子里。行为主义者认为，要想彻底解决嫉妒问题，就需要了解嫉妒产生的根源，于是，行为主义者把研究回归到了幼儿时期。由于幼儿时期的认识水平有限，他们普遍认为夸奖别人就等于批评自己，而且不能把超过别人和自己的不断努力联系起来。他们受到表扬就会沾沾自喜，遭到不公正的待遇就会愤懑异常，随着幼儿年龄的增长，这种早期的影响如影随形，成为嫉妒的滋生地。既然行为可以产生嫉妒，同理，依靠行为也可以克服嫉妒。

1.“妒忌”是什么？

除了习得的和非习得的各种形式的情绪行为以外，还有两类情绪引起了行为心理学家的极大兴趣——妒忌和害羞。到今天为止，对于这两类情绪，行为心理学家还几乎没有或者极少进行研究。在我看来，妒忌和害羞是个体本身所具有的情绪行为。也就是说，它们是内在的情绪行为。

行为心理学家认为，人类的其他情绪行为如愤怒、悲伤、忧愁、恐惧、仁慈等，是比较简单的。在他们看来，上述情绪行为都是以各类简单的非习惯行为为基础的上层结构。但是，我们认为，妒忌和害羞与那些情绪行为不同，应该对其进行进一步的研究。众所周知，我们所得到的任何一个结果，都需要有确实的事实为依据，但我不得不承认——这也是我觉得非常遗憾的——直到现在为止，对于害羞的第一次出现，以及它的发生性成长，我还没有机会观察到。其实，我比较认可这样的观点，也就是从某种程度来讲，它与第一次明显的自慰有联系，而且，在这次自慰中有了性欲高潮的体验。自慰的刺激使得个体血压升高、皮肤表面毛细血管扩张，也就是人们说的脸红，当然还有其他许多反应。我们都知道，个体在童年时期就被教育不要自慰，否则就会受到惩罚。这样一来，对于有关性器官的任何情形，包括言语或是触摸，都可能使人脸红或低下头的动作被条件化。当然对于这个问题，我还没有更多可以拿来和大家探讨的，因为这一说法只能是我自己的一种思考和推理，并没有真正的事实依据。

我想在这里说点与妒忌有关的问题。对于妒忌，我做了一些观察和实

验。

妒忌到底是什么？它是由怎样的刺激产生的？它的反应形式是什么？关于这些问题，我问了任何一组个体，他们都没能给出令人满意的答案。对于“引起这种反应的非习得（无条件的）刺激是什么？”“这种非习得（无条件的）反应是什么？”这个两问题，我们所得到的都是不科学的回答。很大一部分人说，妒忌纯粹是本能。因此，我们无从真正得到想要的答案。

虽然我们不清楚妒忌，但不能忽视的是，它至今确实是个体结构中最有力的因素之一。

人们的很多行为都与妒忌有关联：婚姻中的矛盾冲突乃至关系破裂源于妒忌；抢夺他人财物和谋害他人性命，也往往出于妒忌心理。可以说，个体的整个行动系列几乎都有妒忌的因素，因此人们认为它是一种天生的本能，也是正常的事。但是，当我们想了解这种东西，然后去观察人们的行为，并假设妒忌产生于某种情况及其行为的详细情况时，就会发现情况远非我们想象的那么简单，而是十分复杂，并且这些反应都是高度组织的（习得的）。基于此，我们对它的遗传根源持怀疑态度还是有必要的。

2.妒忌的反应及其引起的情境

妒忌行为要有针对的人，也就是妒忌必然是涉及他人的行为，所以说，妒忌的情境自始至终都是社会性的。那么，妒忌都涉及哪些人呢？我们认为，是那些能引起我们产生爱的条件的人，也许是父母、兄弟或姐妹，也许是丈夫、妻子或情人等。妒忌的对象不分男女，可能是同性，也可能是异性。在引起强烈的反应方面，妻子—丈夫的情境仅次于情人。

这一考察结果，对我们理解妒忌在某种程度上有一定的帮助。这种情境始终是可以形成条件反射的，它涉及引起爱的条件反射的人。假如我们的概括没有错，那么我认为，对于妒忌的研究，我们应从遗传的行为形式中跳出来。

我曾经对儿童和成人的大量案例做了笔记，发现成人的反应有很多种。

首先，我们拿成人的反应为例，来探讨这一问题。

案例A：A娶了一名比他年轻的姑娘，而且长得很漂亮，他们结婚已经两年了。A是一名“具有强烈妒忌心理的丈夫”，他们两个人会经常参加一些聚会。

（1）如果妻子跳舞时与舞伴挨得比较近。

（2）如果妻子没有跳舞，但在和一个男人低声地聊着什么。

（3）如果妻子突然一时冲动，在众人面前问了另一名男子。

（4）如果妻子和其他女人外出购物和用餐。

（5）如果妻子邀请朋友来家里聚会。

当上述刺激出现时，A产生了妒忌行为，并引发以下反应：

（1）拒绝和自己的妻子谈话或跳舞。

（2）牙关紧闭，眼睛眯起，颌骨“发硬”，全身的肌肉都处于紧张状态。

随后，他与人不告而别，离开聚会场所。当时，他的脸色由通红转向紫黑，十分难看。一般情况下，这种行为发生后，往往会持续好几天。对于自己的心事，他不会向任何人诉说，就算有人从中进行调节，他也不会说——妒忌状态似乎自己会逐渐消失。在这期间，无论妻子怎样向他表明自己的爱意，怎样为自己的行为辩解都无济于事，而任何的道歉和对他所表的忠心，也不能使情况得以好转。而事实是，他的妻子对他一心一意，绝没有一点对他人想入非非的念头，对于这一点，他在不妒忌的状态下也是承认的。如果在一名没有受过教育、缺乏教养的人身上，这些反应可能会变得更加外显，也就是他可能会对妻子使用暴力。或者真有入侵的男性，他会对其进行猛烈攻击，甚至杀死他。

接下来，我们再以儿童的妒忌行为为例，对这个问题进行探讨。

案例B：我们是在儿童B大约2岁时，记录到他的首次妒忌迹象的。每当这个孩子的母亲与他的父亲行为亲昵时，如拥抱、接吻等，他就会表现

出妒忌行为。直到他2岁半的时候，父母的亲密行为都没有对其回避过。这时，母亲拥抱父亲时，他就开始攻击父亲，反应如下：（1）拉扯住父亲的衣服；（2）大声喊，“那是我的妈妈”；（3）站到父母中间，将他们隔开。假如孩子的反应行为没有奏效，父亲依然亲吻母亲，孩子的情绪反应就会表现得很鲜明。每天早上，特别是星期天早上，孩子起床后来到父母的卧室，父亲会把孩子抱到他们的床上，这时父亲会受到欢迎和奉承。不过，虽然孩子只有2岁半，但他却会问父亲：“你今天上班吗？”或者直接对父亲说：“爸爸，你快去上班吧。”

这个孩子在3岁时，与他的还是婴儿的弟弟一同被送到了外婆家，在那里由一名保姆照看。和母亲分开了一个月的时间，他之前对母亲的那种强烈的依恋逐渐减弱。所以，当父母去看他们时，尽管还像以前那样，在他面前做一些亲昵的行为，他也没有再表现出妒忌的行为，那时这个孩子37个月大。为了观察孩子的妒忌行为最终是否会再产生，父亲故意在他面前长时间地抱住他的母亲，可他的反应仅仅是跑过来先抱了会儿其中一个人，然后又过去抱了会儿另一个人。这个试验一共重复做了4天，最终的结果都是一样的。

当父亲看到运用原来的刺激方式，已经无法再唤起孩子的妒忌行为，他就转换了一种情境——攻击孩子的母亲，拉扯她，打她，母亲则假装哭泣，并进行回击。当孩子看到这种情形时，只忍耐了几分钟就奋力地扑向他的父亲，对其进行猛烈攻击。不停地踢打他父亲，又哭又喊，直到吵架结束。

接下来是母亲攻击父亲，父亲显出一副挨打的状态，母亲对其腰部进行猛烈击打，父亲疼得弯下自己的腰。父亲的样子丝毫没有装出来的迹象，但是，孩子仍然跑过来攻击父亲，不停地对他击打，甚至在父亲已经毫无招架之力时，依然不罢手。不过，这时候孩子已经真正受到困扰，实验没有办法再继续下去。但是到了第二天，尽管父母亲在孩子面前调情、亲昵，孩子都没有再表现出妒忌行为。

3.孩子何时会出现对父亲或母亲的妒忌？

妒忌到底从何而来，其根源在哪里？为了弄清这一事实，我们进行了测试，测试的对象是一名11个月大的男孩儿。这是一个完全没有条件性恐惧且营养良好的孩子。但是，他非常依恋他的母亲，却对自己的父亲毫

无依恋。因为这个孩子喜欢吮吸自己的手指，而父亲看到这种情形就会打他的手，以阻止他的吮吸，并用各种办法干扰他，打破他的宁静。这个孩子在11个月大的时候，已经能够迅速地爬行很长一段距离。

对于父母亲的相互拥抱，这个孩子毫不理会。可以说，在孩子的幼年生活中，从没把这当作一回事。这种情境经过反复实验，孩子都没有表现出一点向他们爬过去的意思，更别说去挡在他们中间了。

当然，我们的实验并没有到此为止，而是安排孩子的父母相互进行攻击，以观察孩子的行为反应。当时，房间的地板上铺着地毯，因此打斗的声音并不大，母亲（或父亲）的呜咽声也比较低。但是，父母亲打架的声音还是引起了孩子的注意，孩子马上停止了爬行动作，凝视了母亲很久。大家注意，在这里，孩子只是凝视母亲，而没有注视父亲。他在注视了一会儿后，并没有要参与其中的意思，也就是说，他没有帮某一人打架的打算，只是发出了呜咽之声。在这里，父母打架弄出的声响，二人拉扯导致的地板抖动，以及孩子看到父母的脸，这些视觉刺激，与孩子被打时的视觉刺激几乎无二，所以当他看到这些时会啼哭。也就是说，是这一系列的刺激，让我们观察到了置身于这种情境的下孩子的行为，这种行为属于恐惧类型，其中有一部分形成了视觉性条件反射。显然，在这个实验中，这个孩子的父母不管是相互拥抱，还是大打出手，我们都没有从孩子身上看到妒忌行为。所以，我们认为，作为一个11个月大的孩子，他因为太幼小而无法出现妒忌行为。

4.哥哥会妒忌弟弟吗？

关于妒忌行为到底出现在何时，研究者们有不同说法。很多弗洛伊德主义者认为，一个儿童出现妒忌行为，是在他有了一个弟弟或妹妹后。他们指出，虽然孩子的年龄很小，不到1岁或刚过1岁，但实际上，其妒忌行为已经充分发展起来了。那么，他们的结论的正确性是否得到过验证呢？据我所知，迄今为止，还没有一位弗洛伊德主义者对自己的理论做过实际的实验测试。

为了弄清妒忌的根源在哪里，我们做了很多观察，而且，我本人还曾经有机会去观察一名儿童接受他新生弟弟的情形。这之前，我曾向大家介绍过一个实验者B，也就是那个2岁半的孩子，大家应该还记得，他已经有了明显的妒忌行为，而且他的妒忌行为指向他的父亲。2岁半的时

候，他对自己的母亲已经有了强烈的依恋，后来又对他的保姆产生了强烈的依恋。但是，在不到1岁的时候，他对任何孩子没有形成有组织的反应。那时，他母亲因为生产在医院住了两个星期，这期间，负责照顾B的是他的保姆。在他母亲回家那天，保姆让B在自己的房间玩耍，直到我们将测试的一切条件都布置妥当。

我们为B安排一间照明很好的起居室，进行实验的时间是中午。当时，母亲正在给刚出生的婴儿喂食，她敞着胸前的衣服。在场的人，有B的父亲、母亲、新生儿，还有他的祖母以及一位训练有素的保姆（B没有见过这个保姆）。B已经两个星期没有见到自己的母亲了，在大人的允许下，他从台阶上走下来进入房间。我们早已告诉在场的每一个人，要保持安静，而且尽量让当时的情境保持自然。B走进房间后，来到母亲身边，依偎着母亲的膝盖，然后说："妈妈，你好。"除此之外，他并没有再进一步的行为。也就是说，他并没试图去拥抱或亲吻母亲，对于母亲敞开的胸前的衣襟和她怀里的婴儿，也并没有去注意。差不多30秒之后，他看到新生儿，然后说："呀，小孩儿！"接着，他开始摸婴儿的脸蛋，拍他的小手，然后对着婴儿说："那小孩儿，那小孩儿。"不仅如此，他还把自己的小嘴凑过去亲吻婴儿，可以说，他丝毫没有妒忌的意思。在这一过程中，他一直表现得温柔亲切。这时，那个保姆（B不认得他）将婴儿抱了起来，见状，B立即做出了反应，对他母亲说："妈妈，抱好孩子。"大家请注意，这里B对婴儿做出了反应，这一反应就像母亲情境的一部分。这是他的第一次妒忌反应，可是，他的反应所指向的正是将母亲怀里的某些东西夺走的那个人（阻碍了他母亲的行动），而这是一种典型的非弗洛伊德主义者的反应。但我们可以看得出来，这种反应对婴儿显然不是不利的，尽管是他使得自己不能被母亲抱着。

保姆将婴儿抱进了婴儿自己的房间，并将他放在小床上，B也跟着走了进去。等到他出来后，父亲问他："你觉得吉米怎么样？"他说："我很喜欢他，他在睡觉。"在这里还需要指出的是，在整个过程中，B一直没有注意母亲敞开的胸脯，事实上，他除了在保姆抱起婴儿的那一刻想到了母亲，其他任何时候，他对母亲的关注都是非常少的。而他对于婴儿的积极反应也没有持续很久，只是几分钟而已，然后就去关注其他事情了。

第二天，父母亲告诉B，让他把房间腾出来给弟弟住，听到这这件事情后，他有了积极反应。他的房间有很多书和玩具，为了尽快将房间腾出

来，他帮助大人收拾自己的东西，将那些书和玩具都挪到另一个房间。当天晚上，他就睡在了自己的新房间，并在这之后由保姆陪他睡觉。从我们对他的观察结果看，自始至终，B对婴儿行为的指向中，都没有表现出哪怕是一点不高兴或妒忌的迹象。从那时到现在，我们对这两个孩子已经持续观察了一年时间，可以说，他们没有表现出一丝妒忌迹象。现在，B已经3岁了，弟弟也1岁了，他对待弟弟的态度和他第一次见到弟弟一样，还是那么充满爱心和关切。而对于父母亲和家中保姆抱起弟弟爱抚时，他也没有一点妒忌的意思。可是我们的观察始终都在进行，也在想办法激发他的妒忌行为。一次，保姆就差一点成功激起他的妒忌心了，保姆说："吉米是乖孩子，而你就不如他，你很调皮，所以我喜欢吉米更多一些。"接下来的几天中，B显示出了妒忌的苗头。不过，由于保姆没几天就被辞退了，B刚刚露出的妒忌心也随之消失了。

我们发现，对于孩子在日常生活中对父母的依恋，不存在足以干扰的条件。但当弟弟不在旁边时，他也会像1岁的弟弟那样依偎在母亲身边；而当父母亲惩罚弟弟时，比如打他的小手，致使弟弟哭叫，3岁的B就会对父母发起攻击，而且一边打他们，一边说："不要打吉米，他是个好孩子，不能让他哭。"

第四章　人格心理学：揭示最真实的人格魅力

说到"人格"，可能100个人给出的定义都不会相同，不管处世方式如何，每个人所给出的回答都会与他人有差别。"人格"这个词，往往和主观产生联系，它是在遗传、环境、教育等因素的交互作用下形成的。不同的遗传、生存及教育环境，形成了每个人独一无二的心理特点，这是对于"人格"的最普遍解释。但行为主义者对于"人格"的定义却与众不同，因为行为主义者首先不相信遗传和天赋，他们不赞同人格可以继承的观点，他们相信人格只能靠着塑造得来。所以，行为主义者把人格等同于行为，认为人格是个人行为的综合，而且可以通过测量行为来研究和塑造。而且，行为主义者有着"环境决定论"的思想，认为环境对人格的影响是巨大的，甚至具有决定性。那么，行为主义者会怎样定义人格呢？虽然行为主义者喜欢抛弃没有明确定义的词汇，但对这个词语他们还是想把它留下来，因为它在普遍心理学体系中还是非常合适的。学习本章，我们将会了解行为主义者眼中的"人格"。

1.行为心理学家对人格的解释

关于人的行为这一问题，我们通过很多实验，对个体的行为在各种情境下会做什么进行了分析。我的假设是，对于整部机器，想要了解它对什么有用，必须先看看它的轮子。所以，接下来的时间，我们需要做的事情，就是试着把人当作一部准备运作的组装机器。这应该并不难，只要我们把它的各个部件——轮子、轮胎、轴、差速器、发动机和机身装在一起，就能造出来一部机动车。我们根据它的构造，看它适合哪种工作，便将其用到哪种工作中。如果它是福特，就适合运送货物，它能在很差的气候条件下，行驶于崎岖的路面，这样的车我们就让它跑集市；如果是劳斯莱斯，那它适合的工作就是载着我们去见一些社会层次更高的人，让那些比我们穷的人，知道我们比他更富有等。

那么，现在我们就把这种情况运用到人的身上，假如有这么一个人，他叫约翰·杜，由下面这些部件组成——头、手臂、手、躯体、腿、脚和神经、肌肉及腺体系统。约翰·杜没读过书，年纪又大，所以能从事的工作很有限。他身体强壮得跟一头骡子一样，可以整天进行体力劳动。他不会说谎，非常愚蠢；不会笑，也不会玩耍，很迟钝。对于他而言，也只有像街道清洁和挖渠，或者伐木这样的工作，他才能胜任。我们再说另一个人，他叫威廉·威尔金斯，他和约翰·杜有着一样的身体部件，但他与约翰·杜不同的是，他有很好的容貌，受过教育，旅行过。对于他来说，适合的工作可以是外交家、政治家或地产商。但是这个人从小就善于说谎，在一些负有责任的地方，从未被他人信任过。他非常自私，对职位高低很计较。而且，他总在下午离开工作岗位去玩桥牌或打高尔夫。

我们现在是把他们看作两部机器的，那么，我们在了解了他们各自的一些情况后，发现了很多不同的地方。虽然二者的身体部件一样——都是头、手臂、躯干、脚、神经、肌肉及腺体系统，但两部机器最后的差异是从何而来的呢？至于我们人类，每一个健康的个体从出生开始都是“平等的”，这在《独立宣言》也提到了，而我们认为这一“平等”是“与生俱来”的。个体在出生以后发生的事情，是决定他成为一个怎样的人的关键，不论一个人是干苦力，还是成为外交家、政治家、商人、科学家，或是盗贼。1776年的自由倡议书者，有这样一个事实没有注意到，那就是上帝本身不能与某些个体保持平等，如40岁的、像美国人一样有着不同的环境影响的个体。

那么，如何来研究个体的人格呢？行为心理学家认为，要知道一个个体

适合做什么，不适合做什么，我们只能去观察他在日常复杂活动中的行为表现。而且，对于这些东西的观察，需要有一定的时间，它不是可以通过一瞬间就能观察得到的。观察个体在经受压力和诱惑时，在物质条件富足和不足的条件下的行为——换句话说，为了对某个个体的人格进行详细描述，我们需要让他在商店里经受所有可能的测验，以了解他是什么类型的人——何种类型的机器。

而我们又为什么要去检验个体在我们生活的这个世界的发展历程呢？我记得对于这个问题的回答有很多种，它包括：约翰·杜有什么样的工作习惯？他会是一个什么类型的丈夫？在工作中，他对同事或同伴有着怎样的言行举止？他是否是一个真正讲道义的人？他曾被很好地抚养过吗？还是在成长的过程中养成了不讲礼貌的习气？他是否值得信赖，在朋友危难的时候会不会出手相助？他生活得快乐吗？他工作努力吗？他有没有艰苦的作风？

关于一个个体的道德怎样，行为心理学家并不感兴趣，除了作为一名科学家，事实上，一个个体是什么类型的人，行为心理学家也并不关心。但不论社会要不要求他分析，他都必须研究个体。而作为行为心理学家，我们想要回答的问题，不仅是我们被抚养的问题，还有其他所有可以询问约翰·杜的问题。

证明一个人适合做什么，对他将来的能力做一个预言，以便在社会需要这样资料的时候，可以为社会提供出来，这是我们行为心理学家科学工作的一部分。

2.如何研究人格？

个体人格变化最快的时候，是在年轻时习惯模式形成、成熟和变化时。女性在15—18岁这段期间，会渐渐从孩子变成妇女。一个女孩儿在15岁时，她和同龄的男孩儿与女孩儿就是玩伴。但是她到了18岁，就变成了每个男性的性对象。人格变化会有一个减慢的过程，当个体进入30岁后，人格变化就开始变得非常慢，这是从我们研究习惯的资料中获得的证据。从研究资料看，在这段期间，大部分人开始安于生活现状，行为组织体系的模式变得固定，只有在不断地受到一个新环境的刺激，才会继续发生变化。如果你对一个普通的30岁的个体进行充分描述的话，你会发现，他在往后的岁月中变化非常少。如果一个爱讲闲话，喜欢幸灾

乐祸，说话声音又大，与邻居关系不睦的30岁妇女，不论她到了40岁，还是60岁，她差不多都是从前的样子。一般人对他人的人格不需要认真研究，就可以判断出自己的同事的人格。事实上，为了适应快速生活，迅速做出对他人人格的判断，会使我们养成一种喜好肤浅估计的习惯，这种习性很容易给他人带来严重伤害。我们经常会因自己在短时间内对人格做出诊断而自豪，为自己能一眼看出自己喜欢的或不喜欢的人，以及对我们自己的判断永远不改变而自豪。而事实上，我们通过此观察方式去观察的人，在他所做的事情中，往往会有一两件与我们自己特殊的倾向性和爱好不相同。这是常有的现象，由此我们说，那些关于人格的判断结论是不真实的。如果想要对人格做出正确判断，应该用一种客观的方法对个体进行观察。

通过研究我们确信，想要对人格做出结论，唯一的方法就是对个体进行长时期的密切观察。虽然通过短时期的观察和私人访谈，我们从中发现了一些问题，通过职业测试和智力测试，也发现了一些问题，但想要获得一般工作习惯、道德习惯、情感习惯的资料，就必须长时间地坚持对工作、生活在复杂情境中的个体进行观察。

当然，对于收集他人人格资料这样的事情，每个正常人都能做到。只是，受过相关训练的心理学观察家和走出了自己人格局限的人，他们的观察更为准确。

我们在对人格的研究过程中，所选取的例子都是涉及职业方面的，大家对此可能会提出质疑。不错，其实这些方法可以适用于很多方面，比如在选择朋友时，选择妻子和丈夫时，这些方法都是适用的。现代社会，人们的婚姻出现了很多问题，导致这一结果的原因虽然很多，其中就包括青年男女相遇、相交的快速性这一因素。在内脏（性的）刺激的支配下，青年男女对对方不能进行明智的观察，也是很有可能的。因此，在结婚之后，如果发生人格碰撞，有勇气面对的人，就做出了离婚的选择。当然，对于两种人格在婚姻中如何一起生存这一问题，现在还没有一种真正的方法能够测出来，只能在两人结婚后被发现。

我在咨询工作中发现，婚姻中存在的最大问题出自性顺应的重大失败。两个人生活在那样狭小紧闭的空间中，想要拥有幸福的共同生活，没有一个真实而坦率的性顺应是无法实现的。我曾经先后对25对年轻夫妇做过访谈，发现在这些夫妻中，真正做到性顺应的只有一对夫妻。几乎在

每个案例中所出现的问题，都与他们的行为有关，也就是说都是行为困难，而与他们的身体没有关系，他们并没有身体上的毛病。矛盾的主要原因是不良的教养和性组织的毛病，而经过指导，我们为他们带来了顺应。所以说，在婚前为年轻的夫妇提供适当的指导，会改变他们的婚姻状况。但是，想要给出指导也并非容易的事情。通常情况下，父母和家庭医生会给出不恰当的指导，而这些不恰当的指导所带来的危害是非常大的。

我跟大家说这些事情是有原因的：首先我认为，发现人格的所有方面，对维系良好的婚姻状况很有帮助；其次，假如年轻的一代没有面临这样的问题，那么我们现行的没有被社会试验过的婚姻制度，必将在今后的几年里遭受到严重的攻击，在比较大的城市里，这种状况会更加严重。

可是，当我们有了人格判断时，该怎么办呢？也就是说，我们需要它发挥怎样的作用呢？我们可以将其作为我们雇佣和解雇行业中的人员的依据，在对人员进行提升或降级时，我们可以以此为指导。不仅如此，它还是我们社交关系和朋友关系以及生产关系的基础。我们在选择同伴或离开他们时，也是依据我们对其人格的判断而为——对对方的人格判断可以说是我们做出选择的唯一的依据。

3.探究人格的多种方法

假如我们都是认真的人格观察家，并本着遵循客观的方式对个体的人格进行判断，那么我们应该通过哪些渠道来获得正确的信息呢？我们有如下供大家探索的方法：（1）通过个体的教育图表去研究；（2）运用心理学的测试；（3）通过个体的业余时间和娱乐活动去研究；（4）通过个体在日常生活的实际情境中的情感特点去研究；（5）通过个体的成就表去研究。

想要对个体的行为和心理结构进行研究，就必须本着认真务实的态度，因为这条路没有捷径。有很多这个领域的心理学骗子，他们相信有捷径，所以，用他们的方法肯定难以获得满意的结果。

说到研究人格的各种方法，我还是想让大家从下面几个方法入手。并不是说行为心理学家在研究人格方面有什么明确的科学体系，但是我们关于这方面的研究，确实是根据实践的、常识的、观察的方法来做的。

研究个体的教育图表：想要获得个体人格的比较翔实的资料，可以根据他的教育经历绘制一张图表，然后通过这张表来收集想要的信息。如他有没有读完小学？是否中途辍学？辍学的原因是什么？与家庭的经济状况是否有关？或者另有别的原因，比如寻求冒险？他读过高中吗？高中毕业后是否考取某所大学继续求学，直到毕业？抛开他的才能和智慧不说，如果他一直坚持下去，这证明他的工作和学习习惯很好。一个人要想胜任一份工作，我认为，工作习惯对其而言是一份资产。在看他的图表曲线时，我发现是从大学开始往下降的。关于大学，我把它看作是他的一个成长的地方，即这里是改变他在家里养成的习惯的地方；是一个学会如何与人和谐相处，获得处事手段的地方；一个让他学会保持干净、整洁，学会将自己的衣服熨平整的地方；也是一个学会怎样礼貌对待女士，使自己变得更为绅士的地方。总之，大学就是一个发现如何将空闲时间利用起来和寻求文化的地方。其实最后，我们应该了解了，大学就是学生学会尊重思想和怎样思考的一个地方。假如它不拥有这些尊重，那大学就是失败的地方，在那里获得的身体的和言语的习惯，在生活中就很少被彻底地体现。我读了4年大学，最后肄业，在学校里学习的是希腊语和拉丁语，可今天我并不会写希腊字母，读不懂有关希腊文的书籍，如果我的衣食住行需要靠它的话，那就麻烦了。

不可否认，大学培养的人，或者说读过大学的人在生产上都能获得成功。他们的人生比较顺遂，不像没有读过大学的那样更加波折，因为他们更容易受到欢迎。但尽管如此，也不能说没有读过大学的人，就没有获得成功的潜质和机会。

研究个体的成就图表：我认为，个体在每一年的成就，应该是判断他的人格、特点和能力的主要因素之一。想要了解个体每年的成就，我们可以为他绘制一张图表，在上面显示出他在担任各种职务时，任职的时间和他每年工资收入的增长，并以此作为客观衡量的数据。一个男人如果在他30岁时，就已经更换过20次工作，并在这期间，都没有获得明确的提高，那么，到了40岁，他还可能更换20次工作。假如，我有资金从商做生意，我不会愿意雇佣一个30岁并且要求每年薪资至少5000美元的人担任要职。我希望能雇佣一位年纪40岁，薪资要求比较低的人。这里，除了特殊情况，还真的找不到一种固定且又迅速的法则可供检测。但有一点可以肯定，一个人在每一年里，他的工资的增长和职位的提升，在个体进步中是重要的因素。

同样，如果我们想要获得一个作家的成就史的信息，我们就要为他绘制一张稿费收入表。在最主要的杂志上，如果他在30岁时获得的字数稿费和他在24岁时获得的字数稿费相同，那么，这种现象说明，他可能就是一个平庸的作家，永远不会有更大的文学成就。事实上，不论是在商场上，还是在文学和艺术领域，如果我们想要对一个有机体的每个器官是否完好，他的身体器官在将来能否良好运作进行预言的话，就只能从他的成就中来加以判断，参照我们所依据的标准来衡量。

心理测试作为研究人格的一种方法，自从闵斯特伯格开启了工业心理学研究后，它已获得了很大成就，已经成为企业家选择雇员或工人的依据和指南。现在，商业组织已经发现，在这些理论中，有一部分是一些心理学家的雄心勃勃，是不切实际的东西；还有一部分是由于商业机构浮躁所致，因为它们一直等不到心理学家发展特殊商业所需的方法。各路商行虽然不想给心理学研究工作进行太多投资，但他们期待心理学家能够通过某种方式参与进来，在行业中，用另一种方法将商业主管难以解决的商业问题解决掉。在这里，对于员工如何选择，选择后的职员安排及提升，工人的工作效率及他们最后的高兴和满足，我是能够想到的。总之，在我们的感觉中，人格是一个重要的因素。

但需要记住的是，职业测试只能将在特定时间完成一些事情的全部能力表示清楚，它具有特定的误差。做某些事情的全部能力，其实并不能表明个体“系统的工作习惯”。在饥饿或是需要有个避身之所时，他确实会很卖力工作。但这些“遭遇”过去之后，有了住处，吃饱了之后，他的工作是否还会像之前那么有效率？在此后的工作过程中，注视钟点恐怕会成为他的一种习惯吧？这的确是很多个体的真实情况。我认为，应该根据一个人的工作习惯，来挑选一个人最基本的性格特征，比如看他是否真正热爱自己的工作，是否希望承担超负荷的工作，工作的时间是否比指定的更长，在完成工作后能否清理工作场所。我发现，那些好的东西，其实很早就已经进入到了个体之中，否则，那些东西将永远不会被他拥有。直到今天，还没有关于从这方面得出个体能力或弱点的心理学测试。

第一，研究个体的业余时间和娱乐活动。工作之余，娱乐和消遣是必然的，在这方面，人们都有各自的方式。有人喜欢运动，有人喜欢读书，有人喜欢欣赏音乐；但有一些人喜欢酗酒，快速驾驶，或者热衷于性等；也有一些人是工作狂，他们十分热衷于工作。

在我看来，娱乐和运动是很外露的东西。而同样是娱乐和运动，有些是有益的，而有些是可能会带来危害的，如快速驾驶、酗酒等，它们可能会使生命安全遭遇威胁。

室外运动是有益的，它不仅强身，能使人产生强烈的竞争意识，还能加强协作关系。如果我发现哪个人有擅长的室外活动的形式，如各种球类运动、钓鱼、打猎、跑步等，我会觉得这些运动形式，对你们研究这个人的经历是有帮助的。

对于室内活动的情况，我做了一些研究，如打牌、跳舞等。我认为，如果一个人没有能力赚钱，却想同时对某项娱乐活动做到非常精通的话，绝对是一件十分困难的事；同样，一个不友善，无法与他人和睦相处的人，想要精通运动也很难。基于此，我想我们可以暂且认为，娱乐和运动对我们研究个体人格可能是一个不错的线索。

第二，研究个体在实践条件下的情感特征。其实，对于个体人格的研究，即便我们之前就有关因素进行了研究，诸如教育经历、个人成就、娱乐活动等方面，但想要对个体人格做出准确判断也还是不够的。一个在工作习惯和身体语言方面很成功的人，却未必会受人欢迎，也许他是个令人讨厌的人。他可能很吝啬、很不友善、很傲慢，甚至很卑鄙，让人不想靠近——靠近后觉得可怕。当然，我说的是那些在情感方面没有得到充分发展的人。无疑，在情感方面他们是失败者。通过观察，我们对此现象进行了测量。假如你想邀请一个人，或者去拜访一个人，但因为你对他不甚了解，所以不敢贸然行事的话，那么，你完全可以先对其进行观察，观察他的朋友是否很多，他与朋友的关系保持的时间长一些，还是保持的时间很短。如果答案是否定的，那么我们就可以断定他是个难以相处的人，不管他是否工作很出色。

我们发现，在判断人格时，有些事情是很难做出判断的，比如对于说谎、诚实和其他所谓的道德品质，就很难做一个横截面。对于这些情况，可以说是没有什么可用的方法来发现它们的，想要了解个体的人格中存在的这些方面，最好的办法就是查阅他们的经历，并对他们近期的生活进行观察。而且，在进行观察时，必须扩大观察的范围。例如，扩大到他的朋友圈，而且在对其行为进行观察时，要花费一定的时间，想要在短时间内观察准确是不容易的。假如人们在写信时，能够更加诚实地陈述事实，那么我们对个体情感特征做出的判断的准确性就会更高。

可是，很少有人能写出诚实的信，这使得那些推荐信的参考价值大打折扣。事实上，我非常怀疑对于个体情感特征，我们是否能获得有价值的判断，比如能否正确判断出个体与别人相处的能力？当劳动强度大时，他会好好工作，还是在劳动强度小的情况下，他会好好工作？在单独一个人的时候，他能更好地工作，还是与更多人在一起时，他能更好地工作？在工作习惯方面，他是否表现出马马马虎虎？在工作方面，他的适应能力如何？他会不会把那些不适应的方面隐藏起来？在工作中，他是在被鼓励的情况下做得更好，还是在被责骂的情况下做得更好？

想要对个体的人格做出正确判断，绝对不是短时间内通过一两种习惯能够判断出来的。在我看来，想要比较准确地对他人的人格做一个定论，最好的方法是提供一所预备学校，在一段明确的时间里，使个体确实能接受各方面的观察。假定某个人有着很高的智能（我们指的仅仅是相当的身体和言语组织），可是，他在工作中却常常很失败，造成这一现象的主要原因是其内脏组织的缺乏，即“缺乏良好的平衡情绪训练”。我想换一种可以让你们更容易理解的说法，我把它们换成这样一些词汇来表示，如个体是“敏感的”、“执拗的”、“傲慢的”、“不愿接受批评的”等。如果想要获得这些情感因素，一定要将个体安置在某些情境中，如同我们在研究婴儿的时候一样。你们知道，这些是没有组织的婴儿时期的反应类型——从婴儿时期遗留下来的。在一个星期或一个月的工作过程中，这样的情境可能很少提供给他们，因此个体必须被长时间地观察。

我认为，商业机构或多或少会确信这一点，他们准备给予比以往所给予的更长时间的预备训练，包括岗位调动。

4.关于人格的研究有捷径吗？

如果我们对“被试者”做一个访谈，能不能通过这样的一次访谈来了解一些有关人格的内容？不错，在与私人访谈的过程中，对个体的一些情况，我们可以有所获悉。但是，私人访谈必须加以扩展，而访谈也不能只进行一次，因为那样我们很难获取更多的信息。而且，值得关注的是，在访谈期间，我们不可忽略细节，很多细小的情况都应该被观察者发现和利用。当我们在观察时，他说话的声音，他的姿势以及他的步法和他的外表，对于我们的观察来说都有着非常重要的意义。这些可以让我们在看到一个人时，立刻说出他有没有受过教育，有没有良好的举止。一个人进来接受访谈时，不脱下自己的帽子，嘴里叼着雪茄；另一

个人进来接受访谈时，表现得很惊慌，甚至连话都说不出来；也有的人在接受访谈时，总是自夸自擂，让人唯恐避之不及。

一个人的衣着，也可以反映出他的行为。他是否有干净整洁的习惯，我们从他的衣着上就可以做出判断。如果他的衣领很脏，或者手和手腕上都是泥垢，我们就可以认为他是一个不爱整洁，举止不文雅的人。但是，我们很难从私人访谈中获悉一个人的工作习惯，也无法了解到他是否是一个诚实可靠的人，他是不是一个坚持原则的人以及他的个人能力强弱。正如我在前面提出的，想要判断一个人的人格，我们需要对其个人的生活经历进行详细的了解。

不论是当官的，还是普通老百姓，他们为什么都相信自己能够判断人格呢？其主要原因，可能是他们对自己有自信，认为自己可以做到。在他们所活动的那个圈子里，人格给了他们一个标准。他们之所以做了坏事也没有被人发觉，是因为他们没有被检查到。假如在一群来申请做办公室勤杂人员的人中，或者在一群来申请其他不需要特殊能力的工作的人中，让你挑选出一个人来做这份工作，你如果采用蒙住眼睛的方法来挑选的话，你选对人的概率只会有50%，或者稍微高一些。一般情况下，我们要求的工作标准并不高，所以在每一个办公室里工作的人，只能胜任自己的工作，而一旦提出高标准，这些人便很难胜任。虽然许多办公室的主管都有着敏锐的目光，也与申请工作的人员召开了见面会，并以口头方式提出了一些问题，让他们回答然后做了记录，以了解他们的本质，但这并不是一种最好的选择人才的办法，因为它也无法使挑选的准确率变得更高。与随意选择的方法相比，这个方法稍好一些，而能让那些心理学骗子钻空子的原因也正是如此。

5.人格的改变离不开语言吗？

可以通过改变环境来改变人格，但是，直到今天，我们还很少想到一点，那就是用此方法改变人格存在一个困难。在我们试图通过改变个体的外部环境来改变人格时，困难就出现了——个体会用言语和手势的形式，对他的旧的内部环境进行使用，而对于这一点，我们是不能禁止的。如果我们将一个没有工作过的人，一个一直以来都受到母亲宠爱的人，一个城市最好的酒店的资助人，或者一个服饰用品商店的老板，送到刚果自由区，并且将其放置在一个特殊的环境，即可以使他成为一个“边缘人”的情境中，但是，他带着自己的语言，还有一些其他的他之

前生活地域的替代物。在学习语言时，我们发现了语言，当它完全得到发展时，实际上它是给了我们操练这个世界的复制品。所以说，如果目前他所处的地域，让他无法把握的话，从边缘区域撤回来，对他而言是非常有可能的，这样，他在以后的岁月里会一直活在旧的替代的言语世界里。而一个这样的人，可能会变成一个孤独的人，不喜欢和他人在一起，生活在自己的内心世界里。

当然，并不是因为在某种程度上存在一些困难，个体就无法改变自己的人格，事实上，还是可以改变的。老师、朋友，或者包括电影、戏剧等，都会对我们重建新的人格起到很好的帮助作用。当然，如果一个人不想让自己面临这种刺激，那他的人格就永远不会改变，不过，这样的人无法让自己变得更加完善。

第五章　学会战胜恐惧：怎么克服恐惧害怕的心理

恐惧，是一种人类或者其他生物的心理活动状态，是我们前面提到的情绪的一种。通俗地讲，恐惧是指人们在面临某种危险情境，企图摆脱而又不能摆脱时所产生的担惊受怕的一种情绪体验，这种体验是非常压抑和不自然的。千百年来，我们的祖先就和恐惧进行了各种各样的斗争，他们创立了各种宗教，幻想以超自然的信仰摆脱恐惧，但这类方法只是掩盖，并没有从根本上提出行之有效的解决方案。直到行为主义的出现，它从刺激和反应的角度阐述恐惧，并提出了系统的解决方案。行为主义者认为，恐惧是由两个或者多个刺激同时出现，并产生替代反应而引发的，因此，解决恐惧问题也应该从刺激和反应入手。用良性的刺激替代不良的刺激，就能从根源上克服恐惧。

1.恐惧可以消除吗？

为了确定儿童的条件性恐惧反应，我们做了如下实验：让许多不同年龄的儿童进入一组能引起恐惧反应的情境之中。与我们以前提到过的一样，在家里抚养的孩子表现出恐惧反应。根据这一现象，我们更坚信这些反应是条件化的。在这个实验中，让每个孩子经历这些情境，观察他们在此的种种行为表现，这样关于儿童最明显的条件性恐惧反应不仅被我找到，而且能够我们还找到引起那些反应的物体（和一般的情境）。

不得不说，当时我们在做这项研究时，是在十分不利的条件下进行的。

对于儿童恐惧反应的遗传史，我们并不清楚。所以，对于一个特定的恐惧反应，我们不知道它是直接被条件化的还是仅仅是迁移。可以说，这对于我们的研究而言，是非常不利的。

为了确定能否通过废除来消除恐惧反应，我们做了如下实验：当我们把一个儿童的恐惧反应和引起恐惧反应的刺激确定下来后，接下来我们要做的就是试图去消除它。

我们按照一般的假设去推断，儿童或者成年人，在经过长时间的刺激消除后，可以“忘记他的恐惧”。事实上，通过测试，我们也证明了这一方法确实有一些效果。下面是我引用的琼斯夫人的实验室记录。

案例1：被实验者罗斯，21个月大。

一般情境：我们把罗斯和其他孩子放在一个围栏里，他们就在那里做着游戏。这时，从屏障后面走出来一只兔子。

实验时间是1月19日。

正在玩耍的罗斯看到兔子后，开始大哭起来，但是当实验者将这只兔子拿在手上时，罗斯的哭声减弱了；而实验者把兔子重新放到地板上时，罗斯又开始哭泣；当实验者将兔子拿走后，她不再哭闹，安静了下来，并拿了一块饼干，重新去玩她的积木。

实验时间是2月5日。

经过两个星期后，我们又安排了与上次同样的情境。这一次，罗斯在看到兔子时，一边哭一边发抖。她哭了几分钟后，坐在罗斯和兔子之间的实验者，想用玩具转移她的注意力。罗斯虽然最后停止了哭闹，但并没有想玩玩具的意思，而是一直盯着兔子看。

案例8：被实验者博比，30个月大。

实验时间是12月6日。

博比正在玩耍时，我们让一只关在笼子里的小老鼠出现在他面前。当时博比看上去并没有非常恐惧，也就是说，其恐惧反应只是轻微的。他没

有去接近老鼠，而是站在与老鼠有一段距离的地方，一直盯着它，之后便开始向后退，并哭了。接下来的3天，我们对博比进行了训练，他渐渐地开始适应，并与老鼠在一个围栏里游戏，而且敢用手去触摸它。也就是说，面对老鼠他没有表现出恐惧。后来，我们不再用老鼠对他进行刺激。

实验时间是1月30日。

差不多过了两个月的时间，我们又把博比带进了实验室，之前我们没有对博比做过任何特殊的刺激实验。博比到了实验室后，开始在围栏里玩耍，一会儿，一个实验者走了出来，手里还拿着一只老鼠。博比见到后，立刻跳了起来，从围栏中跑出，并且不断哭泣。老鼠被重新放进箱子里，博比跑到实验者面前，抓着她的手，显然，博比的反应证明他被惊扰到了。

案例33：被实验者埃莉诺，21个月大。

实验时间1月17日。

当埃莉诺在围栏中玩耍时，一个手拿青蛙的实验者出现在她背后。埃莉诺发现后，看着那只青蛙，然后朝它走过去，并伸出手去触摸它。这时，青蛙跳了起来，埃莉诺马上向后退了出去。后来，只要一看到青蛙，她的反应就很强烈，她会摇着头，将实验者的手用力地推开。

实验时间3月26日。

过了两个月的时间，一直没有再跟青蛙接触过的埃莉诺，再一次被我们带进了实验室。当蹦蹦跳跳的青蛙出现后，埃莉诺一直往后退，然后哭着跑出围栏。

通过上述的一些测试以及一些类似的测试所观察到的结果，我们相信，消除情绪干扰的方法，并不像我们设想的那样，也就是说，其效果是很有限的。不过，我们关于这项研究的实验，由于种种原因的干扰，确实没有持续足够长的时间，这使得我们的研究没能产生更加完整的证据。

2.用言语消除恐惧

用言语来组织儿童对引起恐惧反应的物体进行反应，也是我们想要尝试的方法之一。但是在赫克希尔基金会做过的测试中，那些孩子的年龄大多数都在4岁以下，所以这个测试的可行性非常有限。因为，如果我们想要进行这方面的实验，必须在儿童具有一定范围的语言组织时才能进行。不过，针对此，我们还是找到了一个令人满意的被测者——一个5岁的小女孩儿。当时，我们发现这个女孩可以很好地组织言语，于是就决定让她在我们进一步的实验者中充当被测者。

我们的实验是这样的：让一只兔子突然出现在她面前，看她如何表现。结果是，这个小女孩儿在看到兔子的一刹那，就表现出恐惧反应。接下来的一段时间里，我们没有让她再看到兔子，但是，实验员每天会给她讲一些关于兔子的事情，而且还会采用一些手段，比如拿着《兔子彼得》的连环画，给她讲解里面的内容；给她拿兔子玩具、塑料兔子模型等，让她把玩，并给她讲了很多兔子的故事。在讲故事时，还会不时地问她："你的小兔子在哪里啊？""我摸过你的小兔子，它没有哭哦"等。这样的言语组织持续了一星期，当她再次看到兔子时，她的反应和第一次看见兔子时的反应完全一样。当时，她正在一堆玩具中玩耍，当兔子出现后，她立即从玩具中跳出来，并一直向后退。

当实验者去哄她时，或者拿着兔子时，她也会小心翼翼地伸出手去触摸兔子。不过，只要兔子被放在地上，她就会哭着喊"拿走"。由此可见，在消除女孩儿的恐惧反应方面，如果言语组织不能与动作的或内脏的顺应相连接的话，就很难取得大的效果。

3.怎样依靠社会战胜恐惧？

对于孩子来说，与更多人相识的方式大多是在学校和操场上。在一群孩子中，如果其中某一个孩子对某一物体表现得非常恐惧，而他周围的孩子却没有像他那样的表现，那么这个孩子就很可能会被大家冠以"胆小鬼"的称号。我们所做的实验就是，在一些儿童中使用这个因素，看看会得到怎样的结果。下面我们为大家介绍这样一个案例。

案例41：被实验者阿瑟，4岁。

我们的实验员把阿瑟放置于游戏围栏中，围栏里没有其他孩子，只有他一个人。正在玩游戏的阿瑟，在看到鱼缸里的青蛙后，哭着说"它们

咬”，然后就从游戏围栏中跑了出来。之后，他被抱进有4个小男孩儿的房间里。到了房间之后，他摇晃着对着鱼缸，并将其他4个孩子向前推。这几个孩子中，有一个孩子伸手拿起了一只青蛙，并转身朝向他时，他大叫一声后逃开。这时候，那几位小朋友开始嘲笑他，并拿着青蛙追逐他。在这期间，阿瑟的恐惧反应一直没有减弱，由此可见，在特殊的场合中，恐惧并不会减少。

由此我们认为，对消除恐惧而言，使用这一方法显然是不安全的。它不仅不能减少儿童对动物的恐惧反应，还将对整个社会产生消极的反应。

而从一些实验来看，想要减少恐惧反应，可以运用适度的社会方法，也就是通常说的社会模仿。请看下面两个案例。

案例8：被实验者博比，30个月大。

实验员把博比放置于围栏中，同时围栏中还有玛丽和劳雷尔，他们三个在围栏中玩了起来。一会儿，实验员把一只装有兔子的笼子拿了进来，当博比看到兔子时，便开始哭闹，喊着“不、不”，并让实验员把它拿走。可是小女孩儿玛丽和劳雷尔在看到兔子后，却飞快地跑了过来，兴奋地看着兔子，并对其评头论足。这时，本来对兔子恐惧的博比，看着她们俩的样子，也来了兴致，慢慢地凑到跟前，说：“什么？让我看看。”由此我们认为，在社会环境中，是好奇和自信将博比的其他冲动压了下去。

案例54：被实验者文森特，21个月大。

实验时间1月19日。

对于兔子，文森特一点都不怕，甚至在兔子的爪子抓摸他的脸时，他也不害怕，而且还会大笑着去抓兔子的爪子。同一天，我们把他和露西一起放到了围栏中，让他们俩在一起玩耍。当兔子出现时，露西吓得又哭又叫。在这种气氛的感染下，文森特对兔子也渐渐产生了恐惧反应——在平常的游戏房里，露西的哭声对文森特并没有太大影响，不过，只要露西的哭叫和兔子有关系，对文森特就会起到一种提醒作用。恐惧以这样一种方式迁移，其持续的时间是两个多星期。

实验时间2月6日。

在游戏围栏中，埃利和赫伯特正在与一只兔子玩耍。一会儿文森特被带了进来，当他看到兔子时，他警惕地站在与兔子有一定距离的地方。埃利看到文森特一动不动地站在那里，便向他走了过去，然后拉着文森特靠近兔子，并引他去触摸兔子，文森特才笑了起来。

这就是我们的实验所得到的结果。我们从中发现，一个没有对物体产生恐惧反应的儿童与已经对物体产生恐惧反应的儿童在一起时，他的行为无疑会受到后者的影响。因此说，想要消除恐惧反应，无论运用哪一种方法，都不会产生特殊的效果，也不可能对儿童没有伤害。

第六章　人性的弱点：行为心理学家的人性分析

人性有非常多的弱点，想要准确无误地描述这些东西并不是一件容易的事。而事实上，一个人对人类的生活观察得越为密切，他就会越深刻地认为，最有值得炫耀的东西，往往正是一个人的主要弱点。自负、自卑、爱发脾气甚至强迫现象都是我们的人心弱点，而行为主义者也为解决人性弱点提供了一套行之有效的方法。他们认为，这些弱点很多都是在婴幼儿时期遗留下来的，并且是由行为产生的，所以行为主义者拒绝谈“心灵”，也就是说，人性的弱点和优点与意识没有任何关系。所以，克服人性弱点也好，塑造良好人格也好，都可以从改变行为或者刺激反应方式开始。本章将会从行为主义的角度阐述人性。

1.警惕心理学诈骗

正统心理学家创立的理论被广泛地应用，在人格研究中更是被过度地应用，也因此出现了许多被我称为“骗子”的心理学寄生虫。这些人当中，自然也包括一些著名人物，这些人物直到今天还在主张用我们抛弃的精神来交流。他们主张人的外胚层的存在，并声称可以证明这一结论，证明有些人靠某种神秘力量可以使我们周围普通物体的物质平衡受到干扰。在对这一结论持反对意见的人中，我认为霍迪尼先生的抨击最为有力。但也有一些学者的立场，助长了心理学领域中寄生虫的不断繁殖，这些学者包括奥利弗·洛奇先生和阿瑟·柯南道尔先生。在我看来，正是因为有洛奇和柯南道尔这些人，所以，我们再用“骗子”这一词来称呼他们，恐怕已经不合适了，他们应被称为“误入歧途的热心者”。然而，这些人虽然在逐渐老化，但是他们并没有打算退出历史的舞台，因为他们依旧保有像孩子一样的、对必须离开这个世界的恐惧感。也许这些人对

这个社会造成的最大伤害，只是引起了某个精神病患者的偶然自杀，如果他的外胚层能使他自己从身体中解放出来，并离开这个严酷、剧烈、不仁慈的世界，那么他会为这个幸福的状态而激动起来。

最可恨的骗子是那种为行业提供服务的人，他们拿出很少的钱用于所谓的服务事业，为工厂、机关选择人才，为受雇人员提供特征和人格解释。行为心理学家对他们的这种行为深恶痛绝，他们给大学带来了极大的危害。前不久，我去参加了一次这类人主持的讲座，他仅从表面上描绘了自己的几百种观点，大致是说，他可以将每个人的特征说出来，并能判断出他适合从事什么性质的工作，他还声称自己的这些解释误差极小。讲座结束后，我向他提出了这样一个问题，我说如果我将6个16岁的人带到他的办公室去，他是否愿意用他的方法，帮我在这些人中挑选出3个正常的人和3个低能的人。我不需要让他说出这些人适合做什么，也不用他告诉我这些人有关性格和人格的确切要点，我只是请他告诉我这几个人到底是“头脑清醒的”还是“低能的”。当然，对性格做出解释和选择人格，这无疑是需要做的第一步。其实，我提出这个问题是很正常的，并没有侮辱他的意思，但当他听我说出这个问题之后，显得非常生气，并说我是在故意刁难他。

对于所谓的可以从照片上判断出一个人性格的观点，我曾经试图予以揭露。为此，我在我的一篇文章中暗示过运用这种方法判断他人性格是不正确的。我的观点似乎伤害到了某些人，于是，其中一个人写了一篇很长的论文，来解释说他所做的这件事并不是每个人都能做到的，而且在他的机构里，有一些文科硕士生相信他的能力，并愿意拿出1000美元资助他这样的研究：

（1）从一个“无助之家”中挑选出这样一群人，他们从孩童时期起，就成为乞丐和无用的人，对于他们的经历大家都清楚。

（2）去到监狱中挑选出这样一群人，这是一群从少年就走向犯罪道路的人。

（3）挑选出一群著名的、博学的人，这些人都在各自的领域享有盛名，其照片经常见诸各大报纸杂志。

此外，这三组人全都被剃须洗澡，穿上夜礼服，拍标准照——所有的条件自然是公平的。我们的这一工作在进行当中，遭到了一些人的反对，

这些人是自以为善解照片的所谓的照片性格分析家们，所以实验停止了。

第三种骗子是用人们的身体特征来作为指导他人了解一个人特性的切入点。尽管我们也经常会对一个人的肤色、指形、发质等进行观察，然后将其与某种类型的行为，和个体的总体成就联系起来，但对于用这种方法作为联系是否能够获得比较准确的判断，事实上，我们也永远无法给出肯定的证明。然而就是有这样一些人，他们既没有受过科学的心理学训练，对心理学实验也没有给过任何的帮助，却坚持说自己能以非常高的准确率挑选出总经理、销售人员。虽然这些人的声称很值得怀疑，但是他们的广告却经常见于一些很有名气的杂志和报纸上。而这些杂志和报纸，在刊登杂货店和药品广告时，对其中的每一条说明都会进行详细审读。

心理学家认为，从某种身体特征与某种能力之间找出相应的关联，并不是一件容易办到的事情，对于任何一种简单的身体特征或是一组身体特征来说，想要与任何一种能力或几种能力之间找到关联都很难。我们在对一张照片或对处在静态的一个人进行静态的观察时，我们所能肯定说出的也只能是这个人看上去身体很健全，好像智商也可以，不是一个白痴或傻瓜。也就是说，我们在这样的情况下，所能也是所应做的客观的判断仅此而已，我们甚至都不想再进一步地断言他是否属于“低能的人”。其实，就算我们对一个人进行一小时的访谈，有时候可能也会因为一件最简单的事情而判断失误，我就有过这样一次经历。前不久，我与一个人进行了接触，我们先在电话里交流了20分钟，随后又碰了一次面，在一起聊了半个小时。这个人接受过良好的教育，并且能力很强。他看上去有点压力——其实我们中的很多人都处在压力下，第一次见面更是如此——在起身离开之前的2分钟，他把一张1000美元的支票抽了出来，然后对我说，他是修理缝纫机的，平均日赚1000美元。我对他进行了50分钟的访谈，访谈结束时，我已改变了自己的判断，并认为他是精神错乱的。随后，我对他的经历进行了详细查阅，并确信自己的判断是对的。

无疑，心理学骗子对我们这个社会的危害是极大的，它阻碍了科学方法的建立和传播。我们的一些老板，在面对人才的选择和提升时，总认为应该依靠某些神奇的方法，但结果是他们自己干扰了人才。跟大家透露这样一种情形：总会有人找到我这里来——至于多少人我就不告诉你们

了，反正有一些人经常找到我这来，原因是他们的职业受到了严重的干扰。这些人工作都很出色，但是一些性格学家却对他们说，如果他们将来能够从事歌剧、外交，或是进入比他们现在的工作更广的领域，他们应该有更好的发展。所以，在听到这些话后，他们觉得自己似乎应该重新做一个选择，也就是放弃现有的工作，然后按照性格学家说的那样，去追逐在将来能为他们的人生带来更美好前景的工作，也就是未知的、未经证实的美好前景。

对于社会上出现的这方面的各种骗子所经常使用的手段，我愿意拿出更多的时间来告诉你们。在这里，我仅仅将一些不同类型的骗子的手段，给大家列举一下。在这些骗子中，颅相学家也是一种快速的人格阅读者。他只需触碰一下你的头，就说他已经了解你了；他触碰过你的头颅后，表明脑子中某一部分的展开，而你的能力和职业的归属就存在于此。他通过把触碰绘制成图表，然后标出你的能力，但触碰头颅与脑的形状或大小无关。事实上，颅相学家碰一下我们的头盖骨，也可能就是对头盖骨或闹室进行了一次轻微按压，而这有时会造成两种情况，即推进和推出。通常而言，脑是平滑的，差不多跟在一种液体中漂浮一样。另外，我们已经放弃了脑的“官能”，放弃了脑的定位，而由于科学的发展，人们对于物质世界有了更多的认识之后，颅相学家在几十年前就消失了。现在，神经病学已经成为一门科学，而它所关注的也并不只是心理学范畴。

还有一种就是笔迹学家，这些人通过一个人的书写便能讲出他的潜能和性格。一个人在书写中一笔一画的习惯，他是否马虎潦草，笔迹倾斜的方向，都提示着一个人的人格。对于这些说法，我想提醒大家不要太相信，靠笔迹来了解人格的方法，我们只把它当作一种业余爱好，玩一玩还是可以的。当然，从一个人的书写当中，我们确实可以了解一些东西，比如一个习惯写错字的人，我们可以认为他可能很粗心，写字的速度比较快等。

另外，可以从一个人留下的书写的作品中，找寻一些有关他人格的线索。对此，一些心理学家早就开始了仔细的研究，直至今天，这种研究仍在进行。但是，至少有一点已经被研究者发现，那就是某种笔迹与某种能力之间存在关联的这一说法，其实并不具有科学性，其根据很不可靠。对于笔迹学家来说，人们至少要求他可以从笔迹中辨别书写者的性别，但仅确定这一点就相当困难。前不久，我对一大批签名进行了翻

阅，这些签名只有姓没有名字，看过后，我以为它们都出自男人的手笔。结果，通过询问后发现，我的错误率高达80%，也就是说，有大约80%的姓名，我以为出自男人，结果却出自女性。

2.成人有哪些人格弱点？

人性有很多弱点，想要为主要的失败简单地描述出一个起点，并不是一件轻易的事。而事实上，一个人对人类的生活观察得越为密切，就会越深刻认为，看来最有实力的东西，往往正是一个人的主要弱点。我们可以从以下几个关于人格弱点的标题来对其进行阐述，这几个标题为：（1）我们的自卑；（2）对恭维话的感受性；（3）为了成为国王和王后，我们的不懈努力；（4）婴儿时期遗留下来的不健康人格的一般原因。

首先，我们的自卑。我想先跟大家探讨一下，自卑被“组织”进入这个系统的步骤。关于这个问题，精神分析学家深入分析过，而我想要跟大家说的是，在科学术语中究竟发生了什么？也就是说，到底是什么引起了自卑？大多数人已经形成了一组掩盖、隐藏我们自卑的反应，比如害羞、沉默、发脾气，以及对社会问题或道德问题抱有守旧的态度等非常普通的方法。就像一个非常自私的人往往会设计一个非常好的幌子，来隐藏他自私的一面；那些最下流的人，却往往高声强调贞洁；而最容易受到引诱的人，也总爱吹嘘他的道德观，强调行为水准是赖以存在的规章制度一样，这样的一些人，他们的其实内心很脆弱，所以他们需要那些反应来支持自己。

同样，我们组织习惯系统是为隐藏我们的身体自卑而服务的。一个个子矮小的人，往往喜欢大声讲话，在穿着上会十分大胆，且表现得“趾高气扬”，行为激进。他的这些反应，是为了引起他人对自己的注意，所以必须用一些与他人不同的方法来表现自己。女性之间更是如此，一些相貌普通的女性，也能找到一些办法来遮掩自己的平凡，以与那些漂亮的女性相抗衡。虽然她们没有漂亮的五官，但可以把自己的外形装饰得很优美；或许她们的手臂很笨拙，可是她们的腿却是让一些拥有鉴赏眼光的艺术家所钦佩的。假如从容貌、身材方面来比较，自己确实有一些差距的话，她们还可以让自己变得比他人更加时髦一些。因为身体太胖难以拥有美好的风度时，她们就坐漂亮的汽车，用耀眼的珠宝装饰自己。

应该说，不论如何，绝大多数人都不可能让自己长久面对自卑的。虽然一些分析学家对我的这一观点有异议，但我认为就是这样。我有很多朋友是分析学家，就像其他领域一样，他们的理论也会经常遭到攻击，当人们对他们所拥有的较大权力进行批评时，他们都会感到非常愤怒。谁让他们各不同？很多人都说，当人们对自己好的一面大肆宣扬时，是为了炫耀自己，而这对他们来说是必需的。这一点我们必须承认，这就像婴儿在想要得到奶瓶前所做的一个动作。我们要问，人们为什么会这样做？实际上，这些所谓的“补偿”的起源，从婴儿时期就已经开始了。我们成人总会对自己的孩子说，你很聪明，比邻居的孩子聪明。人们对自己的孩子非常宠爱，愿意为他做很多事。对此，分析学家称其为“自我”的表达。这种“自我”的形成时期很早，是我们还在母亲膝盖上时，就已经形成的一种有组织的习惯系统。而造成这一结果的正是父母自己的自卑，人们总是尽力维护自己的孩子，即便他又矮又胖，但是，在邻居来的时候，他们总会从自己的孩子身上找到一些邻居孩子所没有的东西。假如他的孩子脚很大，他可能就会认为自己孩子的手长得很好，很适中，样子很可爱。这样，就使得孩子从父母那里听到的有关于自己的情况全都是好的，没有不好的。如此，一个人就形成了关于他本人的一种资源的言语组织，他能够谈论它，却对谈论自己的不利条件没能学会。

第一，对恭维话的感受性。通过对男性和女性的人格观察，我们发现了人类保护层中的一些弱点。假如人们想要一种刺穿大多数人保护层的武器的话，我可以给大家提供，它就是恭维话。不过，恭维话已经成为一门艺术。因此，能够使用它的人，只有那些受过良好训练，在艺术方面颇有造诣的毕业生。之前，我曾告诉大家，大多数人都有一组支配性的习惯系统。这些习惯系统可以来自宗教、道德、职业或艺术等。如果一个人所不断受到的恭维，与其在这几个方面的成就有关，那么想要接近他的话，就可以试着运用这一方法，因为它会让你成功接近他的机会变得更大一些。毫不夸张地说，如果是访谈的话，有时候可以在5分钟内就为这个支配性组织定下基调。速度狂、效率迷、禁酒者、禁烟者等组织，在访谈中会很快显露出来。我们从许多观察中发现，当一个对这方面非常了解的陌生人，在与这些人结识并与接近他们的弱点时，他们所做出的判断几乎都是“他是一个了不起的人，他很聪明，让人感到愉快，我认为我们应该围绕着他转”。

一般时候，精神分析学将性格中的弱点派称为“回避机制”的东西。比如

A，他是一个不想伤害他人感情的人，任何一个人的感情，他都不想去伤害，而且他为此不仅放弃了金钱，就连原则也放弃了。他还给自己背负起关心他人，为他人分担忧愁的责任。正是由于如此胆怯，他无法做到敢说敢干，也不敢将自己真实的想法告诉他人。

对于在任何戒律、任何诚实的规则以及任何毕生不变的信念上，男性和女性不受到伤害这一点，我持怀疑态度。我认为，在过去可以完全不会受到伤害，但在今天却已然不同。如今的社会，人们的很多行为已经普遍超越了习俗，宗教禁令也常常被违背，商业活动中的欺诈行为更是令人咋舌，以至于商业诚实和正直需要用法律来维护。如果我们的弱点再不能顺利地解决，继续固执而敏感，那么大家受到伤害将是不可避免的事情。我说这些的意思，并不是说我们今天将会去做那些违法的事情，比如抢银行、杀人放火，或者不怀好意地去利用别人。而是说在某些特定的条件下，我们可能会做出一些不道德的事情。不论是生意场上，还是谋职过程中，这种事情是经常发生的。比如你有一个前任，当他对你有帮助时，你会很周到地为他提供他应得的利益。你对他很支持，什么场合都支持，他不会做错事。但当你接近他，开始与他分享权力时，你应该少说多听，用耳朵去找找自己的过失。如果你听到在某些时候，你并没有得到他的信任时，一个强有力的声音出现了。当他终于被你取代时，你会感到很惊奇，他怎么会被你这样一个平庸之辈而取代呢？为了让你的取代有一个合理的解释，你用自己的经济实力来说话，这样，你既加强了你的资产负债表，同时，也使你目前的地位更安全，以免像之前那样的竞争再次出现。

我在这里将人的本性向大家予以揭示，其实并没有恶意，我想告诉大家的是，在某些情境中，我们的行为方式是自动的。事实上，很多人对自身的弱点很清楚，当然，也有些人没有认真分析过有关自身弱点的问题，他们认为那是人类共有的，而且对自己的弱点也是宽恕的。在我看来，在表达人际关系方面，心理学家是最有帮助的。我对《圣经》上的一句话做了这样的意译：想要看到别人身上的缺点，只有一个办法，那就是先将自己身上的缺点去掉。这才是一条让人打心底里信服的规则，它比待人规则，甚至比康德的《宇宙观》都令人信服。

对于“你想人家怎样待你，你也要怎样待人”这一条做事原则，我们知道的太少。我们中一些人在这些方面是不正常的，甚至是病态的。而另一些人在那些方面是不正常的，甚至是病态的，因此，在社会交往中，当

我们试着用“你想人家怎样待你，你也要怎样待人”这一条原则去行事时，往往并不一定能得到自己想要的结果，所以我们经常陷入困境，甚至有的时候是最明显的几种困境！

康德的《宇宙观》说：“有规则的运动适合于构成宇宙”，但是，对于不断变化的心理世界，显然没有什么规则适合于构成宇宙。那些适合于伊甸园的准则，对于恺撒时代是永远不会适合的，也不会适用于1925年。但对于自己的行为方式，每个人还是都能注意到的，并且个体在面对激发他行为的真正刺激时，也会经常感到惊讶。我们都能感受到自己自私、回避困境、妒忌、害怕竞争以及对恭维话的感受性，不愿意揭露缺点，甚至为了自己能得以逃脱，而将批评强加到他人身上等，而的确，就是它们构成了人性中让人难以相信的部分。这些东西，往往在一个人真正面对他自己时才被揭露出来，这时他会被它们所压倒，于是，为了遮掩自身幼稚的行为，对于不道德的准则，他们想尽办法使其合理化，以此为自己开脱。只有真正的勇士才敢于直面自己人性的弱点，不对其进行遮遮掩掩。

第二，为了成为国王和王后，我们不懈努力。大概每个人都想成为国王或王后，并且认为这是自己不可剥夺的权利。人们之所以会这样，其实是父母从小培养的结果，是我们所读过的书籍的结果。可以说，这个梦想在人生的整个经历中一直延续着。

国王和王后过着常人难以企及的生活，他们不仅能够得到自己想要得到的东西，有专人伺候，能吃上最好的食物、住上最好的房子，满足更多的性欲，得到更多的美学享受等，而这些东西的很大一部分是我们童年时代能够享受到的，正因为如此，人们很难放弃童年时代，总希望可以保留童年时代支配父母的那种生活。工人领袖喊出“打倒资本家，劳动者站起来”的口号，这无异于我们渴望成为国王。同样的道理，资本家希望永远压迫着劳动者，也是渴望成为国王或王后。

事实上，这种奋争没有人能反对，这就是生活的一部分。这类支配性的奋争一直没有间断过，而且会一直持续下去（直到行为心理学家把所有的孩子抚养长大）。成为国王或王后是应该的，但需要明确的一点是，他们的领域是受到限制的。而另一种事情是，在这个世界上有那么一些人，他们自己渴望成为国王或王后，但不允许他人成为王室的成员，这很令人反感。我们在很多领域发现了这一点，比如牧师团、商业以及科

学领域。可以说，在教育领域就有一些这样的教授。当他们看到自己最得意的学生在技术或在理论中有错误或弱点，并且与教授自己的理论有分歧，存在逻辑上的缺点时，他们就不会像从前那样对待自己这位最得意的学生，不再热情地推荐他进入理事会和主席团。当这位最让他们得意的学生也获得了教授职位时，推荐的事情就更不可能发生了。而迫于同事一再要求推荐，他们就会提出反对这位学生晋升的建议，当然，他们必然会采取很隐晦的方法，使自己的做法看起来非常合理。我们经常可以看到某位教授，以非常温和的态度对待他的学生，这种情形能维持多久，一般要看他处在顶峰的时间有多长。可以说，他的这种善良本性与此关系重大。教授会因为他培养了许多年轻人，而得到人们的尊敬。但是，他的王位是不允许他人过于靠近的，否则他所表现出来的所有的亲切和友谊，都会被妒忌所吞没。而那些所谓的正统做法，也就是社会上的行动准则和教养规则等，无非是为了能让国王和统治者继续他们的统治而建立的。

人格的弱点揭示了这样一个事实，那就是许多已经形成的习惯系统，被我们从婴儿时期和青年时期，一直保留至我们的成人生活。在这些系统中，大多数系统都缺乏言语的关联和替代，也就是说，它们具有不能用言语描述的标志。对于它们，个体不仅不会去谈论，反而会对他继承了婴儿时期的行为这一事实而加以否认。但是，在适当的情境中，这些孩童般的行为就会表现出来。而这些早年时期的遗留物，严重阻碍着健康的人格的发展。

我们所继承的一个系统是，家庭中的一个或几个成员——诸如父母、姐妹、兄弟——在我们被抚养的过程中，扮演着重要角色，因而我们对他们有着强烈的依恋。而一个人不论是对物体、地点还是位置，如果过分依恋的话，对自己是有害的。通常，这类遗留被称作“恋巢习惯”。婚姻虽然看上去只是两个异性的结合，但其实并不那么简单，它同时意味着一个陌生人进入到另一个群体之中，因为这个原因，在一个人被丈夫或妻子接受之前，会有很多严重的困难发生，这也是会有世仇存在的原因——你的父亲和母亲把这些习惯遗留给了你，并且以类似的方式，你又将它们带给了陌生人。对于这种幼稚病，我们将其看作一种永久性的社会遗产。另外，种族系统也在人们中间得到了培养，只是它表现得不太明显而已。

还是回到我们最感兴趣的关于一个人的成长问题。对于一个人的成长，

让我们来做一下回顾。假如在你3岁时，你通过母亲对你的抚养，已经懂得了自己以后的行为方式。你是个小天使，在母亲眼里，你做什么都是对的。你父亲同她一样，也没有对你的所作所为加以修正。3岁后，你开始上学，你成了学校的问题儿童。没多久，你开始逃学，而母亲也支持你的行为。你又学会了撒谎，而且经常偷东西，被老师送回了家，从此学校再不允许你去那里上学。你母亲给你请了家教，他教育你，但他不能超越你母亲对你的管制权限。最后，你的人生一败涂地。在生活中，这类人随处可见，他们就是那种没有打破恋巢习惯的人，这类人当他们失却家庭宠爱时，永远别想他们会干得多出色。当青春渐行渐远，为了谋求依靠，他们会退回到早年的依恋时代。

第三，对于孩童时期的习惯，我们应该每年抛弃一些，就像蜕皮一样——但与蛇蜕皮不完全相同。随着年龄的增长，我们会进入到新的环境，而新的环境会对我们有着新的要求，所以我们必须有所改变。一个正常的儿童，在他3岁时，就应该有一个组织得很好的3岁的人格，也就是与这个年龄相宜的系统。但当他到了4岁时，就应该放弃3岁时的习惯，而且必须放弃婴儿般的话语，个人习惯必须改变。如果一个孩子在4岁时还在尿床、吮吸拇指、怕见生人、不能流利地与人交谈，那父母就要对此引起重视了，这个年龄的孩子应该放弃裸露的表现。而作为孩子的父母，要在这个时候让他懂得不能乱闯房间，在他人讲话时，不要乱讲话，应学会自己穿衣服、洗澡，必要的时候，还要自己学会在夜间上厕所等。

如果一个家庭能这样教养孩子，孩子3岁的习惯就会进步到4岁的习惯，并且任何婴儿时期的遗留物都不会存在。真的能这样吗？其实是不太可能的，这只是我们主观构建的模式，事实上，它永远不会发生。不然的话，那就是他们的父母在婴儿时期没遗留下什么，或者对于怎样教养孩子，他们的确很清楚。

对于遗留物究竟会带来什么结果，我们已经概括地作了阐释，下面我从咨询经验中选取了影响成人生活的许多因素中的一种，来进一步帮助大家理解这个问题。一个母亲对孩子很温柔，很溺爱，那么，在这种情况下，他的儿子想要结婚就会比较困难，因为儿子自己做出的任何选择她都会反对。等到儿子好不容易结了婚，家庭的争吵也开始了。当这种争吵暂时平息后，媳妇过来和父母一起住。可是，接下来事情就变得更糟糕了，儿子有了两个妻子——他的母亲和他的新娘。面对这种情况，这

个青年只有抛弃那些婴儿时期的遗留物，让自己真正长大，才能摆脱他母亲的条件反射。

自负是来自婴儿时期的溺爱，是一种无知和愚昧的表现，它对人格是一种损害。对于婴儿时期的遗留物，我无须再做进一步扩展。但我想说的是，在某种程度上，整个行为所表达出的就是婴儿期和童年期会使人的人格颇具色彩的这样一个事实。

3.精神病是真实存在的吗？

我下面要跟大家谈论的一个问题是：像精神病一类的疾病是否存在？如果存在，它的表现是怎样的？这种疾病如何治愈？

什么是精神病？当一种像精神病一类的错误概念出现时，我的反应是，假设有这种疾病，有精神症状和精神治疗，那么，对于这个问题，我是从另一角度来看待的。当然，我只能粗略地将我自己的观点做一个概括。对于所谓的“精神障碍”、“精神疾病”这样的术语，我用“人格疾病”或“行为疾病”、“行为障碍”、“习惯冲突”等来取代它。在许多所谓的精神病理的障碍中，引起人格障碍的器质性障碍是不存在的——传染不可能，不存在身体上的损害，生理性反射也不缺乏。然而，个体有着一种病态人格，其行为可能受到严重的障碍，或者处于一种我们所谓的精神错乱的状态，有时甚至为了他和他人的人身安全，不得不将他关起来，被关的时间由他的状态决定。

现今，对于社会结构中存在的各类行为障碍，还没有人做出合理的分类，至少我是这样认为的。我听说过躁狂抑郁型精神错乱、早发性痴呆、焦虑型神经症，还有精神分裂症等，但这些分类对我没有一点意义，因为我根本不懂它们，我只是一般性地了解诸如阑尾炎、胆结石、肺结核、乳腺癌、瘫痪、机能不全等。对于有机体发生的情况，我还有一些了解，比如一种组织受到损害后，需要多久的疗程。对内科医生告诉我的病情，我能够理解。但当我听到一个精神病理学家跟我讲“精神分裂症”，或者“杀人性躁狂症”发作时，我觉得他们并不知道自己在说什么。我之所以会有这样的感受，是因为我觉得他们在谈论这些时，总是以所谓的“心灵”这一观点来看待病人，却没有从个体整个身体行为的方式和行为的遗传原因去思考这一问题。当然，目前这种情况已经有所改变，在后来的几年里，这方面是有了很大进步的。

我认为，在所谓的精神病中，没有必要引入所谓的“心灵”的概念，为此，我向大家提供一幅图景，这幅图景是一只精神变态狗想象出来的。假设有这样一只被我训练过的狗，它可以从一个放着汉堡牛排的地方离开，去吃已经腐烂的鱼。为了不让它在犬行的路上去闻母狗——它会在一定距离之内围着母狗走，但距离不会超过10英尺（这种类似的实验，在老鼠身上做过），我用电击的方法对它进行训练。另外，让它与雌性小狗和大狗玩，但是，只要发现它有与母狗交配的迹象就惩罚它，我还为它安排了一只同性恋的狗（在老鼠身上也做过类似的实验）。经过这样的训练，在早晨我走近它时，它没有像以前那样在我面前表现出顽皮可爱的样子，也没有过来舔我的手，而是躲在一个角落打着哆嗦，或是表现出畏缩的样子，发出悲鸣的声音，露着它的牙齿。对于小老鼠和其他小动物，它不仅不去追逐，还会逃躲着它们，并从喉咙发出害怕的声音。它在垃圾桶里睡觉，将自己的床弄得非常脏，而且总是尿尿，每隔半小时就会撒尿，撒得到处都是。它在离树干2英尺外，对着地上抓扒、咆哮，但不去闻那些树干。它每天睡觉的时间很短，只有2小时，在睡觉的时候，不是直接躺在地上，而是倚着墙。因为不吃脂肪类食物，它显得憔悴瘦弱，不停地留着口水（我规定它对几百种物体过量分泌唾液），这些对它的消化作用的发挥，起到了阻碍的作用。

当它变成了这个样子之后，我把它带到一个治疗狗的精神病理学家那里去。因为这只狗的生理反应是正常的，也没有任何的器官损伤，所以，通过检查后，精神病理学家给出诊断，说它得了精神病，也就是精神错乱。由于精神状况不佳，它的各个器官已经产生了障碍，非常明显的就是消化作用的丧失，而这已经使它的身体状况变得很糟。还有一个现象是，狗本应该做的事情，它却不会做，而与狗无关的其他事情，它却做了。基于上述的一些表现，精神病理学家认为，这只狗应该立即送往专门治疗精神错乱的兽医院去进行治疗，如果它的病情得不到及时控制的话，它可能会从很高的楼上跳下来，或者义无反顾地走进火堆。对于精神病理学家给出的建议，我自然是不会采纳的，不仅如此，我还郑重地对他说了几点我自己的看法：首先，我对他说，他根本不了解我的狗；其次，从养狗的环境观点出发，也就是我对它所用的训练方法这一点而言，它是一只再正常不过的狗了；再次，他之所以认为我的这只狗患上了精神病，或者“精神错乱”，完全是因为他荒唐的分类体系。

我希望这位精神病理学家能够接受我的观点，我还特意用自己的解释方法对我的观点进行了各种说明。但很遗憾，他对我的观点毫不理睬，甚

至厌恶地对我说："既然你对我的建议不予以采纳，并且有自己的观点，那你就自己去对它进行治疗吧。"于是，我把我的这只狗带回家，开始用自己的方法对它进行"治疗"，也就是开始了矫正它的行为困难的一系列工作。我想我要做的是，至少让这只狗能够和邻居家漂亮的狗交朋友。我的狗并不老，如果很老的话，我可以不让它出门，但是它是一只非常年轻的狗，这就意味着，如果我的办法可行，它就会很容易学习，而我保证，只要它去学习，就一定让它记住所学的东西。我运用了很多方法，先用无条件反射对它进行训练，然后再用条件反射对它进行训练。过了不久，我开始让它在饥饿时去吃新鲜的肉，在喂食之前，先堵塞它的鼻子，而且在黑暗中对它喂食。这一方法给了我一个很好的开端，应该说正是有了这一尝试为基础，我今天的更深入的研究才得以顺利进行。我让它保持饥饿状态，在早晨打开笼子时给它喂食。我不再惩罚它，不再使用电击和抽打的方法来对待它。这样，不久之后，它只要听到我的脚步声，就会欢快地跳来跳去。经过这样的一些方法，它渐渐地改变了曾经病态的样子，几个月之后，我不仅让它消除了旧的行为，还让它建立了新的行为。而且，没过多长时间，它已经成了一个很漂亮的狗，它打扮得很整洁，身上扎着蓝色的缎带，是一个人见人爱的值得骄傲的狗。

我的这段描述看起来十分夸张，甚至是对人的一种亵渎，因为我们在每所精神病医院看到的病人，和我的这只狗确实毫无联系。我也承认我的说法有点言过其实，不过，我这里研究的是基本原理。我力求用简单和朴实的方法，来构建我们的行为科学基础，所以，我才尝试着用这一例子，来尽量说明你们能够被条件化。对于病态人格，我们不仅能够建立起它的行为复杂性、行为模式和行为冲突，而且通过相同的过程，还可以为最终导致传染和损害的器质性病变打下基础，而这些并不需要引进"心—身"关系的概念，甚至也没必要离开自然科学。换句话说，作为一个行为心理学家，在对待"精神病"时，我们所运用的材料和规则同神经病学家和生理学家运用的是一样的。

4.如何改变我们的人格？

改变病态个体的人格，那是内科医生的工作。当人们在一种习惯发生障碍时，必须去找内科医生，不管他目前在工作方面的能力有多差，人们都要去找他。假如我感觉自己的一只手臂麻木了，我拿不了刀叉了，或者我对我的孩子和妻子无法做出形象化的反应，而在身体检查时，又没

有发现任何器官的损伤。在这种情况下，我会立即到我的一个朋友那里去，因为他是从事精神分析工作的，到了他那里，我会说："尽管我告诉你我的情况很糟，但请你一定帮助我摆脱这一困境。"

而其实，对我们"正常人"而言，当我们对自己进行过检查，并决定把自身一些不好的遗留物抛弃时，我们也会发现，改变自己的人格，的确是一件很困难的工作。我们能否在一夜之间就学会化学？如果给我们一年的时间，我们能否真的可以成为最优秀的艺术家和音乐家？根本不用怀疑，仅仅是上面说的这些事情，实现起来已经是非常难的了，更何况是改变我们的人格。当我们在形成新的行为之前，将已经组织好的大量的旧的习惯系统抛弃时，那困难远比前者要大得多。但是，这是一个想要获得新的人格时，所必须要面对的问题。在这条路上，没有谁能保证给予你准确的指导和帮助，任何人、任何学校都无法保证。而真正能改变我们的，是我们生活中遇到的事情，其中每一件事都可能是一种改变的开始，如家庭中的一个噩耗，一场地震或洪水，甚至一场搏斗，当然，可能还有健康状况的下降，宗教信仰的改变等。也就是说，任何一个使现有习惯模式崩溃的事件，都会将你的常规打破，从而使你陷入另一种境地。在这种情况下，你不得不学会与过去对物体和情境的反应所不同的反应。这时，对你而言，重建一个新人格的过程可能会启动。在新的习惯系统形成的过程中，我们将旧的习惯系统抛弃，直到它完全消失为止。也就是说，在这一过程中，个体原来保持的习惯在慢慢丧失，因此，他受到旧习惯系统的支配会越来越少。

那么，我们如何才能使我们的人格发生改变呢？想要实现这一目的，可以利用这样两类东西：其一，是"非习得"东西（它们可以是一种积极的"无条件反射"过程）；其二，是新习得的东西，这是一个积极的过程。由此可见，想要彻底改变人格，只有通过改变个体环境，才能达到重塑个体的目的。可以说，这是唯一可行的路径，用这一方法可以形成新的习惯。它们对环境改变得越彻底，人格的改变也会更多。不过，能够独立做到这些的人非常之少。所以，我们始终有相同的旧的人格。很多人都希望能改变自己的人格，而因为独立完成这一愿望又是那样难，所以，在未来，我们应该建立改变我们人格的医院，来帮助想要改变自己人格的人们，这样，这件事做起来，可能就会更容易一些，而且所花费的时间也不会太久。

第七章　天赋与本能：行为心理学家眼中的人体潜能

受与生俱来的身体器官的支配，人生来就能通过诸如呼吸、心跳等方式对刺激做出反应。我们认为，在这些简单的反应中，并不存在与现今心理学家和生理学家所描述的“天赋”或者“本能”相关联的东西。人类所认为的应该被称为“天赋”的行为，实际上都是在成长过程中，受到社会中各式各样的刺激条件而形成的反应。而那些被人们称为“遗传”的素质，大都是在摇篮期就接受了训练。行为心理学家会愿意说：“这个孩子确实如他父亲那般，拥有细长的身体，相同的眼神。他父亲也非常宠爱他，在他1岁的时候，父亲就把一柄小剑放到了他手里。在他们一块散步的时候，父亲讨论怎样舞剑，怎样进攻和防守，以及决斗的规则等。”而不会说：“他通过遗传继承了他父亲作为一名优秀剑客的才能。”

1.“天赋”真的存在吗？

我们知道，在不同地区生活的人有着不同的生活习俗，做着不同的事。生活在热带的人，赤身露体，靠捕猎、野果为生；生活在温带的人们，则通常住在豪华的温室里。男性喜欢戴帽子，喜欢工作，女子则通常衣着光鲜，照料家务；而在寒冷地带，人们通常用动物的皮毛覆身，吃富含油脂的事物，住在冰堆起来的房屋里。非洲黑人有时会相互蚕食对方的躯体，中国的人们食用大米，西方国家则倾向于用刀叉进餐……试问，在如此多的种族生活习惯差异中，生活在各个种族中的成员若非受同一组刺激的影响，又怎会有同一组反应呢？试问，在同一片生活地域中，生活在几百万年前的人和今天的人，他们是否有着同样的“天赋”？或者，一个人出生在非洲的黑人部落里，或是出生在雍容华贵的皇室中，他也是否能够表现出同样的“天赋”呢？

所以，那些声称能力、才能、气质、性格是受遗传因素影响的论调，在行为心理学看来并不成立。这些后天的复杂反应，其实是在其所生活的环境的刺激作用下形成的。遗传心理学家作为回应这个问题的最合适人选，也不愿直面它，他们只会说：“确实，不论一个人的父母有着何样的社会地位，也不论他的出身环境有多优越，他作为婴儿的本质和反应与其他同类婴儿毫无区别。”

这样的论调也许刺痛了一些信奉优生学主张的人群，他们会对此提出质疑说：“难道一个孩子的父母的基因对孩子的天赋毫无影响吗？难道人出生时没有优劣差距可言吗？经过了这么多代的人，难道人类的思维、

智力毫无进步吗？”

我们必须承认，人在形式、结构上，的确存在着遗传差异，好比黑种人生黑种人，黄种人生黄种人，白种人生白种人。还有一些变异的生理会通过遗传延续在后代身上，例如皮肤的质地、眼睛的颜色、头发的颜色、白化病等。常识告诉我们，如果祖辈或者父母有这样的特征，就差不多可以预见他的后代也存在同样的特征。然而，不要被这些显而易见的遗传事实影响你的判断。在生活中，还有很多生理上的结构特征，如果没有在特定的环境中接受刺激，可能永远都不会呈现出来。我们真正的遗传结构的呈现方式，最终是看我们是在什么环境中接受刺激的。好比打铁的人的胳膊，健美人的身材和肌肉，还有一些从事伏案工作的戴眼镜的人，是他们所生活的环境决定了他们生理结构上的差异。

谈论完生理上的遗传特质，我们再来看看心理上的。

人们普遍认为，天才的产生是因为遗传的缘故，同样，一些社会上的犯罪者也是。人们也会普遍认为龙生龙，凤生凤，那些在社会上享有盛名的、满腹才华的人所生出来也是和他们一样的人。于是，他们就会说：“一个家里的男孩儿是什么样，只要看看他的父亲就可以知道。一个家里的女儿是什么样，只要看看她的母亲就可以知道。”诚然，社会上的诸多家庭中，儿子的性情受父亲影响，女儿的性情受母亲影响的家庭的确占了很大一部分比例。但行为心理学家并不认为这是遗传因素造成的，因为我们同样见到一些人能够超越他们的父母辈，不单单是在成就上，还有性情上的。造成人们这种普遍观念的原因，是大多数人的生活环境直接受家庭环境影响的，他们接触到的生活圈和人际关系都有限。因为接受刺激的局限性，很多人的性情只能被固守的环境影响，所以他们呈现出的行为反应也往往带着狭隘、固守、偏执的特征。但在一些健康的集会里，如教会、读书群、音乐群等有着共同信仰或者爱好的团队里，我们也会发现一些之前在家里沉默自闭、脾气暴躁的人，因为精神上的纽带而与其他性情各异的人产生了联系，不再固守以前的生活圈和性情。而受到环境、人际关系影响的他，也能渐渐成为一个富有涵养和智慧的人。

我们试举个例子来打破才华、气质等心理特征被遗传的迷信。韦斯利·史密斯是大经济学家约翰·史密斯的儿子，他从小就生活在一个与经济、政治等话题密切相关的环境里，因为父亲的偏爱和教导，他自然也

会向着经济学领域迈进——如果你是律师或者医生，那你的儿子也有可能成为律师和医生。我们不妨问一下，出名的人有很多，为什么只有作为约翰·史密斯儿子的韦斯利·史密斯出名啦？难道其他名人、学者的才能都不能够被遗传、继承吗？这其中有多方面的影响因素，但基本可以归类于他们的成长环境。不妨拿约翰·史密斯做个假设，如果他有三个儿子先后出生，他们之间并没有生理结构上的差异，但长子因为受到父亲的宠爱，就多得到父亲的教诲和陪伴，走上了经济学家的道路；次子因为得不到父亲多余的爱和陪伴，受母亲的关怀和影响，放弃了作为经济学家的梦想，走上了另一条道路；第三个儿子虽然开始也学经济学，但是父亲将心思都投注到了长子身上，母亲则把大部分的爱投注到了次子身上，因为缺乏父母的照顾，他和家里的仆人走得很近，最终受到不良因素的诱导，成为一个同性恋者。后来，他又和父母闹僵，与混混儿为伴，偷窃、吸毒，最终死于疯狂享乐。正如我们所假设的差异一样，现实社会中，在一个多儿或多女的家庭里，你几乎很少看到子女的性情、天赋是一样的。这也正印证了行为心理学的观点，即人的天赋、才能的遗传问题实际上是不存在的，每个人都受制于成长过程中所接触到的环境和人际关系。

事实上，习惯的形成从胎儿时期就已经开始了，环境对人的影响在人尚未出生之前就已存在，这是最近由行为心理学家和一些动物心理学家发现的。人在出生时的结构差异，以及出生后习惯差异的形成，都可以用来作为对心理特征的遗传问题的回应。

之前我们举例彼此生理结构并无差异的孩子，在一个家庭里呈现出的差异性，用来说明天赋的继承与遗传无关。现在我们假设这样一种情况，有没有可能出生时先天生理不足的人，也能成为某个领域的能手呢？因为有些人会用这种差异来说明人的天赋是受制于生理结构的。我们假设，在一个家庭里有两个男孩儿，父亲是享有盛名的钢琴家，母亲是画油画肖像的。长子的手大，而钢琴这种乐器需要手指长，手型好，有腕力，因此长子得到了父亲的厚爱。小儿子因为手指不修长，也不够有腕力，所以只能多受母亲的关爱，日后可能成为在画画方面有天赋的人。但我想说的是，如果这个父亲只有一个小儿子，谁知道他会对这个孩子倾注怎样程度的耐心和心血？他会对儿子说：“你手指不够长，不够灵活，但不要紧。我为你特制一个钢琴，把琴键变窄，方便你的手指够到；再为你改变琴键的形状，好让你按下琴键时不用花很大的力气。”如果情况是这样的，谁敢说这个先天不足的孩子不会成为另一个

伟大的钢琴家？所以，小儿子可能成为画家，也不过是因为母爱的诱导，而不是天赋使然。

2.环境和遗传哪个会影响人类？

我们在讨论遗传问题的时候，对环境影响方面的因素往往视而不见。有些人喜欢用社会上存在的“犯罪遗传”的现象来说明问题，人们会说，那些长辈行为不端的人家的孩子，也如他们的祖辈或父辈一样行径卑劣。但是行为心理学要说的是，一个正在健康成长的孩子，如果落入不良的环境里，久而久之，一定会成为败坏的种子。事实上，每年有成千上万的生活在良好家庭里的孩子失足成为不良少年，这也说明了人的罪性被诱发不是因为受到遗传因素的影响，不然，那些父辈、祖辈从没有犯过罪的家庭里又怎么会出现不良少年呢？在讨论这些问题时，我们不避讳提及一些事实，我们的社会里其实很少有人认真对待过犯罪倾向的问题。很多留守儿童、被领养的孩子，并未受到如同亲生孩子那样的待遇，以至于他们在成长过程中出现了心理畸变。还有一些人因为祖父辈的犯罪的羞耻，活在被他人用有色眼光看待的环境里，周围人的眼光长期作用在一个心灵饱受孤独的人身上，不可避免地会让这些孩子在成长过程中形成自闭、忧郁、极端、容易冲动的倾向，而这些心理因素在几乎所有的犯罪行为中都是肇始之因。拥有这种心理特征的人，只要在生活中受到一定程度的刺激，他们整个生命的罪恶之火就会被点燃。然而，这种心理特征并非来自遗传，人的罪也并非是遗传的作用。事实上，每个人的生命阶段中都会或长或短地出现以上状态，通常人在与周围的环境冲突很大的时候，就会出现这种心理特征。可以说，爱的缺失致使了归属感的缺失，归属感的缺失使得人对周围的一切人际关系和事物都采取破罐破摔的心态，最终选择逃离正常的生活。

事实是，人们对孩子的教育问题所采取的方法亦如他们对其他问题所采取的方法，他们无力也根本不愿面对现实。我们对优越有着强烈的自豪感，这些自豪感有时候是脱离现实的。我们会对体面的人物、事物产生幻想，比如我们会认为一个绅士的后面一定有个优越的家庭，他的家族有了多少代的优良传统；而面对一个糟糕的孩子，我们可能就会说：“瞧瞧他的父亲”、“瞧瞧他的爷爷”。我们做出的判断往往是直接、粗暴的，我们会把孩子教育上的一切问题归咎于遗传和家世，以便解脱我们自己在孩子教育方面的失责。

我们花大量的篇幅来说明人的可塑性与遗传的问题，这么做并非出于好奇。事实上，我们在婴儿心理学的研究中花了大量的人力、物资和时间成本，但现在的社会教育仍然被天赋遗传、心理特征遗传的思想观念所禁锢。这些前提和假设的迷信，若不彻底打破，我们的教育不可能迈向一个全新的高度。

对环境作用的深刻性有了一定的了解后，我愿意做这样的担保：给我一打健康的婴儿，并让他们生活在我所设定的特殊环境里，你们可以随便挑选其中一个孩子，说出你们想让这个孩子成为什么样的人——医生、律师、艺术家、政客，我都可以让你们的想法实现。这其中，我不会考虑作为婴儿所表现出来的才能倾向或者考虑他的祖辈父辈的种族、职业以及社会地位的问题。但有一点要注意的是，这些孩子的培养环境以及培养方法都必须由我来决定。

在这里，我们必须对选择对象和环境做出一定程度的限制。首先，选择对象必须是健康的，不能存在会影响智力发育的遗传病，像腺体疾病、梅毒、淋病等这些疾病会让孩子很早就在行为、智力上产生障碍，会使大脑与身体的联结缺失正常的功能，让这些孩子无法接受正常的训练。再有就是，孩子的生理结构也要求必须是健全的，不能出现残疾、畸形或者器官残缺等症状。虽然这些生理上的问题与他们的智力发育并无关联，但会对心理产生很大的影响，自卑的心态可能会让他们拒绝与一些人平等成长。事实上，在不同肤色的人之间，尤其是在黑人与白人的教育问题上，我们可以发现，在同样的学校或者家庭里教育黑人孩子与白人孩子，黑人的孩子跟不上白人的孩子是普遍现象。

3.人的本能是否存在？

在上述篇幅中我们已经驳斥了天赋、心理特征以及特殊能力的遗传的可能性，现在我们来讨论一下，世界上究竟是否存在动物本能的习惯。

在开始讨论究竟是否存在本能的问题时，行为心理学家心里早就有了答案，即本能亦如心理特征被遗传一样，是不存在的。

我们早期关于本能的理解，是在达尔文的影响之下产生的。达尔文的生物学理论认为，动物的本能是一种先天的生物力量，它预先决定了动物按照一定的方式活动，它使动物对外界刺激的反应表现为一种可以预见

的、相对固定的行为模式。威廉·詹姆斯还精心挑选出了一些他认为具有代表性的本能行为：爬行、模仿、竞赛、好斗、愤怒、同情、搜索、恐惧、占有、渴望、盗窃、建造、游戏、好奇、社交、害羞、惭愧、爱、嫉妒、父爱和母爱，詹姆斯认为这些是人特有的本能行为，其他任何动物都不具备。行为心理学家却不这么认为，也不认为人类有复杂的非习得的行为。然而，因为我们过去接触了太多关于本能的字眼，还有相关的介绍文章，我们已经产生了混乱的概念。因为在过去的3年里，有100多篇的文章在讨论本能的问题。令人遗憾的是，这些文章的作者对本能的阐述全是建立在文本和思考上的，他们自己从未认真观察过动物和婴儿早期的生活状态。虽然行为心理学家对于本能的理解也缺乏观察，但是我们可以通过旁敲侧击的方式来向你证明，本能作为一个术语其实在心理学的研究上根本不需要。下面，我们来做一次机械旅行。

4.一个飞镖的“本能”

现在我手里有根木棍，我将这个木棍朝着我面向的空旷前方扔出去，木棍飞了一段距离后会落在地上。但我想改变它的运动方式，于是我将它放进热锅里煮，对其加热塑形，使它弯曲到一定的程度。这次我又回到空旷的场地，将其再扔出去，它改变了原来的运动方式，向外飞一段距离后又会折返回来，再次掉在地上。为了使它的折返幅度更大点，我让它变得更弯了，成了一个凸形，我将之称为“飞镖”。现在，我又把它扔出去，它的运动方式又改变了，它会向前飞，也会转向，同时还能飞回到我的脚边。作为木棍，它的材料性质并未发生改变，但形状改变使得它的运动方式也发生了改变。木棍受到投掷刺激做出回旋运动，但我们不能说木棍有了返回投掷者身边的本能。那为何它会做出这种运动呢？因为我们起初就是为了这个目的来塑造它的，只要制作方法准确到位，投掷方式也对，那么所有的飞镖都会返回到投掷者的身边。同样地，换一个更常见的例子，我们多数人都玩过骰子。事实上，熟悉骰子运动方式的人，只要用某种特定的方式去旋转它，那有6点的一面就总会朝上。因为它的结构决定了，只要以这样的方式旋转，必定呈现出这一面。或者是把一个玩具兵安放在橡皮泥基座里，那么不管你怎么扔它，玩具兵都会垂直站立，不是因为它有垂直站立的本能，而是物体的重心几乎全落在橡皮基座上。

不论是飞镖、骰子还是玩具士兵，只有投向空间，它们才会呈现出自己的运动特征，它们的结构和投掷环境决定了它们的运动方式。人的生理

构造的特征是一致的，当他们被放到某种特定的环境中去，他们表现出来的情感、意志、思维，在相当程度上也是有很多共性的。需要注意的是，飞镖虽然用同样的投掷方式、投掷力度都会做出回旋运动，但是没有两个飞镖会做出完全相同的运动路线。人也是如此，即便生活在大环境中的我们，受到社会属性、家庭属性、文化属性的刺激影响，具备了爱、羞怯、表达、竞争、同情等行为方式，也没有两个人做这些行为时，会以完全相同的方式呈现。

当然，如果一个人从小是被野兽带大的，那么，一些说人具有人类特有的本能的学者将会发现，因为从小缺乏家庭、社会、文化环境刺激的缘故，那个人将会丧失很多正常人具备的“本能”。我们称为“本能”的东西，实则是在环境刺激的作用下形成的习得反应。

如同对木棍加热塑形，木头的本质并无变化一样，飞镖并非因为具有本能才会做出回旋运动。同样，在一个人没有受到大文化环境的刺激前，他的行动方式和那些接受过良好教养的人是完全不同的，因为学习使得他在生理结构上产生了变化。可能有些人会提出质疑说：“你的论证方式刚好证明了你的错误。你说一个人在接受学习后生理结构产生了变化，那在没有接受这些刺激前，他们的结构上并无多少差异，那么他们表现出来的相应行为正是我要说的‘本能’。”对此，我想说，如果条件允许，我们可以一同走进育儿室，在对这些婴幼儿的观察研究中，你们将会发现他们从诞生前的行为特征就呈现出了差异性，这些差异表现从母胎里就已显露，那时，你们也不再会相信詹姆斯的本能说。

5.抛弃意识的心理学

“意识”原意为精神活动，“意”是自我的意思，“识”就是认知、认识。意识代表个体的独立性，它是主观存在的，代表了人可以认识自己的存在，可以知道发生的事情，可以与不同于自己的存在进行对比。意识的定义非常简单，就是可以认识和知道事物的存在的一种事物。意识有时候也可以用精神代替，它是人类大脑的一切活动及结果，即具有自发性的思维。意识是人脑与客观世界的矛盾，其规律即自发性，它可以能动地认识及指导人类的自我自由的实现。意识是随着人类的诞生而诞生，它是人类发现及创新活动的根本，是实践的结果，并随着生命遗传给后代。新生儿继承前辈人类的实践结果，与生俱来的感知能力是意识形成的基础。任何生物都有感知能力，最重要的感知能力就是吸收营养的能

力，比如吃就是与生俱来的一个能力，人在胎儿时期就已经有吸吮的能力。

意识是生物进化得来的，从简单的有机生化进程到复杂的大脑生化过程，此过程随着生命进化最终从自发的自然行为进化为自觉的人类行为。而思想是在意识的基础上产生的，我们的感知能力帮助我们记忆，经过记忆和分析就产生思想。动物也有思想，它们的思想是自发的，无主观能动性，只有人的思想是自觉的，丰富多彩的。意识在人的实践中分为各种形式，包括记忆、思想、情绪、念头、观念等。从表象的直观到一定现象的集合念头，最终逻辑地发展为观念，通过思考最终形成思想。

意识到目前为止还是一个残缺的、相对模糊的概念，一般认为意识是人对环境及自我的认识能力以及认识的清晰程度。专家们还不能给予它一个确切的定义，约翰·希尔勒通俗地将意识解释为："从无梦的睡眠醒来之后，除非再次入睡或进入无意识状态，否则在白天持续进行的，知觉、感觉或觉察的状态。"现阶段，意识概念中最容易进行科学研究的是感觉方面，例如，某人感觉到了什么、某人感觉到了自我。有时候，"感觉"已经成为"意识"的同义词，它们甚至可以相互替代。目前，在意识本质的问题上我们还存有诸多疑问与不解。当前意识本质研究的困境，一方面在于自然主义认识模式无法对大脑结构和社会语境做出完全等效的模拟；另一方面在于缺少相应的哲学命题和范畴。例如，在自我意识方面，对意识这一概念的研究已经成为多个学科的研究对象。意识问题涉及的学科有认知科学、神经科学、心理学、计算机科学、社会学、哲学等，这些领域在不同的角度对意识进行的研究，对于澄清意识问题是非常有帮助的。

意识是人脑对大脑内外表象的觉察。生理学上，意识脑区指可以获得其他各脑区信息的脑区。意识脑区最重要的功能就是辨别信息，详细点说就是，意识脑区可以辨识自己脑区中的表象是来自于外部感官的还是来自于想象抑或是回忆。此种辨识信息的能力，其他任何脑区都不具备。人在睡眠时，意识脑区的兴奋度降至最低，此时无法辨别脑中信息的真伪，大脑进而采取了全部信以为真的方式，这种意识脑区失效的情况造就了"梦境"。意识脑区没有自己的记忆，它的存储区域称作"暂存区"，如同计算机的内存一样，只能暂时保存所察觉的信息。意识还是永远运动的，当你试着将脑中的意象停止下来时，你会发现这种尝试根本是不

可能的。据专家分析，意识脑区其实没有思维能力，真正的思维都发生在潜意识的诸脑区中，我们所感知到的思维，其实是潜意识将其思维呈现于意识脑区的结果。

意识是思维主体对信息进行处理后的产物，没有思维主体及思维活动就不可能产生意识。思维主体是可对信息进行能动操作（如采集、传递、存储、提取、删除、对比、筛选、判别、排列、分类、变相、转形、整合、表达等作业）的物质，思维主体既有自然进化而形成的动物（比如人类），也（会）有逐渐发展完善的人工智能产品。信息是能被思维主体识别的事物现象及表象，是思维活动的操作对象。思维活动所产生的意识以信息的形式储存、表现和传递输出，意识传播的实质是信息传播。意识往往又会成为思维主体进行下一步思维的基础。

意识的产生需要能量，意识的存在和传播需要介质（物质），总之，意识的存在是依附于物质的。意识所表达的含义，与其物质载体本身的现象往往并不是一回事。撇去载体的因素，意识的内涵并不以占据空间的形式存在，而物质存在是占据空间的，这就是意识与物质的根本区别。

由于思维主体在获取及处理信息时，信息可能会发生种种变异，因此，意识的内容不一定真实地反映了客观事物。意识可能超越客观事物的反映，也可能是对客观事物的歪曲反映。

一般认为，意识是人脑对客观事物间接的和概括的主观反映。然而，“反映”一词过于被动，无法显示意识主体的地位和主动性，更别说什么创造性了。更准确的说法应该是：意识是人脑对刺激的反应。

当锤子敲击到钢板时，钢板会变形。钢板变形而产生的力，一部分通过弹性的方式以反作用力的形式作用于锤子，剩余部分因挠性而使钢板本身产生永久性变形。这就是钢板对锤击的反应：有对外（锤子）的，也有对自身的。

意识也是人脑对刺激的反应，意识的结果一方面通过人体器官作用于外界，另一方面也通过改变人脑本身的结构而形成记忆。

同无机质的钢板相比，人脑的结构要复杂得多。人脑由140多亿个脑细胞构成，每个脑神经细胞都有许多神经树突，并通过神经突触与其他脑神经相连。这些神经连接互相交错，形成一个庞大而繁杂的神经网络。

人脑的这种结构决定了意识这种反应的对外形式和对内改变的复杂性。

神经细胞的结构与一般动物细胞的结构没什么不同，到目前为止，人们还没有在脑细胞中找到思维和记忆组织。当感官接受刺激时，这些刺激转化为电或化学信号，通过神经纤维传导到大脑，在大脑中沿着相连的神经网络通道进行传导，直到对外界刺激形成有效反应。传导的过程，即意识的过程。

人脑是地球乃至整个宇宙中最复杂的系统。在人的进化过程中，对自身最有利、对外界变化最有效的神经连接，通过了外界的优胜劣汰，在人类世代遗传中被基因固定了下来。婴儿在出生时，他的脑神经网络就已经完善，与成人几乎没什么不同，特别是与其父母的神经结构有相同之处，这也就是有的人继承了父母某些特殊能力的原因。但同成人比较，除了吮吸反射神经和控制心跳、呼吸等植物神经通道是通畅的以外，婴儿的神经网络连接的粗细基本上是相同的，所以婴儿大脑中的神经信号传导一般是全方位的，也是没有任何效果的。例如，婴儿的眼睛与成人并没有不同，但由于神经网络中有关颜色、形状、运动的相关路径尚未形成，所以单独看东西时很难形成有效意识。经过教育，才能在条件反射中强化相关神经连接，使其大脑生长。

因为冯特的影响力，心理学的基调由曾经的灵魂转而成为意识，并且这种影响力仍然在今天的行为心理学之外的心理学领域持续着。类似这样使用意识作为基调的心理学，发明了一个又一个既无法证明又无法取得公正性的假设，正如之前的灵魂概念一般。在行为心理学家眼中，如果从形而上的角度去看待，意识、灵魂本质无二。

或许我们每个人都知道“意识”代表着什么。当我们有了某种知觉或思想时，或者我们有想做某件事的意图时，或者当我们打算、希望做某件事时，我们是有意识的。是的，其他内省心理学论者对意识的理解亦如我们对意识做出的种种假设一般，同样不合逻辑。实际上，他们在诸多的文献、论述中并没有准确地告诉我们何为意识，而是在论述的过程中通过假定将一些事物赋予了意识，所以当他们分析意识的时候，发现之前被赋予了意识的事物时就不会觉得这是不自然的。既然意识被发现了，那么，我们该如何对待意识呢？既然意识不是类似一种化合物性质的物质，那唯有通过“内省”的方法才能对其加以分析捕捉——它是存在于我们内部的。基于这样的假定，我发现在一些典型代表的心理学家所做出

的诸多分析中，并没有提供哪怕一条能够真正从实际意义上突破和解决心理问题且能够使研究方法得以标准化的途径。

6.“智力测验”真有那么神奇吗？

智力测试在中世纪以后如雨后春笋般兴起，尤其在美国，心理学家都成了测试狂。但这些所谓的测试热度往往不过几日就会被下一个测试所取代并修正。这么多年下来，一些测试正在逐步标准化、国际化。我们现在通常见到的有：

第一级智力测试；

幼儿园测试；

个人意志发展测试；

智力测试：法语、拉丁语、视唱、算术和分类测试；

智能的自我管理测试；

机械能力测试；

智能的团队测试；

雇佣测试；

职业指导测试；

拼图和阅读测试；

打字和速记测试。

其中，每一套测试题在编制的时候，都动用了几十万的儿童和成人，对此，我们不得不向测试的创始人的耐心和勤奋表示钦佩。作为一项测试工具，测试题起初被编制的目的就是为了在大量的个体表现水平差异中，找出一个能将众人能力表现进行分类的测量标准。然而，在测试的发展过程中，一些不切实际的想法已经成型，且广为人们所接受。那是对于一般智力层次和特殊智力层次的划分，还有对于那些从后天习得的

能力中区分出所谓“先天”能力的测试。从行为心理学家的角度出发，这些测试仅仅只能对表现水平进行分类，而对于智力层次的划分，还有先天、后天能力的划分，则显得荒诞。

7.行为心理学的字典里没有“记忆”

关于“记忆”，行为心理学家是如何看待的呢？在行为心理学家看来，客观的心理学中是没有记忆的位置的。对此，我们当然也是用事实来回答。还是先从小白鼠实验开始，关于小白鼠学习走迷宫的一份实验记录，现在就摆在我们面前。当一只小白鼠第一次尝试走出迷宫时，也就是学习走迷宫时，为了获得食物，它在迷宫中用去了40分钟的时间。在那期间，它犯了几乎所有的错误，它一次又一次地跑进死胡同，又一次一次地折回。它在进行第七次尝试时，仅仅花了4分钟的时间就获取到食物，而且在这一过程中，也只犯了8次错误。我们可以看到，小白鼠犯错的概率已经在减小。它在第二十次的尝试中，获取食物的时间为2分钟，犯了6次错误。我们再看一下它在第三十次的尝试中，为了获取食物所花费的时间。这一次更少，仅仅用了10秒钟而已，并且在这一过程中没有犯错。在第三十五次尝试中，以及之后的每次尝试，直到第一百五十次，获取食物的时间均为6秒钟，且没有犯错。而它从第三十五次之后，每一次跑迷宫时，都宛如一架功能极其良好的机器，并且也没有再提高它的速度的记录。也就是说，自第三十五次起，它的速度达到了极限，这就标志着它的学习已经完成了。

那么，我们的问题是，在相隔一段时间后，它对迷宫还有“记忆”吗？对于这个问题，我们不想妄加揣测，还是希望用事实来说话。6个月后，我们再次展开实验，这一次，我们在它跑迷宫时安排了一些东西。实验开始后，也就是小白鼠在跑迷宫时，只用了2分钟的时间就获取到食物，而且犯错的次数也不高，仅有6次。从这个结果不难看出，跑迷宫的习惯大部分被保留了下来。虽然一部分习惯消失了，但是，在间隔6个月没有跑迷宫的情况下，它重新学习的记录，竟然与之前第二十次尝试的记录一样。

再给大家展示一下关于罗猴学习开启复杂的问题箱的记录。记录显示，第一次打开问题箱，罗猴花费的时间为20分钟。20天之后，让它做了第二十次尝试，这一次它打开箱子所花费的时间为2分钟。自此，我们没有再给它学习的机会，6个月后，才再次对其进行实验。结果显示，虽

然它在开启问题箱时动作不够灵敏，但所花费时间只有4分钟。

我们对动物进行过诸多实验，发现了它们在习惯保留上的特性。那么人类呢？人类儿童是否也和它们一样？对此，我们做了这样一个实验：一个1岁的孩子爬到他父亲那里，发出咯咯声，而且还抓着父亲的腿。在一个有一群人的房间里，孩子爬到父亲身边。现在我们对他做的是，将他送出去2个月，也就是让他在这期间不和父亲见面接触，而是与其他人在一起。2个月后，我们让他的父亲出现，这时，他并没有再爬向他的父亲，而是更想靠近在2个月内喂养他的那些人。从这个结果看，孩子对父亲积极反应的习惯丧失了。

一个3岁大的男孩儿，我们让他学习三轮脚踏车和踏板车，直到他能够熟练驾驭它们为止。同样，也是在相隔6个月之后，再对他进行测试。结果，他的熟练程度大打折扣，虽然还能驾驭，但显得十分笨拙，很明显他退步了。

再说一个20岁的青年，让他学习打高尔夫球。在对他的实验中，我们的要求是他在掌握这项活动的过程中，要缓慢提高进球的技术，费力地进步。在这两年期间，每周给他两次的练习机会，他在18洞的球场中，所得的分数降到了80，偶尔还会有降到78分的时候。2年后，我们停止了他学习高尔夫球的机会。然后，在他停止练习高尔夫球之后的第三年，再一次对他进行测试。在第一轮中，他原本可以获得95分，但2个星期之后，他的分数下降了，重新回到了80分。

从我们所提供的这些事实中可以看出，当一项动作习得之后，如果没有继续用，或者相隔一段时间没有练习的话，习惯产生的效率就会有一部分丧失掉。假如有很长时间一段没有再用，那么有些习惯可能就会全部丧失。当然，并不是说所有的个体在特定习惯的总量丧失方面是一样的，不同的个体其实有着不一样的结果。而对于同一个个体来说，在不同类型的习惯中，其丧失率也会不同。

不过，有一点还是很令人感到惊奇的，那就是在相对较长的时间里，虽然一些动作习惯没有被用，但大多数却很少丧失，例如游泳、滑冰、跳舞、射击、打高尔夫等。所以，如果一个射击水平很差的人和一个对高尔夫球不精通的人跟你说，他在5年前是一个非常出色的运动员，只是因为疏于练习，自己的水平才会下降，你不要相信他说的话，他从来都

不是优秀的！事实上，个体在没有练习期间所丧失的量是可以被测量的。也就是说，我们有一个个体学习的成绩，可以用这个成绩和个体重新学习的成绩进行比较，这样就将个体在没有练习期间所丧失的量准确地测量出来。

现在，再让我们回到心理学上的“记忆”问题。一个人作为行为心理学家，他绝对不会说：“詹姆斯在没有训练的几年里，对怎样骑自行车还记得吗？”而是会说：“这几年当中，詹姆斯都没有再接触过自行车，也不知道他现在是怎样准确地骑自行车的？”对于这个问题，他会做如下实验：给詹姆斯一辆自行车，并将他骑完六个街区所花费的时间、失败的次数等记录下来，然后在实验结束后对詹姆斯说：“你现在骑自行车的水平，相当于你5年前的75%。”其实，我想说的是，行为心理学家为了获取保持多少和失去多少的数量，他们把个体又放回到原来的情境中，看看经过一段没有训练的时期，个体的技能到底发生了什么？如果詹姆斯的车技没有他第一天得到自行车时那样好，行为心理学家就会说，他骑自行车的习惯已经丢失了。

还有一点我们需要知道，那就是人类需要依靠其机体的每一种形式。通过实验我们发现，不论人还是动物，在他们身上，简单反射都能被很好地保存下来。

因此，在行为心理学家的理论里，他们把一些被心理学家称为“记忆”的东西，取代为个体在没有练习期间，他的技能保持了多少、失去了多少，并以此来谈论一个特定习惯的保持力。不过，在此关于记忆的论述并没有完成，之后我们还会讨论。

8.行为心理学家如何解释“意义”？

反对行为心理学家的人认为，行为心理学家对意义没有做出适当的解释。对此，我想发表一下自己的观点。评价理论的依据是这些前提，而行为心理学家的前提不包括对意义的陈述。我认为“意义”没有科学内涵，它是从哲学和内省心理学那里借来的词，所以还是让它回到心理学和哲学家那里去。

如果为了维护自己，行为心理学家不得不对某种意义做出解释的话，我也只能再为大家举一个例子，是以“火”为对象的例子。

（1）3岁时我被火烧伤过，自那以后我很害怕看见火，对它唯恐避之不及。但后来，通过一个无条件作用的过程，我在家人的帮助下，将这一消极反应克服掉了。于是，新的条件作用产生了。

（2）当我在寒冷的野外待了很久后，我回到家里，慢慢地靠近火炉。

（3）我在第一次出去打猎时，自己学着用火煮鱼和猎物。

（4）我学会了用火融化铅，我还会将铁条烧红，然后把它制成我需要用的东西。

从小到大，我以100种方式对火形成了条件反射。也就是说，在有火的情况下，我能做100种事情中的任何一种，不过，并不是同时去做几件事情——在一个时刻我只能做一件事情。感觉到饿了，于是，我开始生火，用它来熏猪肉和煎鸡蛋。在另一个场合，如野营后，我从小溪中取来水，将火扑灭。又一个场合中，我跑向大街，并大喊："救火！"同时跑向电话，请消防队支援。此外，当我被森林中的火包围时，我立即跳进湖里。天气非常寒冷，我走向火炉，靠近它，以缓解被冻得发抖的身子。另外，我想起了一些关于谋杀的小说和影视剧中的片段，受其影响，我在地上捡起一根正在燃烧的木棒，给整个村庄放了一把火。"意义只是一种反应方式，即个体对某个物体进行反应的所有方式中的一种，无论在什么时刻，个体对物体进行反应时，只能用这些方式中的一种，如果你愿意承认这一结论的话，那么，对于意义，我觉得就没有什么可以争论的了。"

当我在操作领域选择我的实例时，同样的过程在言语领域中进行。换句话说，对于个体行为的所有形式的起源，我们在理解了之后，知道了他的组织的不同变化，那么，有关引起他的各种组织形式的各种情境，我们就好进行安排和操纵了。因此，所谓的"意义"这个术语，我们也就不再需要了，而它就是一种告诉个体他正在做什么的方式。不错，行为心理学家没有给他的批评者作出关于"意义"的任何解释，但我们通过那样的例子，可以让你们了解所谓的"意义"是什么。而这个单词，其实对于心理学来说是没用的，也是不需要的。

第八章　情绪心理：人类与生俱来的情绪反应

我们与生俱来的情绪有哪些？我们是如何养成新的情绪的？我们又是如何失去原有的情绪的？传统心理学认为，人类所有的情绪都出自人的本能，然而行为心理学的观察结果表明，除了少数生理上的反应是源于非习得资质外，人类大多数的情绪都是后天习得的。由于传统心理学的观点与行为心理学家的实验观察结果相违背的缘故，如今，我们不得不考虑如何能更好地表述出情绪的概念。之前的学术经验也告诉我们，我们的研究课题除非与人的情绪有关，否则就不会获得相较于“本能”而言更多的研究价值。

19世纪初，弗洛伊德派与后弗洛伊德派发表的著述数量几乎超过了其他学派著述的总和，但行为心理学家在这诸多的文献资料中，却找不到任何可以代表其核心的理论观点。为了弥补这个空缺，行为心理学家在10年前也开始了对于心理学的研究。就在他们的研究瓜熟蒂落时，他们意外地发现，情绪问题本身就是可以简化的，而且可以通过各种客观的实验方法去解释情绪所带来的问题。在当时，信奉詹姆斯情绪理论的学者几乎占到了九成，但这丝毫不影响行为心理学家拨乱反正的步伐。

1.詹姆斯误区理论——情绪内省

19世纪末期，詹姆斯在他发表的一篇学术文章中提出了“情绪内省”的理论。他认为，人的真实情绪不可能通过实验观察做出描述，也无法验证其真实性和合理性，只有通过人本身对情绪的主观感受才能得出最正确的结论。他的理论在今天看来似乎太过片面，但在认知水平相对低下的19世纪，他的观点被几乎所有的心理学家所接受，这使得情绪心理学走入了一个误区。在相当一段长的时间内，人们受詹姆斯的影响而放弃了对情绪本源问题的继续钻研，而在詹姆斯理论时代来临之前，情绪的研究早已贯穿人类的历史，早期很多哲学家和生理学家关于情绪都做过大量的实验。真正将情绪带到科学实验领域的是兰格、达尔文和门特加扎，他们虽然没有形成一套完整的情绪理论体系，但最接近正确的道路。达尔文对曾经进行的恐惧情绪实验做过如下描述：

“受到惊吓的人双腿发抖，像个木偶站在那里一动不动，他们屏住呼吸并且蜷缩着，害怕别人注意到他们。他们的心跳逐渐加速并猛烈跳动，

每一次的心跳似乎都在消耗着他们的体力和毅力。他们此时已经不能像往常那样进行高效率的工作，甚至无法传送大量的血液到身体的各个部位。他们的皮肤在短时间内变得异常苍白，这种表皮的苍白，很可能大部分地或全部地归因于血液流动中枢受到诸如皮肤小动脉收缩之类生理运动的影响。另外，皮肤在一个人感到巨大恐惧时也会受到明显影响，具体的表现是，汗水很快从皮肤中涌出。这种汗水的流出是极为明显的，然后皮肤表面冷却下来，最后成为一身冷汗。而当汗腺处于活动的正常兴奋状态时，皮肤表面不会冷却，而是持续地发热。”

“感受到恐惧的人皮上毛发也高高竖起，表层肌肉不住地颤抖。此时，心脏受到干扰，最直接的表现就是呼吸加快。因为唾液腺的问题而变得口干舌燥，嘴巴经常一张一合。在轻微的恐惧下，有强烈的张口趋势，最显著的症状之一是身体的每一部分肌肉都发抖。这首先表现在嘴唇上，在嘴部肌肉颤抖和嘴巴干燥的共同作用下，声音变得沙哑或不同于以往的声调，甚至完全失声。当害怕增强到极度的恐惧时，我们看到，在这些强烈的情绪下会产生各种奇怪现象，例如心跳加速，或者几乎停跳；接下去是眩晕，脸色异常苍白，呼吸沉重且无力，鼻孔张得很大，嘴唇抽搐，脸部肌肉不住地颤抖，喉咙处不停地吞咽；眼睛睁得很大，眼球突出，盯着使其恐惧的目标，或者眼珠不停地转动，瞳孔放大；身体的所有肌肉极有可能变得僵硬或发生颤抖，手无规律地进行握拳和松开动作，还时常伴随着哆嗦；手臂做抵挡动作，像是要挡住眼前令其产生恐惧的东西。哈根诺尔先生曾经在一个感到恐惧的澳大利亚人身上看到了另一种奇怪的举动，那就是一种突然的、无法预知的、轻率的逃跑倾向。这种突发情绪非常强烈，甚至最勇敢的士兵也会对此感到手足无措。”

我们再引用一段兰格关于“悲伤”的著名描述：

“伤心的人行动缓慢，走路开始缺乏平衡性，他们拖着脚步，垂着双手，神情呆滞。咽喉部和呼吸肌群开始受影响，因而他们的声音变得细小如蚊子声，毫无感染力。他们可能一直坐着或站立，沉浸在自己幽暗的小天地里。肌肉的正常张力和潜在的支配神经被明显地削弱了不少，具体表现为颈部弯曲，低着头，腮部和颌部肌肉松弛，使得他们的脸看上去又黄又长，眼睛看上去很大，这是眼部阔约肌松弛无力的结果。但是眼大无神，这是因为部分眼珠被垂下的上眼皮盖住，处在上眼皮的提肌失去张力的结果……然而，整个自主运动器官的松弛无力仅仅是悲伤

情绪的一个方面，还有不为人知的另一方面。这个方面差不多同样重要，也就是非自主的活器官的肌肉，这些肌肉不容易被发现，例如那些在血管的内壁上发现的肌肉，它们的作用是通过收缩来减小血管的直径。这些肌肉和它们的神经一起组成了血管运动器官，在悲伤中，这些非自主器官与自主运动器官的表现正好相反。血管肌肉等非自主器官并不像自主运动器官那样麻木松弛，而是比往常更强烈地收缩，导致身体的组织与器官贫血。这种缺血的直接后果是脸色苍白和身体颤抖，苍白的脸色、扭曲的面貌特征与面部的松弛联系在一起，成为悲伤情绪者的独特容貌。而紧接着表现出皮肤缺血的另一个常见结果是感觉寒冷，并且身体发抖。悲伤的固有症状就是肢寒畏冷，难以保持温暖。处于悲伤之中的人们，其内部器官与皮肤一样贫血。这虽然不能直接看到，但是许多表面现象证明了这一点，就是人体各种分泌液的减少，这类现象是可以察觉到的：嘴发干，舌头粘而重，有苦味感等，这些都是舌头干燥的结果。悲伤情绪如果发生在哺乳期妇女身上，还会造成奶水减少或者彻底枯竭。另外，还有一种特例，那就是因悲伤过度而哭泣。哭泣伴随着大量的泪水，红肿的眼睛，还有鼻黏膜分泌的增加。由此可见，伴随着哭泣的悲伤和单纯的悲伤是有明显不同的。”

因为兰格的理论是在华生的行为心理学产生之前进行研究的，所以我们认为他的理论是真实的。至少，这是一个通过观察和实验得出的结论，并且它对组成“悲伤”情绪的不同反应，做出了准确、客观的描述，毕竟实践才是检验真理的唯一标准。

再接着，我们引述门特加扎对于人心怀“恨意”表情特征的描述：

“他们头和脖子向后缩，身体向后退；手不自主地向前伸，像是要去抵挡所憎恨的对象；他们眼睛眯起或紧闭，上唇抬起，鼻子紧收，做出最基本的回避动作；紧接着，他们会做出具有威胁性的动作，例如皱着眉头，怒目圆睁，龇牙咧嘴，气喘吁吁，咆哮高喊，语无伦次，声音颤抖，吐唾沫；最后的行为会伴随着血管运动产生的症状，例如全身发抖，嘴唇、面部肌肉、肢体和躯干等部分痉挛或者产生咬拳头或指甲等自虐行为，同时伴随着冷笑，脸色一阵红一阵白，鼻孔张大，怒发冲冠。”

读者可以从这些对情绪反应的描述中，对人的表情和生理特征有一个清晰全面的了解。不过，需要申明的是，我并非想要通过引用这些作者的

描述来暗示我与他们的观点一致。我引用它们，仅仅是想摆出一个事实，即他们曾客观地观察过表现出上述情绪状态的人群，并对此做出了细致入微的描述，由此可见他们的观察态度。

这些人的实验方法和观察结果是接近真实、客观的，但是詹姆斯的理论却截然相反，他曾经说过："所有这些描述的结果，使得情绪的描述性文字成为心理学中最为冗长乏味的部分之一。它不仅是冗长的，而且令你感到它细分出来的部分在很大程度上是杜撰的，或者是不重要的。它那自命正确的样子是在欺骗。"这句话无疑否定了实验，否定了客观的作用，也违背了实践出真知的根本理论。

詹姆斯其实是在寻找一个公式或者一个定论，可以把所有的情绪都套进这个公式或定论，这类似于中国古代道家以阴阳划分万物，带有一定的形而上学思想。詹姆斯太过于注重主观的理论，这对情绪心理学往正确的方向研究带来了一定的阻碍作用，但他"自省"的研究方法和创作出的情绪公式也为后世继续研究情绪心理学提供了宝贵的参考资料。

2.情绪可以用公式来计算吗？

为了证明自己的理论，詹姆斯创造了一个万能的情绪公式，这个情绪公式的核心就是"内省意识"。詹姆斯的理论与达尔文、兰格和门特加扎的理论恰恰相反，他认为，"身体的变化直接伴随着对现存事物的知觉而产生，当它们发生时，人们对这一变化的感受即是情绪。如果我们假设某种强烈的情绪，然后试图从我们对身体的所有感受的意识中提炼，我们会发现我们一无所获。没有一种心理原料可以组成情绪，剩下的只是一种冷静的、中性的状态。"也就是说，詹姆斯认为身体的变化是因为知觉的产生，而知觉只有本人能够感受，其他人无法越俎代庖。

根据詹姆斯的观点，实验者研究情绪状态所采取的最理想的方式应该是纹丝不动地站着，直到产生了一种情绪，然后内省意识开始作用、觉察。最后，人的内省意识可能会觉察到以下一组反应：开始有了心跳减慢的感觉，接着是嘴巴干燥的感觉，然后是腿软的感觉等。这组"感觉"是恐惧呈现出的情绪反应，因此，詹姆斯认为人不得不从他自己的内省中去觉察他每时每刻的情绪反应，且没有一种实验的方法可以实现对于被观察者情绪状态的证明。当然，观察结果的验证更会成为无稽之谈。简言之，对人的情绪反应做出科学、客观的研究是无法实现的。

詹姆斯的理论在当时看似无懈可击，实则有很大的片面性，詹姆斯和他的信奉者们却从来没有想过对情绪反应的起源问题进行系统化和科学化的探究。他认为，这些情绪反应纯粹是从祖先那里继承下来的，每个人都一样。但我们现在看来，这个理论可以不攻自破，因为每一个人的情绪反应都不会一样的。例如，有的人看到一只老鼠就会心跳加速，恐惧，而老鼠饲养员或鼠类爱好者即使面对再多的老鼠也不会有任何恐惧或者紧张情绪。再如，我们大多数人在遇到危险时都会有两腿发抖、惊慌失措的表现，而训练有素的特种兵却能沉着应对突发事件，情绪对他们的影响似乎并不明显。这些事例都告诉我们，单纯的自我研究或者套用公式都无法正确解读情绪。所以说，詹姆斯的理论使心理学失去了最科学、最有趣的研究部分。他简短的论述就把情绪研究带上了歪路，让其离科学性和系统性越来越远。

3.两位心理学家的情绪分类

为了研究“内省”所感受到的身体变化，詹姆斯对情绪进行了简单的分类，大体可分为痛苦、恐惧、愤怒和爱。他又在这四种主情绪中，按照道德感、理智感和美感进行了情绪细分，把每一种主情绪分化出了几十甚至上百个分情绪，并制作成了情绪表。分情绪的数量过于庞大，这里就不再一一赘述。

英国心理学家麦独孤发现了情绪与本能的关系，于是他做出了一个和詹姆斯截然不同的情绪分类。他认为，人的每一个情绪都很容易触发或伴随着一种本能，例如人在恐惧的时候就会自然而然地触发逃跑的本能，厌恶某个人时就会对其产生排斥的本能，服从某个人时伴随着自卑的本能，得意的时候伴随着自主的本能，温柔伴随着父爱、母爱的本能，愤怒则触发攻击本能。除此之外，还有着一些在个性中难以标志分类的情绪倾向。麦独孤没有对情绪或者本能做出过任何精细的分组，所以，我们就此打住，不再做进一步的考虑。此外，我们也没有必要再花时间去探索流行心理学教科书的一系列情绪分类，因为它们的意义微乎其微，大多属于主观臆断，根本无法用客观的实验方法来验证它们。也就是说，在行为心理学诞生之前，所有关于情绪的分类大多都没有经过实践的考证。

4.情绪研究的正确引路人——行为心理学家

行为心理学诞生于20世纪初期，它的出现彻底颠覆了詹姆斯的“内省”情绪理论。行为心理学家另辟蹊径，从一个崭新的角度重新研究情绪问题。他们有一个很好的习惯，那就是不完全相信先辈们积累的资料，也不迷信上代的至理名言。在他们开始自己的研究之前，会把前辈们提出的糟粕理论付之一炬，然后另起炉灶。很快，他们就发现了詹姆斯理论的局限性和片面性，并重新拾起已经被大多数人抛弃的实验方法，继续着达尔文、兰格和门特加扎等学者未走完的情绪研究之路。

行为心理学家通过对成年人的观察得出这样一个结论，即成熟的个性（包括男人和女人）会表现出在一般情绪状态下呈现出的普遍反应，没有违和或者过分的感觉。但也有特例，每个人对周围环境的认知不同，所表现出的情绪反应也不尽相同，有的甚至会偏离我们正常的思维逻辑。我们举例说明：

在南部的一些原始人部落，那里的常驻居民一般都会在日落后跪地不起，对着黑夜祈祷，并且全身颤抖，连哭带叫，祈求上帝饶恕他们曾经犯下的罪孽。这些原始居民有自己的禁忌，他们不会在晚上穿过墓地，也不会去烧曾被闪电劈中的树木。黑夜降临时，这些村落里的大人、孩子会聚集在住宅的外面，因为他们迷信地认为自己会被来自夜空的魔鬼施加痛苦和折磨，所以要在夜晚聚集在外面，预防魔鬼入侵，这就像人们对待地震的态度一样。也就是说，黑夜这种我们习以为常的情境在他们中间却唤起了不安、强烈的情绪反应。

再举一个具体的例子论证一下：一个生长在发达城市的3岁幼童害怕的事物有夜晚、兔子、老鼠、狗、鱼、青蛙、昆虫、动物玩具等。我们可以做这样一个实验，在这个3岁幼童正在高兴地玩积木游戏时，把一只青蛙或者其他动物放到他眼前。这时，他会停止手头的一切活动，立马躲到墙角或者可以隐蔽的角落，并开始叫喊：“拿走它！拿走它！”然后开始哭泣，而其他孩子对这些事物未必会恐惧，而会对另一组东西表现出恐惧的情绪，或者少数孩子对很多组事物都没有害怕的反应。这些不同的试验者对同一组事物表现出的不同反应使我们明白了，单纯的“自省”根本不能彻底地研究情绪，要想从根本上解读情绪，就必须要通过科学的实验来论证。

行为心理学家越是深入研究成人的各种情绪反应，就越会发现一些人对周围的事物和环境做出的情绪反应要远比正常人强烈，而驾驭这些事

物、环境所需要的情绪反应更为混乱。对某些人而言，这些事物、环境似乎被赋予了影响人意志的能量，迫使一些对这些事物、环境敏感的人做出各式各样的情绪和生理反应。例如，我们知道一些黑人有收藏兔子脚的习惯。对正常人来说，兔子脚不过是动物尸体上本该被处理掉的器官，或者也有人会将其用作食料去喂养自己的宠物。但是，这些兔子脚对于许多黑人来说却意义非凡，他们处理兔子脚的方式非常精细，好像在处理一件工艺品——他们把兔子脚晒干后进行打磨、润色，然后放进自己的口袋，时刻关注着并小心呵护它们。每当遇到困难或者危险的时候，他们就会从口袋中拿出兔子脚并对其进行膜拜和祈祷，希望可以依靠兔子脚趋吉避凶。我们可以由此看出，他们对兔子脚做出的反应远远超出了一个正常人该有的情绪反应，这其中隐藏了他们对于神明的崇拜方式，就好像宗教里会出现的仪式一般。

从某种程度上说，文明赋予了客体和情境更多的意义，从而使得一些特定的人们对它们做出超出普通人该有的反应。例如，面包和葡萄酒。面包是我们饥饿时会吃的，葡萄酒是我们宴会、正餐或者平日里会喝的，这两者都是再普通不过的饮食。但是，这些日用的普通饮食出现在教堂里，以圣餐的形式提供给信徒们分享时，就会让他们做出低头、默想、低声祷告等行为。在一些特殊的宗教里，圣人的骨头和遗骸对于他们的信徒有着特殊的意义，这些信徒会对着逝者的骨头进行崇拜。这些行为虽不同于黑人对于兔子脚做出的反应，但是对他们自己而言，都是一种神圣的仪式。

类似的文明在人生活中施加的影响力，在生活中处处可见。诸如，有些人在走路时总是回避狗和马，他们忌讳的程度甚至可以让他们变道而行或者掉转自己的前进方向。另外，关于姓名、称呼的忌讳，几乎在任何一个有明文可考的国度都是存在的。我们试想一下，假设我们把这些生活中遇见的客体和情境都搬进一个足够大的领域里，然后从伦理学的角度，制定出一套人们对这些客体和情境该有的生理学反应和行为，并将这些反应和行为作为指导人行为规范的标准，用来考察人们的日常生活的行为，那么我们很快就能发现一些人在生活表现出的趋异规律。趋异通常会以以下几种方式呈现：过度的反应、迟钝的反应、反应麻木、反应阻滞、反应消极，还有被公众伦理所拒斥的反应。

环境和意识都是影响人类情绪的因素，它们异常复杂，所以，我们并没有关于生理学反应的标准和规范，但是我们可以无限地接近它。正如我

们现在对待昼夜、季节和天气的反应，和古时的人们对待它们的反应截然不同，我们不会认为一棵被闪电击中的树是因为受到了咒诅，我们也不会认为在战场上拥有了敌人的指甲、毛发和排泄物，就可以用巫术来使敌人溃不成军。科学、地理和旅行，令我们对事物产生了新的认识，生产力的解放使我们对事物有了见怪不怪的反应特征。比如，对现在充斥于市场上的各式各样的加工食物，我们不再关心它们是否是干净的，而会关心它们能不能补充身体所需要的营养和能量。

以上所说的是常态，事实上，我们社会的非常态现象依然盛行在世界各地——当然，它们只是个别现象——如一个女人同时拥有很多丈夫，或者一个男人同时拥有很多妻子；在闹饥荒的时候，可能出现吃人肉、易子而食的现象；或者在一些部落或者落后的民族里，相信将特殊的孩子献祭可以平息神明的愤怒。当然，还有将妻子当作物品借给邻舍、来客的风俗。

当然，完全的标准化难度真的太高了，事实上，在很长的一段时间里，我们的社会根本不可能做到。好比英雄崇拜，我们从小就会对父母流露出这样的情结，而后在成长的过程中又会转移到文艺作品里的英雄身上。等到我们迈入社会，我们又会开始对领域里的权威表现出这样的情结，如作家、艺术家、教会长老、领袖、运动员、明星等。在这些人面前，我们的反应就像个婴儿。

5.复杂情绪的产生来自外界吗？

由于成人情绪反应过于复杂，我们无法从一个成人身上开始研究。相比之下，婴儿的情绪反应就比较直接，也比较单纯。我们从社会中进行了取样——普通家庭的孩子选取了一些，富人的孩子选取了一些，实验过程中，我们让他们单独面对相同的实验情境——我们让一个孩子在游戏室里玩玩具，然后放进一个小动物。

为了得出孩子真实的情绪反应变化，我们需要在日常中对他们的生活情境做出适当的改变，例如让一个面生的人用不同的食物对他们进行喂养，或者给他们穿衣、洗澡；还可以通过拿走他们玩具，或者在保护措施完全的情况下将他们置于高处。实际上，现实为我们提供的测试方法远远不止这些。

早期的实验过程令我们确信，在贫困家庭或者富有家庭里取样的孩子，作为被观察的实验对象来说，他们是不理想的。因为成长环境特殊的缘故，他们表现出来的情绪也过为复杂。我们随后又在医院里选取了一些由奶妈喂养的健壮婴儿，还有一些在实验者观察范围内的较为年长的有家庭的孩子。这些孩子中，有的从生下来开始就一直被观察到一周岁，有的孩子则被观察了两年，还有极少数的孩子被观察到了第三年。我们列举两个实验加以论证：

第一，考察孩子在实验室对毛绒动物的反应。

我们事先将孩子在实验室安排好后，再让他们与各样的动物接触。我们把孩子放在一个开放的房间里，或母亲陪伴，或护士陪伴，或让他们独自一个人，以便区分在不同人陪伴的条件下，他们对毛茸动物的反应是否一致。而房间也被设置成暗色，墙上涂满了黑色，屋内也没有家具，只提供了一盏灯。这样做的目的，都是为孩子们创造一个不同寻常的环境。

起初，我们向孩子展示的是一只活泼的黑猫，它个性温顺，喜欢用叫唤的方式来引起人的注意。它围绕着婴儿打转，用毛茸茸的身体摩擦婴儿，婴儿对此也反应积极，他很乐意去触摸猫那毛茸茸的身子，抓抓鼻子，摸摸眼睛，这种反应也普遍体现在其他孩子身上。

兔子作为另一个实验对象，也展现出了应有的活动特征，它能够普遍引起婴儿的掌控欲。孩子们喜欢用手去抓兔子的耳朵，然后把长长的、毛茸茸的耳朵朝自己嘴里放。

实验过程中，我们也用到了小白鼠，因为白鼠体型过小的缘故，它没有引起婴儿的注意。然而，只要动物体型大到足以吸引婴儿眼球的时候，他们的触摸反应就会发生。

事实上，我们还试验过其他动物，如艾尔谷梗种狗、鸽子、青蛙等。实验证明，婴儿不论是在暗室里，还是在敞亮的房间里，他们与这些动物在一起时，都能在彼此之间建立友善的关系，而不会出现害怕反应。相反，那些在外界生活过一段时间的大孩子中却有相当一部分对兔子、白鼠或者其他毛绒动物产生了一定的恐惧心理和逃避行为。1924年夏天，华生曾经做过这样一个实验：

他把自己的两个孩子带到动物园玩，大儿子3岁，小儿子只有7个月大。小儿子只存在习得性情绪，还没有形成条件反射的情绪性恐惧反应，而大儿子已经经历了复杂的条件反射。例如，大儿子曾经在游泳的时候溺水，有了对水的恐惧；有一次，狗袭击了他，使他一定程度上产生了对狗的条件反射，但这种害怕还没有迁移到其他毛绒动物身上；在动物园划船的时候，水溅进了船里，大儿子表现出了明显的恐惧心理，不时地提醒父亲船里的水太多。而小儿子对此却丝毫不在意。当他们从船中下来面对各种小动物的时候，大儿子表现得非常积极，时不时地拿着水果喂养跑过来的小动物，还想去笼子里抚摸黑猩猩。小儿子的表现就有些消极，在动物园的一天内都是安静的，好像没有什么事物能引起他的注意，只有天上的鸟类能让他的眼神停留一小会儿。

从以上的几个实验中我们可以得出结论，婴儿身上确实存在非习得性反应，但这些非习得性反应都不能作为其建立情绪的起点。没有经过足够条件反射的婴儿是无法自行学习复杂情绪的，也就是说，复杂情绪的习得只能依靠外界的刺激来完成。这一结论从根本上颠覆了詹姆斯的“内省”理论，抛弃了只研究意识的怪圈，也把情绪行为的起点研究从个体内部转到了外部（外界刺激）。

6.有趣的非习得性反应

在新生儿中，通过刺激会引出三种不同形式的情绪反应，我们将这些反应称为“惧”、“怒”、“爱”，只是在使用它们时，要消除其原来的内涵。对于我们所说的这几类反应，我们会将其同呼吸、心跳、抓握等一些非习得的反应一样来对待。下面，我们用实验证明它们的存在。

惧：我们在对婴儿所做的试验中发现，刚出生的婴儿对于巨大的声响会有很明显的反应，比如用一把锤子去用力敲打钢条所发出的响声，便会引发婴儿一系列的反应——惊起、惊跳、呼吸停顿，接下来婴儿会呼吸加速，并同时出现血管运动变化，婴儿会抿起嘴唇，握拳，眼睛突然闭上或睁开。这种现象在那些没有大脑半球的婴儿身上，会体现得更为明显。随着婴儿出生时间的不同，他们所表现出来的反应也各有不同，会分别出现哭叫、摔倒、爬行、走开、逃跑等现象。不过，并不是什么声响都能唤起婴儿的反应，像那些非常低的声音或颤音就做不到。这也不是说高音就一定可以引起婴儿的反应，具有非常高的音调的高尔顿口哨，同样无法刺激到婴儿，唤起他们的反应。为了验证我们的观点，我

们对刚出生三天的婴儿做了实验。当他们处于半睡眠的状态下时，我们在他们的耳边揉搓报纸，或者用嘴唇发出各种高音，来反复唤起他们的反应。通过大量实验我们发现，在唤起婴儿反应的声响中，纯音是很难奏效的。因此可以说，在这项工作中，我们必须对声音刺激的性质还有反应的各个部分进行大量的研究，只有这样，才能将更加完整的刺激，也就是反应的整个过程做一个具体的描述。

另外，婴儿在身体还没有得到补偿支持时（没有准备和预料），也会唤起相同的恐惧反应。我们在生活中其实是可以看到这样一种现象的，比如新生儿睡着时，如果他从床上掉落下来，或者裹着他身子的毯子，被人猛然用力抽拽，并拉着他一起移动时，就会引发婴儿的恐惧反应。在实验中我们发现，对于刚出生几个小时的婴儿，如果相同的刺激，比如巨响或者失去支持这种刺激频繁发生的话，其恐惧反应只能被唤起一次。如果想用同样的刺激再次唤起这类新生儿恐惧反应的话，就需要间隔一段时间。

其实，对于成年人和高级灵长类动物来说，当个体失去支持并且在没有调整过来的情况下，也会产生恐惧反应。比如，很多马就害怕过桥。我们人也一样，如果在过河时，桥身只是由一条窄窄的木板搭成，而桥下面的河水深不见底，这时我们就会十分紧张，我们的身体肌肉会被调动起来。通常情况下，当一个孩子第一次下水时，一定会非常恐惧，因为水的浮力会让他失去平衡，尽管水的温度并不低，但他也一样会呼吸加速、哭叫着双手乱抓。

怒：身体运动受阻，会引发怒的反应。日常生活中，成人在看管孩子时，由于会经常不经意地限制儿童的身体运动，导致孩子的情绪变得烦躁、发怒，其表现往往是大哭大叫，或者朝着大人运动的反方向去努力。而通过大量的实验观察，我们发现，这种现象在刚刚出生的婴儿身上就已表现出来，而且在10～15天的婴儿身上体现得更明显。当我们轻轻捧起婴儿的头，强迫他们分开手臂，或者将他们的双腿紧紧抓住时，就会引发他们怒的反应——整个身体僵硬，屏住呼吸，不停地舞动四肢。虽然他们可能不会马上大哭大叫，但会将嘴巴张到最大，呼吸停顿，直到脸色发青。在保证不伤害婴儿的情况下，只要稍微给他一点压力，直到他的小脸发青时，实验便可以停止。比如，我们将实验中的孩子的手臂用一根细绳拉起来，并在细绳的另一端系上一个重量很轻的铅球，就是不到一盎司的小铅球。这时，由于手臂运动的持续受阻（即便

分量很轻，但对于婴儿来说也会使运动受到阻碍的），婴儿就会做出怒的反应，也就是上面描述的一系列的反应。其实，在日常生活中也不难发现，当人们给婴儿穿衣服时，如果缺乏耐性，对孩子粗手粗脚的，婴儿就会表现出一种怒的反应状态。

爱：我们在研究婴儿爱的情绪反应过程中，虽然遇到了各种苦难，但还是在实验中观察到，使得婴儿产生“爱的反应”的刺激，源于对其皮肤的抚摸、挠痒、轻轻地摇晃、轻拍等行为。而且我们还发现，通过刺激婴儿的嘴唇、乳头等性感带器官，更容易唤起“爱的反应”。这种“爱”的反应所包含的内容非常广泛，如“善良的”“和蔼的”“亲密的”等。事实上，对于我们成人来说，两性之间的爱也源于此，那些能够引起最初爱的动作的人，对于婴儿情绪的发展都有一定的激发作用。当一个母亲怀抱着自己幼小的孩子时，总会情不自禁地去抚摸他，在喂奶时或者在促进孩子进入睡眠状态时，会轻轻拍着孩子的躯体某部位，而这些动作都会引起儿童的爱的情绪。婴儿的这种反应取决于他所处的状态，当婴儿正哭闹时，他会突然停止，然后露出笑容，并发出笑声。事实上，很多人都有过这样的经验，在婴儿稍大一些时，如果被挠痒，他就会剧烈地扭动身躯，四肢乱舞，而且发出“咯咯”的笑声。

7.复杂情绪是如何产生的？

通过观察，我们发现了婴儿的一些反应，那么如何才能使这些反应与成年人在情绪生活中所表现出的大量复杂的东西等同起来呢？大家都知道，许多孩子对黑暗会感到惧怕，而在成年世界中，许多妇女在看到一些动物时也表现出了强烈的惧怕心理，比如她们非常惧怕老鼠、蛇以及一些昆虫。事实上，生活中很多被使用的物体，几乎每天都附着着人们的各种情绪。就拿恐惧来说，它就存在于人们所处的环境之中，如森林、水等。同样，很多物体和情境也会引起爱和怒的反应，而且它们的数量随着个体阅历的增加而增长。最初，引起爱与怒这两种情绪反应的原因也不是看到了一种物体——大家都知道，在后来的生活中，只看到人就会让人产生这两种情绪。有些个体在最初时，很难唤起复杂的情绪，可没过多久，他们就具备了各种各样复杂的情绪，大大增加了情绪生活的危险性和丰富性。那么，复杂情绪到底是如何产生的呢？

对于这个问题，我早在20世纪初就开始进行研究了。事实上，在决定做试验前，我和助手们一直犹豫不决，因为这个实验需要反复唤起婴儿的

恐惧，并找到消退方法，虽然这项实验是安全的，但也有很小的概率会导致婴儿产生心理阴影。在很长一段时间，这个实验一直被搁置，但想要深入认识这一问题，找到更加有力的论据，就必须继续研究下去。华生似乎没有退路，最终，他找到了一个11个月的婴儿。婴儿重21磅，名字叫阿尔伯特，他的父亲是哈瑞特·莱恩医院的一名护理。阿尔伯特出生在这家医院，并一直住在医院里，是一个非常讨人喜欢的小家伙。在与华生他们相处的几个月中，从没见他哭过一次，直到实验结束。

在进行实验之前，我们需要明确实验的目的。我们已经知道，巨大的声响可以轻而易举并迅速唤起恐惧反应，所以我们决定使用这一刺激对小阿尔伯特进行实验。之前，我曾试图告诉过大家，条件反射的建立，也就是一个条件反射的反应的建立，一定有一个可以唤起这种反应的基础刺激。针对此，我们下一步要做的事情就是为这种反应提供一些其他的刺激，以将其唤起。比如在蜂鸣器响起时，我们想要使手臂和手猛然间震动，想要达到这一目的，就必须在蜂鸣器响起时，用一种手段刺激手臂和手，让其发生震动。当然，所采用的手段可以是各种方式，可以电击，也可以是其他方式。这样，在很短的时间内，你就会知道，只要蜂鸣器一响，手臂便开始震动，就仿佛真的被遭到了电击一样。现在我们就用这样的方法对阿尔伯特进行实验。

我们先对阿尔伯特做了如下试验——在这之前，我们经过了反复实验，结果表明，只有巨大的响声和失去支持，才能使这个孩子引起恐惧反应。在实验中我们还发现，对于周围12英寸以内的所有东西他都想触及和操作。对于巨大声响的反应特征，他和其他大多数孩子没什么差别。我们用木匠的斧头敲打一根直径为1英寸、长3英尺的钢条，对于钢条发出的声响，阿尔伯特所产生的反应最为显著。我们对阿尔伯特做这个实验的目的是：建立他对小白鼠的恐惧反应的条件反射。

对于这个实验，我们做了详细记录，实验记录表明了建立条件反射的情绪反应的进展情况。

在阿尔伯特11个月零3天时的实验：

把阿尔伯特玩了3天的小白鼠从笼子里放出来，并放到他的面前。对于这个突然放在自己面前的小东西，阿尔伯特很自然地伸出左手要去抚摸，就在他的手刚要触摸到小白鼠时，我们在他的脑后敲响了那根钢

条，钢条发出的响声让阿尔伯特猛烈地跳起，并向前摔了下去，他的头埋进了垫子里，不过这时候他并没有哭。

片刻之后，他伸出右手去触摸小白鼠。就在他刚刚触碰到小白鼠时，我们又将那根钢条在他的脑后敲响，这一次和上一次一样，他猛烈地跳起，然后向前摔倒，只是，这一次他开始哭泣。这次实验之后，小阿尔伯特的情绪变得非常不稳定，为了防止发生意外，我们没有对他继续做进一步的实验，所以，下一次的实验是在相隔一个星期之后。

阿尔伯特11个月零10天时的实验：

第一，在没有任何响声的情况下，我们让小白鼠突然出现在阿尔伯特面前。他看到小白鼠后，并没有想触摸它的意思，只是一动不动地盯着它。然后，我们把小白鼠放到了离他更近一点的地方。这时，阿尔伯特试着伸出右手去触摸它。可是，当小白鼠的鼻子碰到他的左手时，他马上缩回了这只手。接着，他用他左手的食指去触摸小白鼠的头，可是，在他的手指碰到之前，他一下子又将手抽了回来。阿尔伯特的这一行为表明，我们在上周对他所做的那两个联合的刺激还在起作用。接下来，我们又对他做了一个小测试，这次是用他玩的积木进行测试的。在测试的过程中，我们认真观察，看积木是否具有同样的条件反射。结果是这样的：阿尔伯特立刻把积木捡了起来，然后扔掉或者敲打它们等。因此，在以后的实验中，我们时常用积木对他进行安慰，并且用积木来测试阿尔伯特的情绪状态。在白鼠产生的条件反射过程中，积木很容易被移除在视线之外。

第二，利用组合刺激。也就是在小白鼠出现后，实验员敲响钢条，使它发出声响，这时孩子惊起，然后马上倒向右侧，没哭。

第三，还是利用组合刺激。孩子向右倒下，用手撑着自己的小身躯，把头缓过来，不看小白鼠，也没有没哭。

第四，又对他进行组合刺激，孩子还是同样的反应。

第五，没有敲响钢条，只让小白鼠突然出现在孩子面前。这时孩子的反应是：皱起眉并哭泣，而且伴随着身体猛然向左退缩的行为。

第六，再对孩子进行组合刺激。这一次，在组合刺激下，阿尔伯特突然

向右边倒下，并开始哭泣。

第七，在再一次的组合刺激下，孩子猛烈惊起并开始哭泣，不过他没有摔倒。

第八，只要小白鼠单独出现，阿尔伯特在看到它的一刹那就会哭泣，而且马上将身体转向左边，扑倒在地，并以极快的速度在地板上向前爬行。

阿尔伯特的实验验证了个体情绪的复杂性，也告诉我们，复杂情绪是由非习得性情绪衍生出来的，同时更进一步说明了人们的情绪并非来自遗传，而主要是因为外界的刺激。

8.情绪的转移——移情

事实上，在利用小白鼠做实验之前，我们已经给阿尔伯特预备了很多带毛发的物体，让他与之玩耍，它们分别是兔子、海鸥、毛坯套筒、护理员的头发和假面具。也就是说，在做小白鼠实验之前，阿尔伯特已经与它们玩了好几个星期。那么，我们所要检验的问题就是，在经过对小白鼠形成的条件发射后，阿尔伯特再次见到它们时，会是一种怎样的反应？也就是说，检验一下他对小白鼠形成的条件反射，在他重新面对这些物品和动物时，受到的影响是怎样的？为了达到这一目的，我们并没有急着去对他进行实验，也就是在接下去的5天中，我们没有让他看到上述东西中的任何一种。第六天过后，我们也没有先给他看到那些东西，我们所用的检验方法是，先用小白鼠来测试他，看他的条件反射的恐惧反应是否还会发生。对此，我们做了如下记录。

在阿尔伯特11个月零15天时所做的实验：

第一，用积木来对他进行测试。当他看到积木时，很快将它们拿了起来，就像平时那样地玩。这个测试表明，房间、桌子、积木等物无法对其产生情绪转移。

第二，当我们拿走积木，把小白鼠放在他面前时，情况就变了。见到小白鼠后，他立刻哭泣起来，并将自己的右手收回，转过头和躯体，不去看小白鼠。

第三，再给他拿来积木。阿尔伯特马上把它拿起来开始玩，脸上有了笑容，并在玩的过程中笑出声来。

第四，再次用白鼠来做实验。当他看到小白鼠时，躯体马上向左倾斜，能感受到他在极力逃避小白鼠。在这个过程中，他倒在了地上，但他马上转过身去，朝着离小白鼠更远的距离爬去——他在努力躲开小白鼠。

第五，我们再次将积木放在他面前，他很快将积木拿起来，并像以前一样微笑或大笑。

此次实验的结果表明，在这5天当中，条件反射一直在维持着。接下来，我们为大家依次呈现的是兔子、狗、海豹皮衣、棉花、人的头发和假面具在实验中对婴儿的情绪影响。

第六，实验开始时，只用兔子。我们将一只兔子突然放在了阿尔伯特面前的垫子上，当他看到这只兔子时，出现了明显的消极反应。他尽可能使自己倒向离眼前这只毛茸茸的东西更远的方向，并开始哭泣，最后大哭起来。我们让兔子离他更近一些，并使其碰到阿尔伯特。这时，他将自己的脸埋进垫子里，并大声哭号，而且试图逃离那里，用力爬行，边爬边哭。应该说，这是一个最具说服力的测验。

第七，过了一段时间后，我们再将积木拿给他，他开始玩积木，就像过去那样。4个人观察到，这次在玩积木时，阿尔伯特的精力比之前看上去更加旺盛，他将积木举得高高的，然后再用很大的力气摔打它。

第八，我们再用狗来做实验。阿尔伯特对狗的反应，相较于兔子而言，强烈程度要差一些。当狗出现在他面前时，他仅仅盯着它，并使自己的身体蜷缩起来。当狗向他靠近时，他挣扎着想要四肢着地。不过，这时他并没有哭。在狗离开了他的视野后，也就是当他看不到那只狗的时候，他变得安静下来。但是，在之后，我们让狗接近他的身体时，他的身子立刻挺直起来，并朝着狗所在的位置的反方向滚出，而且转过头去，并开始哭。

第九，我们把狗牵走，再将积木拿给他，他立刻又玩起了积木。

第十，海豹皮毛的测试。当我们将海豹皮毛摆在阿尔伯特面前时，他马上向左边躲去，而且变得烦躁起来。当我们将皮毛放在离他左边更靠近

一点时，他马上将身子转了方向，然后开始哭起来，并想要爬离那里。

第十一，接下来是做棉花的实验。棉花被我们放在了一个纸袋里，只是这个纸袋并没有将最上面的棉花盖住。开始时，我们将装有棉花的纸袋放在了阿尔伯特的脚边，最初他只是用脚把它踢开，但并没有用手去触摸它。可是之后，当他的手放在棉花上时，马上就缩了回来，但他的反应并没有像在他见到其他动物或皮衣时所引起的反应那样强烈。而且，过了一会儿，他开始玩纸袋，但他尽量不去碰触棉花本身。可以说，不到一个小时，他对棉花的消极反应就已经消失了。

第十二，我们的一位工作人员在实验进行过程中，把头低下来，想看看阿尔伯特会不会玩弄他的头发。显然，阿尔伯特并没有那样做，而是尽量远离工作人员的头发。另两位观察者也像第一位实验员那样去做，结果，阿尔伯特马上开始玩弄起他们的头发。可是，当我们的实验员将一个圣诞面具呈现在阿尔伯特面前时，消极反应再次出现在他身上，而且很明显，尽管他们的头发他早已玩弄过了。

从上述的实验记录中可以看出，它为我们提供了一个关于泛化或迁移的证明，而且这份证明是令人信服的。

在这些迁移中，我们进一步证明条件情绪反应与其他一些条件性反应完全相同。对此，我认为，在条件情绪反应的泛化或迁移的例子中，是相同的因素在起着作用。

我们可以在情绪领域建立起一种鲜明的分化反应，就像其他任何领域一样。如果我们能够持续地对这个实验进行下去就可以发现，在白鼠出现的任何时候，都可以引起阿尔伯特的恐惧反应，而在其他任何动物出现的时候，都不会引起任何反应。这种情绪分化在现实生活中发生的可能性还是很大的。例如，在婴幼儿时期，我们大多数人处在未分化的情绪状态之中，对于刺激的条件反射混乱而强烈，这在很多成年人尤其是妇女身上体现得非常明显。她们的一个共同特点就是文化层次低，始终停留在迷信的状态。而接受过教育的人，由于在对物体的操纵方面，对动物的接触方面以及对电器的使用方面，都受到了长期的训练，因而，他们已经到达了更高一层的阶段——次级的或者是分化的条件性情绪反应的阶段。

如果我们关于这个问题所做的推理没有错的话，那么就一定会有一个正

确恰当的方法，来对迁移的情绪反应给予解释，这也包括对弗洛伊德的所谓“移情”的解释。我们深信，当条件性情绪反应在建立之初，一个广泛的相互之间十分相像的刺激（所有的毛发物体）将首先引发一个反应，而且，正如我们所了解的，这个实验一直坚持做下去，直到实验步骤把未分化的条件反应提高到分化阶段。当然，其前提是只有原来的你在其上建立起条件反射的物体或情境，在分化的阶段中，才能引发反应。

9.情绪产生的基础——内脏和腺体

对于通常被称为“情绪反应”的复杂形式的遗传，我们要清楚，很少有证据能说明它，这一点与被称为“本能”的遗传是相同的。

而对于情绪反应的这个研究结果，我们若是想要更加贴切地给予它描述，可能也只有依赖于整个人类婴儿对刺激的反应。我们通过对此所做的一切研究发现，某些种类的刺激，即响声和失去支持，会让婴儿产生某种类型的反应，也就是我们在实验中看到的那样，当婴儿听到响声，或者失去支持后，就会出现惊起、短暂的呼吸停顿、哭泣、明显的内脏反应等。另外一种刺激，也就是当婴儿运动受阻，即被抓握或行动被阻止时，婴儿会变得烦躁、哭泣、长时间屏住呼吸，会出现循环系统的明显变化，以及其他一些内脏变化。第三类刺激，是对婴儿进行抚摸，尤其是当我们抚摸他的性感区时，婴儿会产生如下反应：哭泣停止、微笑、笑出声音来、呼吸变化、勃起，还有就是其他的一些内脏变化。在这里，值得我们注意的是，对于这些刺激的反应，它们之间并不是相互排斥的，而且在很多部分，它们的反应是相同的。

可以这样说，我们建立被我们称为“情绪”的那些复杂的条件反射的习惯类型的起点，正是基于这些无条件反射的刺激，以及与此相应的简单的无条件反射的反应。也就是说，个体无条件反射通过条件反射和迁移，使刺激范围大大增加，使得它们产生了其他变化。就像婴儿听到巨响会恐惧一样，当某一事物伴随着巨响出现的时候，婴儿的恐惧对象就从巨响迁移到了这个事物上，转而对单一的事物产生恐惧。这个恐惧的产生是条件反射的结果，区别于先前的无条件反射。

还有一组增加我们情绪生活的复杂因素，我们也应该给予重视。例如，一个人面对同样的事物，在一种情境中，这个事物是产生恐惧反应的替

代刺激。然而，在另一种情境中，它有可能会变成产生爱的反应的替代刺激，甚至是变成产生怒的反应的替代刺激。应该说，这些因素使得情绪生活变得更加复杂，虽然我很想为大家介绍我对人类的更为复杂的反应类型所提出的一种思想，也就是说，我认为，尽管在所有的情绪反应中，有很多外显的因素存在，比如手臂、腿、躯干、眼睛的运动，但不得不承认，其中占支配地位的还是内脏和腺体因素。正如人们在恐惧时会出“冷汗”，在冷漠和痛苦中会出现剧烈心跳的身体反应以及青春时期的孩子的“悸动的心”和“青春洋溢”，其实，这些表现并不仅仅是文学中的描述，它们是确实存在的，是我们在生活中所能看到的真实表现，也就是说是我们通过客观观察的结果。

对于这一理论，在此我先不做太多的赘述，我会在之后对其进行完善。我想要说的就是，社会对于我们这些含蓄的内脏和腺体反应，从来没能够真正掌握它，不然的话，它早就教育和约束它们了。众所周知，社会是很喜欢规定我们所有的反应的。我们很大一部分人的外显反应，例如我们的四肢和躯干运动，我们的语言，都是受到训练，并使之成为习惯的。但是作为内脏的行为，由于它们内隐的性质，社会对其无法掌握，也无法为它的整合来制定规则和规范。所以，最后就必然导致这样一个结果，那就是我们在对这些反应进行描述时，找不到合适的名称和词语。它们依然是非词语化的。对于两个拳击手或两个击剑手的每一个动作，我们完全可以找到合适的词语对其进行描述，并且对于每个人的反应也能够给予非常细致的评论。因为我们对这些过程有着惯用的词汇，而这些词汇完全可以用来对这些技术动作进行描述。不过，这里有一个明确的规则：如果出现一个足以令人情绪激动的物体时，内脏和腺体的分别运动一定会发生。

由于对这些反应我们一直没有给过命名，所以，一些发生在我们身上的事情，让我们无从讨论。对于它们，我们至今还不知道应该怎样来讨论，因为没有任何词汇来代表它们。在我们人类的行为中，存在着非词语化的东西，这一理论使我们对弗洛伊德主义者所谓的“潜意识情结”、“压抑的愿望”等许多东西，有了一个自然科学的解释方法。也可以这样说，对情绪行为的研究，我们可以使其回到自然科学的道路上，我们的情绪生活像我们的其他一系列习性一样成长和发展。如果这样的话，我们曾经养成的情绪习惯会不会被废弃？我们知道，我们的手势习惯和语言习惯往往会随着年龄的增长而被抛弃和戒除，那么我们的情绪习惯会不会也一样面临那样的未来？关于这些问题，就在前不久，我们

还没有任何事实，可以用来为我们的回答给予指导。但现在，我们可以对其中一些问题进行回答了。不过，在这里我先不作答，我们会在以后向大家介绍它们。

第九章　情绪反应：条件反射中的实验与观察

我们之前所讲的实验完成于1920年，而在这之后的两年多时间，直到1923年的秋天，我们都没有再对阿尔伯特做更进一步的实验。对于情绪反应，我们做了进一步思索，觉得既然它能在准备好的条件下建立，那么是否也可以被破坏？如果可以，又需要用什么方法去进行？由于阿尔伯特在我们测试后不久，被城外的一户人家收养，所以我们也没有在对其做更进一步的测试。而且，我在约翰·霍普金斯的工作也在这时中断了。因此，这些因素导致了我们的实验不得不暂且告一段落。

1923年秋天，我们得到了一笔可以继续进行儿童情绪生活的研究资金，这是当时劳拉·斯皮尔曼菲勒纪念馆给教育学院的教育研究所的一笔奖金，而其中有一部分就是用于这项研究的。有了这笔基金，我们又开始筹划这项研究，并找到了研究的地方——赫克希尔基金会，那里年龄在3个月到7岁的儿童大约有70名。不过，就实验而言，那里并不是一个理想的地方。因为基金会给了我们很多限制，不允许我们完全控制这些孩子；而且那里还有一些无法避免的传染病，使得我们的研究不得不停下来。虽然我们在这期间遇到了诸多困难，但还是做了大量工作，并记下了这些实验的结果。

1.如何重建条件反射或无条件反射？

通过大量实验我们发现，直至目前，“重建条件反射”或“无条件反射”对于消除恐惧反应，都是最有成效的方法。应该承认，对于“重建条件反射”这个词语来说，在运用它来解释这种现象时，结果并不是很令人满意的。它除了被自然科学爱好者们在不同形式下使用外，“无条件反射”似乎只是另一种可用的词语。

对于运用无条件反射的方法来消除恐惧反应，我们也做过尝试，下面我要为大家介绍一个案例，在这个案例中，我们就运用了这一方法。之所以跟大家分享这个案例，主要是因为它说明了人们在这一研究中可能碰到的不同困难，以及这一方法的使用。

被实验者叫彼得，3岁。彼得是一个精力充沛、活泼好动的孩子，对于日常环境有着很好的适应力，只是他非常害怕白鼠、兔子、毛皮大衣、青蛙、羊毛、棉花、鱼以及机械玩具。从以上恐惧状态的描述中，我们可能会想到之前说过的小阿尔伯特，大家应该还记得，对于上面提到的动物和物体，阿尔伯特也表现出了恐惧反应。不过在这里，我们需要清楚的是，彼得和阿尔伯特的恐惧反应，并不是在相同或类似的环境下产生的。彼得的恐惧“滋生于家中”，而阿尔伯特的恐惧产生于实验室。而且，彼得的恐惧更为显著，我们不妨看一下：

我们的实验员将彼得带进游戏房，然后将他放到一张有玩具的小床上，没多久，彼得就全神贯注地玩起了玩具。忽然，床的旁边出现了一只小白鼠（实验者躲在屏幕后面）。彼得在看到小白鼠的一刹那，立刻尖叫起来，仰躺在床上，表现出恐惧之态。刺激消失后，实验员将彼得抱起来，并把他放在椅子上让他坐好。芭芭拉也在游戏房中，她虽然是个小女孩儿，但对小白鼠一点都不害怕，她还把小白鼠抓在手中。彼得安静地坐在那里，看着芭芭拉和小白鼠。这时，实验员把彼得的一个珠串放到了床上。小白鼠看到珠串后，就用它的爪子去触碰那根珠串上的绳子。每当它这样的时候，彼得都会用抱怨的语气叫道：“我的珠子。”芭芭拉也会去摸那个珠串，但对于芭芭拉的触摸，彼得没有表现出不情愿的样子。实验员让彼得从椅子上下来，他没有答应，他的恐惧还在。过了25分钟之后，他的情绪才好一些，准备去玩。

第二天，实验员记录下彼得对下述环境和物体的反应：

（1）第二天，当实验员把他带进游戏房后，他没有任何抗议地拿起玩具，进入小床。

（2）实验员把一只白球扔进房间，他看到滚进来的白球后，把它捡起来拿在手上。

（3）实验员趁他不注意，将毛皮小地毯挂在床边，彼得看到地毯后开始哭叫，直到地毯被拿走。

（4）实验员又悄悄地将毛皮大衣挂在床边，他看到后哭闹起来。当实验员把它拿走后，彼得才停止哭泣。

（5）实验员又拿来了棉花，彼得看到后哭闹起来，并一直向后退。

（6）看到有羽毛的帽子后，彼得大哭起来。

（7）实验员把一只白色粗布玩具熊拿到他面前，他既没有表现出积极反应，也没有表现出消极反应。

（8）实验员拿来一个木制的玩具娃娃，他看到后也没有表现出积极或消极反应。

对彼得的这些恐惧进行消除训练，是在我们之前讨论社会因素时才开始的，而且有了很大程度上的提高。正当我们打算继续对他进行消除训练时，彼得患了猩红热，住进了医院，而且一住就是差不多2个月。所以，在这段时间，我们对他的训练不得不暂停。出院那天，护士陪着他刚刚进入一辆出租车时，车后面跟着一条大狗，他和护士都很害怕。由于大病初愈，彼得坐在出租车里，显得毫无精气神。

彼得出院休息了几天之后，再次被带进实验室，与动物一起实验。对于那些动物，他表现得十分恐惧，可以说他用了很夸张的形式，将他对动物的恐惧表现出来。后来，我们决定采用直接的无条件反射这种方式对他进行训练。我们的方法是这样的：不控制彼得的用餐，不过在午餐时，肯定会让他有饼干和牛奶吃。我们把他安排在一间约40平方米的房间里吃午餐，让他坐在小餐桌的高椅子上。训练的第一天，他正在吃午餐时，我们的实验员把一只装有兔子的网状笼子拿进房间，放在离彼得足够远的地方，不至于打扰他吃午餐。效果很明显，彼得没有被这只兔子干扰到，照样吃午餐。第二天，我们把兔子放到离他越来越近的地方，直到刚好能够打扰到他时为止——应该说，那样的位置已经很明显了。第三天以及之后的几天，我们继续之前的程序，直到兔子可以放在桌子上，甚至后来将其放到了彼得的膝盖上。接着彼得对兔子从容忍变成了积极的反应，他不仅不再像不久以前那样害怕兔子，而且还能够在用餐时，一手吃饭，一手与兔子玩耍。从这一现象可以证明，他的内脏和他的手一起重新得到了训练。

可以说，之前彼得对兔子的恐惧反应十分强烈和夸张，我们在消除了他对兔子的恐惧反应后，便想看看他在面对其他毛绒动物和物体时，会有怎样的反应。结果是，在见到棉花、毛皮大衣和羽毛时，他已经没有了丝毫的恐惧反应。他用手去摸它们，然后转向别的东西，甚至将地上一块毛茸茸的地毯捡起来，送到实验者的跟前让他看。

在对待小白鼠上，虽然还没有唤起他的积极反应，但也有了明显的进步，至少已经达到了容忍的阶段。他会将装有白鼠、青蛙的锡制箱子拎起来，拿着它在房间里走来走去。在这个实验之后，我们又把他放在了一个新的动物的情境中接受测验。实验者拿来一只彼得从来没见过的老鼠，和一些纠缠在一起的蚯蚓给他。最初，他在看到这两种东西时，表现得有点消极，可是一会儿工夫，他就对蚯蚓有了积极反应，不再因为老鼠的存在而受到影响。

彼得的恐惧反应是“家里滋生的”，这里我们所做的研究也是针对这样的对象。对于孩子们最初产生条件反射的情境，可以说我们一无所知。如果对于这些信息我们是了解的，知道使他形成最初的恐惧性条件反射的东西，那么所有这些“迁移的”反应将会马上消失。

除此之外，除非我们有更多的经验，建立最初的恐惧反应，并能注意迁移，然后对其反应进行无条件反射，否则，在这个领域是无法展开研究的。我们认为，在初级的条件反应（一级条件反射）、次级的条件反应（二级条件反射）以及不同的迁移反应之间，很有可能存在着一定的差异。倘若果然如我们猜测的那样，我们便可以得出这样的结论：通过类似于彼得这样的儿童所呈现出的广泛而不同的情况，我们指定任何一个儿童，他都可以被条件化。

不论怎样，我们对于恐惧反应的实验，都已经证明了我们可以借助一种方法，将恐惧反应消除掉。如果的确如我们期望和已经看到的这样，可以通过一种方法消除恐惧反应，那么我想，对于与愤怒、爱相连的情感组织的其他方式，我们是不是也可以用它来控制呢？对此，我确信是可以做到的。

我不得不承认，我们的这个实验还存在很多瑕疵。由于种种原因，我们并没有拿出更加完善的实验报告，确实不能令人很满意，而且无条件反射研究也缺乏进一步的事实。所以，想要得到更好的结果，还需要在各方面条件的允许下，做更加细致的研究。

2.是什么引起孩子们发笑？

琼斯夫人将引起孩子们微笑和大笑的情境都记录了下来，而且是以同一方式记录的。她将引起发笑的通常原因，按照以下顺序排列出来：

（1）被逗乐。如挠痒、游戏式穿衣，使孩子们被逗笑。

（2）奔跑、追逐，和别的孩子在一起玩耍。

（3）玩玩具。特别是只有一只皮球时，会引发孩子发笑。

（4）和其他孩子打闹时，会发笑。

（5）看着别的孩子玩耍时，会发笑。

（6）做一些尝试，并且获得了成效。如在玩玩具时，使一些装置转动了起来。

（7）当他们能使钢琴发出叮当的响声；能将口琴吹出声响；唱歌；敲打器物等。

能够引起发笑的情境，我罗列了一下，共有85种。在这些情境中，最为常见的是与其他孩子嬉闹，挠痒、游戏式穿衣、逗乐及轻柔地洗澡。对此，我还想说的是，如果人们现在想要在这里讨论，这些发笑反应是在什么程度上形成条件反应或是无条件反应的，那几乎是不可能。为什么这么说呢？因为存在这样一种事实：根据孩子们内部的机体状态，以及控制情境的方式，同样的刺激可能会引发不同的反应。也就是说，有时候会引起孩子们笑，但有时也能引起啼哭。比如，一般情况下，孩子们在浴室洗脸或洗澡时，我们可能更多听到的是他们的啼哭，但也会引得他们发笑。但也有这样的时候，当孩子的情绪不积极时，拿一把口琴过来，房间里沉闷的气氛会立刻有所改变。按照通常程序给孩子们穿衣时，大人对孩子形成的拖、拉、扭拽，很容易引起孩子啼哭。不过，大家应该注意，还有这样一个事实存在，那就是当孩子正在做他必须做的事情时，大人们总是会不遗余力地逗他开心，致使很多孩子就那样被大人给宠坏了，而这也往往会让他们经历一些痛苦。我曾经见到过这样一个孩子，他就是被大人以那样的方式宠坏的孩子。刚来的一个保姆，被安排为孩子洗澡、穿衣、喂饭，或者把孩子放到床上，当她为孩子做这些事情时，孩子想让她哄逗自己，可是保姆没有那样做，结果，这个小孩子就开始哭了起来。

我得承认，我们的实验结果确实显得不够完整，但我认为，我们已经足够深入地说明了这样一个问题：家庭中引起孩子啼哭的大量情境是可以

被轻易取代的，可以使它们反过来引发孩子笑，而且可以让孩子笑出声音。从有机体新陈代谢的一般状况来说，有节制的取代没有什么不适合。另外，通过连续观察，如果我们对儿童环境中存在的难以解决的问题有充分了解的话，我们就可以为孩子重建环境，从而使那种不利于儿童的结构发展得以被阻止。

3.一定要培养消极反应

当今流行的教育法告诉人们，不应该把消极反应强加到儿童身上。对于这种观点，我是持反对态度的，我认为恰恰相反，我们应该把某些消极反应科学地植入，这样才能对有机体形成更好的保护。否则，想要找到更好的出路很难。但是，在这里需要说明的是，在条件性恐惧反应和消极反应之间要划清界限。根据原始的，即无条件的恐惧刺激而形成的消极条件反应，因其涉及内脏的大量变化，对正常代谢具有破坏性是非常有可能的。条件性的愤怒反应，从其性质上来说，不一定是消极的，比如在打斗和攻击时，它就属于消极的。但是尽管如此，我们依然感受到了它所具有的破坏作用。从一些非常简单的事实来看，恐惧和愤怒行为会引起食物在胃里的滞留，并在那里进行发酵，使得细菌趁机大量繁殖，释放出对机体有害的物质，也就是说，恐惧和愤怒反应对于机体的消化和吸收是有干扰作用的。对此，坎农已经明白表示过了。因此我们认为，恐惧和愤怒对人的身体是有害的。当然，如果一个种族在失去支持和面对噪音时，不做出消极反应，或者当他们的活动受阻时不进行挣扎的话，我们可以断定，这个种族未必能继续生存下去。而爱的行为恰恰与以上两种反应不同，根据观察得到的结果是，它对于机体的新陈代谢是有一定促进作用的，在爱的行为中，消化和吸收明显地加快。我们通过对一些夫妻的询问，发现了这样一个事实，那就是在夫妻生活之后，胃部会产生饥饿感，或者开始收缩，所以，性爱之后，进食的要求往往更加强烈。

我们现在继续消极反应的话题，在我看来，消极反应的建立很少涉及内脏，它只是通过外在的刺激行为，引起手、腿、身体等退缩。在此，我可以用一个例子来让大家对其有一个更为清楚的认知。我要说的例子是：我用两种方法，建立起对一条蛇的消极行为。一种方法是，我在向孩子们展示蛇的同时，发出可怕的声响，这种做法导致的结果是，孩子们吓得跌倒在地上，并开始哭叫。之后，只要一看到蛇，孩子们就会非常恐惧。另一种方法是，我一次又一次地将蛇拿给孩子们看，但是，每

当孩子想伸手去抓那条蛇的时候，我便用铅笔轻拍他的手指。就这样，在没有震惊的情况下，慢慢地建立起消极反应。不过，出于多方面的考虑，我并没有真的用蛇来做这个试验，而是用了一只蜡烛。孩子们可以通过严重烧伤建立条件反射，也可以通过多次利用蜡烛的火焰，也就是让孩子们每次向火焰处伸出手指，直到手指发热至缩手的程度。如此，消极条件反射便在没有严重的震惊下建立，只是建立这样的反应需要一定的时间。

由此，我可不可以下这样的定论：是那些人为的“不”和许多的清规戒律，成就了我们今天的文明？为了适应这样的环境，人们不得不遵从这些戒律，比如儿童不能在马路上玩，成人不可以冒着染上性病的危险去生一个私生子等，社会规定了人们许多不能做的事。当然，在这里我并不是说，社会要求的一切消极反应在道德标准上都是正确的，我在这里说的“道德标准”，指的是今天并不存在的新的实验伦理学。对于今天人们所坚持遵从的许多戒律，我不知道它对机体是否是有益的。但不可否认，社会上的确存在着这些戒律。假如我们所在的社会，其习俗要求我们必须退回去时，我们只能退回去，不然我们的手就会受到严厉的惩罚。诚然，在这个世界上，有很多人的手非常固执，他们不管那些戒律，干了违禁的事，但很快就遭受到了惩罚。如今，这样的人越来越多，其实这也表明了社会尝试与错误实验正在成为一种可能。大家有目共睹，现在很多妇女都在吸烟，不论在家庭，还是餐馆或者旅馆，人们对于妇女吸烟的问题已经能够容忍，这就是一个很好的例子。只要我们的社会通过它的代理者（例如政治制度、教会、家庭）对每项活动进行统治的话，那么对新的社会反应，人们就不会进行任何学习和任何试验。在这2年间，大家对妇女社会地位的显著变化都是看在眼里的，婚姻对妇女的约束力显然已变得越来越弱；越来越多受过教育的人，也在逐渐摆脱教会的控制，所以教会的控制力也明显减弱了等。当然，控制的迅速减弱，必然会带来危险，而没有经过充分试验就接受了新的方法，也会使得行为新形式过于表面化。

4.建立消极反应就是体罚吗？

家庭和学校中的儿童，受到体罚是常有的事情，人们也经常会听到或参与到关于儿童遭受体罚的议论。我认为我们的实验算是解决了体罚问题，而且，在我看来，我们的语言中就不应该有惩罚这个词语。

可以说，对肉体的惩罚由来已久。而现代社会中，之所以存在着对罪犯和犯错的儿童施以惩罚的观点，主要源于教堂中古老的受虐狂实践。我们不能不承认，我们的生活中充斥着圣经意义上的惩罚，也就是“以眼还眼，以牙还牙”观点。

我坚决不同意对儿童进行惩罚的行为，我认为这绝不是一种好的方法。无论是老师、法官还是父母，在他们看来，只有建立符合团体行为的个人行为才是值得提倡的，才是他们感兴趣或者必须感兴趣的。我们知道，行为心理学家是严格的决定论者，他们的思想是，不管成人还是孩子，都必须做他应该做的事。想要让一个人做出不同的举止，那么唯一的方法就是先让他缺乏教养，然后再让他变得有教养。我们知道，很多儿童和成人的行为，和家庭与团体建立的行为准则是背道而驰的，或者是不相符的，而造成这一结果的原因是，在他们的成长时期，家庭和团体对他们没有进行充分的训练。而人的成长是伴随一生的，所以社会训练也应该一直持续下去。由此我们说，一个正常人误入“歧途”，其行为背离了社会行为准则，那就是家庭、老师和团体中每个成员的过错。

现在我们重新回到鞭打和殴斗这一话题，在我看来，这样的行为是不可原谅的！

首先，我认为父母之所以对孩子进行体罚，是因为孩子的行为偏离了社会常规。也就是说，是孩子的行为在前，父母的体罚在后，条件反应无法通过这种不科学的过程建立起来。有些父母通常认为，孩子在白天犯了错，就应该在晚间狠狠地揍他一顿，这样才会让孩子记住教训，在今后不要做不该做的事。说起来这种想法真是让人难以理解，在我看来也是非常愚蠢可笑的。同样可笑的事情，还有我们的司法和一些法律的惩罚方式，那就是为了预防犯罪，允许在一年中犯罪，然后在一年或两年之后，再对其进行惩罚。

其次，对孩子进行鞭打，实际上多半是父母和老师的一种发泄情绪的方法。

再次，当孩子的行为偏离社会的常规后，父母便以殴打的方式对孩子进行惩罚，想要通过这样的行为让孩子得到教育。然而，其中的体罚分寸是很难掌握的。或者它比较温和，难以达到建立条件化的消极反应的刺激程度；或者它很厉害，对孩子的内脏系统造成严重的干扰；或者，为

了建立一种消极反应所需的科学条件，并不是就要对每次偏离社会常规的行为都进行惩罚；又或者，经常对孩子进行殴打，结果体罚的效用完全丧失，使孩子形成习惯，导致个体对不愉快刺激形成积极反应中的一种病态反应，即“受虐狂”心理状态。

既然这样，我们如何建立消极反应呢？大家可能会跟我一样相信这样的事实，那就是如果家长发现孩子正把手指放在嘴里，或者他正在拧开煤气开关，抑或正在打开自来水的龙头，那么，作为孩子的父母，他们会走上前去进行阻止，并以一种非常客观的方式敲击孩子的手指头，就像行为心理学家对任何特定的物体，建立一种消极的或退缩的反应时，所实施的电击一样客观。在我们的社会，包括群体和双亲，一般情况下，对比较大一些的孩子就很少再进行体罚，而更多时候会口头告诉他“这样做不可以”。我也知道有必要对孩子说“不”，但我还是希望将来有一天，我们会有另外的一种环境安排，以减少孩子和成人不得不建立的消极反应。

有这样一个不好的兆头，那就是在建立消极反应的系统中，家长卷入了这一情境，这使得消极反应系统成了惩罚制度的一部分。很多孩子在长大以后憎恨自己的父母，尤其是父亲，那是因为在小的时候，经常被父亲打的缘故。所以，我希望将来可以进行这样一项试验：在桌子上安上电线，那样孩子在伸手拿玻璃杯或者玻璃花瓶时，会因为遭遇电击而将手缩回来，不再去触碰那些易碎的东西，这样就不会因毁坏东西而受到大人的惩罚。而孩子拿自己的玩具是不会受到惩罚的，所以也不会遭受电击。我的意思就是，我希望能够找到一种方式，让物体和生活情境建立起自己的消极反应。

5.内在的消极反应与生命的存留

我现在想跟大家讨论的问题是，当一个人身处逆境时，诸如持续处于饥饿、寒冷状态，被遗弃、被虐待、被误解，以及其他原因造成的悲伤和痛苦，为什么还要继续活着？关于这个问题，社会学是无法回答的，而用积极反应的理由来对此进行合理的说明，显然也是难以做到的，不管这些积极反应是什么，有多少。我认为，人们之所以在那样的环境下依然活着，是因为无条件的和条件的消极反应，不可能让人们在正常的条件下，采取必要的积极的步骤，来终结我们的生命。

我们可能会将自己伪装起来，用一些我们喜欢的感伤的语言，谈论着生活和爱情的乐趣，让我们沉溺其中。然而事实是，在我们很小的时候，大人就告诉我们，自杀是有罪的。我们在很小的时候，就知道要远离毒品和利器，也就是说，我们早已树立起了对一切可能伤害到我们身体以及危及我们生命的物体和情境的消极反应。这些是从小就养成的恐惧反应，它与我们讨论的温和的消极反应是不同的。可以说，围绕死亡建立的条件反应非常多，所以看到或听到“死亡”这个词，就会使我们对待死亡的任何一种积极反应都难以运作起来。因此说，任何一个正常人，不论他身处什么情境之中，都不可能选择自杀。当个体处于病患状态，由于这样或那样的原因，可能会使机体处于崩溃状态，在这种情况下，自杀的发生是非常有可能的，而且这种概率很高。基于此，我们可以认为，自杀始终是病理性的，是个体组织生活的崩溃。不过也有例外，对于日本人来说，我们的这种观点就不够准确了。日本人非常重视自己的荣誉，因此，一旦丧失了荣誉，他们就可能会立刻自杀。虽然人们一直说“自我保护”是出于人的本能，但事实上，使人类产生“自我保护”定律的，并不是情绪、本能或其他非习得反应。虽然人们从出生起就产生了消极反应，但那只是极少数情况，对于人们而言，这些本能的消极反应太少，不会对保护个体方面起太大作用。至于其他一切反应，它们都是通过社会建立起来的。不过，能够让我们的生命得以保证的，源于许多无条件反应的存在，形成了消极的条件反应的过程。也就是说，是这些内在的消极反应，让人类在身处逆境、遭受痛苦时，依然继续生存下去。

6.面对“词语”的反应

迄今为止，出现了很多关于词语反应方法的著述，对这一问题的阐释，其根本来自这样的假设：通常我们能够以迅速流畅的言语反应来对待言语刺激。就像我们做的这样一个游戏，规则是我说出一个词语后，让你用另一个词语（可以是任何词）并以最快的速度做出反应。假如我说“猫”，你可能会脱口而出“老鼠”；我说“父亲”，你马上会说“母亲”。不过，假如我早就知道你上次去巴尔的摩旅行被情人拒绝这件事，所以我就把“巴尔的摩”这个词填到了刺激词的表格中，那么，当你看到这个词语时，你的反应可能不一定会那么迅速和流畅，你的反应可能会有以下几种：（1）什么也不说，也就是不做任何反应。（2）延长反应时间。（3）做出反应，可能会声音很低，但也可能会大声回应。（4）迅速做出反应。（5）反应的同时，可能还会带有其他反应，比如脸红、

低下头、哈哈大笑等。

对这种方法，我们不必过多探究，因为它有着太多复杂性，在这里我也不想谈及它在精神分析中的用途。我们已经尝试过将它运用于警察的工作中，主要是为了确定情绪紊乱的嫌疑犯——当时，他正在对那些与罪行有关的词语做出反应。应该说，这种方法有助于让罪犯不得不承认自己的罪行。事实上，嫌疑犯对这种方法是比较忌惮的，而且，他认为这种测试能够证明他有罪。

这种方法并不是对任何领域都适用，人们对此也越来越深信不疑。而在我看来，是我们对那些言辞的组织，培养了我们对言辞做出反应的习惯。这么说，大家可能不好理解，那么我们打一个比方。假如我是一名工人，在工场里工作，工场里的许多工具，我都可以拿过来使用，而且能够迅速上手，不需要进行任何摸索和尝试。但可能有一件很普通的工具，比如一把弯头凿子，我之前没使用过，那我可能就要琢磨一下该怎样使用它。不过没关系，它们都是木制工具，我对它们很熟悉。其实，词语和工具没什么差别，如果在决定使用哪些反应词方面还需要摸索的话，那只能说明你并不经常使用刺激词。

在心理学方面，人们会运用这种方法做一些有趣的事情。比如，现在我把6个人和我的一名助手送出房间，我的助手会随机给这其中的一位一张卡片，然后让他到对面的图书馆，向那里的一位姑娘求婚。之后，我们对他们6人进行测试，并在最短的时间内找出那个求婚者。在这之前，助手会告诉拿到卡片的那个人，让他对自己的求婚行为进行隐瞒。在这一测试中，我想我能猜到剩下的5个人中，会有几个人表示见到过那张带有指示性的卡片，有几个表示没有见到过。

在这里其实我想说的是，在刑事案件侦破中，或是对精神病例的研究中，如果依据并不准确可靠的知识进行推理和判断的话，肯定会遭遇失败。因为对于罪犯曾经的情绪情境，我们可能没法做到全面了解，所以就很难形成一组关键的刺激词。基于此，我认为这种方法在精神病学和犯罪学方面的实用价值并不大。

另外，关于情绪研究，还有别的一些方法，但由于它们的技术性质和所得到的并不能让人满意的结果，我们对它们的作用就不予以考虑了。

我们对人类情绪生活的许多方面，都已经进行了大量研究，也在这里向

大家阐释了我们的论点，即人类的情绪生活建立在环境对人的折磨之上。直到今天，这一过程仍然充满着偶然性，人类的各种行为形式没有经过社会的审视就发展起来了。我想，我和大家都会相信这样的一种结果，那就是我们的情绪反应，可以用有序的方式来建立，只要社会找到建立的方式，便可以使它们以特定的方式建立起来。换句话说，就算不能全部了解其建立起来的过程，至少也可以了解其中的一部分。另外我认为，当我说我们正在开始理解它，而且一旦建立起来我们将如何顺利地将其消除，相信你们也会同意。事实上，这些方法如何进一步发展，我们大家都很感兴趣，也就是说，在我们中间，很多人都希望将我们身上孩子般的爱、怒或恐惧予以废除。这些方法将使得我们能够用自然科学的方法来处理情绪疾病，从而替代令人怀疑的和正在消逝的非科学方法——精神分析法。

在这里我还想说一句话，行为心理学家是否对自己提出的观点，需要在用词上谨慎对待呢？行为心理学家是通过很少的案例而得出的结论，他们的实验资料也的确非常少，但这些可以在将来找寻到各种办法进行弥补。我想，现在的人们只要还心智健全，就不会再使用那些陈旧的内省方法了。

7.行为与情绪的微妙关系

德国的贝努西，哈佛大学的伯特和马斯顿，伯克利警察学院的J.A.拉森，在过去的几年里，展开了一项有趣的研究。他们对罪犯在说谎时所呈现的一些特征做了细致研究和观察，结果显示，当罪犯试图对自己犯下的罪行加以掩盖时，也就是当他说谎时，其血液循环和呼吸会发生变化。无疑，这项研究成果，对侦办各类案件的法院和警察工作者有相当大的帮助。尽管这些学者不会将他们的测试结果介绍到法庭，作为认定罪犯是否犯罪的一个重要依据，但这些研究者认为，他们为罪犯坦白认罪铺平了道路。

我们大多数人都有过在医院测量血压的经历，所以对医生的操作应该并不陌生。医生在为我们测量血压时，先将一条中空的带子围在我们的手臂上，然后打气量血压。现在不仅有测量血压的仪器，还有测量心跳形式、心率变化，以及其他情况的仪器。伯克利警察学院的拉森，在近年的研究中就使用了在黑皮纸上记录血液循环变化的仪器。

在测谎研究中，拉森还使用了呼吸描记器，它能够让实验者记录呼吸变化。呼吸描记器能够将实验者的呼吸曲线形状显示出来，其中包括呼气和吸气的时间，振幅的变化等。

那么对于一个说谎的人，是否真的可以通过这些仪器测量到的数据来断定他说谎了呢？为了得到更为准确的答案，我们接下来展开了研究。在对此项研究进行测试前，我们先用仪器对被测试者进行了测量，拿到了一组正常的呼吸记录和循环记录。稍事休息后，我们对他们展开了询问，所询问的问题都非常枯燥，要求被测试者的回答也很简单——只要求他们回答“是”或“不是”。如果问到一些简单的问题，而且被测试者的“意识”比较清醒时，他们的血压和呼吸曲线都没有大的起伏，也就是说，没有特殊变化。可是，在另一种情形下的测试会得到怎样的结果呢？

如果在讲课前，我把一袋珠宝放在了讲台上，课后，你们中间有6个人围拢过来向我提问题，等到他们离开后，讲台上的珠宝袋也不见了。于是，我派人把那6个人找回来，并向他们询问珠宝袋的事情，6个人都说自己不知道，没拿过那东西。那么在这种情况下，我决定运用仪器将这6个人的呼吸和循环记录下来。这时，其中有3个人希望尽快进行测试，其目的是通过检测结果来证明自己的清白。但另一方面，有3个人不同意这样做。尽管他们的反应各不相同，但是，我们也不能从表面上加以判断，认为要求检测的3个人就一定是清白的，而另外3个人中必然有人拿了珠宝袋。所以，我决定使用仪器来对这几个人的呼吸和血压进行测量和记录。于是，这几个人被我带进了测试室，然后他们很舒服地就座。准备就绪之后，我并没有马上对他们进行询问和测量，而是先放了一段时间的唱片，然后才开口。开始时，我并不直入主题，而是问一些无关的事情，偶尔会谈到与偷窃相关的话题。例如，我会问如下问题：（1）你反对测试吗？（2）你吸烟吗？（3）喜欢看电影吗？（4）喜欢演讲吗？（5）那个珠宝袋是不是你拿的？（6）你刚才是不是说了谎？（7）你喜欢赌博吗？（8）是否被警察抓捕过？他们必须对我所提出的每一个问题都要进行回答，而且只能说“是”或“不是”。

毋庸置疑，在上述情形下，说谎的那个人的血压无疑明显地增高了，他的呼吸曲线也有了明显的变化。但通常来说，在这种情况下，相较于呼吸方面的记录，血压方面的记录更能让人满意。拉森指出，加利福尼亚警方在侦办刑事案件中，运用这一测验方法取得了很大成效。他

说："目前，这种测试的实际运用，使得罪犯在坦白罪行前，从无辜的嫌疑犯的记录中进行重新筛选，很有可能从其中找出犯罪记录。而且，这种做法非常有效，可以说，有90%的案例通过运用这一方法取得了成效。剩下的那一部分难以确定，这主要是因为，要么嫌疑犯失踪，不愿坦白，要么另有别的原因。"当然，人们在接受这项研究成果之前，我们还需要做更多的工作。

第十章　言语与思维：行为心理学中的思维分析

大家应该还记得，之前我讲过的这样一个事实：我们人类在出生时显得非常无助。在这方面，跟其他任何哺乳动物都没法比，我记得当时在讲到这一事实时，还以年幼的猴子为例。与我们人类的婴儿相比，尽管同龄，但二者的表现相差甚远。1岁的猴子可以在树林中到处乱撞、跳跃，趁机偷取父母的食物，而1岁的孩子还只能从母亲的胸脯和奶瓶里获取食物。然而，人类却通过获得的动作习惯，很快超过了任何动物。人类没有为了超越灵犸和鹿的奔跑速度，而去学习如何跑得更快，也没有去学习像马和大象那样拥有更大的力量，但是却把它们制服了。

人类之所以能做到这点，是因为学会了更重要的东西，那就是如何构造和应用"动作的装置"。我们人类先是学会了使用木棍，然后学会了发射石头，而能将石头发射出去的前提是学会使用弹弓，因为用弹弓发射可以将石头抛得更远。后来，人类将石头制造成尖锐的石器，再后来，制作和应用弓箭，并用它击败和捕获那些十分敏捷的动物。后来，又学会了取火，用青铜和铁制造比石器更加锋利的刀子。然后又制造出弯弓，直至火器。从上面的描述可以看出，人类的操作技术是非常高超的，不过，人类并不是动作灵巧性的唯一获得者。大象经过训练后，可以装卸卡车上的木料；猴子经过训练后，可以熟练地操作门闩、拖拉细绳等。人们还将黑猩猩训练得可以骑着自行车，穿梭于十几个瓶子排成的长行中，并且不会将它们碰倒。它经过一段时间的学习，能将瓶塞取下来，还能从瓶子里喝水，不仅如此，他还能学会点烟，将门打开或是锁上等，还有超过几百种的其他事情。

1.语言和器官

本章开始，我们先了解一下语言。语言有它的复杂性，但不管其复杂性如何，在开始时，它都是一种简单的行为。事实上，语言就是一种动作

习惯。也许大家会对此产生疑问，但的确是这样。在亚当的智慧果那个层次，我们的咽喉里有一个被称为“喉”或“音盒”的小型器官。这一器官有一个管道，主要由软骨构成，穿过这个管道伸展着结构十分单一的两片膜（膜状的声门），声带就形成于它的边缘。而当我们把空气从胃里排出来时，通过与它相连的肌肉来对它进行操作。对于它的构造，我们可以想象夹在我们嘴唇之间，使空气通过的芦笛。我们拉紧声带，改变其间空隙的宽度。肺部的空气通过这一空隙排出，这样声带就发生了震动，发出声音，我们称它为“噪音”。但这一声响发出时，有另外几组肌肉也在活动，这几组肌肉分别改变着咽喉的形状、舌头的位置、牙齿的位置以及嘴唇的位置。位于喉部上方的口腔和位于喉部下方的胸腔，不断地改变大小和形状，从而使得音量、音的特征（音色）和音高产生了不同变化。婴儿在发出第一声啼哭时，这些器官就开始全部进行反应。当婴儿发出非习得的声音和“爸”或“妈”时，这些器官又开始反应。

还记得我们在研究手与手指的运动时所看到的图景吗？它们其实是没有太大区别的。

2.言语习惯的形成

婴儿出生后大约120天，就能够伸手抓取物体。而经过特殊训练后，到第一百五十天，这种习惯可以得到充分发展。但是，婴儿第一次发声习惯要更晚一些，而且发展较慢。我们在研究观察中发现，有些孩子甚至到了第十八个月，还没有形成任何常规类型的语言习惯，而有些孩子在1周岁结束时，就已经有了相当多的言语习惯。

那么，婴儿到底在什么时候开始形成简单的言语习惯呢？为了研究这一问题，我和妻子对B展开了实验，尝试在他身上形成简单的言语习惯。B是一个非常幼小的婴儿，我们已经开始处理他的妒忌行为。B出生于1921年11月21日，他长到5个月时，每个同龄婴儿具备的技能，在他身上也已全部显示出来——能咯咯地发声，并发出“ahgoo”以及“a”和“ah”的变音。这个孩子在出生2个月后开始由奶瓶喂养，鉴于此，我们从1921年5月12日开始，将这个音和奶瓶联系起来。我们在实验中是以这样的步骤进行的：我们先把奶瓶递给婴儿，让他吮吸一会儿，然后从他手上取下奶瓶，但我们不把奶瓶放到别处，而是捏在我们手里，就站在他跟前。这时，他变得有些烦躁，身体开始蠕动，两只小脚不停地踢蹬着，而且伸手去抓奶瓶。我们对他大声发出“da”音的刺

激，这种刺激大约持续了3个星期，当然，在对他进行这种刺激的过程中，我们会在他发出哀鸣或者在他呜咽时，将奶瓶给他。1922年6月五日那天，当我们拿着奶瓶站在他面前，并向他发出刺激词“da”时，他发出了“dada”的词音。这时，我们马上把奶瓶给了他。大家可以看到，在这段时间的反复刺激下，他已经有了变化，能发生“dada”声了。在那种场合下，这一过程我们重复做了3次，每次他都发出了刺激词的声音。为了进步观察他的反应，我们又连续五次拿走了他的奶瓶，并且没有给他刺激词。结果，为了得到奶瓶，他竟然在这种状态下说出了“dada”一词。其中，他还在一次实验中，连续发出这个刺激词的声音。在之后的几个星期里，我们继续对他进行观察，发现引发这种反应已经变得非常容易，与引起其他任何身体反射作用一样。言语反应差不多专门局限于这种刺激，因为我们在对他进行实验的过程中发现，在有些场合中，我们在向他展示他的玩具兔时，他也说了“dada”，但是换了其他东西后，这种情况就没有发生。

1922年6月23日那天，我们发现了一件非常有趣和值得高兴的事。这个孩子，也就是婴儿B发出了其他类型的声音，而且这些新出现的声音还是他从未学习过的，例如“boo—boo”和“bla—bia”以及“goo—goo”。当他发出这样的声音时，他无法恢复“dada”的发音。他能够急切地发出一连串其他声音，但是在这期间，从来没有发出“dada”的声音。然而在第二天，他很轻松地就发出了“dada”的声音。7月1日那天，他又带给了我们一份很大的惊喜，在没有给他任何刺激词的情况下，他嘴里的“dada”声音突然变成了“dad-en”，不过他并没有忘记“dada”，偶尔也会发出这个声音。对于B出现的这一现象，我们开始思考这样一个问题：如果从开始我们便将婴儿的严格哺乳习惯给他打破，而且对其发出“dada”声音的言语场合进行观察，并立即给他奶瓶，那么他的这种习惯会不会更早更快地形成呢？我认为可能性非常大。而对于我们在实验之初所做的，用奶瓶喂他时大声发出刺激词“dada”引出反应，其效果是不是很小，是可以争论的。为了让大家对我的观点更加清楚，我也可以换一种说法，也就是我在怀疑这样一个问题：在婴儿早期阶段是否有任何言语模仿？虽然在后来出现了这种所谓的模仿，但在大多数情况下，可能并非是孩子模仿我们，而是我们模仿孩子。当这些声音形成了条件反射，那么对于整个语言，我们就可以认为它是“模仿的”。为什么这么说呢？因为在社会交往交流中，一个人的口头语言，是在另一个人身上引发同样的或另一种言语反应的刺激物。

我们这个阶段的实验是在第一百五十天结束的，当时，我们对婴儿B伸手抓物和其习惯相应的一种有条件的发声反应，就算粗略地建立起来了。可以说，这种反应到第一百五十天结束时，已经表现得很完美了。

3.逐渐发展的语言

在条件反射的言辞反应部分建立后，短语和句子习惯就开始形成。但这并不妨碍单词的条件反射的建立，也就是说，它不会停顿，所以，各种单词、短语和句子习惯才能同时得以发展。

第一次在B的身上发现两个单词相连接的现象，是在1923年8月13日，那天他1岁7个月零25天。其实，在没有发现这一现象之前，也就是当B掌握了52个单词的时候，我们就考虑过他的单词条件反射的形式。在他1岁7个月零25天的前一个月，我们为他安排了两个单词相连的言语形式，如："喂，妈妈"、"喂，爸爸"等，但是没有取得我们期待的结果。而在那一天则不同，也就是我们提到的那个日子，在他1岁7个月零25天那一天，他母亲安排了这样一个模式：要他跟爸爸说再见。他母亲跟他说："对爸爸说再见。""再会da"，婴儿B跟着母亲说"bye"，但没有马上说出"da"这个词，而是在犹豫了5秒钟后，才发出了"da"这个词。他母亲见状非常高兴，对他进行了夸赞、爱抚等。后来，也是在那天，他又像之前那样，在间隔了5秒钟后发了两个音"bye—bow wow"。又过了两天，在8月15日，我们让他说："喂——妈妈""喂——露丝""tata—妈妈"（ta-ta是谢谢你的意思）。在所有的情形里，我们在唤起他的反应之前，都会给出两个单词的刺激，但是，在毫无预兆的情况下，他说出了"blea-mama"，而且是在我们没有给出两个单词刺激的情况下，得到的2个单词的反应。在8月24那天，他指着父亲的鞋说："鞋——爸"，指着母亲说："鞋——妈"，而这是在他没有从父母那里得到任何刺激的情况下做到的，他竟然就这样把两个单词连接起来了！而在之后的4天里，他时不时地就会用上述两个单词来反映，而且还有一些从没建立过的2个单词，如"tee-tee bow wow（狗撒尿）""bebe go-go（当一个小邻居玩开车游戏时发出的声音）""mama toa""howdo""awrimama"。而这些反应也是在没有建立任何模式的情况下发生的。他被放回到他的房间里睡觉时，也经常念叨这些词，还反复地大声地把这些单词组合起来。可以说，这一观测实例，对行为心理学家来说具有重要意义。

从那以后，婴儿B的两词阶段的发展迅速产生，他开始像成人一样用句

子与他人进行交流，不过三词阶段出现得比较慢。在这些阶段里，也没有显露出新的情况。

婴儿B在3岁时，显示出了对语言的灵活运用能力，而且是在没有对他做任何事情以强化语言的情况下出现的。他在1岁的时候，只能说12个单词。对于1岁的孩子来说，婴儿B的这个水平也只是同龄孩子的平均水平。在他18个月大时，他能说52个单词，而这明显落后于一般水平。之所以出现这种情况，是因为他一直被保育员从头到脚地照料着。因此我认为，单词、词组和句子习惯的形成速度是受很多因素影响的。

4.人是怎样用单词替代物体和情境的？

我们从1个和2个单词习惯的形成例子中可以看出，其过程与简单的条件运动反射的建立非常相像，如个体在听觉和视觉的刺激下做出的手的收缩反应。我们可以再次应用我们熟悉的老公式：

S————————————————————R

某种内部器官的刺激　　　　　　　　爸爸

当被条件化时——

于是

寻找奶瓶

咽喉、口唇及胸腔等的肌肉和腺体组织，在无条件和非习得的刺激下会产生某种变化（当然，这些部位的变化也会依次被来自胃或外在环境等的刺激所引发）。我们叫“爸爸”时的声带发音，那是非习得的反应。也就是说，我们最初建立的反应是非习得的和无条件的反应，这个跟我们在手工操作的行为中一样。应该说，因为对非习得的声音的反应的基本刺激，我们知道的并不多，甚至说对其了解非常少，所以，早期阶段的单词条件反射是不够慎重的。实际上，对于引起动物的非习得反应的刺激，我们了解的要比对引起婴儿的非习得反应的刺激更多。比如，对于一只青蛙，我知道摩擦它身体的哪个部位可以使他呱呱叫；我们也能很容易让一只狗狂吠，让一只猴子乱叫。但是我们想要婴儿开口说出“dada”、“glud”、“boo-boo”或是“aw”，就不知道从哪里入手了。所以，我们不得不去做各种尝试。假如最初知道怎么做，那么，我们就可以很快用单词、词组和句子建立起那种反应。对于幼儿来说，我们能注

意到的也只是跟某个常规性的单词最接近的声音，然后尽量做到让它与成人中唤起那个单词的物体联系起来，也就是让它代替那个物体。其实，我要告诉你们的是，在那个阶段，我们所做的一切尝试，无非是想方设法地带他进入到与他的群体一致的语言世界里。上面我也提到了，由于我们对引起婴儿的非习得反应的刺激的了解有限，所以这件事做起来也颇费周折。有时候，为了获得一个完整的单词，我们只好通过音节来对儿童进行刺激，以引起他对音节的条件反射。而我们这样做取得的结果还是不错的，由此我们认为，在一个长单词中，很可能有着多个各自独立的条件反应。于是，一个单词与我曾经讲过的迷宫学习的情况是一致的。不过，尽管如此，我相信在婴儿发出的非习得的声音中，我们有各种反应的单位，当它们通过条件反射被连接起来时，就变成了我们字典中的词。而至于那些出色的演说家，他们在演讲时发出的震撼人心的所有声音，其实不过是他的非习得的婴儿声音，是其成长中的每一时期的耐心的条件反射相连接的结果。

在言语习惯形成之初，其速度是比较缓慢的，而与第二级之后成序的条件反射则不同，它们显现出来的形成速度是非常快的。很显然，关于“妈妈”这个单词，对于一个3岁的孩子而言，其唤起的条件是这样的：（1）看到了妈妈；（2）看到妈妈的照片；（3）听到了妈妈的声音；（4）听到了妈妈的脚步声；（5）看到了印刷体的英语单词“妈妈”；（6）看到了手写体的英语单词“妈妈”；（7）看到了印刷体的法国单词“mere”；（8）看到了手写体的法国单词“mere”。当然，除此之外还有许多，比如妈妈的衣服、鞋帽等视觉刺激。这些替代刺激一旦被建立起来，孩子对“妈妈”的反应就不再像之前那样简单了，而是变得复杂化了。这时，他就可以用多种方式说“妈妈”，可以用平常交谈时的口气，可以用很大的声音叫着，也可以温柔地或是刺耳地表达……这些现象的出现，表明了“妈妈”的反应由很多甚至几百个肌肉活动组成。

换句话说，我们以自己的言辞习惯来抚养孩子，在言语上就会使他们形成条件反射。我们可以通过一个孩子在说话时的语调来断定他是南方的孩子，还是北方的孩子。比如，我们可以通过一个孩子说“水”的方式，断定他是芝加哥小孩儿……很显然，我们不仅学习父母的语言，同时还习得了他们的语言习惯。存在于不同种族和地域之间的这些言辞差异，并非源于咽喉结构上的不同，或者是基本的非习得的婴儿期反应单位的类型和数目不同。在南北战争结束后，许多北方人迁往南方，在那里，他们的孩子开始学说南方话，而不是新的英格兰英语。同样，一对法国

夫妇生的孩子，如果被带到这个国家，由讲英语的人进行抚养的话，那么，这个孩子也会习得非常好的英语。

另外，如果我们在晚年时学习一种外国语，那么在用它讲话时，想要不带任何方言是一件非常困难的事。这是因为，反应的习惯类型使机体失去了灵活性，也就是说，它们有使身体的实际结构发生定形的趋势。在生活中，如果一个人总是垂头丧气的样子，他就会让我们朝着将其描绘成忧郁、丧气、扫兴的面部表情的方向走。在这方面还有另外一个因素，那就是在青春期，喉部开始发生变化，变得不再灵活，由于定形，它发出新的声音的可能性很小。

由此，随着孩子的不断长大，对于外部环境的每个物体和情境，他都建立了一个条件化的词语反应。而这一切，是由于父母、老师和他所接触到的社会上的其他人安排的。但是，他对其他内部环境的许多物体（内脏本身的变化）却不需要做出条件化的词语，这似乎有点令人奇怪。不过道理也很简单，那是因为父母和其他人对它们没有任何词语。至于内脏中发生的事，多半是非言语化的，这个即使在我们人类中也是如此。

5.语言有“替代品”吗？

我们知道，在外界环境中，每一个物体和情境都被人们赋予了名称，这一点实在具有深远的重要性。词语不但可以将其他的单词、词组和句子唤起，在被人类适当地组织起来时，它们还有一个了不起的功能，那就是唤起人类所有的操作行为。这种功能其实与言辞替代物体是相同的。就像迪安·威廉夫特每当饰演不能或不愿说话的人时，就会用一些物体作为传达心思和情感的道具，他会挎着一只装满物品的包，有所表达时，他就会将物品从包里取出来用以代替他要表达的意思，从而对他人的行动进行影响。假如我们对物体和言辞之间不具备“同义反应”的话，不知道那将会是怎样的情况。我们可以想象一下，在你的家中，你雇佣的保姆是罗马尼亚人，厨师是德国人，管家是法国人，而你只会讲英语，这个时候，如果不具备“同义反应”的话，在某些情况下，你一定会陷于很无助的状态。由此，我们是不是已经意识到，这对于我们的生活和工作的重要意义？

就理论而言，人类本身对每个物体，一旦有了一种语言替代，他就可以通过这种组织工具来装载他周围的世界。当他一个人独处于一个房间，

或者在黑暗中卧床休息时，对于这个语言世界，他是有能力进行操纵的。我们的很多发展正是这种操纵能力使然，即对那些并没有呈现在我们面前的物体进行操作的能力。过去，人们认为“记忆”就聚集在我们的心灵之中，就像那些玩具匣子里的小人，即便在没有任何刺激的情况下，也随时都准备着跑出来。这样的观点当然是错误的，是需要我们警惕的。在我们的咽喉等肌肉和腺体组织里，周围的世界被我们当作实际的身体组织而携带着。无管在什么时候，哪个组织只要受到适当的刺激，就会随时准备发生作用。而这种适当的刺激是什么呢？

6.词语形成的最后关键——动觉

言辞习惯的建立和手的操作习惯的建立是一样的。我之前也跟大家提到过，一旦一系列反应（手的操作习惯）围绕着一系列物体组织起来，在一系列原始的物体没有出现的情况下，我们就可以进行整个系列的反应。为了更好地跟大家解释这一说法，我用举例的方式来说明。我们知道，很多人第一次在钢琴上学习乐谱时，都是用一根手指，一个音一个音地弹奏。假如这个初学者是你，你正在学习弹奏“杨基歌”，当你弹奏它的曲调时，你一定会这样做：先看一下乐谱，看到音符G，就按下琴键弹奏它；接着你看到音符A，又按下A键；后来又看到音符B，便又去按下B键弹奏它等。在你面前的那些音符就是一系列的视觉刺激，它使你产生了反应，而且这反应是按照这一系列的视觉刺激组织起来的。虽然如此，在你练习了一段时间后（当然是有效练习），就算你的乐谱被人拿走，你一样可以准确地弹奏它。甚至在晚上看不清琴键的情况下，有人请你弹奏钢琴时，你也会毫不犹豫地去弹奏乐曲，而且弹奏得和白天一样好。之所以出现这种现象，是因为你知道你做出的第一个肌肉反应，也就是在你开始弹奏乐曲时，你按下的第一个键替代了第二个音符的视觉刺激。所以，虽然是在晚上，但你在弹奏乐曲时也没有出现任何差错。

这种现象也一样发生在言语行为方面。假如你在看小人书，读到（你的妈妈常常做出听众的样子）“现在——我——躺下——睡觉”，然后就对这几个词做出相对应的反应，也就是看到“现在”就做出“现在”的反应（反应1），看到“我”时，就做出“我”的反应（反应2），使整个系列进行下去。过了不久，说出“现在”这个词之后，它就变成了说“我”“躺下”等的运动（动觉）刺激。这一现象，对我们为什么能够脱离刺激世界，将我们听到和看到或是过去发生的事件流利地讲出来，作了解释。

来自旁观者的言语和朋友的提问，甚至我们所面临的所见所闻，对这一旧的言语组织都有触发作用。但人们却将此说成是“记忆”。

7.言语习惯的保持

通常我们大多数人所表现出的记忆，其含义就像下面发生的这种情况：一个很多年没见过面的老朋友突然来看望他，他看到这位朋友后，惊讶地叫道：“天啊，我不是在做梦吧？这不是西雅图的艾迪生·斯密斯吗？我们有多久没见了，上一次还是在芝加哥的世界博览会上，从那以后我们再没见过。你还记得温德麦尔的旅馆？以前我们经常去那里聚会？还记不记得博览会中的娱乐场？记不记得……”心理学对这一过程的解释就是这样简单。而在对行为心理学的一些批评中，曾有人谈到过行为心理学不能充分地解释记忆。那么，事实果真是这样的吗？让我们来看一看。

最初，这个人认出斯密斯先生时，他既看到了这个人，也熟悉了他的名字。可能在1个星期或2个星期后，他再次看到了他，而且也听到了对他的一番介绍。又一次，他见到了斯密斯先生，并听到了他的名字。然后，过了一段时间，他们成了朋友，差不多每天都见面，成为非常熟悉的人。也就是说，相互之间对相同或相似的情境，已经形成了言语的和操作的习惯。也可以这样解释，这个人在和斯密斯相处的过程中，经过了完全的组织，用许多习惯方式对其做出反应。这样，最后就剩下见到斯密斯先生了。只要见到，哪怕是几个月没有见过面，但现在见到了，也一样可以唤起他原有的言语习惯。不仅如此，其中还伴随着许多其他类型的身体和内脏的反应。现在，斯密斯见到了他，他很兴奋，一下子冲到斯密斯的面前，显出“记忆”的各种迹象。但是，他可能会在来到斯密斯面前时，发现自己叫不上他的名字。这时，他可能会用一些借口来掩饰这份尴尬：“看着你觉得非常面熟，但却一时叫不上名字。”在这种情况下，原来的操作和内脏组织还存在（握手、拍肩等），但不得不承认，言语组织即便是没有完全消失，但有一部分也已经丢失了，而言语刺激（说出名字）的明显重复将会使原有习惯重新建立起来。

但是，还有这样一种情况，可能斯密斯先生在别处待的时间太长了，或者原本两个人就不是很熟，（练习时期）交情很浅，因此，多年之后再见时，那个组织可能已经消失了，包括操作的和言语上的（对于完整的反应来说，这三种组织是必要的）。在你的术语系列中，你将会完

全“忘记”斯密斯先生。

事实上，生活中，我们每天遇见的人，读过的书，以及发生在我们身上的事件，都是以这种方式组织着。这种组织有时是偶然的，有时是临时的，有时是由老师灌输的，比如乘法口诀、历史事件等类似的事情。在学习过程中，组织的侧重会有所不同，有时是操作方面的，有时是言语或内脏方面的。但一般情况下，它是三种组织的结合。只要刺激出现间隔的时间不长，这个组织就会不断地复习和加强；而一旦刺激被长时间移走，即没有练习的时期，这个组织就会消失或者部分消失。等到刺激重新出现时，关联到原有的操作习惯的反应，便会和名字、微笑、笑声等一起出现。这个反应是完整的，也就是说，“记忆”是完整的。我们看到，这其中非常有可能出现的情况是，这个整体组织的任何一部分会全部消失，或消失一部分。而对于所谓的一种热情的感受和仅仅围绕真实记忆的亲密行为，在行为心理学家看来，它指的是像喉的组织和操作的组织得以保持一样的内组织的保持。

因此，我们所理解的“记忆”是这样的：当某个刺激消失后，再次被我们遇见时，我们从事了原有的习惯性的事情，我们也只是做了原有的习惯性的事情。例如，说原来说过的话，表现原有的内脏——情绪——行为。也就是说，我们所做的是这一刺激在我们面前第一次出现时，我们学着做的事情。

另外，在这里需要进一步说明的是，人们在学习一系列单词和无意义音节时，最初的消退是非常快的，但是之后，消退就变得缓慢多了。

8.行为心理学家的思维观

对于上述我所说的一切你们可能是赞同的，但对我所做的一切可能会很不理解：这个人花费这么多时间来谈论每个人都很清楚的事情到底是为了什么？好，那我就告诉大家，我这样做是想为你们提供一个背景，以消除对思维本质的任何误解。

不论我们大家曾经对思维是怎样理解的，或者现在是否还想去翻阅关于这方面的哲学书籍，去试图了解它，但我相信大家最终会放弃的，就像我一样。我也曾经试图去理解它，但最后还是放弃了。那么思维到底是什么？或许你曾经被训练着说，思维是无法触摸的独特的非肉体的东

西，它很短暂，属于一种特殊的心理现象。在行为心理学家看来，人们总是习惯把神秘的东西和看不到的东西联系起来。但是，随着新的科学的不断发展，过去很多不能观察到的现象，现在都可以被观察到，因此，对于民间传说中的很多事情，我们知道它其实是不存在的，那不是事实。所以关于思维，行为心理学家提出了一个自然科学的理论：它是生物过程的一部分。

行为心理学家认为，心理学家所谓的思维，不过是同我们自己交谈。虽然这一观点的证据有着很多假设的部分，但它是一个根据自然科学来解释思维的先进理论。在这里，我希望跟大家证实的是，我们在发展这种观点的过程中，我从没有认为在思维中起决定性作用的是喉的运动。的确，为了表达我自己的观点，在以往的描述中，我也曾采用过这样的阐释方法。

事实上，我们有大量证据可以表明，当喉被切除后，个体的思维能力是不会受到任何影响的。喉可以破坏清晰的发音，但不会破坏低语，因为低语有赖于脸颊、舌头、咽喉和胸部的肌肉组织反应，说得更确切些，低语是在使用喉的过程中建立起来的组织，这些组织反应在喉被切除后，依然容易发生作用。而对于我们所说的组成喉的大量软骨负责思维（内部语言）这一观点，其实就如同我们说构成肘关节的骨头和软骨组成了打乒乓球所需的主要器官一样。我的理论认为，在外显的言语中，习得的肌肉习惯对内隐的或内部的言语（思维）负责，而且存在着几百个肌肉组合，正是因为它们的存在，个体才可以出声或对自己说出几乎任何一个单词。由此可见，语言组织的丰富和灵活，也足以可见我们外显的言语习惯的变幻无穷。

就像我们大家所知道的那样，一个优秀的模仿者可以运用很多种不同的方式，把相同的词组讲出来。比如他们能用男高音讲出词组，也能用男低音讲出词组，可以用女中音、女高音来讲出词组，也可以像一个无法将英语说得连贯的法国人那样，抑或是像一个小孩子那样等。所以，对于每一个单词，我们在说它的过程中形成的习惯的数目和变化是非常多的，可以毫不夸张地说，多到不计其数。而且，个体从婴儿时期开始使用语言，跟他使用双手来表达情形的作用相比，使用语言表达情形的作用要强上千倍。在这种情况下生长出的复杂组织，即便是心理学家对它也是难以把握的。而当个体外显的言语习惯形成后，他们也开始与自己不断地交谈（思维）。这时，就会出现这样一些现象，比如耸肩或身体

任何其他部位的运动，也就是说，新的组合问世了，新的复杂性出现了，新的替代性发生了，而诸如耸肩之类的运动，就成了替代一个单词的信号。于是不久，身体上的任何一种反应，便可能都会成为一个单词的替代。

其实，还有一些其他的观点，对我们的理论起到了促进作用。比如有理论指出，在大脑中发生的中枢过程是非常脆弱的，由于这一特性，在这一过程中，没有神经冲动通过运动神经传递到肌肉，这样，在肌肉和腺体里面也就没有反应发生。

9.支持行为心理学家观点的证据

行为心理学家认为，个体具有的思维是不出声地交谈，我们这一观点的提出，自然是以大量证据为依据的，而证据的主要来源为对儿童行为的观察。

我们曾在前面指出，当儿童独处时，会不停地说话。就拿一个3岁的儿童来说，他甚至会将自己一天想要做的事情，以自说自话的形式说出来。他会讲出自己的祝愿、希望、惊恐和烦恼，以及对保姆和父母的不满。当然，不久，对于他的这种行为，社会将以父母和保姆的形式开始对其进行干涉，他们会告诉孩子，独处时“不要出声说话”，会对他说，爸爸妈妈从不自言自语。在这种情况下，外显的言语逐渐减弱，最后变成低声细语。但是，一个熟练的唇读者，还是可以从儿童的低声细语中，读出他关于世界和自己的想法。当然，也有一些个体没有对社会做出这种让步，自然也不会受影响，所以在独处时，他依旧大声自言自语。不过更多的人在独处时则显示了不同状态，也就是几乎没有超过低声细语阶段。不过，由于社会会不时地对个体的某些行为施加压力，在这种情况下，绝大多数人都要进入第三阶段，也就是总被以“不要对自己小声低语”和“你不能不动嘴唇阅读吗”等类似的话语命令着。所以，以后这个过程就不得不只在嘴后面发生了。有了这堵墙做屏障，你可以用你能想到的最坏的名称来称呼一个恶霸，并不用带一丝笑容；你也可以告诉一个令人讨厌的女性，实际上她有多么可怕，然后又面带微笑地去恭维她。

另外，聋哑人在与人交流时，是用手势代替语言的。对此，我曾经收集了大量证据，这些证据表明，他们的确是用手势代替言辞的，而且是用

他们在交谈和思维时使用的相同的手势反应。博林学院和曼彻斯特收容所负责人塞缪尔·格里德利·豪博士，曾教授一位名字叫劳拉·布里奇曼的人使用一种手语。这个人又聋又哑又瞎，但他学习手语后，就算是在梦里，也依然能够用手语以最快的速度自言自语。

对于这一观点，想要得到大量证据并不是一件容易的事情。这些过程非常微弱，它不像呼吸、吞咽、循环等过程，总是处于运动之中，比较微弱的内部语言活动在它们的影响下，可能会变得模糊不清。但是，就目前来看，还没有一个更令人信服的理论观点出现，也就是与已知的生理学事实相一致的其他观点。

不论谁提出的什么样的观点，能够说服大家的前提条件自然是事实，也就是说，大家对事实最为感兴趣，我们也是。如果所获得的事实证明我们目前的理论是无法站住脚的，那么行为心理学家愿意将其抛弃。但是，如果出现这种情况，那么，关于运动行为的整个心理学概念，即伴随感觉刺激而产生的运动行为，也只能同它一起被抛弃。

10.我们什么时候思考？

“我们什么时候思考？”在试图回答这一问题之前，我先问大家一个问题：你什么时候用你的躯干、四肢等来行动呢？你如实地回答道：“当我处于不协调的情境中，想让自己从中摆脱来时，就会用四肢和躯干行动。”我之前曾给大家讲过，当个体胃的收缩强烈时，个体便会走向冰箱，从那里拿出可以吃的东西。或者在睡觉时，有街灯透过遮挡物的缝隙射进屋子，在干扰入睡的情况下，个体会从床上爬起来走向窗户，然后在它的缝隙处贴上一张纸，以遮挡街灯的照射。还有一个问题，我也想问一问大家：我们什么时候用喉部的肌肉来进行外显的活动，也就是说，什么时候交谈和低语？自然是在情境需要交谈和低语的任何时候，即当我们处于某一情境，而除了声音之外，没有其他方法可以帮我们摆脱这一情境时，我们必须交谈和低语。就像此刻站在讲台上给大家讲课的我，就需要借助言语来教授课程，不然我就得不到50美元的讲课费。如果我掉进了水里，不大声喊救命引来他人的帮助，就很难脱离困境。或者当有人向我提出问题时，文明和教养要求我要对其做出回答。

我说的这些，看起来都非常清楚。那我们继续最初的话题，就是“我们什么时候思考？”在这里，希望大家记住的是，我们所具有的思维是不

出声的言谈。当我们处于一个不协调的情境中时，我们会不出声地运用我们的言语组织，以脱离这一情境，就是我们的思考。这种现象在我们的生活中比比皆是。现在我想给大家一个这样的例子：一天，R的雇主对他说："假如你结婚的话，你可能会成为这个团体中更稳定的一员。不知道你的意见如何？我希望在你离开这间屋子之前，能够听到你的回答。因为，要么我解雇你，要么你结婚。"听到雇主的这番说辞后，R不能出声地自言自语。其实，关于自己私生活方面的许多事，他想告诉雇主，但他不能那样做，否则就有可能被解雇。显然，此时运动行为不能帮助他摆脱困境。他只能另想办法，想好之后，才能对雇主说出自己的决定——结婚或不结婚，也就是做出一系列无声反应中的最后外显反应。当然，在我所举的这个例子中，R所面临的问题过于严重，事实上，在生活中并不是所有被无声语言反应碰到的情境都会如此。比如，我们经常会遇到这样的事情，有人问你："下周四我们一起共进午餐，好吗？""你能借给我1000美元吗？"等等。

11.我们如何进行思考？

根据我们的思维理论，我有这样的几个界定和主张想跟大家提出来。

"思维这一术语包含了所有无声进行的言语行为。"听了我的这句话，你们可能会说："你就在刚刚还对我们说，很多人都是出声思考的，甚至还有更多的人从没有超过低语阶段。"对于你们即将要说出的这句话，我想作如下解释：从思维定义而言，它算不上是严格意义上的思维。对于这种情况，我们只能说，他在发出声音说出他的言语问题，或者以这种形式对自己低语。当然，我这样说的意思，也并不是说出声对自己说话或低语的过程与思维的过程不同。但是，大部分人都是按照思维的严格定义来思考的，基于此，我想就我们所知道的关于思维的所有事实，跟大家做一下说明。当然，这些事实都是我们通过观察的最后结果所得出的。我们所指的这个"最后结果"，是个体最后外显地说出的话（结论），或者在思维的过程结束之后进行的运动行为。而对于那些不同的思维，我们必须假定有多少种呢？对于所有思维的形式，我想都能在下面的标题下提出。

第一，已经完全习惯化的言语的无声应用。例如，假定我问你这样一个问题："What is the last word in the little prayer'Now I Lay me down to sleep'？"如果在此之前，你没有被问过这个问题，你只是自己尝试一

下，便随后外显地反映出单词“take”。那么，你浏览原有的思维习惯，其实就与一个造诣很高的乐师浏览一个熟悉的曲段，或者一个将乘法口诀记得很熟并出声地说出它的儿童一样，“你只是内隐地练习你已经获得的一种言语功能。”

第二，在组织得很好的内隐言语过程被情境或刺激激发的地方——当然，也并不是说其好到或练习到不需要学习或者不需要重新学习便可以发生作用的地步，一种略微不同的思维发生了。对此，我还想用一个例子来跟大家说明。你们当中能够立即用心算出333×33的结果的人，应该非常少，或者说几乎没人能做到，但对于心算，大家没有不熟悉的。对于这道题的运算，无须考虑新的过程和步骤——对此是没有要求的，大家只要用若干低效的言语运动，便可以算出结果。也就是说，进行这种运算的组织都存在，只是有点迟钝而已。而想要快速准确地将其计算出来，必须在运算之前进行练习。经过两周练习，对于三位数与两位数相乘的问题，你们将会迅速地回答出正确的答案。在这类思维中，我们所具有的东西，与在很多运动行为中具有的东西是类似的。就拿洗牌和发牌来说，相信差不多每个人都会做。假如我们曾经通过一个较长的暑假学会了玩牌，并且已经到对它很内行的地步。现在，我们有一次玩桥牌的机会，但在这之前，我们差不多一到两年没有碰过它了，这时，我们拿起牌进行洗牌和发牌时，动作就有点迟钝了。而如果我们想再次成为内行，就得需要练习几天了。同样的道理，在这类思维中，我们正在以内隐的方式对一种我们从来没有完全获得，或者因获得的时间比较早而致使记忆中的某些东西已经丢失了的言语功能进行练习。

第三，还有另一种思维，这种思维曾被称作“建设性思维”或“计划”等。之所以这样，是因为它总是与每一个第一次尝试具有相同数量的学习有关联，即它是第一次面对任何一种新的情境进行的思考。因此，这里的情境是新的，也就是说，对我们而言可能是新的任何一种情境。当然，对于这个问题的解释，我还是要为大家提供一个例子，也就是关于新的思维情境的例子，不过在这之前，我有必要先为你们提供另一个例子——新的操作情境的例子：我拿一个布条，蒙上你的眼睛，然后把一个机械玩具递给你，这个玩具由3个连接在一起的环组成，我的问题就是让你们把这几个环分开。其实，对于这个问题的解决，你只要尽力地把你以前所有的操作组织运用到它上面即可，无须用多少思维或“推理”，至于出声说话或喃喃自语甚至也用不上。你可以用力拉环，用各种方法翻转它们，这样，最后环与环相扣的连接点，可能突然就滑开了。这种

情境就跟一个人的尝试一样，我们已经知道，当一个人第一次参与有规律的学习实验时，所表现出的尝试行为就是这种。

当我们被置于新的思维情境中时，我们必须如上面所述的例子那样去做，从而摆脱那样的情境，事实上，我们经常被置于新的思维情境中。下面我再给你们一个例：

你有一个朋友找到你，跟你说他正在办一个新的企业，非常希望你能作为一个合伙人加入他的企业，因此，他请求你辞去你目前的理想职位。他说，如果你加入这个企业，将会获得更大的收益，最终会成为一个老板。你的这位朋友是一位值得信任的人，有责任心，有担当，而且拥有良好的金融背景，也有能力让别人对他的建议感兴趣。你的朋友把他的想法和建议说给你听后，因为还要去拜访对这项冒险事业感兴趣的人，所以就离开了。临走前，他恳请你1小时后给他打电话，将你的决定告诉他。对于朋友的这个请求，相信你一定会考虑。所以，当朋友走后，你会因为“去”还是“不去”这一回答，而在屋子里来回踱步，会吸烟，会不断扯弄自己的头发，甚至可能还会流汗。你在一步一步地执行这个过程，所以，在这1小时之内，你的整个身体将一直处于一种活动状态，而且活动会显得很频繁，但是，期间决定你步速的是你的喉部机能的机制，也就是说，它们是主要的。

在此，我需要强调的是，在此类思维中有这样一个事实，它也是最有趣的一点：这种新的思维情境在被碰到之后，或者它一旦被解决掉，一般情况下，我们就没有必要再以同样的方式去面对它们。“这种情况，只是在学习过程的第一次尝试中才会发生”，而且我们的许多操作情境跟它是非常相似的。打这样一个比方，我驾车去华盛顿，但对小汽车的内部我了解得很少。小车在行驶的途中，发生故障停了下来，我下车修理了好一会儿才把它弄好。车子行驶了50英里左右后，再次出现故障停了下来，我又一次遇到了该情境。在实际生活中，我们有时会遇到这样的状况，那就是从一个情境转到另一个情境，但是并不是每个情境都相同，它们之间总会有些不同的地方（除了这样一些情境，例如，我们获得像打字或其他技能活动的特定功能）。画出我们摆脱这些情境的曲线，当然不会像我们在实验室里勾勒学习那样，然而，我们的日常思维活动进行的方式的确跟它一样。所以我们说，通常情况下，复杂的言语情境只能通过思维来解决。

刚才我所描述的复杂思维是按照内部言语来进行的，用什么来证明我的这一说法呢？大家知道，我们的结论都来自实验，这个也自然从实验中获得了验证。在实验中，我要求我的被试出声思维，于是，他们按照我的要求去做了，并且使用言语，当然，在这一过程中，其他一些辅助的身体运动也出现了。我发现，他们用言语来进行反应的行为，在心理学上与老鼠跑迷宫的行为很相似。我之前给你们讲过关于老鼠跑迷宫的行为反应，大家应该还记得我讲过的那个过程，也就是一只老鼠从迷宫的入口处向前慢慢地走着，它在笔直的通道上时，以非常快的速度奔跑，慌乱中它跑进了死胡同，这时，它并没有继续朝着食物行进，而是返回到起点。大家记住这一过程，然后，向自己的被试者提一个问题，让他告诉你某一个物体是干什么用的，需要注意的是，这个物体对于被试者而言，一定要是陌生的和新的且复杂的。你请他出声地解决它，也就是将每一步骤都用言辞说出来。从中你们可以看看，他是不是以一种徘徊的情状，使自己进入每个可能的言语死胡同，迷失了方向，然后返回，希望再来一次，让他重新开始，或者请求你们把物体拿给他看一看，或者请你们将原本就打算告诉他的有关这个物体的所有事情再说一遍，直到最后他决定将它放弃，就像老鼠放弃迷宫的困难，在迷宫里倒下睡觉一样，或者找到了解决的办法。

或许有人反对我的观点，他们会说，老鼠“知道”自己在什么时候解决了问题，因为它得到了可以充饥的食物。那么人呢？人又是什么时候能知道自己解决了问题呢？其实，这个问题很简单。我们之前讲过那个用纸遮住光线的人，当他在板缝处贴了一张纸后，光线就被遮住了，这时他没有继续在板缝上贴纸，为什么？因为“作为刺激而使他运动的光线不再存在”。对，就是这么简单。思维的情境正是这样：在某个处境中，只要因素（言语的）存在，它就会对个体进行刺激，使其做出进一步的内部言语，因此，这一过程就会继续下去。当然，如果个体在这一过程中不作为，那么言语的结论是得不到的。但如果问题没有被解决，就只好在第二天继续了。

12.“新的情境”是如何产生的？

说到这个问题，我不禁想起人们经常提到的一个问题：如何才能创作出一首诗，或者一篇优美的散文？对于这一问题，我们的回答是通过巧妙地使用言语，再对其进行修改，直到一个新的模式偶然出现，新的言语创作就实现了。个体在思考时，没有两次会处于相同的普遍情境，这个

原因致使言语模式也不会不同。其成分是旧的，也就是说，那些出现的词语是我们目前使用的词汇，而说它“新”无非是由于安排不同于以往罢了。为什么一个对文学创作不精通的人，很难或者说不能创作出文学作品，但却能使用文学工作者所用的一切词汇呢？因为你不会对那些词汇用心琢磨，因此，你对它的使用能力是拙劣的。而文学工作者则不然，因为那是他们的职业，他们必须用心钻研，所以才具备了使用词语的优秀能力。这样，他们在各种情感和实际的情境影响下，就能很好地运用词语，将自己的所思所想、所见所闻记录下来。词语在他们手里，如同你使用打字盘上的键或一组统计数字。为了说明这个问题，我再给大家列举一个操作行为。你怎样假定帕图要做一件新的套裙呢？你是否以为，他有想象做好之后的套裙会像他脑中想象的那个样子？不，他没有，或者他没有时间去勾勒那幅图像；他有，他勾勒出长袍的草图，或者他让助手按照他事先想好的样子去做。他在开始创作性工作时，也就是说，他在设计这件套裙之初，他关于套裙的组织是大量的。这一样式里的每种东西，对他而言都是伸手可触的，像过去所做的每件事一样。创作时，他把一块丝绸缠在模特身上，然后，他把丝绸在模特身上上下左右地拉着，把放在腰部的丝绸或紧或松，或高或低，再使裙子或短或长。这样，那块丝绸在他手里不停地变换出各种状态，直到最后呈现出一种女服的样子。“他在摆弄停止之前，对这一新的创作不得不做出反应。”创作就是这样，任何一件东西都不会与以前做过的东西正好一样。当他处于创作状态时，其情绪反应被完成的产品以各种方式所唤起。在这一过程中，他或许会扯下丝绸，重新构思，又或许会觉得很满意，期间，模特与助手也会表示出他们的认可和赞赏。但是，如果在他对作品感到满意时，恰逢一个竞争心很强的时装商人在场，帕图听到他旁白似的说：“的确很好，但我总觉得它非常像他3年前设计的那套裙装，他现在是不是变得有点迂腐了？因为过于守旧已经无法跟得上时尚的潮流了？”我们可以想象帕图听了这番话后的情形，他可能马上会将自己设计的作品从模特身上扯下来，将其丢弃到一边。如此，新的操作又开始了，也就是说，帕图又开始了新的设计活动，直到创作出的新的作品将他和别人的赞美、表扬重新唤起，操作才算完美。这一过程，其实就相当于老鼠找到了食物。

诗人和画家也不例外，他们用同样的方法从事着自己的创作。诗人可能刚刚读过济慈的作品，或者刚从月光下的花园里散步回来，而这时，碰巧他漂亮的女友强烈地暗示，他从来没有用美丽的言辞赞美过她。他回到房间后，而正巧那时又没什么事情需要他做，他很想摆脱无所事事的

状态，所以想找点事干，可是他所能做的只有操作言语。于是，他拿起书桌上的铅笔，与铅笔的接触将其言语活动激发了出来。于是，顺理成章地，那些表达罗曼蒂克情境的话便从笔端流淌出来了。当然，在那种情境里，他所创作出的作品一定是饱含深情、快乐、幸福的，而不会是哀悼词或幽默诗。对于他而言，由于是一种新的情境，当他处于那样的情境之中时，他的言语创作物的形式也会与以往不同。

第十一章　婴儿行为心理：人类最本真的行为反应

谈到心理学人，心目中差不多都有这样一个观念：行为主义和本能的存在是根本对立的。就像有的人对我说：“你不是行为主义的奠基人吗？假如你赞成行为主义，那么你一定不承认本能了？”我相信，有很多人的想法和这一样，他们认为对本能的否定就构成行为主义，行为主义的本质就是对本能的否定。

其实他们不知道，本能的研究和行为主义的主张并没有必然冲突之处。因为假如有本能，它也是指一种行为而言，并非是指和行为主义完全不相容的意识层面。行为主义者认为，本能是一种非习惯行为。既然是一种行为，那便是可以完全应用客观的观察方法的，所以行为主义者承认本能的存在，但不会定义它。同样，一个主张本能的人也有成为行为主义者的资格。其实，我说这些就是要告诉大家，行为主义不排斥研究本能，而且，由于婴儿的本能体现最明显，所以，行为主义者会以婴儿的本真反应为起点来探索人类的行为和本能。

1.人类幼儿研究的阻力

在区别人的非习得资质与习得资质的问题上，我们必须通过观察一个人的生活史才可能给出一个合理的答案，这意味着我们要从一个孩子的幼儿期开始观察。过去的20多年里，我们已经收集了除了人类幼儿之外的大量动物幼仔的实验数据，我们对这些幼仔的观察、了解也远远超过了对人类自身的了解。受制于我们的社会环境，我们对于婴幼儿的研究存在着很大的阻力。人们能够接受世界上每天有成千上万的儿童挨饿，能够接受他们在贫民窟或者污秽的娱乐场所成长，却不允许让行为心理学家展开对婴儿的实验。如果我们尝试展开这样的工作，就会受到来自各方面的批判。

过去，我们曾观察过幼鼠、幼兔、幼猴还有幼鸟等各类动物的成长，几乎是每天都在陪伴这些动物成长，这些研究也让我们对动物的非习得资质与习得资质有了相当程度的了解。实验结果表明，单凭观察，一个人根本不能区分出一个复杂行为中哪些是习得资质，哪些是非习得资质。这些研究给我们日后研究幼儿铺垫了良好的基础，我们可以从中积累出一套方法。但若是天真地以为对其他动物的研究结果可以适用推及到其他种类的动物身上，就会站不住。有些动物生来就有厚重的皮毛，行为反应也非常复杂。一个豚鼠出生3天后，就不用再依赖母亲了，而一个白鼠，因为诞生时处于十分幼稚的状态，它需要等到30天左右，才能从母亲的照料中独立出来。虽然这两者都属于啮齿动物，但出生资质却如此不同，这也表明，通过对低级动物的研究所得出的实验结果来解释人类的行为，是多么幼稚的想法。

然而，我们的社会环境是不会轻易允许我们对幼儿进行观察、研究的。我们坚信，在一个孩子没有生病的情况下对其进行临床的研究，会令孩子的父母变得激动起来。而你所说的一切关于心理学方面的问题，在孩子的家长面前也会不值一提，这就令我们的工作开展困难重重。然而，我们并非在这方面没有做丝毫的争取，在约翰·霍普金斯医院里，感谢约翰·霍普金斯的院长威特里奇·威廉斯博士的宽容大量，还有哈里特·兰恩医院的内科主任医师约翰·霍兰，我们终于得到了一次研究机会。当然，这种研究方式会经过一些“包装”，我们对婴儿的行为心理的观察，是围绕我们对这个医院里出生的一切婴儿的日常护理工作展开的。

当然，我们在对婴儿进行研究之前，需要进行相当程度的训练，包括生理学方面的，动物心理学方面的，还要在育儿室里接受实际的照料训练，这样才能在日常中照顾好婴儿的生活。

2.妊娠期的胎儿活动

根据M.闵科夫斯基在苏黎世大学的胎儿观察描述，一个婴儿在3个星期左右，就会有心跳现象，大约2个月的时候，头部、躯干和四肢部分就有了明显的活动迹象，它们呈现出来的往往是缓慢的、不对称的、不协调的，且幅度较小。到了第5个月的时候，婴儿的胃腺开始作用。

事实上，胎儿在宫内的位置对孩子出生后的行为也会造成影响，并且在很长的一段时间里，孩子为了适应宫内的成长空间，会让自己的身躯合

拢起来。这时，胎儿的背部弓起来，头也前屈得很厉害，下巴几乎与胸部贴合了，大腿朝腹部收缩，膝盖成弯曲状，双臂或交叉放在胸前，或平放在身体两侧。孩子的姿势会根据在子宫内的位置而做出相应的调整，胎动是妊娠期免不了的，但不会影响婴儿在宫内呈现出的常态姿势。

3.有趣的幼儿“本能”

通过对百名婴儿从出生到一个月的日常观察，还有对部分婴儿进行的一年的生活观察，我们发现了以下关于非习得反应的一些情况：

打喷嚏：这个反应在婴儿出生时就以成熟的方式呈现出来，婴儿的喷嚏与成人的喷嚏呈现方式并无二致，并且打喷嚏将会伴随人的一生。之所以将其列为非习得反应，是因为习惯因素对它的形成的影响力太小。我们没有尝试过建立起关于打喷嚏的条件反射实验，所以一个人能否通过除嗅觉刺激以外的其他刺激来激发打喷嚏的反应，我们无从得知。但是，在对婴儿的照料过程中，我们发现，将婴儿从阴凉的房间送进较热的房间时，还有将室内的婴儿抱到室外时，他们都会出现打喷嚏的现象。但是，这也仅仅可能是婴儿嗅觉的敏感，因为在两种不同环境下，空气质量的确存在一定程度的差异。

打嗝：一个刚出生的婴儿一般不会出现打嗝的情况，迄今为止，我们最早发现的打嗝现象是从一个婴儿出生6小时后开始的。在出生7天后，我们就能够轻松地捕捉到婴儿的打嗝现象。通过我们的生活常识可见，打嗝这种生理反应，是几乎不可能建立起条件反射的。事实上，打嗝是因为胃部充满食物，从而对横膈膜产生压力所致。这也算是非习得的反应之一。

啼哭：啼哭的产生受制于呼吸作用的建立，刚出生的婴儿有时候不会呼吸，为此医院有时会把婴儿浸在冰水里，这时孩子出现了啼哭现象。

啼哭只是针对婴儿所说的，我们在日常的护理工作中发现，婴儿差不多只有在感到饥饿或者受到有害的刺激时才会啼哭。被粗暴地触摸、接受包皮切除手术或者受到威胁时，婴儿都会产生啼哭现象。

当然，我们也尝试通过其他方式来了解，一名婴儿的啼哭究竟是否会让

育儿室里的其他婴儿也产生啼哭，结果表明，这是不成立的。为了使得实验过程更有可控性，让啼哭成为一种可以随意调用的有声刺激，我们制作了一个婴儿啼哭的留声唱片。我们先将声源放到一个熟睡的婴儿耳边，结果婴儿没有出现啼哭现象。再接着，我们又把声源放到一个醒着的但状态非常安静的婴儿耳边，同样，婴儿也没有出现啼哭现象。考虑到除了视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉上的有害刺激，其余现象都不足以令孩子啼哭，我们就可以下结论，饥饿和有害刺激是引发啼哭反应的无条件刺激。

撒尿：这个行为是从孩子出生时就有的。无条件的刺激始于有机体的内部，婴儿在诞生初期，他们的撒尿行为都是由膀胱中的尿液压力刺激所致。事实上，要对一个婴儿的撒尿行为建立起条件反射是非常需要耐心的。当然，等到他们稍微长大一些，也就是在出生后的第三个月起，我们只要稍微花点工夫就能让他们建立起条件反射。我们可以在这个阶段定期检查婴儿的尿布，如果时隔半个小时发现婴儿的尿布是干的，我们便可以将孩子放到尿壶上，以便建立他们的条件反射。重复几次，条件反应就可以达成。

排便：排便的功能是天生的，排便的反应大多是为了降低结肠里的压力而产生的。为了印证这个说法，我们可以将一支医用体温表塞进肛门里，结肠受到刺激后，多半会引起排便反应。

早期眼球运动：婴儿出生后，让他们平躺在婴儿床上，将头部水平安放，他们的眼睛会自然地朝有光的地方看去。刚生下来的婴儿是不能做到随心所欲地控制眼球运动的，他们的双眼需要先适应左右运动，过一段时期后，才会出现上下协调运动。等到他们完全适应全范围的运动时，我们再将照明灯朝着孩子的脸打转，他们的眼睛就会随着灯光绕圈。

微笑：微笑最早出现于对运动感觉的刺激和触觉的刺激，一般情况下，在出生后的第四天就可以看得到。当我们把婴儿喂饱后，触碰其身体的某个部位，例如生殖器或者乳头，婴儿马上会产生微笑的无条件刺激，在婴儿的下巴下面或屁股上面挠痒，并慢慢摇晃他，也很容易产生无条件刺激。

随着婴儿一天天长大，这种无条件反射就会转变为条件反射，大约在婴

儿出生30天后就能测试到。这时候，当实验者露出笑容或者对婴儿讲些孩子气的故事时，婴儿便会微笑。当然，有很多婴儿条件反射的首次出现时间要晚一点，通常在40—80天之间。

阴茎勃起：这种现象在婴儿出生之时就有可能发生，并且会贯穿一生。引起阴茎勃起的刺激源头尚不清楚，但可以肯定的是，孩子出生时大人对其生殖器的抚摸或者无意识的憋尿行为都有可能成为阴茎勃起的主要刺激，这时候的刺激属于无条件反射。随着婴儿的成长，这种无条件反射也会转变为有条件反射，就像成人通过视觉刺激或者触觉刺激就能勃起一样。所以，无论是男人还是女人，都能通过一定的刺激替代物，例如词语、声音、视频等来促进或者加强情欲高潮。

人究竟在哪个年龄会让勃起成为一种条件反射呢？这个问题至今没有确切的解释，不过自慰这种行为可以发生在任何年龄。据实验表明，年龄只有1岁的小女孩儿也会发生自慰。这名女婴当时坐在水盆里玩耍，当她抓起肥皂时，偶然用手指接触到了自己的阴道开口处，该女婴就很快放下了肥皂，并开始揉搓阴道，而且她的脸上露出了笑容。而男婴也会出现这样的反应，据有关病例显示，有一名4岁的男孩儿会经常骑在母亲和保姆身上，当母亲和他一同睡觉时，他的阴茎就会勃起，并且会摆动和吮吸母亲的乳头，会把阴茎往母亲身上蹭。

手足的运动：当我们给婴儿的脚挠痒或者用一根火柴刺激其足底的时候，就会发现其大脚趾向上翘或外伸，而其他脚趾则向下缩或屈伸，我们把这种现象称为“巴宾斯基反射”。另外，许多婴儿刚出生时可以实现成人无法做到的运动。例如，我们将他们脸朝下放在坚硬的地板上，他们能轻松地做出脸朝上背朝下的翻身运动，而且期间伴随着啼哭。他们把身子下面的双膝提拉，并普遍地收缩肌肉，然后让肌肉放松，慢慢地，一阵阵的痉挛使他们翻转，最后接近于身体侧躺。这种粗笨的反射要持续大约几个星期甚至几个月的时间才能结束，最后，婴儿学会用最少的肌肉力量迅速翻身。

寻乳：就是指用手指轻微碰触婴儿的嘴角或者脸颊，他的头就会转向受刺激的那一边，而且还会伸出舌头想要吸吮东西；再一个意思就是将婴儿抱在妈妈怀中，他就会自动寻找妈妈的乳头喝奶了。寻乳反射一般在孩子3—4个月大、眼睛可注视物体时会消失。

吸吮：就是指把手指或妈妈的乳头放进婴儿口中，不需要经过别人的教导，婴儿就会自动去含住东西并有规律地吸吮。婴儿做这样的反射动作，也会自主找寻乳头的位置，自动吸吮奶水，达到身体所需的营养。这个条件反射一般是在婴儿6个月后消失。

惊吓：惊吓反射是指受到突然出现的响声或动作的刺激，例如将婴儿头部稍微抬高然后突然放下，或突然发出较大的声音时，婴儿的四肢及手指会伸直并向外张开，该动作的目的是自我保护。惊吓反射大概在婴儿处于3—4个月时消失。

踏步：踏步反射是指，当实验者用手撑在婴儿腋下使之处于直立状态，并让婴儿的脚接触地板、身体轻微前倾时，婴儿就会有双脚左右交互行走的动作，就好像走路一般。这是原始步行的反射动作，这种反射大约在婴儿2个月的时候就会逐渐消失。

眨眼：当新生儿的眼睛被碰到，或者是一阵风吹进婴儿的眼睛时，他就会自然地闭起眼睑。但是，当一个快速飞过的球或剧烈晃动的手出现在他的视野，并晃过他的眼睛时，他却不会“眨眼”。通常情况下，新生儿出生100天之后才会出现眨眼反射，而这种眨眼发射会伴随人的一生。

4.“本能”作为术语的尴尬存在

以上诸多实际的观察、论证有理由让我们充分相信，“本能”作为解释人心理学名词的概念，已经不能再被继续容纳了。在对婴儿早期成长过程的观察中，我们就已发现，甚至在很多简单的动作中，都已经存在着习惯因素的作用。而当我们对照詹姆斯的本能理论还有他列举出的“本能表”，或者其他类似的“本能表”时，我们就会发现，婴儿在他们列举的这些所谓的“本能”行为尚未出现时，就已经是习得反应上的高才生了。既然习惯的因素在很早之前就已经参与到了婴儿的行为反应中，那么詹姆斯的本能表里的行为，又怎么能当作非习得的资质来理解呢？

我们在对婴儿成长过程的观察中发现，他们的每种行为都有一段生发史。微笑虽然从孩子出生后就开始出现了，但是很快，它就能建立起条件反射。比如一见到母亲就会笑，而后对声音刺激、图片刺激也会做出反应；再长大些，可能会对某个词语，某种生活情境做出微笑的反应。在这个过程中，我们笑的对象，与谁在一起，都会决定我们笑的反应。

脱离了早期的训练而奢谈本能，这是有悖于事实的。

另外，在一些教育宣传中，我们也经常会看到“让孩子发展他们内在的天性”、“自我实现”“自我表现”“野性”“挖掘孩子的潜能”等诸如此类的短语，这些词语对公众有很强的误导作用。事实上，这种带有误导性质的词汇也是由孤僻的、漠视环境作用的喜欢捕捉自我意识的人发明出来的。像“意识流”、“潜能”、“本能”，发明这些词语的人可能没有意识到，他们正试图把人从自然、社会环境中剥离出来，希图人到自己的个人世界里去理解整个世界。人作为一个接受刺激，并对刺激做出反应的有机体，离开了环境的作用，就像是种子失去了生发的土壤。也就是说，离开了环境作用的个人习惯的建立，根本不可能达成。人与社会之间缺乏有效的刺激，就会令人丧失很多功能。个人的语言、记忆、运算、逻辑、情感、秩序，都会在世界的荒原中逐渐坍塌，直至消亡。如此，传统心理学的建设根基就被摧毁了，因为他们是那么喜欢用“内省”“本能”这样的词汇去探讨心理学，并强调人从出生就具备一切后天习得的资质，但却对环境、刺激——反应的作用机制视而不见。

一切复杂的行为都是在简单反应的基础上受环境刺激的作用而生发出来的，为了方便大家清晰把握这一行为心理学理论的中心原则，我们现在引入“活动流”的概念。

5.非习得性资质

我们对人类非习得资质的研究才刚刚起步，对于婴儿进行出生时以及出生后的阶段观察，我们能够从中发现所有已经在临床神经学里建立起的信号或反射，例如膝跳反射，瞳孔对光的反应，以及其他神经反射机制。婴儿降生后，出现啼哭现象，而后才会产生呼吸、心跳还有血管的收缩和舒张，有脉搏的跳动。顺着消化系统，我们发现了吮吸、舌部运动和吞咽的现象；饥饿时会出现痉挛现象，消化过程中腺体反应，还有排泄。至于微笑、打喷嚏、打嗝行为，部分是受消化系统控制的。

还有在成长过程中，不断呈现出的躯干活动。我们将会发现，婴儿的手臂、手腕、手指无时无刻不处在活动的状态中，他们的双腿、脚踝、脚也同样如此，即便是在睡眠中，受到外部些许的刺激，也会产生活动。其他的活动诸如眨眼，伸手抓取，爬行、站立、坐直、走路、奔跑、跳跃等，在这些运动中，人的观察能力是非常有限的，很难从中区别出哪

些活动是非习得的，哪些活动是经受训练和条件反射形成的。但有一点可以肯定，在婴儿早期的活动中，大部分的活动都是因为结构生长变化的缘故造成的，少部分的是经受训练和条件反射形成的。

6.婴儿因何啼哭？

为了弄清楚这一问题，琼斯夫人组建了一个实验小组，在这个小组内，共有9名儿童，他们的年龄从16个月到3岁不等。这个实验是赫克希尔基金会里进行的，实验者暂时安排这些孩子住在那里，这些孩子之前一直在家庭里抚养。琼斯夫人对9名儿童进行了跟踪调查，调查的时间是从孩子早晨醒来，直到晚上入睡为止。琼斯夫人的记录非常仔细，不仅记录了对孩子每次微笑的观察结果，还对他们的每一声啼哭都做了记录，同时也记录了哭泣与微笑的准确时间，以及哭泣和微笑对孩子行为产生的后果。

琼斯夫人经过观察，在没有发表这些观察结果时，向我提供了实验的过程记录，根据儿童啼哭的次数，对引起儿童啼哭的情境进行了排列，列表如下：

（1）被迫坐在马桶上时，他们会哭泣。

（2）把他们的玩具给拿走后，他们会哭泣。

（3）给他们洗脸时，他们会哭泣。

（4）让他们单独一个人在房间中时，会引起哭泣。

（5）当大人离开房间时，他们会哭泣。

（6）没能成功地将某种东西玩到令自己满意时，他们会哭泣。

（7）想和大人或其他孩子玩，但没能做到，或者在自己玩的时候，没能让他们看着自己并和自己交流时，他们会哭泣。

（8）穿衣服的时候会哭泣。

（9）让大人抱起自己，但这个愿望没能实现时，他们会哭泣。

（10）脱衣服引起哭泣。

（11）洗澡引起哭泣。

（12）当鼻子被大人擦洗时，他们会哭泣。

其实，引起哭泣的情境很多，超过100种，我们上面所罗列的这12种，不过只是引起这类反应的常见情境而已。对于孩子在这些情境中所做出的反应，我们可以将其看作无条件的或者条件的愤怒反应，如（1）（2）（3）（6）（10）（11）（12）。另外，关于（5）（7）（9）这几种情境的反应，我认为应该属于爱的条件反应中接近悲哀情境的某种东西。也就是说，这种悲哀情境消除了儿童对物体或人所形成的依恋，使他们失去了可依赖的人或物，于是，反应出现了。琼斯夫人指出，在许多情境中，孩子们的哭泣行为，与条件反射和无条件反射的恐惧反应有密不可分的关系。例如，大人让孩子们从滑梯顶端滑下，而他们只是站在台子上等。在上述分类中，（4）和（5）两种情境应该说是含有一些恐惧的反应成分的。

当然，对这些反应进行分类时，还应该注意一个问题，那就是啼哭的原因。啼哭也可能是机体的一些因素引起的，比如当儿童感到饥饿、困倦、腹痛，或者遇到其他一些类似的情况时也会啼哭。琼斯夫人在对儿童进行大量观察和跟踪后发现，很多时候，孩子啼哭发生于上午9点到11点之间，因此她认为，此时孩子啼哭的原因，跟这一时间段孩子机体内部的原因有很大关系。基于此，该研究机构在午餐以前，为幼儿安排两段休息时间。这一安排，使得由机体因素产生的幼儿啼哭次数大大减少了。

第十二章　人体生理反应：外部刺激带来的行为变化

试想一下，行为心理学家通过刺激—反应的方程式来解决社会问题，从刺激所激起的反应中积累大量的数据资料，再从引起既定反应的刺激中建立刺激源的数据，有了这套数据资料，相信行为心理学家的研究会对我们的社会发展产生不可估量的价值。行为心理学家相信，科学地从刺激—反应的方程式去研究社会现象，并在此基础上建立起来的社会学的结构和知识，才是真正的社会学。华生的SR理论认为，有机体的行为完全是以刺激与反应的术语进行解释的。他不考虑有机体的内部状态，

认为这一部分是不实际的，因此，该学说的公式也是S-R。华生认为学习的实质是形成习惯，而习惯是通过学习将遗传对刺激做出的散乱、无组织、无条件的反应变成有组织、确定的条件反应。对此，他提出了两条学习的基本规律。

1.探寻有效的刺激

如我们之前讨论所知的那样，行为心理学研究的重点是刺激—反应，但之前从未有人深入或者试图朝这个方向去研究过这些问题，我们和前人一样不甚明朗。行为心理学家的首要任务就是建立起一个庞大的数据库，这个数据库安放着行为心理学家通过客观实验的方法收集的各式各样的刺激—反应的资料。行为心理学家在观察这些刺激—反应的同时，也会注意到刺激的呈现方式不同给有机体的反应所带来的影响，比如是单独呈现，还是复合呈现。测试过程中，我们不但可以改变刺激的呈现方式，包括刺激的强度和刺激作用的时间，而且这些都可以被纳入实验的操作范围，我们可以通过它们来观察有机体的反应。

例如，我们可以做这样一个实验，实验的课题是“怎样最有效地唤醒一位沉睡中的母亲？”于是，我们找到一位母亲，她正在自家的院子里躺在椅子上小憩。我们以正常的语音向她说话，但是并未引起她的任何反应，这时候，她家院子里的狗朝我们吠叫起来，不过，这仍然没能唤醒她沉睡的意志。令人意外的是，狗的吠叫声惊醒了屋子里的婴儿，婴儿啼哭起来。这时，出人意料的事发生了，这个沉睡中的母亲一下子就清醒了，并径直跑向孩子的卧室。而后，我们可以对这个实验过程加以适当的复现，计算出足以唤醒母亲沉睡意志的婴儿哭声的强度和作用时间。再往后，我们可以对其他母亲进行相同的实验，通过数据统计，加以逻辑分析，来得出一个准确的能够引起母亲反应的婴儿哭声的强度和时间。当然，这仅是一个假设，为的是说明行为心理学研究过程中的科学性、严谨性。

所幸的是，即便之前的人们从未尝试以科学的方法去研究过人的行为，但在人类漫长的历史进程中，我们的先人还是在朴素的生活层面上为我们留下了很多经验之谈，上述例子就可以用“婴儿最轻微的哭声也能唤醒一位沉睡的母亲”这个谚语来形容。

如果你认为以上实验不过是人为的对现实生活拙劣的复制，而实际情况

远远比这复杂，且没有人能够如此好地控制情境和刺激，那不妨让我们顺着这个思路走下去，回到现实。相信谁也不会否认，社会的正常轨道都是希望朝着好的方向发展的，拿企业调动员工积极性为例，我们可以设立各种各样的激励制度来吸引优秀的人才为公司效力，如住房补贴，良好的工作环境，甚至良好的休息环境。我们摆上各式各样的刺激，无非都是出于一个目的，即引起他们好的反应。

同样，行为心理学的研究的出发点也是如此。为了使得某种好的反应能够被有效应用于社会，行为心理学家也需要通过对这个反应的复制，来试图确定究竟是什么情境在引起这种特定的反应。从解决不了反应的角度出发，行为心理学的研究也同样有效，即为了使某种不良的反应能够从社会上得以消除，我们也需要对这个反应在实验室里进行复制，以试图确定这个不良反应的刺激情境。

例如，我在演讲台上发言时，我看到你们中有些人昏昏欲睡，虽然极力想张开眼睛，但还是倒下去了。而且，这样的情况每天都在发生，只要我们大家坐在这个屋子里有半小时的工夫，就会有人开始打瞌睡。有些人认为，让听众昏睡的缘故无非是这是一堂愚蠢的讲座。而有些人，如果他们倾向于从科学、客观的角度去看待这个问题，他们可能会认为这是因为通风不佳的缘故。于是，他们会做出一个深入的分析：“在这样一个密闭拥挤的房间里，这么多人在呼吸，在消耗氧气。这样氧气就会越来越少，二氧化碳会越来越多地被排出，这是对我们健康有害的气体，这也是使我们哈欠连篇、昏昏欲睡的罪魁祸首，如果持续的时间足够长的话，它甚至会让人致死。”这是非常合乎常识的分析，但是，我们暂且不讨论密闭的时间足够长的话会不会令人致死的问题，我是对二氧化碳含量上升是导致我们昏睡的直接原因这个猜想产生质疑。对此，我们已经做了相关的实验，那些大段琐碎的实验过程将会在这里被省略，我直接告诉你们我们的研究结论：你昏昏欲睡并非因为二氧化碳的含量升高，而是因为在这个密闭的空间里，你皮肤和衣服之间的热量增加。如果我在这里摆上两三台电风扇，使密闭空间的空气流通起来，你的睡意将会全无。所以，行为心理学对刺激—反应的研究，不仅能使引起好的反应的刺激情境有效地向社会推广，而且还能将引起不良反应的刺激情境通过实验的发现而得以在社会上消除和控制。

2.刺激可以替代

此前，我们已反复强调用刺激—反应来解决心理问题的合理性，以后不再反复赘述。下面我们用字母S来代表刺激或者复杂的刺激情境，用字母R来代表反应。

我们曾说到，刺激作为一种客观存在的影响力，它无处不在，而反应是有机体为了适应刺激带来的袭击而准备随时引发的一种固定不变的行为方式。然而，我们再稍稍回味一下这句话，就会发现这种表述并不准确。在上一篇中我们提到，有些刺激第一次开始作用时，并不会使有机体产生任何反应，且我们可以肯定这个刺激以后也不会产生作用。不过，一种刺激本身不能使人产生应激反应，不代表它就无法使人产生应急反应，只要我们了解到刺激替代这样的事实。

举例而言，当我们把一束照明光打在手上时，我们的手不会做出任何反应，但是当我们在实验过程中，让被试者看到这束光的同时，就用小幅度的电击刺激被试者的手，他就会有缩手的反应。把这个过程以一定频率重复过后，我们再亮出这束光的时候，被试者就会立即做出缩手的反应。在这个实验中，刺激替代的事实就产生了，本来不足以引起被试者反应的刺激，却让被试产生了应激反应。我们将之称为“刺激的条件化”，即便这种表述可能不太确切。当然，以上论述全部建立在对照明光没有形成条件反射的基础上。

与条件刺激相对应的是无条件反射。某些刺激能够引起有机体生来具有的反应。如光线照射眼球，人的瞳孔会关闭，眼球会来回转动；再如膝跳反射，口中含酸会分泌唾液等。

不过，即便人有成千上万种无条件刺激，但与条件刺激相比，还是少之又少。在准备一篇长篇论文时，每个词语的选择，上下文之间布局的连贯性、严谨性，都需要被纳入考虑的范围，而这个过程当中所做出的反应都是条件刺激的结果。我们人对生产工具的使用反应，也是典型的条件刺激的结果。但是，条件刺激和非条件刺激的总数量不论怎样，都是无法统计的。

刺激替代，或称刺激的条件化，使得有机体做出反应的刺激范围大大增加了。我们可以在一种刺激使得有机体做出反应的同时，对有机体施加另一种刺激，用以替代原有刺激对他的作用。当我们在讨论刺激—反应相关问题的时候，必须先弄明白这个刺激究竟是无条件刺激还是条件刺

激——无条件刺激即是会引起先天反应的刺激，如光线照射眼球后瞳孔的收缩反应；条件刺激是发生了刺激替代的刺激，如我们先天只有在品尝到酸性物质的时候，口中才会分泌唾液，但是在我们熟悉了这个刺激后，只要听到、闻到、联想到就会在口中分泌唾液，这个过程刺激被替代了。

3.反应亦可以替代

上节我们提到了刺激的替代，现在我们来讨论一下反应的替代。刺激的替代已在前面多番举例，对大家来说实现起来并不困难，但是反应的替代大家还不熟悉，所以在脑海中多番联想也未必有答案。不过，实验已经告诉我们，反应的替代在有机体成长的过程中直至生命的尽头，都是会发生的。让我们看下面一个例子。

某只猫，此前在一个孩子面前引起了爱抚、亲昵的反应，但是今天，这只猫让这个孩子紧张起来，开始尖叫，并躲到了大人身后。期间，肯定发生了什么才会引起这两种截然相反的反应。后来，我们了解到，是这只猫在之前和孩子游戏的过程中抓伤了他，以致皮肤划伤流血，所以孩子的反应也变了。

在“猫”所带来的视觉刺激没有改变时，人做出的反应却改变了，这就是反应替代的例子。从研究的角度出发，刺激替代和反应替代都同样具有重要的意义，但若从解决社会心理问题的角度出发，反应替代的研究价值较之刺激替代的研究价值，则要远远高出。我们生活环境所施加的刺激往往是持久作用的，我们被这些几乎固定不变的生活情境包围着，比如家庭环境、人际关系、工作环境等。而要替换这些环境和社会关系的牵制，代价实在远远超乎人力所能及。这其中有我们需要照料的父母，需要时常体贴呵护的妻子、孩子，还有来自人际关系上的、工作上的各式各样的刺激。固定的生活圈使得我们疏于反省，懒于反省，对反省麻木，最后使得我们在面对这些持久性刺激时，只能一次又一次地做出加深彼此伤害的反应。我们对这些刺激的反应是失败的，不顺服的，这些失败的反应在破坏我们的体质，并让我们的精神变态。这个问题的指向意义是深远的，即我们是否能够在不改变客观环境的前提下（刺激替代），改变我们对这些刺激的反应（反应替代），让我们在彼此的生活圈里做出良好的、健康的、和谐的反应。为此，对反应替代的研究就成了我们子孙后代的希望。

然而在现有的实际研究工作中，研究员对反应替代是漠不关心的，他们只关心刺激替代。与条件反射一样，反应的抑制也是同样重要的，但是我们也不得不对此忍痛割爱。

4.建立全新的反应机制

认识到反应替代研究的重要性之后，我们下面要关注的就是新的反应如何在生活中被建立的问题了。

虽然从生理结构的角度来说，神经联结在人出生时已经形成，所以婴儿期之后，不会再有新的通路在脑中生成，这些非习得反应对我们所讨论的在生活中对成人的影响也是可以被忽略的。但这些简单的、无条件的反应却能够在适当的刺激下整合起来，形成复杂精密的条件反应。数千种非习得的反应，诸如手指、手臂的动作、眼睛的动作、脚趾和腿的动作等，这些要素因为条件反射的缘故，使我们形成了有组织的、习得的反应，我们称之为“习惯”。

这些对刺激做出无条件的、扩散的反应，是如何形成一连串有节制的条件反应的呢？我们拿白鼠进食的实验来说明。研究之前，我们先准备让白鼠禁食一天，接着我们将食物放进一个铁丝笼里。白鼠想要进食，就需要打开铁笼上的小闩，但是它此前并未碰到过相关情况。按照常理来说，此时这个刺激应该会激发它各种先天的、非习得的反应，迫使它围着笼子转，咬咬铁丝，将鼻子探进笼子缝隙里去，用爪子抓抓铁丝笼，抬起头向笼子周围闻来闻去。这些反应中，已经包含有要打开铁丝笼所必需的些许反应，它们是：走向门口、抬头、用爪子拉闩子、爬进笼子进食。这个实验如果进行多次，白鼠在这些大量无条件的反应中，就会渐渐寻找到开启笼闩的办法，此后那些与开笼闩无关的反应就会很快消失。类似于为了解决问题而从无条件反应中确立起来的反应，在学术上称为新的或者条件化的反应，也就是我们通常所说的习惯。

内省主义者和行为心理学家在习惯养成的领域中进行过诸多研究，例如习惯养成的因素、习惯的正确性、习惯的持久性、习惯的重塑等问题，即便有诸多学者已经研究过习惯形成的问题，且掌握了大量的习惯数据资料，但却仍然没有人能够从实验性问题中发现习惯养成的公理。以至今天，还是会有很多人说习惯养成与刺激—反应的条件反射的关系尚未明晰。但在我看来，或许是我把这个问题过于简化的缘故，我看不出他

们之间还有什么晦涩不明的关系。当我们讨论习惯的时候，刺激往往是恒定不变的，所以，习惯的养成，不过是一种条件反应的建立，如同我们在公路上对红绿灯的反应，又如我们早晨6∶30起来的反应，还有使用工具的反应。习惯作为对固有刺激既定的反应形式，就决定了刺激在这个过程中是有恒定性的，我们只是从非条件、非习得的反应中，建立起了一套新的条件反应。在后面的章节，我们会继续讨论“习惯养成”的问题。

5.腺体反应中的刺激替代

之前，我们已经说明，有机体对刺激所做出的反应来自身体的两组组织：腺体和肌肉（横纹肌和内脏）。巴甫洛夫的一位学生——安雷普博士曾说到，唾液腺不像人体肌肉系统中的其他器官，是混合起来的，它是人体组织中的独立器官，这个腺体的活动比其他肌肉活动起来更好分级，所以在实验中，我们通常选择唾液腺作为实验测试对象。

能够引起唾液腺反应的原始刺激，通常是将食物放进人的口中。而刺激替代的研究所关心的问题就是能否不通过原始刺激的方式，使用其他诸如几何图形、简单的声音、身体的触碰或者某个符号等一些不能引起唾液腺分泌反应的刺激物，来使有机体唾液腺产生分泌反应。

刺激替代方面的研究工作，在动物领域做出的进展较之在人类领域的进展则更为深远。俄国生理学家巴甫洛夫和他的学生主要负责条件反射的研究工作，如前所说，他们是从狗身上开始进行此项实验的。

首先，在狗的腮腺管上做个简单的手术，开个小小的口子，用管子连接起来通向出口，方便唾液腺分泌出的唾液不再流向口腔而是直接从管子里流出去。同时，将管子与测试仪器连接，以便仪器测试唾液滴数。实验过程中，狗和实验者需要隔离开来，以便不再受到来自实验者所带来的视觉、嗅觉和听觉上的刺激，致使实验结果不准确。整个过程中，研究员对于刺激的利用，都是在狗所待的房间以外进行的。

研究观察发现，如果我们将条件刺激和非条件刺激（也就是能够引起唾液腺分泌反应的刺激）同时摆上，或者将条件刺激摆在非条件刺激之前，那么，这两种情况都是能够产生刺激替代作用的，而且条件反射也会从中建立起来。不过，我们若是将非条件刺激应用于条件刺激之前，

那么条件反射就不会产生。诸多实验结果表明，只有条件刺激在非条件刺激前施加，并经过20～30次的结合运用，才能使得条件反射发生，两个刺激施加的前后时差可控范围在几秒钟到5分钟以上不等。

接着上面狗的条件反射实验来讨论，现在我们如果想要通过触觉刺激来使条件反射产生作用，我们可以在狗进食前，在狗的腿部施加一点触觉刺激，然后隔一段时间施加无条件刺激，不用过很久，触觉刺激（条件刺激）就会像狗食（无条件刺激）一样，让唾液腺产生分泌。于此，我们得到了一个完整的刺激替代的例子。我们可以通过这种刺激替代，来测试一个动物对感官刺激做出反应的整个范围。

上面的实验是通过对狗的触觉刺激来实现条件反射的，刺激替代的发现，可以被应用在很多领域。若我们要测试狗或者其他动物对感官刺激做出反应的范围，就可以按照这个程序来实现。假设，我们已经有了一只能够对光线做出条件反射的狗，现在为了测试它对光线波长做出反应的范围，我们就可以通过不断缩短刺激光线的波长，直到狗不再对其做出反应为止。这样，我们就界定了狗在较短波长中能够做出反应的范围。同样，我们也可以通过不断增加刺激光线的波长，直到狗不再对其做出反应，如此我们又界定了狗在较长波长中能够做出反应的范围。照着这个程序，我们也可以测试狗对听觉刺激做出反应的范围。已有研究者发现，狗对于音频做出反应的范围远远超过了人类，这一切研究工作的实现都有赖于刺激替代的发现。

6.腺体反应的分化

腺体反应的分化，是指动物腺体在同一种感官刺激的作用下，对感官刺激的不同范围做出不同反应的分化现象。我们依然拿狗的唾液腺分泌反应作为实验对象。在此，我们提出一个疑问，我们能否使狗在听觉作用的刺激下，对不同的音调做出不同的反应？好比使狗对音调A做出条件反射，而对音调B不做出反应。实验结果表明，在狗所能接受的听觉刺激的范围内，它能够对不同音调做出不同的反应。有些实验者说，狗的确能够对很小的音高差别做出准确的分化反应，而有些研究者则声称狗不能对音高差别做出分化反应。我们摆出以上事实的前提是，必须在实验过程中对不同音调刺激的使用做出严格的限制，即对于音调A的使用必须在给狗喂食前响起，而音调B响起时则绝不喂食。唯有如此，我们才能得到理想的结果。

同样的方法在对其他感觉领域进行测试时也同样适用，如狗对气味、光线波长、触觉的差异等做出的分化反应。

对狗的唾液反射的研究，使得我们对刺激替代有了一些清晰、深刻的认识：

（1）条件反射的建立和习惯的建立一样，不是恒久性的，而是不稳定的。假设我们已经通过刺激替代建立了一种条件反射，能够在条件刺激每次施加后都做出反应，但如果我们将事后的非条件刺激撤去之后，不用多久，条件反射就会消失。不过，它们在日后也可以迅速建立起来，只要重复以前的实验过程就可以。我们在对狗的唾液腺分泌反应的测试中发现，建立起条件反射的狗，时隔两年，经过几次的强化试验后，就又完全恢复了。

（2）实验过程中，可以使替代的刺激更加精细稳固，从而使其他同类的刺激不再引起条件反射。好比我们让狗对某个音调产生条件反应之后，其他任何音调都不会引起同样的反应。

（3）对刺激程度的掌控可以使反应程度发生变化。如果实验者想令反应程度增强，就可以通过增加刺激的程度来实现。我们还发现，如果一种能够引起条件反射的连续刺激在后来的实验中突然被中断，那同样会引起反应程度的加强。

（4）刺激替代中还可实现对反应的累积效应。比如，我们通过实验，已经建立起狗对声音和颜色的条件反射，而在后来的过程中，我们将这两个刺激同时摆上，狗分泌出的唾液滴数则会明显地增加。

（5）条件反射也可以消退。我们之前说过，缺乏条件刺激的实施，会令条件反射消退。但我们也可以通过完全相反的方式，即十分迅速地重复施加刺激，令条件反射消退。然而，这种消退现象并非如你所想的那样，是缘于实验对象的疲劳状态。实验结果表明，一只能够对声音和颜色都做出条件反射的狗，如果在视觉刺激引起的条件反射消退后，它依然可以通过听觉刺激来引起条件反应。

7.关于人类的“流口水”实验

之前我们所有的实验都是在狗身上进行的，但因为实验条件不允许，我

们无法在人身上像在狗身上一样做开口的手术。为此，K.S.拉什利博士研制了一台能够实现对人的唾液分泌进行反应测试的小型仪器。它是一个小圆盘，直径和五分钱的硬币一样大。结构设置得很巧妙，圆盘中间是个槽，将盘内的空间分为两个小室，并且互不连通。每个小室都有细小的导管通向外面，一个是用来将唾液引出口腔外做测试用，一个是为了连接抽吸器，使圆盘处于部分真空状态，方便它紧紧贴在人脸颊的内表面。这套仪器现在被称为“唾液计”，它比你想象中的要舒适许多，人们戴上它以后绝不影响正常的吃饭和睡眠。

有了这个仪器，我们对狗的唾液腺做出的测试现在同样可以用在人身上，实验结果表明，人对刺激替代所做出的反应与狗别无二致。好比将一个盛了酸液的滴管放到人面前，人的唾液腺不会因为眼睛看到了滴管就开始分泌，但若是将这个滴管里的酸液滴进人的口中，那人以后在看到这个滴管时，很快就会分泌出唾液。这里，我们不但建立了被试的条件反射，而且被试唾液反应的刺激范围也被扩大了。

我们在此对“内省”提出质疑，动物腺体条件发射的过程，根本不存在所谓的“观念联想”的问题，腺体也并非是在意愿的控制之下才开始或者停止它的分泌活动的。如此，“内省”如何发生？

那么，其他腺体究竟能否形成条件反射？巴甫洛夫和他的学生还有诸多研究者已经证实，胃腺和其他内脏腺如同唾液腺一样，能够形成条件反射。虽然对一些其他管道腺条件反射的研究尚未展开，但是我们有理由相信，它们和这些腺体形成条件反射的机制别无二致，只要将非条件刺激和条件刺激的关系安排到位。而像一些特殊的腺体，如甲状腺、肾上腺、松果腺等这类无管腺是否能够形成条件反射，我们目前还无法对它们进行测试。但是在情绪反应中，条件反射得以形成，是有赖于全身的腺体作用。无管腺在其中也和其他腺体一样发生了条件发射。我们有非常充分的证据表明，在形成条件反射的情绪反应中，肾上腺和甲状腺发挥功能的节奏明显改变了。

8.各式反应中的刺激替代

我们的生活经验已经表明，一般视觉或者听觉上的刺激很难让我们产生反应，但能够引起手臂、腿部、躯干、手指等横纹肌条件反应的刺激是可以实现替代的。最简单的就像通过划伤、摩擦、点击等刺激，可以使

本来不足以令人见到它们就产生反应的事物，因为有了先前施加刺激的缘故，就引起了诸如手臂、手指等横纹肌的反应。

再如，普通的电子蜂鸣器的鸣叫不会引起我们身体上的任何反应，但若是将其与电击联合起来，在每次蜂鸣器响起时，就对被试者的手施加轻微的电击，如此反复多次，那么以后蜂鸣器再响起时，被试者的手就会形成条件反射，快速缩回。

以上是横纹肌的条件反射。在整个人体反应领域中，能够引起喜怒哀乐等情绪反应的无条件刺激也能被替代。我们之前的实验结果已经表明，在条件反射领域内，已经说明了能够引起情绪反应的原因，刺激数目之所以能够不断增加，正是因为它们对内脏组织产生了作用，这中间不需要通过情绪的引导或者人为意志的控制。这些实验已经排除了情绪内省理论的需要，即便如此，相信后来的内省主义者还是会不厌其烦地在向大家阐述内省的道理，好像真的有一种情绪理论一样。

事实上，关于刺激替代的研究，完全是在内省主义者的研究领域之外，他们无法驾驭这些反应。事实也证明，内省主义的心理学研究方向是十分贫乏、空洞的，在以后的论述中，我们将会表明它不过是供讨论人体反应时用到的错误概念，都算不上是真正的心理学研究方法。

9.手的惯用性

行为心理学家在用手习惯的问题上也做过详细深入的观察，我们相信，在社会因素没有真正向人施加它的影响力时，我们的用手习惯，也就是左右手分工的问题实际上还没有形成固定的分化。在孩童时期的我们，因为接受社会训练较少的缘故，我们可以随心所欲地使用左右手，但是稍后，我们渐渐有能力自理的时候，大人就会对我们说："你应该用右手"，"用右手拿笔"，"用右手拿刀子"，"用右手和别人握手"。我们会在很多场合不自觉地创造使用右手的空间，就像有些人抱起孩子时会习惯性地为孩子的右手腾出空间，好令他能用右手与别人挥手说再见。就这样，社会的影响不断地刺激我们的左右手使用分化，长此以往，就形成了强有力的条件反射。然而，要问为何我们习惯用右手，这个问题大概要追溯至原始社会。

在人类靠狩猎过活的时期，因为心脏在左的缘故，我们的祖先需要用左

手举着盾牌保护自己的心脏，而右手则负责攻击、投掷，负责担当复杂的工作。照这个历史渊源来理解的话，人类为何一直惯用右手来处理事物的问题就很好解释了。并非是在人类完全脱离了狩猎时代，文字和书稿才开始它们的作用，事实是，在盾牌和武器还没有在人类文明中被搁置很久之前，文字和书稿就已经开始发挥它们的功用了。在整个人类文明推进的进程中，武器的锻造、服装的裁剪、文字的书写，还有各种各样的手工制品，实际上都是由人们的右手完成的。

曾有人反映，历史上很多名声赫赫的人物，他们都有使用左手书写的习惯，于是有人说，很多富有智慧的人都是左撇子，他们因此就想改变自己使用右手的习惯。但是我认为，如果这种习惯的建立是在成长阶段的早期，而且处理方法十分得当的话，那就不会对他们产生伤害。同样，对于想要纠正那些抗拒社会压力的顽固分子，坚持使用左手办公的人，我们也需要用相同的态度去处理。

这种纠正如果是在后期的话，将会变得十分困难，而且会令孩子的心智受损。我们的表达能力，是一种在书面上将行动转译成语言，在肢体上将语言转译成为行动的能力。若是我们强制扭转一个惯用左手的人使用右手，或者强制一个惯用右手的人去使用左手，就很可能会让孩子的心智退化到6个月时的水平。这个过程实际上是一个不断干扰表达能力的过程，因为语言和用手习惯形成了长期的条件反射，肢体上的使用受限，势必会令表达能力受挫。重新建立起他使用另一只手的习惯，就意味着要重新用肢体去建立表达的习惯，用表达去建立用手的习惯，这样，孩子就等于退回到了婴幼儿时期。因此，在家长和老师在向这些孩子施加影响时，不论是在态度还是处理方法上都要明智对待。

所以，行为心理学家认为，手的使用问题不能被作为本能来看待，也不是由生理上的缘故决定的，左右手分化的使用习惯实际上是因为受到社会环境的影响而建立的条件反射。这就解释了为什么有些人能够完全惯用左手，有些人能够左右手混用，这都是成长过程中建立起来的条件反射。

10.行为心理学也要研究“人体构造”

对生理学、解剖学有过一定涉猎的人都知道，人体在这两个学科里是被分解开来进行研究的。我们需要理清，何为消化系统？何为循环系统？

何为呼吸系统？何为神经系统？然后在这些系统里对其中的各个器官一一进行研究。然而，行为心理学的研究角度则完全相反，他们对人体构成的问题是从整体的行为反应上去研究的。行为心理学家关注的是整个有机系统的协调运作，而不是局部器官的活动。在这里，每个器官功能方面的知识的重要性被削弱了，即便行为心理学家不知道这方面的知识，也不影响他继续展开研究工作。不过，补充一下关于生理学的知识对于行为心理学家是有益的。

人体结构的精细程度远比现在人类所创造的一切事物复杂数百万倍，它能够从事很多复杂的活动，比如计算、规划、表达、构架……然而其能力虽然多样，但也有限制性。人类的奔跑速度是有限的，能够举起的重物负荷是有限的，地上存活的时间是有限的……人体虽然能够处理很多事物，但其本质与机器无异，器官机器只要有一个部分出现了问题，就会导致整个机器的故障，影响正常运作。在内省主义者那里，人体中的中枢神经系统是一个神秘的事物，但对行为心理学家来说，神经系统受重视的程度远远不及他们对于人体横纹肌、胃部平滑肌、腺体的关注。为此，他们受到了内省主义者的指责。

客观说来，神经系统和肌肉腺体一样，是人体的一个组成部分，它可以使得肌肉和腺体在刺激作用下做出更敏捷、更协调一致的反应，其中没有什么神秘的成分。一个正常人因为神经系统的缘故，在身体受到刺激的情况下会迅速做出反应，但缺少了神经系统的动、植物，它们对于触摸、光线、声音刺激的反应是迟缓的。神经系统就好像一个传感器，将来自外界的刺激信息迅速传递到反应器（肌肉和腺体）上。以上简短的介绍，就是希望行为心理学家对神经系统也引起重视，而不是单单将其当作一个器官看待。

现今的人都知道，我们人体组织是由细胞和细胞组成的器官构成的，细胞作为构成生命物质的微小单位，只有在显微镜下才能被看见，它的外面覆盖着一层细胞核。细胞内含有一团细胞质，它是一种极为复杂的化学物质，含有多种不同类型的微粒。研究发现，四种不同类型的细胞和它们构成的基本组织，通过不同的组合方式，形成了人体的各个器官——心、肝、脾、肺、肾、皮肤、肌肉、腺体等。

假设想要构造出一个人体，而且不同种类的细胞放在我们面前供我们使用，那么我们将要如何开展工作呢？

首先我们需要从人的表皮开始做工，将一些细胞组成覆盖于人的表面，然后在一些特殊的部位，改变细胞的组织结构，以便使我们能够从中辨别出手、脚、头发。还有一些结构如眼角膜，我们需要更换组织中的细胞，以便使其能够透光。为了构建消化系统，我们还需要一些细胞组成内管和内腔，使它们形成消化道——嘴、舌、胃、小肠、大肠。我们还需要细胞构成血管和脑内通道，然后将这些组织整合成为腺体的结构……当各种细胞组成一个个器官后，我们还要对器官进行简单的分类，可以将其分为感觉器官、反应器官、神经系统器官等。行为心理学家研究器官也是为了间接地解析刺激，我们可以用一个表格直观地表述出来：

感觉器官	所感受到的刺激
视觉——眼睛	轻微的震动
听觉——耳朵	空气的传播
嗅觉——鼻子	各种小颗粒（气态物质）
味觉——舌头	有味道的物质（液体或者固体）
肤觉——皮肤	暖、热、冷、寒、刺割、灼烧
动觉——肌肉	肌肉和肌腱位置的转变
平衡——耳朵	头部或者颈部位置的改变

另外，对于管状腺、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、发身腺等各种腺体的研究，也是行为心理学家需要设计的方面。如果有人问为什么要学这些，很简单，因为行为心理学作为一门心理学的同时，它也是一门自然科学。研究人体构造也是为后续的实验打基础，但对于这些东西的学习不用涉及太深，因为行为心理学家只把它们当作一种研究的工具。

附录一：约翰·华生年谱

1878年1月9日，约翰·华生出生在美国南卡罗来纳州的格林维尔附近的特拉弗勒斯·雷斯特。

1891年，约翰·华生的父亲抛弃家庭，母亲在卖掉农场以后，搬到格林维尔镇居住。来自农村的华生经常受到同学的嘲弄，学业表现极差，而且曾经两次被捕——第一次是因为和黑人打架，第二次是因为在城内鸣枪。

1894年，华生进入伏尔曼大学学习哲学，五年后得到文科硕士学位。

在获得硕士学位并从伏尔曼大学毕业以后，在一所只有一间教室的“贝茨堡学院”担任了一年的校长。

1900年，华生以前的哲学导师进入芝加哥大学任教，华生因此获得进入芝加哥大学深造的机会，师从教育哲学家J.杜威，继续研究哲学，准备考取哲学博士。但后来逐渐丧失了对哲学的热情，转入心理学研究，师从心理学家J.R.安吉尔、神经生理学家H.H.唐纳尔森和生物学家J.洛布。

1903年，华生以《动物的教育》的论文获芝加哥大学心理学博士学位，随之出任芝加哥大学讲师，教授实验心理学。当时在学校的教学和研究内容以构造主义心理学为核心，但他在地下室搭建了额外的实验室来做研究。

1904年，与玛丽·伊克斯结婚。

1908年，华生到约翰·霍普金斯大学做心理学教授，并很快担任心理系主任。

同年，华生在哥伦比亚大学的演讲中，提到了如何让心理学研究更加客观化的问题，这是华生创建自己心理学理论的契机。

1911年，华生开始在多家心理学期刊杂志担任编辑，长达十多年。

1913年，华生发表了《一个行为主义者所认为的心理学》的论文，标志着行为主义心理学的正式诞生。

1914年，华生出版了《行为——比较心理学导论》，在这本书里，他建

立了初具规模的行为主义心理学理论体系。

1915年，华生当选为美国心理学学会主席。

1917—1918年，第一次世界大战爆发，华生加入美国军队，并在美国军事航空服务社担任少校。

1918年，华生开始以幼儿为对象进行研究，这是以人类婴幼儿为实验对象的最早尝试。

1919年，华生的代表作《行为主义观点的心理学》一书出版。在这本书里，他采用了巴甫洛夫的条件反射概念，系统地阐述了他的行为主义心理学理论体系。

1920年，华生进行了后来备受争议的小阿尔伯特实验。

1920年9月，因为与自己的研究生助手罗莎莉·雷纳的桃色丑闻，华生被迫离开霍普金斯大学。

1920年的最后一天，华生与玛丽·伊克斯离婚，并与罗莎莉·雷纳结婚。

1921年，华生进入智威汤逊广告公司工作。

1924年，华生成为智威汤逊广告公司副总裁。

1925年，华生的《行为主义》一书出版，这本书通俗生动地讲述了华生的行为主义理论。

1930年，华生对自己的《行为主义》进行了再次修订。

1935年，华生的第二任妻子罗莎莉·雷纳去世，享年36岁。

1936年，华生成为威廉·埃斯蒂公司副总裁。

1947年，华生从商界退休，在康涅狄格州的一个农庄中安度晚年。

1957年，美国心理学会对华生的贡献做出了赞扬，称他的工作是“现代心理学的形式与内容的极其重要的决定因素之一，是持久不变的、富有

成果的研究路线的出发点”。

1958年9月25日，华生逝世，享年80岁。在临终的前几年，他烧毁了除自己学术著作外的大量的私人信件和私人文件。

附录二：约翰·华生名言

1.给我一打健全的婴儿，我可以保证，在其中随机选出一个，就可以将他训练成为我所选定的任何类型的人物——医生、律师、艺术家、巨商人，或者乞丐、窃贼，不用考虑他的天赋、倾向、能力，祖先的职业与种族。

2.人格乃是我们所有的各种习惯系统的最后产物。

3.环境改变的程度越高，则人格改变的程度也越高。

4.一切本能活动的主要任务……是在于引发学习的过程。

5.理论目标就是对行为的预测和控制。

6.我最大的心愿就是拥有一个完善的实验室，在这个实验室里，我能够抚养刚出生的婴儿，直到他们三四岁，以便于持续地观察他们。

7.每个人都有一个与躯体相分离的独特的灵魂。

8.即便你知道了有关习惯形成的一切现存数据，你仍然无法构成习惯形成的公认理论。

9.长时期地对行为进行密切的观察，是我们对人格作出结论的唯一方法。

10.一个人越是密切地观察人类生活，他就越能得出这样一个观点：看来最有实力的东西恰恰是一个人的主要弱点。

11.意义只是一种告诉个体他正在做什么的方式。

附录三：约翰·华生理论思想

（1）行为主义理论

华生将刺激（stimulus）和反应（response）两个术语作为他的行为主义的理论基础。他以这两个英文单词的大写首字母“S”和“R”为代表，构建了著名的S-R公式。

华生首先将刺激以及反应进行人体机能化，用抬手臂、尖叫等明显动作，腺体反应、内分泌系统、循环系统变化等微小反应，替代传统的高兴、兴奋等模糊词语再通过观察法、条件反射法、言语报告法、测验法和社会实验法等方法来进行S-R公式配对，从而考察人们的刺激与反应有序组合情况。通过广泛收集人以及社会的S-R配对，为接下来的心理学研究以及其他社会学研究提供原始资料。

（2）遗传本能与环境的关系

华生关于遗传本能的观点，在他的思想早期与晚期存在明显分别。在华生的早期思想中，他并不否认遗传本能的作用，也按照构造心理学的做法，使用知觉、激情、情绪和意义等术语。随着华生对于心理学研究客观化的强调，他越来越排斥使用这些词语，也越来越否认遗传本能的作用。到了晚期，华生毫不掩饰地说：“在心理学中再不需要本能的概念了。”由此他提出了他最著名的“一打婴儿”的名言：“给我一打健全的婴儿，我可以保证，在其中随机选出一个，就可以将他训练成为我所选定的任何类型的人物——医生、律师、艺术家、巨商人，或者乞丐、窃贼，不用考虑他的天赋、倾向、能力，祖先的职业与种族。”

（3）情绪理论

关于情绪，华生认为，情绪只是人类不同的反应类型而已。在身体机能上，不同的情绪只是内脏以及腺体系统不同程度的变化组合，只有现实中的不同刺激与人身上的这些反应类型对应形成有序关系，才能形成我们所知道的本能——华生认为这种对应关系的形成是后天的而非遗传得来的。

并且，他通过广受学术道德非议的“小阿尔伯特实验”，证明了这种有序关系建立以及消除的过程。这也从侧面反驳了“遗传的本能作用”的传统观点，更直接否认了传统的精神分析法。

（4）言语和思维理论

与传统认为的思维必须以语言为载体不同，华生认为，思维也是人的一种感觉运动，可以完全脱离言语而存在。华生认为人的思维包括动作、言语、内脏反应三个部分，这三个部分可以是三者同时运作来完成思维过程，也可以两两搭配来完成思维过程，还可以是其中单独一部分来完成思维过程。华生在他的著作中直接说："即使言语过程没有出现，动作和内脏的组织在思维时也是工作的——它表明了，即使我们没有言语，我们仍在用某种方式继续思维过程！"

（5）人格理论

与精神分析学派以及荣格的性格心理学不同，华生认为，人格是一切动作的总和，是情境以及众多习惯系统综合支配的结果。因此，在华生看来，可以通过改变个体所处的环境来改变个体的人格从而重塑个体。以此为基础，华生提出了他关于人格的"环境决定论"的说法，甚至期待在未来出现一种专门靠改变环境来转变"病态人格"的医院。

（6）感觉理论

作为一个极度追求心理学研究客观性的学者，华生将通常心理学家所使用的诸如刺激、反应等感觉术语用"视反应""痛反应"来代替，从而与情绪理论一起，将传统心理学的感觉理论用人体机能理论代替，并以人体机能反应为出发点，在最大限度上使心理学研究得以客观化。



美国心理学会主席约翰·华生的经典名著

行为心理学 2

美国行为主义的开山之作

[美] 约翰·华生◎著 | 刘霞◎译



版权信息

图书在版编目（CIP）数据

行为心理学 . 2 / [美] 约翰·华生著 ; 刘霞译 . --北京： 文化发展出版社，2017. 7

ISBN 978-7-5142-1848-0

I. ①行… Ⅱ. ①约… ②刘… Ⅲ. ①行为主义一心理学 Ⅳ. ① B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 153538 号

行为心理学.2

（美）约翰·华生/著 刘霞/译

责任编辑：孙烨

责任设计：侯铮

责任校对：岳智勇

出版发行： 文化发展出版社（北京市翠微路 2 号邮编：100036）

网址： www. wenhuafazhan.com

经销： 各地新华书店

字数：149千字

印次：2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

定价：39.80

I S B N : 978-7-5142-1848-0

目录

前言

第一章 行为心理：人体反应的来源与奥秘

1．刺激对个体的神奇作用

2．有效刺激的外延和扩展

3．反应：个体对刺激的强烈应答

第二章 人体行为：始于细胞的生命礼赞

1．支撑个体生命的细胞和组织

2．器官对行为的推动与维持

3．肌肉：行为反应的纽带

4．腺体：人体的一种反应器官

5．形式多样的内分泌腺及其神奇作用

6．可被条件化的无管腺

7．复杂而有序的神经系统

第三章 愤怒情绪：无法忽视的愤怒之源

1．色彩斑斓的情绪世界

2．阻止愤怒催生“愤怒的孩子”

3．是什么让孩子情绪失控

4．喂食不当对儿童行为的影响

5．如何面对孩子间的争斗

6．儿童行为塑造的可行办法

第四章 恐惧心理：简单行为背后的心理内涵

1．恐惧的根源来自家庭

2．反条件作用之于恐惧的治疗方法

3．家庭生活如何避免恐惧

4．运用条件消极反应纠正孩子不当行为

第五章 爱的本质：学会用恰当的方式表达爱

1．润物无声的家庭影响

2．养育孩子的误区

3．过分溺爱是一种伤害

4．任何爱都应有所节制

5．正确的引导是爱的明灯

6．保姆对儿童行为的导向作用

第六章 新生心理：先天因素对行为的决定与影响

1．胎儿的行为规律

2．新生儿有哪些非可得性反应

3．人类无数“第一次”的形成因素

4．不同条件刺激下的新生儿活动

第七章 习惯心理：习惯形成的基本要素

1．复杂多变的人类学习过程

2．是什么决定着习惯

3．吸吮：饥饿刺激下的条件反射

4．使用右手是否是一种本能

第八章 思维解疑：行为心理学中的语言和思维

1．解读器官和语言

2．婴儿如何表达自我

3．超前于语言的组织本能

4．思维能否独立于语言存在

第九章 人格探索：找寻不为人知的人格真相

1．行为主义维度下的人格

2．人格的形式和特点

3．判断人格的依据和办法

附录一：华生与行为心理学

附录二：行为心理学的发展和影响

前言

华生是20世纪初美国著名的心理学家，他于1913年创立了行为心理学，行为心理学一经问世，就在当时的社会上引起了很大轰动，其不可阻挡的势头，不仅在美国，甚至波及了整个地球。它就像一股清新的风流入世间，使人们感受到了与以往不同的气息。当时，年青一代的心理学研究者，对华生的行为心理学观点更是无比尊崇。

华生在《行为主义者眼中的心理学》一文中，详细说明了行为心理学研究的方向以及目的。他指出，行为心理学就是研究人类行为的心理学，是通过对人类行为的研究，找出行为发生反应的规律，从而达到预测和控制行为的目的。他的观点之所以被广泛接受，一方面是因为华生身上敢于向传统学术挑战的那股劲头，以及他超前的思想和卓越的见识；另一方面因为他的观点符合当时的社会潮流。行为心理学诞生于第一次世界大战的前一年，当时的美国正进入新的经济垄断阶段，在这样大时代背景下，谁更能适应社会环境，谁就能在艰苦创业中站稳脚跟，成为人生赢家。“适者生存论”在当时的美国社会得到了充分证明。当时，由于资本的快速发展，人们只能抛弃一切空想，最大限度地挖掘潜力，提高

生产率，达到利润最大化，使社会秩序保持平稳，这也是社会对人的要求。行为心理学正是在这样的时代背景下应运而生。

社会需要生产，人需要工作，只有工作才能生存，而人的身体行为是创造劳动成果的必要条件。人体动作效率越高，社会生产率也越高，而决定人体动作效率的是行为动力。因此，想要提高人体动作效率，只有提升人的行为能力的动力，那么，促进人体行为能力的动力是什么呢？也就是说，是什么原因促使人的行为能力增强呢？行为心理学者正是带着对这一问题的思考，开始进行行为研究工作的。而在他们看来，想要解决这一问题，首先须弄清楚行为反应是如何发生的？只有弄清楚这一点，才能从中发现人的行为规律，继而对行为做出准确地预测和控制。

行为心理学指出，任何一个人都会产生行为，不论是健康的还是不健康的人必然都有行为体现。行为从个体出生开始贯穿于整个人生，直到生命结束。那么人的行为是如何产生的？推动其产生的背后有着怎样不为人知的秘密呢？带着这些问题，行为心理学开始了坚持不懈的工作。为了更准确地得出结论，行为心理学者进行了一系列的研究，研究以实验为依托，经过大量地观察、记录，获得了诸多宝贵的材料，从而形成行为心理学的理论依据。

1915年之前，华生主要以动物研究为主，后来才由动物转向研究人的情绪问题。考虑到成人情绪性质的复杂性，他从婴儿入手研究情绪行为，并选择了霍普斯金医院为实验点，在那里展开了实验工作。特别是在它的一个下属单位菲普斯诊疗所，对500名婴儿进行了观察研究，并从中抽取40名婴儿，每天对他们的活动以及对某些刺激反应进行观察、记录，并绘制出成长图表。这一阶段的观察研究，华生获得了很多关于情绪的宝贵材料，并得出一些重要结论，这些结论在本书中将会有详细阐述。

1918年之后，华生经过深入思考，决定设计新的实验，这一实验的目的是建立婴儿的恐惧情绪以及如何对其清除，所以，在1919年秋天，他与助手罗莎莉·雷纳开始了著名的小艾尔伯特实验，遗憾的是这个实验没能最终完成，华生便离开了学术界。虽然如此，小艾尔伯特实验依然被称为心理学史上的一项“不失为经典的实验”。而事实上，华生也是心理学研究中运用儿童实验的第一人，这些都是华生在心理学方面的开创性贡献。

另外，关于儿童问题，在20世纪前后开始广泛引起人们的关注，尤其学术界更是将对儿童的研究列为一项重要课题，使儿童研究进入新的阶段。当时妇女意识的高度觉醒，也让母亲开始深入地思考有关如何养育儿童的问题，她们试图通过专家解答，获得以理性科学的养育子女方法，华生对儿童问题研究也适应了这一社会需要。

在研究过程中，华生对家庭养育子女存在的各种弊端深有体会，特别对于婴幼时期的孩子，家庭在养育方面存在的问题更是数不胜数，所以华生指出传统养育儿童的方法缺乏科学性，必须改革，并根据行为心理学研究所取得的成果，给出了科学性的建议。华生对儿童行为的研究以及提出的诸多养育儿童的科学建议，即便在今天也具有一定社会意义。

行为心理学一开始就旗帜鲜明地指出，拒绝意识、心理等心灵主义，而注重看得见、摸得着的事实。其研究的对象行为是什么？华生认为，行为首先是能看到的机体反应，也就是说，行为的本质就是人和动物对外界环境的适应。他认为，刺激是反应发生的条件，当有机体在遭受刺激后，就会引起反应，反应的强度决定了行为表现的强度。所以，有些刺激出现后，有机体产生的反应并不明显，而有些则显而易见。

本书从反应、感觉、情绪、行为习惯、人格等阐述了自己的观点，并论述了环境对人的行为影响的重要性。在对行为进行研究时，华生认为人的习惯和人格，并不是短时期形成的，它可以追溯至幼儿时期。为此，他展开了对儿童的实验观察。他对500名婴儿做过观察，从他们身上发现了人类三种基本情绪：恐惧、愤怒与爱，并指出这些情绪生活对儿童及其日后成长、就业前景、婚姻等具有深刻影响。

华生还提出了动作流概念，并绘制出人的行为动作流表格，他认为，动作随着年龄的增长从简单变得复杂，有些没有经过学习的行为动作很快会逐渐消失，经常运动的行为则会保留很长时间。另外，在华生看来，思维是一种感觉运动的行为。他指出，语言的习惯有两种，一种是外显的语言习惯，一种是内隐的语言习惯，而言语是大声的思维，思维是无声的谈话。他还指出，人类不仅有语言形式的思维，还有非语言形式的思维。

华生是唯环境论者。在他看来人格是可以改变的，他认为人格是一切动作的总和，是各种习惯系统的最后产物。因为习惯的形成受环境影响，

而环境是可以改变的，所以，只要改变个体的生存环境，就能改变他的人格。所以他说：“给我一打健全的儿童，在我的世界里，我可以任意从中挑选出一个，经过我的训练后，使他们成为我想让他们成为的类型，比如律师、商业精英，或者是盗贼、乞丐，而无须考虑他们的种族和天赋。”在华生看来，环境决定一个人的发展前景，因为环境是习惯形成的一个基本要素。

本书从华生对行为论述的多个方面入手，向大家展示了人类的智慧结晶，尽管由于时代原因，个人在认识上的局限性，使得其中一些观点存在待探讨的地方。但总体来说，他的思想对我们今天的人们还是具有相当高的指导性，值得人们阅读、熟悉，并将其作为生活经验参考，特别是在对幼儿教育方面。另外，由于各种原因，尽管我们尽心竭力，书中也难免出现疏漏和差错，请读者多多包涵。

第一章

行为心理

人体反应的来源与奥秘

关于人类行为的研究，我认为，首先要清楚人体反应的根源在哪里。也就是说，是什么原因促使个体发生反应？参与反应的物质都有哪些？只有弄清楚这些问题，才能了解人为什么在不同情境下，会做出相应的行为反应。我们的实验研究表明，有机体从出生到死亡的整个过程中，都处于刺激中，这些刺激有外部的也有内部的。当有机体受到刺激时，就会做出相应的反应。当然，并不是所有的反应都显而易见，有时反应的表现很微弱，甚至只有通过仪器监测才能看到。比如，呼吸、血压变化等，或者眼睛活动的表现上。但通常情况下，我们所能看到的反应都是整个身体部位的活动。由于受到外界刺激，身体中的各个部位参与其中，完成整个反应。而在反应过程中，有机体的反应强度取决于刺激强度的大小。也就是说，刺激决定反应。

1．刺激对个体的神奇作用

其实，建立分化反应非常容易，只需要我们对不同程序稍微利用一下就可以。譬如，我们已经完成的一项实验，即，使狗对于音频A形成条件反射。在这个实验中，音频A所引起的唾液反应，如肉粉对于狗所引起的唾液反应一样。而这种唾液反应，也一样能在其他任何的音调B这里产生。那么由此，我们是否就有关于狗的反应系统，进行改变并使之建立起来，让其对音调B不再做出反应，而只对音频A做出反应呢？

我认为，只要是不超过狗对音调差别反应能力的限度，这一点应该是可以做到的。当然，对此我们也有些怀疑。关于这方面的问题，安雷普也曾发表过自己的观点，他说他发现了狗能在很小的音高差别上作出分化反应。而约翰逊则另辟蹊径，从其他方面入手进行研究实验，他所发现的结果却是狗并不能因音调的高低而做出分化反应。我们在研究有关于音调的刺激对动物是否会引起分化反应时是这样做的：我们对刺激A进行严格限制，或者说给其加以“固定”，只在A调响起时才给狗喂食，当音调B响起时则坚决不给狗喂食。如此，狗在音调A的刺激下很快引起

了唾液分泌，而在音调B下则没有。

在任何感觉领域的研究中，这一方法都可以适用。而就下列的一些问题，譬如，狗对于噪音、气味、波长的差异反应等，我们也可以做出正确回答，告诉大家如何使其形成正确反应。

回答这些问题，我们可以先从安雷普所归纳的一些一般事实来进行，下面我们列出几条。

（1）和所有其他习惯一样，条件反应或多或少是暂时的，并具有不稳定性。当条件反应停止后，经过一段时间，它们就不再起作用了。不过，它们可以快速重建。在对狗进行唾液反射的实验中，我们观察到这样一个例子：曾经消退的条件反射，在相隔两年后再次实验时依然存在，只不过有一些变化而已，但经过我们的强化后又重新恢复到原样。

（2）替换的刺激不但可以固定，还能特殊化。当然，在进行了这样的处理后，其他任何同类刺激将不再引起这种反射。假如你对狗的条件反射刺激使用的是节拍器，那么其他噪音对它是难以产生该反应的。

（3）刺激强度决定了反应程度的大小。也就是说，当刺激强度增大或减小时，它的反应程度也会随之变大或变小。另外，当一种连续刺激被中断，不论是一种噪音还是一种音调，它们一旦被中断，所产生的刺激效果和增大强度的刺激效果是相同的，即对产生的反应起到了增强的作用。

（4）有一种很明显的累积效应存在。假如一条狗对声音和颜色都能产生条件反射，我们在对它进行刺激时，同时运用这两种条件，它的唾液分泌会明显增多。

（5）条件反射可以“消退”。在下面两种情况下，条件反射会出现消退迹象：其一，如果条件反射无法实施时，它会慢慢消退；其二，如果刺激快速重复，条件反射也会出现消退的现象，这与“疲劳”无关。当一条狗处在声音和颜色共同形成的条件反射中时，即便视觉刺激消退，它也能在听觉的刺激下充分引起反应。

2．有效刺激的外延和扩展

在行为主义者的所有问题中，存在着这样一个问题，那就是对个体进行不断扩展反应的刺激范围是什么？

其实，这个问题很清楚，所以在我们对其进行阐述时，才会让人们对其心存疑惑，以为我们出了错。如果对人类行为的成长和发展给予足够多的关注的话，你们一定能够发现，在新生儿那里虽然有很多刺激可以引起他们的反应，但也还有很多刺激是无法引起他们的反应的。不论你用怎样的方法对其进行刺激，都无法让新生儿做出之前的同样的反应。譬如，我们把一幅蜡笔画或是一份贝多芬交响曲的乐谱，亦或是一纸稿件，拿到新生儿面前，他是无论如何也不会让你看到你所期望看到的反应。这也说明，习惯的形成是有一定条件的，只有某种刺激在变得有效之前，它才能出现。后面，对于那些通常无法引起反应的刺激，我们会和大家做进一步探讨，当然其中还包括获得这些刺激的含义。这一普通术语将作为我们用来对“条件反射”的描述，我们会在之后就条件反射进行充分探讨。

由于儿童的条件反射，使得行为主义者要面对这样一个问题，即预示特定的反应将是什么的问题。通常情况下，人们看到一匹马不会产生害怕反应，但是有些人在夜间走在路上时，并不希望与一匹马迎面碰上，当他们看到有马匹走过来时，宁可躲到另一边去。至于成人如何会有这样的心理，并且预见这种事情会存在，我们不会让学生去查询。但是作为一个行为主义者看到这一现象后，就很容易产生一种念头，即想知道这种人他们在未成年时都经历了什么，以及这些情况对他的这种不正常反应，起到了什么作用？

3．反应：个体对刺激的强烈应答

行为主义者已经指出了这样一个事实，那就是有机体从出生到死亡的整个过程中，一直处于外界和内在的刺激下。当有机体受到刺激时，他就会做出一些相应的反应，这种情况有时并不明显，可能其表现出的状态很微弱，有时甚至需要通过仪器才能观察得到。比如，仅限于呼吸上的变化、血压的升降变化、也可能表现在眼睛的运动上。然而对于刺激所产生的反应，我们最常观察到的是身体部位的运动，无论是手臂、腿，还是躯干都会参与其中，或是这些器官的共同运动。

对于刺激做出的反应，给有机体带来了适应。尽管并不总是这样，但通常情况下如此。我们在这里所说的适应，仅仅指的是有机体通过运动使

其生理状态发生了改变，那个刺激对它不再会有影响。

这听起来好像有点复杂，但我想通过一个例子，让大家对这一问题的理解获得帮助。比如说我饿了，这时我的胃部开始收缩，这种刺激使得我不停地来回走动。也就是说，由于饥饿让我的内心难以安静下去，而我在这些不得安宁的探求活动中，忽然发现树上的苹果，便会立即爬到树上去，将苹果摘下来吃掉。当苹果下肚后，饥饿感逐渐消逝，胃部不再收缩，尽管苹果树上结着很多果实，我也不再去摘。接着，我又遭受到了冷空气的侵袭，为了抵御寒冷，我开始跑步，直到身上变暖有汗流出才停下。如果在野外遭到冷空气的侵袭，我可能会挖一个地洞躲避寒冷。当寒冷对我不再能产生刺激，我也就不会再做出进一步的活动。一个男人也会在情欲驱使下，去寻找具有同样状态的女人，当他们的生理要求得到满足后，不得安宁的探求活动也会跟着停止。此时男性面对这个女性时，也不会再激起其想从事性活动的欲望。

很多人对行为主义者不理解，主要的问题症结就在于，我们对反应的强调。有很多心理学家认为，行为主义者的兴趣仅仅是对肌肉反应的瞬间进行记录。而因此得出的结论是，行为主义者无法帮助对这一问题进行深一步的研究。

关于此，我想强调的是，整个人类行为才是行为主义者的兴趣所在。我们对个体的观察，是看其从早到晚通过怎样的行为方式进行日常事务的。譬如，我们观察一个建筑工人，他的日常事务是砌砖头，那么行为主义者就会对其在不同条件下所砌的砖头进行测量。看他在不同的条件下所砌砖头的数量。持续工作不显疲劳的时间段，经过多长时间，他才能掌握这门手艺，以及我们通过哪种手段能使他的效率更高。

其实，行为主义者只是想通过这种表达方式告诉大家，我们对反应的兴趣在于，清楚地回答大家这样的问题：“他正在做什么，他为什么要做这样的事？”所以我认为，关于行为主义所做的这项工作，没人有权力对其进行歪曲，说我们只是一个研究肌肉反应的生理学家。

行为主义者认为，有一种十分奏效的刺激的反应存在，它很直接。而所谓的有效刺激，在我们看来，就是那种强烈到足以克服正常阻力的刺激，通常，它存在于感觉器官与肌肉器官之间的通道中。关于这一点，希望大家明白的是，我们的观点与心理学家和教育学家有时告诉你们的

东西是不同的。如果大家读过他们的书，或许会相信，今天所施与的刺激，在明天有可能产生效应。但对此，行为主义者是不会相信的。

我可以用这样一个事实说明，我给大家一个言语刺激：“明天中午一点钟，我们在贝尔蒙特共进午餐。”你们的直接反应是：“嗯，这是好主意，我们会准时赴约的。”那么，接下来会发生什么事呢？在此我暂不讨论，但是，我可以告诉大家一点，在我们的言语习惯中存在着一种机制，即并非通过一次刺激就可以发生反应，可能需要不时地刺激去施加影响，直到最后反应发生。

第二章

人体行为

始于细胞的生命礼赞

想要了解行为反应就应该清楚，在行为发生时，参与其中的有机体各部位是怎样运行和操作的。基于此，必须清楚身体各部位的基本组织与构成，以及它们如何在刺激下使身体发生反应的？

行为心理学研究认为，了解人类生理学知识对行为研究非常有帮助，因此行为心理研究者对整个人体的运作非常感兴趣。但所不同的是，行为心理学家是站在行为角度，从整体上来研究人体的。众所周知，人类的任何工作都离不开身体参与，人体可以胜任很多工作，但并不是说每个人都能从事相同的工作。换言之，不是所有人的身体完全一致，所以其功能也会有差别，这种差别使身体受到一定的限制。而决定限制的主要关键在于构成人体的物质，以及这些物质构成的方式。

人体的基本组织是细胞以及它所产生的物质，细胞是构成生命物质的微小单位。行为心理学研究者，站在行为的角度，从细胞及其他所产生的物质讲起，为大家解读人体各部位以及活动。

1．支撑个体生命的细胞和组织

人体是由细胞和细胞所产生的物质构成的，这一点几乎人人知晓。而细胞是构成生命物质的微小单位，对于它的观察，科学家需借由高倍显微镜。通常情况下，细胞由细胞核包裹着，一个细胞就是一个单位，它通

常包含一团细胞质粒。每个细胞里面都包含着一颗椭圆状核，或者有多颗小型的椭圆状核。核里含有一种叫作染色物质的网络组织，这种物质具有很独特的染色性质，有一些色素就是取自它们中间。细胞的整个活动，从某种程度讲，是由细胞核来控制的。在有机体存活期间，很多细胞具有很独特的表现，而有些细胞却会在极其短暂的时间内被它们自己的分泌物所遮掩。

如果你确实在化学、物理学方面，具有足够高的知识水平的话，那么让你来构成一个人体，你将如何去做？会用哪些不同种类的细胞？又会对这些细胞编成怎样的种类模式？

通过科学研究人们发现，有四种基本的组织构成了人体，而它们是由四种不同类型的细胞和细胞产物构成的。人体的各个器官的形成，正是源于这四种基本组织的不同组合，有了人体的皮肤、大脑、肌肉、心脏、肝肺、腺体等。

首先，人体表层及所有开放部位的细胞。在构造人体时，我们首先考虑的是人体皮肤的表层，所以我们需要一些细胞来组成一种表层膜。其中，我们根据人体表层包含的不同部位，要去对这一组织中的细胞做一些改变，使其能够构成手指、脚趾、牙齿、头发。在另一些部位，如眼球的水晶体，也同样要对这一组织中的细胞进行更改，以使得让其透光。另外，还需要一些细胞去构成内管和内腔，如人体不可少的消化道——嘴、胃、大小肠等；血管和脑内的通道也需要一些细胞来构成。还要将这些组织组合成被我们称之为腺体的结构，而且进行更改，使它们能分泌体液，如汗水、唾液和眼泪，以及除此之外的人体中所需要排泄和分泌的体液和化学物质。对于上述用途的细胞，我们将其命名为“上皮细胞”。

其次，为支持和连接人体各部分而构成的组织细胞。因为人体的各部位具有不同的特征，所以我们不能仅采用一种类型的细胞来构成人体，连接人体各部分是需要坚固的组织来完成的。

肌肉的维系需要高度弹性的腱，鼻子需要牢固的软骨来构成，这样鼻孔才能张开。当人体处于胚胎期时，一个强健的框架是必不可少的，有了它才能够存放矿物盐，使得骨骼形成。当形成骨骼后，之前的结缔组织的框架也就没有了。

骨头的外面还需要有一层坚韧的纤维“外套”，即骨膜，使骨骼与骨骼的连接处有一个缓冲物存在。为了确保骨头的移动，我们还需要一种物质来对其维系，这种物质就是非常坚韧牢固的纤维——白色的纤维软骨。而所有这些支持联结的框架构成的，就是结缔组织细胞。人们将这些组织叫作结缔组织，它们就是那些软骨和骨骼、肌腱、纤维、网眼状结构。

再次，形成肌肉组织的细胞。我们所要构造的人体当然要具备自由行动的能力：能够呼吸，心脏可以跳动；胃能收缩和扩张。换句话说，在我们构造人体时，必须考虑他的许多中空的内部器官的形状，以及大小的变化。譬如，对于人体的胃，我们必须要考虑在大小方面的变化；对于血管也是如此，它的大小一定要有一定的变化，要为其提供运动能力。而如果想要体现所有不同的人体肌肉功能，单凭一种肌肉细胞是办不到的，所以我们需要两种肌肉细胞和两种组织。

概括来讲，第一种是横纹肌和骨骼肌细胞和横纹状肌肉组织。这些横纹肌细胞的直径平均为1/500英寸，通常情况，其长度是一英寸，并且没有分支。由于是纵贯整个细胞的由黑白相间的条纹构成细胞，因此，研究者将这种细胞称之为横纹细胞。它的像其他细胞一样，也有细胞核，一般情况下它也含有多个细胞核。在每个细胞表面覆盖着一层坚韧的结缔组织膜。

通常，构成一条肌肉需由成千上百个这样的细胞（横纹肌组织）。作为一个整体，肌肉同样也和其他组织一样，被结缔组织的保护鞘包裹，这层保护鞘被称为肌外膜。血管交叉纵横于肌肉之间。在人体中，很多大肌肉的构成都是这样的，如手臂的二头肌、舌头、控制眼睛的六大肌肉、大腿和躯干的肌肉。我们在进行快速或大幅度运动时，横纹肌就开始发挥作用。

第二种是非横纹肌和平滑肌细胞和平滑肌组织。构成非横纹肌的平滑肌细胞又细又长，很像我们的头发丝。这些细胞组织成层，构成肌肉层。非横纹肌组织是构成人体很多重要部位的物质，如我们的胃、肠、膀胱、性器官、眼球的虹膜（控制瞳孔的开合）、通向腺体的导管管壁、以及动脉和静脉的主要肌肉层都是其构成的。

最后，神经细胞和神经组织。除了那些基本组织的构成，我们还需要另

外一类细胞构成的组织，使得我们人体变成更为完善的物质。

人类在面对刺激时，必须具备做出快速而复杂的反应的能力。大家很清楚，动物之所以能够做出反应，是用横纹肌和非横纹肌、腺体、或者肌肉与腺体的结合而做到的。一般情况下，敏感的刺激点与反应发生点并不同步，它们之间会有一段距离。譬如，在我们走路时，都有被尖锐的东西刺到脚的经验，当这种情况发生后，我们会立即停下，将那个刺入我们脚上的东西拽出来。

我们之所以能做出如此反应，其实皆赖于我们特异高度发展的神经细胞，以及其反应过程。假如我们不具备这些，这一反应就不会发生。即从脚上的皮肤传递到脊髓，并由此上传到大脑，再经由大脑回到脊髓，然后又从脊髓传递到躯干肌肉、手和手指，使得这样一条通路得以形成。神经细胞以及它所反应的这一过程，只是用肌肉快速联结感官的身体结构。

当然，并不是说神经细胞与人体的其他细胞相比具有怎样的特殊性，而从一般的身体构造来看，它与别的细胞没有什么不同。在每个神经细胞中，都包含着一个细胞体以及其旁支或是突起，这些旁支或是突起，有时会数量很少，有时又会很多。

下面我们就拿人体脊椎的某个细胞为例，来对此加以说明。这个细胞内含有一个细胞体，在细胞体周围，我们可以看到很多短小的旁枝生出来。密密匝匝的旁枝就像一棵大树上的枝丫，所以我们称其为树突。我们还能看到，从细胞体的某处延伸出来的一条细长的纤维，其所延伸的距离不等，有的长一些，有的短一些，研究者称其为轴突。通常，在轴突上面也有一些旁枝长出，人们叫它侧突。在整个轴突的表面上，被一层名为髓鞘的脂肪保护层所覆盖。这种东西在树突上则看不到。

以上这些是对细胞及其突起的描述，它们通常被称作神经元。神经元构成了大脑和脊髓，它是一切组织的基本单位。

在这里，树突就相当于一个收容站，其功能是接受各种神经冲动。神经冲动进入轴突和侧突载体正是细胞体。由于，一个神经元的轴突末梢和另一个神经元的树突是相连接的。因此，当神经冲动进入轴突后，又通过轴突进入下一个神经元的树突。由此可见，神经元系统中的传导存在着一定方向性。

2．器官对行为的推动与维持

我们之前所讲的是，人体的各种器官在基本组织的不同组合中得以构成。而由这些组织组成器官的问题，是现在我们必须探讨的问题。我们之所以探讨人体的构成，无非是想通过这些来进一步阐释我们之前的关于人类行为的观点，因此在这里，我们只需考虑以下几方面：第一，感觉器官，各种刺激之所以能在人体产生效应，正因为是感觉器官的存在；第二，反应器官，即整个肌肉系统和腺体系统；第三，神经的或传导的器官，即那些将感觉器官和反应器官连接起来的器官，亦即外周神经、脊髓和大脑和那些分布于身体四周的神经，这些神经从大脑和脊髓直接到达横肌纹和间接到达平滑肌与腺体。

对于基本组织的研究，为大家了解人体器官开辟了蹊径。经由四类细胞及其组织的结合，使得人体器官得以构成。譬如，在肌肉系统中，大家会发现上皮组织、神经组织、以及包含着每一种肌肉细胞的结缔组织。

不用说大家也清楚每个器官都有各自的特征。下面我们要做的工作是对器官和构造进行一般的分类。首先我们需要把器官做一个分类。

（1）感觉器官。也就是当各种刺激出现后，那些能在人体上产生效应的器官。

（2）反应器官。这种器官由三个部分组成：横肌纹系统——使心脏和骨骼运动的系统；内脏的非横肌纹系统；腺体。

（3）连接感觉器官和反应器官的神经系统。其组成部分包括大脑、脊髓和外周神经。

感觉器官的概况为：一个感觉器官的一般活动情况，并没想象的那样复杂，而是非常简单，几乎一致。每一个感觉器官都包含使其得以构成的结缔组织，结缔组织为感觉提供滋养的血管，在横肌纹纤维和非横肌纹纤维在接受刺激时，起到协调作用。这些都包含上皮组织和神经组织，只有肌肉和腱中的感觉神经末梢除外。

在感觉器官中，最令人惊讶的结构是上皮细胞，它也是人体中最有趣的结构。通常而言，这种细胞所具有的感受性只源于某种形式的刺激。譬

如，在我们的眼睛中，包含着对光具有感受性的两种上皮元素——视杆细胞和视锥细胞。视杆细胞是视神经的连结成分的终端。

在人体的耳朵中，有这样一组上皮细胞，它们十分独特。首先它是一种细胞纵贯内耳的骨腔，我们叫它为基底膜纤维；其次，在此上面有一对构成弓形的细胞，即科蒂氏弓细胞；而在其另一面有一组被称为毛发细胞的上皮细胞，其里外成排。围绕其左右的是神经元素的终端，也即听觉神经。

这组机构在某种波长的音调发出声响时，便作为一个整体开始振动。而在肌肉被运动神经压缩或拉长时，肌肉梭才会起作用；而味蕾只有在与液体接触时才起作用；嗅觉细胞也同样，只有在气味颗粒传入时它才起作用；半规管只有在头部运动时，才会对内耳的液体产生干扰；皮肤细胞发生感应也是选择性的，它只对某些类型的刺激发生感应，诸如，轻触、尖厉的刺、割、点击，由热的物体、冷的物体、光线照射此类。当然，这时神经末梢也有直接受到刺激的可能。

当我们对感官进行适当的刺激时，会发生什么呢？它会导致上皮细胞发生某种物理和化学的变化。我们不妨将这些构成感官的细胞看作是物理和化学的制造工厂。其实，我们生活中很多简单的事情，都能帮我们将这一问题看得更加清晰：胶卷平面一旦被光线照射到就会变黑。

如果我们把钢琴的制音器拿掉，演唱中度C调时，不用再去按键，中度C调弦就开始发出乐声，即人们所说的共振。

在感官中，由于刺激的作用所引起的这一物理—化学过程，将会是下一个活动的引爆点。它将一种神经冲动，建立在和上皮细胞有联系的神经末梢中；而其在经过一系列神经元的引导后，到达中枢神经系统（大脑和脊髓），再经由大脑和脊髓到达肌肉或腺体。

3．肌肉：行为反应的纽带

肌肉是我们的重要反应器官，在人体反应过程中它是如何参与反应活动的呢？下面我就为大家做一个详细的论述。

骨骼肌：构成人体的主要部分是骨骼肌或横纹肌系统。如果我们将手臂、大腿或是躯干上的皮肤剥开，映入我们眼帘的就是一层层的横纹

肌。肌肉的排列错综复杂。虽然它们看上去显得杂乱无章，但其实系统中的每块肌肉都有特定任务。我们可以称它为“随意肌”，但研究其活动会发现，若我们本来要做举起手臂的运动，或是弯曲手指、跳跃、弯腰、奔跑，在这些动作出现时，肌肉是成群运动的。也就是说整个的肌肉系统都在反生反应。

譬如，我们伸出手去拉窗帘这一行为，可能我们以为参与这一活动的只是手臂和手指，但实际上并非如我们所想，我们的全身肌肉都会参与进来。去拉窗帘时整个身体必须呈现一种新的姿势。而如果我们马上改换另一种活动，如捡起地上的物品，那些肌肉马上又会发生变化。

说起骨骼肌，我们不得不提跟它有密切关系的骨骼。人体中包含有大约200块骨头。骨头与骨头之间有些是紧密相连，固定不动的，如我们的头盖骨；有些则能进行少许运动的半运动状态，如我们的脊椎骨和肋骨；还有一些骨头可以朝着一个或几个方向灵活运动，如肩关节和膝关节等。结缔组织横纹肌与这些骨头相连，大多数肌肉两端都连接着骨头。有时，我们的一些运动需要整个身体慢慢伸直，例如，站在足球上时，我们必须挺直身子；还有一些需要很大速度的运动，例如，拳击中手臂的运动。

如果我们想让自己的肢体朝着某一特定的方向运动，比如肘关节，当它伸展的时候，参与活动的肌肉或肌肉群，会相互呼应，和它相反的肌肉做伸展手臂的运动。一般情况下，在接受来自大脑或脊髓的运动冲动时，肌肉会保持一定程度的肌紧张。譬如，切开腹部的静态肌肉后，断开的肌肉会向两端收缩。我们的动作之所以能达到匀称精细、自然流畅，正是由肌肉及其对抗肌的紧张作用的。当我们举起手臂时，屈肌会发生收缩；而此时，对抗肌的紧张情况会缓解。也就是说，当某一个特定的肌肉收缩时，其大小和形状会逐渐恢复常态。

如果让我们的肌肉像一架机器一样运作，会产生怎样的效率呢？一架蒸汽机的净功率在15%~25%，而经由测试得出的结果是，运作的肌肉的效率相当于蒸汽机时，它的净功率稍高于21%。

肌肉在营养良好的状态下，内含一定数量的储存食物。这种食物是由血液循环带来的，它们以血糖的形式存在于血液中。肌肉组织能将这些血糖转化为糖原，即被称为动物淀粉的物质。在肌肉运动时，糖原会被逐

渐消耗。当原有的物质消耗殆尽后，肌肉则会依赖由进一步的血液循环带来的血糖。这期间，还有一种被称为无管腺的东西，为肌肉增加食物供给提供帮助，下面就为大家进行一下介绍。

肌肉在进行工作时，其内里会发生化学变化，产生出二氧化碳、乳酸和其他一些酸性物质。与此同时，还会有一些“疲劳引起的副产品”，最后，肌肉无法继续工作。这时无管腺开始派上用场。为了方便援助肌肉，无管腺体会和疲劳产生的副产品相抵消，而且为工作中的肌肉增加血液供应，这样更加速了对疲劳产生的副产品的清除速度。在肌肉工作中，有一个非常重要的过程，亦即消耗所储食物的过程。

经过短暂的休息后，已经收缩的肌肉可以再次收缩，除非它停止工作。休息不仅可以消除疲劳，同时给血液带来新鲜的营养供给提供了时间。当肌肉过度劳动或紧张后，它所需要恢复的时间就会增加。但一般情况下，肌肉本身很难因为过度运动而遭受损害。

肌肉是需要经常被运用的，否则其作用会很快消退，甚至发生萎缩。如果肌肉缺乏锻炼机会，就等同于缺乏良好的循环，这意味着营养供给不足、废物排出不尽。因此现代卫生学家提倡人们进行训练活动，如果工作繁忙，我们可以进行简单的训练；如果比较清闲，则最好加大训练量，要经常进行户外运动。当然，对于肌肉的锻炼要全面进行，所以专家建议长期使用特定肌肉从事活动的人，为了其他部位的肌肉也能得到锻炼，每天应进行一定的活动。有很多社会机构为正规的锻炼提供了方便。可以说，通过锻炼可以使肌肉更健康，尤其是体内所有重要器官的健康这方面。经常性的合理锻炼会使人看上去，比其实际年龄更年轻。

行为主义者对此也特别重视，因此强调运动的作用，人为运动能使人体的肌肉柔和滋润，并延长生命。

平滑肌主要参与人体内部的器官的构成。在讨论平滑肌之前，让我们先来说一下人体的“内脏”。这一术语在行为主义心理学中被广泛应用，原因在于我们逐渐认识到，当内脏器官变化后，可以引起人体许多主要反应的刺激。有些时候，一些反应我们也很难说清缘由，而这可能就是内脏的变化引起反应的刺激。

现在我们需要扩大一下内脏在一般意义上外延，它包括：嘴、咽喉、食道、胃、肺、心脏、大小肠、静脉、动脉、膈、膀胱、输尿管、肝、

脾、肾、胰脏以及所有腺体和性器官。虽然这样的扩展并不严格和科学，但因为我们需要这样范围的心理学术语，它能将我们人体所有的内部器官囊括在内地表述出来。

在以上所有提到的内部器官的构成上，除了腺体之外，平滑肌组织占有主要地位。

许多内脏器官是中空的，它们中有一些是充满的或者部分充满的，譬如，胃部中有食物；肺部中有空气；心脏、动脉和血管中充满血液；膀胱中有尿和别的液体，等等。中空器官有一个很重要的性质，那就是当它们被填得太满或者被闲置而空时会“提出抗议”。在其内部的物体总是不停地改变、运动，它们不断做出相应的反应，这些反应又形成能使人体做出反应的内脏刺激。就拿我们的胃来说吧，胃壁由几层平滑肌构成，胃囊中有食物时它会正常舒展，肌肉也是舒展的，当食物进入小肠时，胃就空了，这时它开始有节奏地收缩。这样一来，就会刺激我们去寻找食物。而在膀胱和结肠中，情况跟胃正好相反，当这些器官中内存物过多时，器官壁会膨胀，进而产生强力的刺激，以至于让我们想尽快将其排泄掉。

同样，如果我们的心脏发生以下状况，如心颤、心悸、心动过速等，我们的膈和肺的活动就会发生显著变化。

人体的这些器官，每秒钟都会发生数千次反应，而内脏每反应一次，都会作为一种刺激使身体产生一般性的活动，如唤起横纹肌的运动。

我们的刺激世界中，既有包括视觉、听觉和嗅觉的物体的外部对象，也有包括肌肉变化、心悸、饥收缩、膀胱膨胀等内部的对象。

以上我讨论了关于平滑肌的问题，也许大家觉得我所讲的有些偏离主题，但就平滑肌在这些器官中是如何进行参与活动的，其实很难用短小的篇幅来阐释。在此，我想再说一点，我们之所以会起“鸡皮疙瘩”，正是因为皮肤中有平滑肌；瞳孔直径的改变，也是因为眼睛中的平滑肌。平滑肌存在人体中的很多部位中，甚至我们的毛发中也有平滑肌的存在。

从生理学上看，平滑肌和横纹肌在特征上有不同之处，但它们都有收缩、舒展、潜伏期和恢复现象。

4．腺体：人体的一种反应器官

本节我们将和大家讨论一下腺体。腺体作为人体的一种反应器官，有着极其重要的作用。这么说吧，如果有人在我们面前剥洋葱，我们可能不会跑掉，但眼泪肯定会止不住掉下来。与此相同，当我们受到强烈的疼痛刺激，眼泪也会落下来。人体的落泪反应可以被条件化，当人们听到悲伤的消息后，会伤心地落泪；一个3岁的小孩子，一见到医生就会哭泣。这类反应，无论真假，但确实在我们的生活中起到过不小的作用，孩子会因此使父母难以狠下心来对其做出惩罚，乞丐则能得到一定的施舍，而政客则为自己赢来更多的选票，而许多王国的命运的改变，则是因为女性的眼泪。

在闷热的房间里，皮肤里的汗腺就会活动，我们的嘴巴开始湿润或干渴，是源于唾液腺的过度分泌或分泌不足造成的。了解这些后，大家应该明白一点，那就是腺体是我们行为的器官，而且是很重要的反应器官，其与内脏的关系十分紧密。我们曾经讲过，腺体是由上皮组织构成的，腺体和平滑肌、横纹肌不同，当它们做出反应时，会分泌液体，而不发生收缩。

我们可以把腺体划分为两大类型，即管状腺和无管腺。在管状腺上，有一根从腺体一直通到体外（如汗腺）或通到内腔（唾液腺）的小管。通常，这些小管会分泌一定数量的不同种液体或固体（如内耳中的耳垢）。在整个消化道上面，有一些小腺体排列，在很多器官中，如鼻孔、舌头、口腔等，这些具有黏液的器官之所以能保持湿润，都是因为黏液腺在起作用。

有很多管状腺，在食物的消化过程中起到帮助作用。在消化过程之初，由口腔内的唾液腺所分泌出的唾液，来帮助我们消化食物；在中间过程，继续帮助食物的消化的是胃囊中几种不同类型的腺体；而最终帮助消化过程得以完成的，是小肠内或附近的腺体分泌出的液体。这些腺体主要有：分泌胰液的胰腺、分泌胆液的肝脏、肠壁上的腺体，而分泌尿液的肾脏是人体中大腺体之一。

受到刺激后腺体就会发生反应，而诱发其反应的无条件刺激则来自于感觉器官。也可以这样说，分泌反应和运动反应一样，都是通过感官刺激被唤起的。

也许大家曾经一直认为，腺体分泌与人类高级行为形式没有太大关系，但是通过我上述的描述，不知道大家会对自己的看法是否有所改变？对我所强调的关于“低级分泌反应可怕地控制着我们所谓的高级行为形式，尤其是当它们中的一种或几种失调时”的这一说法，能否认同？有时，唾液腺分泌不足或分泌过多，譬如，我们着凉后鼻腔中的小黏液腺就会分泌出过度的黏液；当消化道分泌失调或不足时，喉咙就会表现出干燥过敏的症状；肾脏过度分泌，膀胱便会充盈。所有这些对我们的整个行为都会产生影响。甚至可以说，我们的社会行为跟它有着密切关系的，如果内脏各壁腔腺体出现了差错，可能会导致这样一些后果：我们会伤害朋友的感情，会对一份好的工作不去珍惜，甚至因此而失业，而且可能会导致更糟糕的局面发生。关于造成这些差错的原因，我们却无法做出解释。在此，我需要重申的是，关于内脏和腺体的反应，我们用语言是难以进行描述的。

无管腺，我们也将其叫作内分泌器官。关于无管腺的构造，近年来，无论是生理学界还是医学界，都花费了大量的精力对其展开了探讨，它的难以捉摸令人们对其不断产生兴趣。我们看到管状腺是通过管道开口分泌液体的，其分泌反应是由它们的活动决定的。另外，它所分泌的数量也可以测量。

跟管状腺不同，尽管无管腺的腺体也有可能很大，譬如甲状腺，但其分泌物是很少的，因其分泌量过小，所以我们在对它进行采集或直接测量时，没法用已知的生物方法进行。

大家已经知道，无管腺体没有外部开口，而关于其分泌物如何释放进入人体这一问题，之前我们也讲过，我们是把腺体看成一个化学实验室。也就是说，每一个腺体都是一个化学实验室，它们在里面制造微量的化合物或化学物体，虽然被制造出来的东西很少，但力量很强大。

血液在这些腺体细胞流过时，制造出来的化学物质便被带走，运送到其他器官；而有的时候，这些分泌物是被血液间接的从发生分泌的腺体中带走的。这些微量的化学物质有很大的能量，人体许多器官内的活动，都是被它们唤起的。我们将这些从无管腺体中分泌出来的物质称作激素，这一名词的含义是，这种物质能够激发和唤起活动。

激素是腺体激发人体某一部位，或者是抑制人体某一部位活动的化学递

质。关于无管腺分泌这一块，我们对其了解主要集中在：它们就像药物一样，在人体的行动上发挥作用。可以说，在人体基本营养以及人体生长方面，它们所起到的作用是非常重要的；而在人类行为方面，它们同样也起到了极大的作用，就像我们下面将要看到的那样。

5．形式多样的内分泌腺及其神奇作用

关于内分泌腺，我想跟大家讨论以下几个方面的问题。

最重要的内分泌腺的无管腺包括：甲状腺和甲状旁腺；肾上腺体；脑垂体；松果体；发身腺。另外，还有一些腺体，如，胰腺、肝腺、胸腺等，在这些腺体中，前五种更为重要。

甲状腺我们是可以用手摸到的，男性因为有喉结摸起来更方便一些，在喉结下顺着气管摸，就可以感觉到它的存在，女性也可以在相应的部位摸到它。甲状腺是一种很大的腺体，在这个腺体上面，有相互联结的两叶，每页的大部分叶体分别在气管前的一个桥梁般结构一侧。它的构成主要是上皮细胞和无管，在它上面有很多血管与神经纤维，直接通往腺体细胞。

甲状腺体能够分泌出甲状腺素，这是一种能力很强的化学物质，含有60%的碘。其已经通过实验将被提取出来，并能在实验室中制造它。

甲状腺对人体的生长发育有着极其重要的作用，假如刚刚出生的婴儿缺乏甲状腺素，或是甲状腺素不足，他将成为一个呆小病患者，他会停止生长，其表现为骨骼无法坚固，皮肤干燥，毛发干枯，生殖器不发育。孩子的正常行为会受到明显的影响，他只能学会简单的事情。这种情况并不会随着年龄的增长而有所改善，他的反应一直会保持在婴儿状态。

而成人因为患上某种疾病，导致甲状腺素不足时，尽管在身形上不会受影响，但在其他一些方面会出现破坏性症状，如毛发干枯脱落，体重下降，皮肤苍白湿冷，一般性活动力降低。

甲状腺素缺乏或不足，可以导致人体诸多不良症状的发生。而有时甲状腺体也会释放过量的分泌液，即甲状腺亢进。当出现这种情况时，人体活动水平开始提高，所有机体活动打破原来的状态，其进程开始加速，血压升高，心跳加速。这时个体所表现出来的症状为，经常失眠，容易

激动，活动过度。当出现这种情况，一般医生会建议切除一部分甲状腺，以缓解病症。

我们如何对甲状腺在人体中的作用加以形容呢？这样说吧，它的作用就像整个人体的统帅。当它分泌过度时，人体中的每个细胞的活动性便加速；而分泌不足时，则相反。

现在我们讨论一下甲状旁腺。这个腺体在人体的什么部位呢？我们看到，有两个像豌豆大小的固体块结构，在甲状腺每叶附近。它们由特殊的上皮细胞构成的。它在人体中所起到的确切作用到底是什么还有待研究证实。不过，切除甲状旁腺所带来的后果，我们很清楚。偶尔有病人需要切除甲状腺，而在切除甲状腺时，因故甲状旁腺也被全部被切除，病人就会死亡。这一点不仅发生在人体，在其他哺乳类动物身上也是一样。当甲状旁腺被切除后，伴随而来的是动物体发生肌肉痉挛，收缩不协调、呼吸急促、体温升高，呕吐腹泻，最后死亡。关于甲状旁腺的功能，现在可以确认的是，其分泌物对神经系统的活动度具有监督和抑制的作用。由此看，在动物体骨骼组织和牙齿构造所需要的钙的存积方面，它也发挥了一定作用。也有这样一些少数病例，一些小动物在切除甲状旁腺后，存活了几周时间，但在它们身上出现了骨质疏松、牙齿松动的症状。而它们在摄入甲状旁腺素后活了下来，但直到现在为止，还没有找到令人满意的方法，让这些因切除了甲状旁腺的小动物，可以长期存活。而且，也无法分离从甲状旁腺中提取的化学物质。

关于肾上腺，这种腺体位于肾脏附近，左右各有一个。肾上腺一旦被切除，动物体就会死亡。在左右肾上腺被切除后，动物会呈现出肌无力症状，并伴有心跳减慢，体温下降，而且，一般情况下3天后就会死亡。

肾上腺分泌的物质被称作肾上腺素，这种物质已被人成功提取。

当动物体处于情绪激动状态下，大量肾上腺素释放出来并进入血管。如果情绪特别强烈兴奋，就会出现持续强烈的肌肉作用。譬如，处于过度的悲痛、恐惧、愤怒的情绪下，就会出现这种状况。

在兴奋性刺激下，有几种因素会使得肌肉作用增强，我讲过有一种叫作糖原的物质，它是储存在肝脏里的一种食物，当情绪激动时，血液中的肾上腺素的含量就会增加。这种物质能将肝脏中的糖原分解，使其以血糖形式进入血液中，作为备用的食物——血糖，便被输送给正在工作的

肌肉。被释放进血液中的肾上腺素，还能引起动脉血管扩张，这样一来，处于工作状态的肌肉中的血流量就会加大，从而流速加快。另外，它还具有这样一项功能，即可以把因肌肉活动而快速累积起来的废物迅速清除掉。肾上腺机制是哈佛大学的坎农教授发现的，这种机制能使动物跑得更快，更剧烈地争斗、且争斗时间持续更长。对人类来讲，在充满竞争或敌意的环境里，这种机制也是激发争斗的生物因素。

关于脑垂体。脑垂体是一个很小的组织，位于大脑的后下方。假如在口腔上颚的后部开一个小口，首先映入我们眼帘的就是脑垂体，然后是大脑。可以把脑垂体的构成分为前后两部，将其看作各为独立的腺体，每一部分都会释放出特殊的激素，可能是一种也可能是几种，这并不确定。

关于脑垂体前部或前叶。如果脑垂体的前部或前叶被切除，人体就会出现，体温下降、腹泻、整个人变得憔悴、走路不稳，并且几天人就会死亡。在人年轻时，如果疾病所致而使前叶部分分泌过量时，就会使得人体生长过度，造成巨大畸形。而在成年后，出现分泌过度情况，则会导致脸和四肢的骨骼肥大症状。

这类激素迄今为止还没有被提炼出来。目前医学研究表明，脑垂体前叶的分泌物在人体的骨骼和结缔组织的生长方面，具有深刻影响。

关于脑垂体后部和后叶。将脑垂体的后叶切除后不会引起死亡，但可以使新陈代谢发生显著变化。当脑垂体后叶被切除，人体会大量吸收糖类，从而引发肥胖。在实验中，小动物的脑垂体后叶被切除后，出现性腺生长发育受阻的现象，其行为有如被阉割的人。

虽然现今仍没有人提取出后叶释放的分泌物，但从干的腺体中的提取物能产生显著的效果。它能促使心跳减慢，血压升高。另外还有一个特殊效果，就是引起子宫肌肉收缩。这一部分的提取物作用还在于，能对肾脏和乳腺产生独特的刺激。它和肾上腺素一样，可以对肝脏中所储存的糖原进行加速分解，并以血糖形式供给肌肉活动之用。

关于松果体。松果体是一个微小的腺体，位于大脑之中。其最为活跃的阶段是在人出生后的第七年，而后开始萎缩，腺体组织逐渐消失。曾有人做出推测，认为在生命早期，这种腺体能分泌化学物质，并用它来对性器官的发育进行控制，这种控制会一直持续至青春期。在这其中，还

有一个位于颈部的无管腺——胸腺和它共同发挥此作用。胸腺消失的比较早，大约消失于青春期左右，甚至更早一些。

关于发身腺。性腺不仅提供用于生殖的外分泌物，它还有一个比较重要的作用，即还同时提供无管腺分泌物或激素。提供外分泌物的细胞成为生殖腺。而在这些性腺细胞或生殖细胞之间还存在着许多小细胞，这些小细胞被称之为间质细胞。它的作用在于，将激素或无管腺分泌物释放进血液，并通过血液循环使它们到达身体各部分。而我们所要告诉大家的发身腺，就是这组间质细胞。一直以来，无论是医学界还是公众，都十分关注这一腺体。而那些被称作“复壮的手术”也和它相关。

如果青年男性的这一腺体被切除，他们的身上就会发生很大变化，他们的声音将不再雄浑，脸上也不会有胡须，而且会长得很高。最为关键的是，没有性攻击行为，其情形有如被阉割一样。但如果是女性被切除这一腺体，其所带来的影响则并不明显。

更多的证据表明，将发身腺切除比切除生殖腺对控制个体的性攻击和性行为更为有效。

也可以这样说，来自发身腺的激素对活跃男女性活动的作用更大。当人体缺乏这种激素时，就会缺乏性活力，会使得我们在性生活中缺少激情。

大家都知道，当我们进入老年后，性生活能力会大大降低，而最近几年，人们认识到这一问题是可以通过手术方法来解决的。即通过手术使老年人的性生活得以恢复。巴黎的塞奇·沃罗诺夫博士对此采用的方法是，将同种系年轻强壮雄性的睾丸嫁接到老年雄性动物体上，在他看来，睾丸嫁接后可以向血液释放激素，这样一来，就能使老年雄性动物恢复性活力和性生活。

虽然睾丸被成功嫁接后能向血液释放分泌物，也可以提供性动力。但是恢复性活力后，它到底能不能帮助老年男性使妇女受孕呢？这就要看睾丸和生殖细胞还有没有生殖功能，也就是说，睾丸还能不能否提供有活力的精子。而在此关键还要看能否使性生活得以延续，换言之，它要有勃起能力，并能够达到性高潮。

关于这项研究，维也纳外科医生斯坦纳赫也做了大量尝试，在研究中发

现，如果以结扎输卵管的方式阻止精子释放，性细胞就会在体内萎缩，但是间质细胞则与之表现不同，它不但不会萎缩，在大小和数量上反而会明显增加，这自然会引起它们的活动的增强。用这一方法进行手术治疗的男性，性生活能力显著恢复。不过，因为精子无法产生，生育能力是没有办法恢复了，即便是能够产生精子，也无法使之释放。

当然，对于这类手术的效果我们还尚不清楚，不知道它是否能够恒永。如果我们可以通过实验提炼出构成激素的化学物质，并且它能通过嘴巴来产生效应，就像甲状腺素那样，或许可以帮助老年人缓解他们的自卑和焦虑。

6．可被条件化的无管腺

下面我们再来讨论一下，有关于无管腺的活动是否可以被条件化的问题。我们之前对一些反应器官进行过研究，发现它们的器官是可以被条件化的，如横纹肌和非横纹肌、管状腺。就目前的研究结果来看，无管腺是否能被条件化这一问题，尚没有明确的证据可以表明。而基于这些激素对人体在发育和成长中的强大作用，对于它们是否能被条件化这一特征的了解就显得尤为重要。如果它们能够被条件化，我们的社会就可以采取相应的手段，去干预婴儿和儿童的早期家庭训练，这也是社会的责任。这件事至关重要，分泌物不论是的过量还是不足，对儿童的影响都十分巨大，它们会导致儿童的无法生长发育。

尽管还没有证据去证明，但我相信这些腺体能够被条件化。就比如我们所知道的，引起反应的无条件刺激可以引起肾上腺的分泌，例如愤怒和害怕。而对于害怕和愤怒的行为能被条件化，这一点我们是知道的，因此我也相信，在无条件性刺激的作用下，发身腺也可以直接发生活动；积极的性行为可以被条件化的，关于这一点我们是知道的，基于此，我们说在整个人体条件反射的过程中，与之密切相关的正是无管腺。也就是说，条件刺激可以引起无管腺的分泌过量或是不足。

通过对上述问题的研究，或许可以解答一些疑虑，如在心理学病理上出现的这样的问题：个体之所以产生行为障碍，是否与他长期处于诸多不幸条件刺激侵袭的环境有关？在一些情况下，如当我们来到一个新的环境时，我们需要用新的言语、建立新的活动，为了更好地达到这一目的，所采用的最好方法就是将旧环境中的显著活动消除，使得旧的言语不再支配作用。我们通过言语组织，将旧环境带入新环境中去。通过这

一方法治疗，我们看到有许多年轻的罪犯和精神病患者，在行为上发生了改变，趋向于正常的人。其实有时候，当我们的工作处于缺乏明确计划，而又期望能达到一种理想状态时，也可以采用这种方法。关于这项研究，我认为，是可以沿着这些线索更加明确地进行下去。从目前来看这已经成为可能，特别是针对那些困难儿童和低龄犯罪者。

对于我之前所讲的一些问题，现在我们来做一个简单的回顾，我们首先探讨的问题是，基础细胞以及其所构成的基础组织，之后谈到了由这些组织构成的器官包括刺激作用的地方——感觉器官；反应器官——横肌纹、非横纹肌、管状腺和无管腺；传导器官——神经系统。其作用是将神经冲动由感觉器官传到肌肉体和腺体，也就是传导到反应器官。完成这项任务的前提是，它必须具备一系列细胞及纤维，从每一感官到达中枢神经系统（大脑和脊髓），再由中枢神经系统到达肌肉和腺体。

7．复杂而有序的神经系统

下面我们来谈一谈神经系统，它也是人体中极其重要的一部分。

神经系统是由神经细胞按照从感觉器官到达反应器官这样的排列组合构成的，脊髓和大脑中的中枢器官也是按照这一规律排列。所以在我们而言它们必须被看作由感觉器官到反应器官这条路的一部分。而这其中我们还知道，在整个神经系统中存在着结缔组织这一支持性的结构，尤其在大脑和脊髓中。

由感觉器官到反应器官，有一个最简单的功能性通路，我们将其称为短反射弧。很多人有过这样的经验，当手指触碰到带有电流的铁板时，会感觉到灼烧的痛感，继而会将手会立刻缩回来，这就是反射。在这一过程中，其实参与活动的只有三个神经元：一个是传入神经元，由皮肤到脊髓的；一个是中枢原，它在脊髓内；最后一个是运动神经元，由脊髓到手的肌肉。在整个人体中，有成百上千个这样的短反射弧，正是它们在我们遇到危险刺激时，为我们做出迅速反应提供了直接联系，即弧形排列。

短反射弧有两个必备的要素，即由感觉器官到脊髓或大脑的传入神经元，大脑通过这些短反射弧与某些反应器官连接起来，如眼睛、鼻子、舌头、皮肤，以及一些内脏和横纹肌中的反应器官结构；再由脊髓或大脑通往肌肉和腺体的运动神经元。在任何时候，只要我们对刺激做出反

应，反射弧的这两个基本要素都要发挥作用。

由于在一些反射弧中，有一个或多个中枢神经包含在内，因而使得神经通路变得更长，也更为复杂。人体中，脊髓和大脑中的通路就非常复杂。现在我们来做这样一个反应实验：

我在黑暗中找一支笔。之前，我把这支笔放在了桌子上。现在在黑暗中去找它，我手伸到桌子上，摸到了一个又圆又滑的东西，我触摸它的尖端，不是我的笔，我大声嚷嚷："这是我儿子的玩具！"我把它扔下，继续寻找。又碰到一个有尖头的圆物品，我摸了摸它的另一端，上面没有橡皮头。我又说："原来是一根婴儿车上的棒棒。"我又把它扔了下来，然后继续找，摸到了一个东西，它一端是尖的，另一端有橡皮头。我拿起它返身回上楼，继续写字。

大家注意，在这类反应中，涉及了一系列的调节：其中参与活动的有手部、腿和躯干；在完成任务中，许多身体部分需要共同参与到活动中。由此可见，这是一个整合过程，也就是说，它并不是只凭身体的某一部分就能达到目的的，而是需要身体的多个部分参与其中，并组合起来进行活动。而要完成整合过程，必不可缺少的条件就是我们的中枢神经系统，也就是说，在这一过程中，既要在某个感觉器官和单组肌肉之间建立一个开放性连接，还需要一个复杂的神经通路大脑和脊髓来参与。

再说一下神经冲动的性质，神经通路所要传递的是神经冲动，而我们知道神经冲动产生于感觉器官的"化学工厂"。就其本质而言，这种物质就像一系列局部电流的物质，或者说它类似于电流的化学分解波。它的传递速度是每秒125米。我们进一步了解到，当神经元缺氧时，神经冲动是无法被传递的。神经元在积极活动状态下，所释放出来的二氧化碳，比在休息状态下释放出来的会更多。尽管对于神经冲动的本质，到目前为止我们还没能够全面地了解，但我们可以确定的是，它是一个普通的物理化学过程，我们将会通过实验的控制，使其很快摘去神秘面纱。

现在我们要对这部分的内容做一个总结：人体是由细胞及其产物构成的。也就是说，在人体构成中，细胞是最基础的组织，各个器官都是由它构成，这些器官具有特定的统一性，并有特定的功能表现。这些器官包括：感觉器官，它们是鼻子、眼睛、皮肤、耳朵等。还有一些是无法从人体表面观察到的，像那些隐藏于肌肉、肌腱、内脏中的感官；反应

器官，即横肌纹和骨骼肌；非横肌纹和腺体；连接器官，包括从感官到大脑或脊髓、从大脑或脊髓到反应器官的通路，即神经系统。

第三章

愤怒情绪

无法忽视的愤怒之源

没有无缘无故的愤怒，愤怒和任何反应的发生一样，都有可以探知的原因。在养育儿童的过程中，任何一个成人都不可避免地面对愤怒的孩子。那么到底是什么原因导致儿童大发脾气、不停哭闹呢？行为心理学家从多个方面和角度，寻找引起儿童发怒反应的刺激因素，帮助大家理清头绪，冷静对待孩子的愤怒反应，并找出防患于未然的适当的做法，使成人在养育儿童过程中，规避那些导致儿童愤怒反应的行为。

行为心理学研究表明，儿童活动被阻止，就会引起愤怒反应。这不仅体现在稍大一些的儿童，在新生儿身上也有非常明显地体现。因此，行为心理学认为，愤怒是条件作用下的反应。既然如此，我们就可以找到引起儿童愤怒的条件作用，继而解决这一问题。

1．色彩斑斓的情绪世界

成人的情绪非常复杂，若想从成人身上去研究情绪反应会很难。而与之不同的是儿童，他们的情绪生活比较简单、直接，因此更容易获得研究结果。为了获得更加准确的数据，实验之初，我们从社会进行了取样，分别在诊疗室、孤儿院、普通家庭以及富裕家庭中，选取一些孩子作为我们的观察对象。在实验过程中，我们让他们单独面对相同的实验情境，然后进行实验操作。

从观察中我们发现了婴儿的几种基本情绪反应。比如，当出现响声和失去支持这类刺激时，婴儿的内脏会明显的发硬，即呼吸短促、停顿、哭泣、身体惊起等；另外，当他们被抓握和阻止时，也出现哭泣、呼吸停顿等明显的变化；而当成人抚摸他们的肌肤，尤其对性感区的抚摸时，他们就会微笑、哭泣停止等。三类刺激得到了不同的三种反应表现。

对于婴儿的这类实验，我们的目的是希望像大多数的反应类型一样，对

儿童情绪反应进行梳理，摸清他们情绪反应的条件。在实验中，我们通过建立条件反射和迁移这一方式，不仅增加了唤起反应的刺激次数，反应本身也有了明显增加，同时，他们还产生了其他变化。

情绪生活的复杂性，在于它的多变性和不稳定性。同样一个人，在一种情境中可以变成恐惧反应的替代刺激，而在另一种情境中则变成爱的反应的替代刺激，甚至是怒的反应的替代刺激。这些因素带来的复杂性，使我们对一种情绪具有了多面看法。

在情绪生活中，尽管我们所见到的情绪反应都是外显的，如肢体活动，但实际上很多情绪反应体现在内脏和腺体部分，比如当个体感觉到恐惧时，会发“冷汗”；当他内心处于痛苦和无助时，会“低垂着脑袋”；当少男、少女见到自己喜欢的人时，心脏会跳动加速等等。其实，这些体现于内脏和腺体部分的情绪一直存在，只是人们没有发现而已。不然，社会对于一些反应早就制止了。

早年时期的外显反应，比如我们的语言，手臂和腿、躯干的运动，在经过反复的训练后形成习惯。而这些训练都受到社会影响，因此很多成为规范的行为。而内脏行为由于具有内隐性质，社会难以把握它，所以也无法为此制定规则和规范。

对于内脏反应，我们找不到合适的词语来描述它们。外显的反应，由于我们能看到它们发生的过程，因此可以将它们记录下来。比如拳击对抗赛，当两名拳手进行比拼时，我们可以对他们的动作进行详细的记录或解说。因为其中的任何活动都有对应的惯用的词汇，可以对赛手的技术和动作进行具体描述。而同样，当个体见到让他情绪激动的物体时，即便他没有外显的反映出现，实际上他的内脏和腺体也一定会发生相应的运动。

所以，一个事实是，由于一些反应没有被命名，对发生在我们身上的许多事情，我们也就没办法谈论。因为找不到合适的语言表达，人类行为中存在非语言话的东西。而且，即便无法对它们进行描述，但我们的情绪生活也会和其他一系列习性一样成长和发展。既然这样，我们养成的情绪习惯是否会遭受废弃？它们是不是像我们的手势习惯和语言习惯一样，随着年龄的增长而被遗弃或戒除？也就是说儿童时期的情绪习惯，能否贯穿于一生？而首先我们需要知道的是，哪些情绪是与生俱来的？

哪些情绪是后天习得的？旧的情绪能否随着年龄的增加而消逝？这也是我们接下来需要探讨的问题，即儿童时期的情绪生活。

2．阻止愤怒催生“愤怒的孩子”

阻止愤怒是引起愤怒反应的原因，对此理解起来并不难。如果我们用心观察就可以看到，这即使在一个新生儿身上也能体现出来。如果将他用力按住后，他就会挣扎小身子，这是一种天然的抗争。孩子刚一出生，就会踢腿、挣扎、扭动身体。

我们曾做过一个实验，当时，我们把孩子抱到一间暗示，让他平躺在床垫上，他的头顶上方，有一盏光线微弱的灯悬挂着，并且左右移动。在实验过程中，我们将事先准备好的两块柔软的棉垫垫在婴儿头部的两侧，然后实验者用两手将新生儿的头稳稳地握住，不让它移动。由于有棉垫相隔，所以，实验者的手根本接触不到婴儿的头皮，但是，只要实验者握住他头部的手稍微用力，新生儿便开始大声哭泣，假如我们手没有放松，让这种压力持续存在的话，他就表现出狂怒的样子。

事实上，不仅对他的头部施以控制时，他有如此的表现，在按住他的双脚或双腿，使他处于不能乱动的情况下，会发生同样的结果。而在我们的实验中，不论哪种对他施加压力的方式，都不会使他真正的疼痛，但他的表现是哭泣和挣扎。如果我们持续阻挠他的行动，他的嘴就会越张越大，有时甚至呼吸都要停顿的样子。同时他的身体僵硬，面孔红涨得几乎发黑。这是我们在实验室里的新发现。也就是说，在新生儿出生时，就具有了狂躁和发脾气的反应，而导致这一反应发生的，就是婴儿身体被成人握住，或是其身体的任何部位的运动被阻挠。

那么，对于这种愤怒反应，我们能否将之消除呢？经过大量的实验发现，即使进行密集的训练，也无法使之彻底消除。当一个人横冲直撞地走在街上踩到了别人的脚，还撞疼了他人的胳膊时，我们可以从这些人的脸上看出明显的怒容，甚至可能发生争斗。而当一个人被他人束缚起来时，也会明显地看到他的不甘和挣扎。

观察发现，在一天之内，新生儿的愤怒不知道要被引发多少次。每当我们给他穿衣服、脱衣服，或者换衣服时，都会握住他们的胳膊、腿还有手脚等部位，而这些都是激起他们不满和愤怒的因素。而如果在替孩子做这些事情时，能够细致一些，敏捷一些，温柔一些则孩子的情绪就会

好一些。因此说，在照料孩子的过程中，如果不够用心就是一种鼓励狂躁的行为。因为不够用心，自然会马虎行事，所以在给孩子穿衣、换衣、脱衣时，就会阻碍到他的活动，尤其是给孩子穿紧身的有袖口的毛衬衫时，尽管我们的力气不足以扭到他们的胳膊和手臂，但他们也会感到不舒服。在给孩子换尿布时，将孩子反过来，再翻过去，使他们的身子扭来扭去；用尿布紧紧包裹住他们的双腿，使他们无法自由伸展，等等。这些都无法让孩子感到舒服。

另外，当带着孩子外出时，为了保暖我们会给孩子穿上外套，外套里面穿毛线衣服，而这种毛线衣服很容易缩水，所以我们给他套上的可能正是一件已经缩水的不合体的衣服，这样从头上套下来，再到胳膊进入袖口，一路下来哪里能让孩子舒服。而这些都将导致孩子狂躁情绪的产生，这是我们经过试验验证过的，所以是可信的。

既然导致孩子狂躁的因素是我们上述描述的种种，因此我们说，愤怒是条件作用下的反应。有这样一个孩子，从他出生开始，我们就对他的行为进行干预。为了对他施以某种实验，我一直握住他的双手不放松，这种状态持续了一段时间后，他的小手变得僵硬起来。这时，我开始轻轻摇动他的身体，有时捏住他的鼻子，如此一来，引起了他的手的“抓握反射”。紧接着，我把一根小棍快速地塞进他的手里，他紧紧握住它，然后我把婴儿放到一个软枕头旁，让他靠在上面，独自支撑自己。每当婴儿要松开他手里的小棍时，我的助手就会立刻将他的双手抓住。这个实验反复做了好几次，每当这一实验开始时，他总会变得很愤怒。经过这样几次的反复后，他一看到我的面孔，便怒不可遏。也就是说，此时已无须再对他的动作加以阻挠了。从实验可以看到，这样一种简单的方法，就使一个条件作用的愤怒反应发生了。

关于这个实验，我们是在两个月中，每周实行两次。两个月过去后，我试着走进那个婴儿，想测试一下，在我离他多远时会引起他的愤怒。结果显示，我们之间的距离不能小于8~10英尺。一旦越过了这条红线，让他看见我的面孔，他就表现得十分愤怒。所以说，造成这样的行为其实一点都不困难，哪怕面对一个新生儿依然如此。当我的助手握住他是阻止了他扔掉小棍的行动，而那时婴儿看着的是我的面孔，所以他记住了我，把我当成了他条件反应的刺激物。

我们用了同样方法做实验，结果显示，不论用哪种物件都能引起他的愤

怒。只要我们对他的行动进行干预阻止，并将那物件放在他面前就行了。由此我认为，暴躁脾气源于生活中无数的遭遇。这种被我们造成的狂躁暴怒使得婴儿只要待在实验室就会存在，就算我们对他的行动不再进行干预和阻挠也不会消失。

我们通过上述实验室里的情景描述，应该会想到在我们家庭内发生的一切，我们在照料孩子时，总会有或者经常显现得很不耐烦。所以，在给孩子洗澡时，往往会十分仓促、马虎，对着孩子的鼻子或者耳朵一顿乱抓；给婴儿补粉时也不管不顾地将他的两条小腿掰开，等等。这些都会使孩子产生厌恶情绪，而导致他不仅对洗澡用具的厌恶，还包括对给他洗澡、穿衣服的人的厌恶。从而只要听到睡觉、穿衣这些话，就会引发他的愤怒情绪。

而引起孩子愤怒行为的人中，那些祖父们也是其中之一，因为他们迫切希望孩子与他们亲近，如果孩子不停止玩耍去亲近他，他就会走到孩子那里去将他的小手握住，或者搂住孩子的身体，而在做这些时也没有顾及孩子的挣扎，只是一味地搂着他，逗弄他。因此，用不了多少次，孩子再见到他时，就会远远躲开。而他仿佛成了受害者，甚至还对孩子和家长进行指责。其实，他不知道，当一个孩子在遭受那种尴尬的、难受的经历和体验后，自然不会再亲近他。或许这其中有很多还会被带入成人生活。所以很多人对于陌生人的第一反应，常常会出现“我不喜欢这个人”的状况，可能我们会觉得这是“本能”的一种排斥，但其实是人为造成的。

厌恶他人，讨厌与某人接触，一旦被强迫接触就会产生排斥、甚至狂躁情绪，这些都是条件作用所致。所以，行为主义者认为，愤怒是人为造成的，暴躁的脾气是在个体早年形成的，并一直影响到他的成人生活。

3．是什么让孩子情绪失控

最近，我们在为纽约赫克歇尔基金会做一项工作，工作中琼斯夫人对9个刚刚学走路的孩子进行了观察。从每天的清晨7点开始，那时他们刚刚醒来，然后持续到晚上7点他们上床后为止。观察过程中，琼斯夫人对他们的任何活动都不参加，只是每天都跟着他们，细心观察哪些事情可以引起孩子们发怒。除了因身体受到伤害外，其他的一切能够让孩子发怒或是挣扎的活动，都被看做是发怒或生气的条件。我们之所以花费很大的经历和时间去做这样的事，只是想弄清楚：为什么在儿童的环境

中，我们总是很难确定究竟是哪些因素和事物对儿童产生刺激？如果我们对其有所发现和认识的话，就能够将其排除；如果排除不了，我们想探讨一下是否会有一些纠正的措施，可以帮到家长？我们希望可以找到一种合适的方法，帮助众多家庭，为他们提供一些有价值的经验教训。

所观察的9个孩子，年龄并不相等，分别是18个月到3岁之间。这些孩子整天生活在一起。经过琼斯夫人的细致观察，发现在日常生活中最常见的激怒儿童的事项，有如下几个方面：便秘时坐马桶；所有物被别的孩子抢去；洗脸；做某事未能成功；穿衣；脱衣；沐浴。除此之外，还有很多情景能够激怒孩子，差不多有一百件之多。事实上，每一个做母亲的人，都可以从她养育孩子的经历中，举出许多别的例子。例如，小孩子生病，拒绝大人喂药时，家长往往会采取一些“非常”手段强行将药灌下去。

我们在研究类似这些问题时发现，假如孩子身体某器官发生了不测，在这种情况下，就更难进行处理。那些昏昏欲睡的孩子、正处于饥饿状态下的孩子、胃肠不舒服的孩子、患上疝气病的孩子，他们往往表现得更为狂躁不安。而一个在屋子里被关了数日的孩子，也很容易被引发狂躁愤怒的反应。

4．喂食不当对儿童行为的影响

如果我们稍加留意的话就可以注意到，家庭每时每刻都在制造儿童的情绪生活，并使其变得日益复杂。家庭总是在不断地制造新的愤怒，这在方方面面都有体现，不论是服侍儿童穿衣、脱衣、洗澡还是喂食，都有激怒儿童的危险，下面我给大家展示一个关于儿童进食的案例。

有相当一部分的儿童有挑食的毛病，他们在进食时总是挑挑拣拣，喜欢吃这，不喜欢吃那，致使很多时间都浪费在用餐上。这个问题自然引起人们的注意，并希望找到合理的方式对此给予纠正。我经常被邀请参加关于儿童进食问题的会议，在那里会获得许多这方面的资讯。下面我给大家展示一个案例：

这是一个3岁的小女孩，长得很漂亮，但是她在进食时总是会给家人带来很大麻烦，因为家人说她总会搞出各种事情，闹的全家人都来帮忙。显然这个孩子的进食问题令父母头疼。她的家人将这个孩子交给我，希望我能找到改掉这一坏习惯的方法。我接手这一工作后，首先做的是偷

偷地在暗处观察她的进食情形。小女孩在游戏室里进食。出生后她一直在游戏室里进食。这间游戏室中有大约500个以上玩具。小孩的保姆是一位上了年纪的女人，并且喜欢大惊小怪。她一共生过7个子女，并将他们养大，所以，她自认为在教养孩子方面自己是个行家里手。那么，这个保姆是如何运用自己经验来服侍小女孩的呢？下面我将自己听到和看到的部分，给大家分享一下。

“宝贝，这里有很多好吃的食物——你看看，有好吃的牛奶，还有好吃面包。嗯，我想今天晚上你一定很听话，会好好吃饭的是不是啊？”

小女孩拿着调羹吃了两口后，就将注意力转移到那些玩具上，她手里拿着调羹，但眼神已经专注地盯在那些玩具上，并露出十分喜爱的神色，心早已离开眼前的牛奶和面包，不知道神往何处。保姆见她这个样子，十分的不耐烦，并一把抢下她手里的调羹，开始强行喂食，小女孩开始挣扎，扭动脖子，但保姆毫不理会，将食物塞进她的口中，而且，一边粗鲁地喂食，一边对小女孩说：“你是个不听话的坏孩子，我不想再看到，我很快就会走了，永远离开你了！”紧接着又开始说一些“乖乖，好孩子，听话”之类的话，这两种完全不同的言辞是在强行喂食期间同步进行的。

这就是我所看到的情形。自从小女孩独自吃饭以来，一直就是这样一种情形。小女孩虽然一顿饭只吃了一碗粥、一片面包、一杯牛奶，但竟然用了一个小时多的时间。其实，也无须好奇，有这样的人服侍她吃饭，又是在这样一种环境下，孩子会沉入幻想，难道不是很好理解吗？

类似于这种情形，其实很多家庭都很常见。通过小女孩这一案例，我也就幼儿如何进食问题做了思考，并开出针对如何改造整个进食制度的建议。

首先，我跟小女孩的父母提出辞退那位年老的保姆，重新请一位新的保姆过来。新保姆不必很会说孩子话，但需要有足够的常识。如果小孩女是在做自己平日里固定的事务时，保姆不要对着孩子没完没了的唠叨。另外，我指出让孩子独自在餐室进食，不要再去游戏室进食。

其次，我还规定，如果大人为她安排的一切，她并不服从，甚至以发脾气、摔碗来抗拒此安排，家长也不要妥协，这时就把她送入自己的房间，将门关上，留她一个人在那里痛快地哭。等她哭够了，恢复了常

态，再把她带进餐室，试着让她进食；如果，她旧戏重演再次无理取闹，就让她去一边站着，不让她进食，取消这顿饭。

另外，我还要求女孩家长，为了顺利完成改造她坏习惯的计划，孩子的母亲在6个星期之内完全将孩子交予他人管理。

就这样，我们针对小女孩问题的治疗方法和计划圆满成功。

当然，在这个方法实施之前，首先应该清楚孩子的身体状况，在确定儿童的身体器官没有不适的情况下才能进行。另外，在纠正的过程中，不能对孩子连续3次以上不给进餐。鉴于对孩子的身体考虑，在实施这一计划之前，先找一位医生，就有关计划与方法的可行性，让他给出专业建议。在医生认可这一方法和计划的前提下，才去实施，以免对孩子造成不应有的伤害。但作为家长还应该注意一点，你所请教的医生必须是真正研究儿童行为的医生，这样的医生，我们才能相信他的指导。现在国内医学界大多是一些思想守旧之人，他所给出的一些劝告，可能正是我们不应遵守的，因此，这一点一定要注意。

5．如何面对孩子间的争斗

在一个家庭中，孩子之间发生争斗是常见的事情。比如，下面这对小兄弟："那是我的！"2岁的吉米大声叫嚣着。"不，不是你的，那是我的口琴，妈妈你让吉米把它还给我！"4岁的比利对着妈妈说道。

结果比利战胜了吉米，吉米失败后尖声大哭，直到小脸哭成灰黑色。

他们的母亲走进房间。对于这两个孩子的争斗，她本来应该找寻一些办法尽量用平和的态度去解决，但她通常不会这样做，而是采取很粗暴的方式，痛打比利一顿，对其进行惩罚，弄得比利也开始大哭这种做法无疑是愚蠢的，会让孩子形成胆怯、自卑的性格。她也许还会将吉米抱在怀中，一边抚慰、一边亲吻，而这又无疑会助长吉米狂躁的行为，致使再有类似的争斗事件发生，吉米会变本加厉。

如果这位女性足够明智的话，会提前制订预备方案，以应对此类事件。两个男孩只相差两岁，为什么不能给他们买一样的玩具呢？这样在两个男孩发生争斗时，她就可以去找出另一个与之相同的玩具，然后展示给孩子们看，等到他们停止了哭闹后，再把玩具递给急切想要的那个孩子

手上。

应该说，争斗事件的发生，责任在于那位母亲，因为在买玩具时她就应该想到这类事件可能会发生。孩子想要得到自己喜欢的、吸引自己的东西是极其正常的事情。而在这个家庭中只有一把口琴，因此，当吉米看到比利在玩弄口琴时，自然也想要。除非将那只口琴通上电，并且比利拿着无碍时，吉米去抢夺就会遭到电击，在这样的情况下，吉米会将手缩回来，并对其唯恐避之而不及。就像当孩子去拿“禁物”时，父母用铅笔敲击他的小手一样。

当然，在生活中不会给孩子的玩具进行通电的。因此，我们经常会看这样的事情，大一些的孩子，或者身体更为强壮的孩子，会利用自己的“力量”从弱小的孩子手中抢夺他们喜欢的东西。于是，一场争斗便在所难免。在此我想提醒大家的是，在争斗中，虽然大一点孩子最终得逞，但在抢夺争斗的过程中，他们并不会真正伤到小一点的孩子，在观察中可以看到，事实上在处于劣势的小孩子的身上，我并没有发现痛苦的刺激显示。小一点的孩子只是在活动上遭受到干涉和阻止。

6．儿童行为塑造的可行办法

的确，有很多事情是儿童必须做的，比如，大小便、洗澡、耳、鼻的清洁等，而就是这样一些事情，也常常会引起儿童的不快。那么对于这些事情的处理，大人怎样做才能使儿童免于不快呢？

首先，成人要明白，对于一个1岁多的孩子，应该用温存的方式对其进行照看。生活中有很多保姆或者母亲，在与孩子的接触中表现得非常棒，他们在照看孩子方面非常有技巧、灵活性与机敏性。这些女性在工作时，也能够做到极其认真，从不敷衍了事。她们不会溺爱自己的孩子，或者用“嘘”声让孩子安静下来。

而在医院中，我们发现并不是所有的婴儿保姆都能够做得很好，她们照看孩子的能力参差不齐，有的人技巧很高明，有的人则非常笨拙。然而，最可惜的是，很少有母亲能有机会从妇产科病房里学到良好的技术。我觉得或许会有一天，能有一个训练母亲的学校，母亲们可以通过具有优良技术的保姆的指导，学习到科学的育儿知识，以及照看儿童的宝贵经验。

其次，应该怎样给婴儿穿衣服，也需要我们认真思考。对此，我们工作人员也进行过很多次的讨论。虽然在这方面，我不敢说自己很在行，是什么婴儿用品专家。但我依然要就现在一般孩子所穿的衣服，从心理学角度给大家提出几点建议。我认为在儿童早期，母亲应该将那些粗厚棉麻布、白衬裙、紧身腰、长筒袜，换成宽松肥大的衣服，这样无论是给孩子穿衣服还是脱衣服时，都不会因为生拉硬拽孩子的肢体，而激起他们的愤怒。如果在服侍孩子穿衣服时，真的能做到这样，他们在白天就会因为舒适而变得安详；当然，在制作宽松的衣服时，应按照一定标准去做，使其达到既合适又保暖的效果。而不是像很多人认为的那样，宽松的衣服保暖性差。

再次，可以将孩子的尿布带和衬衣缝合在一起，使它们成为一套衣服，袖子一定要宽松，衣服的有关部位，可以通过纽扣来连接，然后用两块厚实的布条，将衬衣两旁将尿布系牢。关于尿布的制作，可以参考好的医院的实践，而不应像现在家庭中常用的方法。我建议使用四方形的尿布，让婴儿穿上时，将两边都系牢。这样做的好处是，能给婴儿更大的活动空间。

给孩子缝制衬衣时，可以用法兰绒布料，并将其缝制得宽松一些，不用要袖子，前面用两粒纽扣扣着。也要制作得宽松肥大，不要只图美观而将其制成紧身的，应像日本和服那样宽大。纽扣不要太多，两粒即可，而且是扣在前面。另外，在孩子学习走路之前，不需要给他穿袜子，长袜、短袜都不需要。我曾经观察过两个孩子，一个是已经可以自行站立的孩子，在 9—10个月这么大，他即没有穿鞋子，也没有穿袜子；另一个是6—7个月的孩子，他已经可以坐立，他父母说从来没给他穿过紧身毛衣。而这两个孩子在他们6个月大之前，并未沾染上风寒。

我们所做的工作，只是想为父母们提供一些非常实际的忠告，那就是尽快让孩子学会处理自己的事务。大约在孩子长到18个月时，就应该学会自己吃饭；这之后的一个月到一个半月时，孩子渐渐能用小勺子进食食物，并对它的使用达到日渐熟练的程度。在他长到20或22个月大时，可以将一些比较钝的叉子交给他使用，让叉子替代勺子。

如果一个孩子一直以来是用奶瓶喂养的，那么他在长到6—8个月大时，很容易断奶的。而且愿意学习自己直接用杯子来喝水。当他长到18个月大时，他就无须大人来帮助他喝水了，他已经能够独立完成此事。

饥饿能够创造奇迹。假如可以让孩子忍耐数日或数周的饥饿，那么其他的困难对他们来说就不算什么了。

在婴儿长到9个月大时，如果他要大便，就可以让他坐在那种可放置小孩围手椅座位的马桶上，且不用有专人在他身边照顾。

3岁的孩子就可以让他自己洗澡了，保姆只需在旁边照料即可。当然有些身体部位孩子洗起来会比较困难，如眼睛、耳朵、鼻子、背心之类，这时保姆或者母亲可以帮他洗，不过这只能是一段时间的过渡，几周或者几个月之后，还要由他自己洗。他能很快就学会清洁自己的鼻腔，而且还做得相当不错，当然，他在做这一切的时候，母亲一直在身边。当孩子长到20个月大时，就开始能够“擤鼻涕”了。你告诉做这件事，他就马上知道怎么做。但擤鼻涕对很多孩子来说，是一个缓慢的成长过程。一个21个月大的孩子，也已经能够熟练的清洁自己的牙齿了。

当孩子到了两岁半的时候，就应该让他自己穿衣服了。当然最初会穿得很慢，这需要父母或保姆有足够的耐心。事实上，在孩子两岁时，通过成人的帮助，他可以将袜子穿好。3岁时，他可以自己穿上短裤和长裤。但这个时期的孩子，还不会系纽扣的，除非他不断地练习。还有一点需要指出，现在孩子衣服的扣子都缝在背后，对此，心理学家非常不理解。

在孩子长到3岁时，虽然能自己穿上短袜，但穿长袜还是有些困难，需要大人给予一些帮助才能完成。一个3岁半的孩子，可以自己将外衣穿在身上，除了从头上往下套的紧身针织衫，其他的针织套衫都能穿上。不过，虽然他自己还不能穿上紧身针织衫，但能将其脱下来。同样，虽然他还不会系纽扣，却能将不太紧的纽扣解开。3岁的男孩，应该能在厕所里站立小便。晚间时，如果成人安排孩子自己睡一个房间时，并给他预备一个手电筒的话，他应该不需要大人的帮助，自己就可以去厕所小解。并在这一过程中，不会吵醒保姆或者父母，也不会弄湿被褥。一个3岁半大的儿童，如果想去厕所时，只要衣服被解开，他就可以坐在成人用的马桶上便溺，不需要他人帮忙。

当儿童长到4岁时，不论男孩还是女孩，都应该自己能穿衣服，只要时间够用。但是有一个例外，即系鞋带对于儿童来说，好像不是一件简单的事。但他还应该会做很多的事情，比如，梳理自己的头发，刷牙，漱

口，必要时用洗眼杯，穿大衣，戴手套等。在吃饭时，他可以自己使用叉子和刀，并会在他所吃的面包上抹上黄油。我见过3岁的孩子熟练地做这些事情。在此，我觉得为人父母者应该知道，一个小孩子到了这个年龄时，是可以自己穿衣服和做一些其他事务的，就像我们的年轻人会做这个年龄应该做的事。而对于成人而言，也应该认真地去对待孩子的这些问题，让他在合适的年龄学会应该做的事情。

如果行为主义者中有人对服装设计很在行，并愿意为儿童来设计服装的话，他们设计、改良后的衣服经过试穿，证明这类服装比之前没经过改良的服装，更适合孩子们使用的话，那么，对于这一时期的孩子们来说，以后穿衣服和脱衣服的问题就很容易解决了。然而，即便在给儿童脱衣服和穿衣服，以及处理这类事务中，成人再怎么小心谨慎，婴幼儿也难免不会偶尔狂躁的，因为有很多事情的确超出了我们的掌控，所以成人无论怎样注意，在服侍孩子的过程中都可能会惹怒孩子。

那么，当孩子发怒狂躁的时候，有没有什么方法用来转移愤怒呢？从现在的研究结果来看，目前还没有足够的证据显示人们发明了这类方法。因此，我只能遗憾地说，在经过试验发明出这种方法，并确实使之达到有成效工作之前，任何说法建议或者臆想，对解决这一时期儿童存在的愤怒问题，都不会有任何帮助。

第四章

恐惧心理

简单行为背后的心理内涵

儿童的恐惧反应非常普遍，几乎每个家庭中的儿童都会因为某种原因，害怕面对一些人和事物。为什么会出现这种想象呢？儿童的恐惧反应对他的成长，及其贯穿一生的行为又会有怎样的影响呢？它是否可以消除？

对此，行为心理学展开了一系列观察研究活动，经过大量实验观察，他们认为，儿童的恐惧是由家庭造成的。在每一个家庭中，不论父母是否意识到，事实上他们的孩子一出生，恐惧条件就开始作用于孩子身上。从行为心理学的实验中发现，新生婴儿的恐惧非常简单，在他刚出生

后，只有两件事会使他感到害怕：一是来自他头部附近突然发出的巨大声响；一是身体突然失去平衡。如，当新生儿熟睡时，身下的毯子突然被抽走。

事实上，其余的一些恐惧也绝非自然产生。所以行为心理学者告诉大家，所有其他的恐惧都是人为操弄的结果。因此，在养育儿童的过程中，消除刺激恐惧发生的条件，可以减少儿童的恐惧反应，使他们更健康的成长。

1．恐惧的根源来自家庭

儿童的恐惧和爱一样，都是家庭造成的。在孩子3岁时，他的全部的情绪生活和倾向，将成为他未来情绪生活的雏形，而这一雏形的成因，便是其父母的影响所致。

我们现在着手造就一个人，摆在我们面前的只有一个蠕动小肉团，他只能做几种简单的反应，如啼哭，手足动作，喉咙里发出一些声响等。就是这么一个“材料”，一个小生命，经过父母一步一步地制造，最终成就了一个适合他们口味的人。换言之，当一个孩子降临之后，其父母无论是否意识到，事实上，便已开始了对他的各种训练。

而儿童情绪生活的塑造就始于人生早期。其情形类似于：一个铁匠，对着铁砧上一块被烧红的铁块塑形，做出他想要的东西。于是，开始在心中形成模型，然后，只见他一会用重锤敲打，一会又用轻锤敲打；有时动作的力度很大，有时力度有很轻。这种情景跟父母对待刚刚出生的婴儿一样。只是，铁匠手中的物品即便用重锤敲击得变了形，也可以回炉重塑：但是对于孩子来说，父母是没有机会对他重新塑造的。他们对于孩子的“锤击”，无论好坏，都将给孩子造成一定影响。

那么，对于一些稍大的孩子，3岁或者青春期的少年，以及胆小怕事的成年人来说，他们的恐惧生活所显现出来的复杂状况，是怎样形成的呢？就拿我们身边成人为例说吧，我曾经看到一个成年人在听到枪响之后吓得浑身哆嗦；也听说一个成年男人，当家中人都外出时，他一个人不敢独居一室，宁愿去住饭店；我也看到过一位太太，被从外面飞进屋子的蝙蝠吓得大声喊叫；我还看到一个孩子因一个动物玩具而惊吓到。而在实际生活中，我们往往对于闪电雷鸣、汽车、火车、远航、失火等都会产生恐惧。相比于新生婴儿，我们的恐惧生活是多么复杂啊！

然而，又有多少人相信，所有的这些恐惧都是后天因为各种原因导致的。

在实验中可以看到，一个9个月大的健康的女婴，在我们将一只兔子放在她的小床上时，她先是用一只手去摸它，后来另一只手也伸过去摸，并一直用那双漂亮的大眼睛盯着兔子看。事实上，在这之前她从没有见过兔子。当兔子换成一只小狗和一只小猫时，对于我们放在她面前的每一只小动物，她都好奇地盯着它看，并且伸出小手抚摸它。

所以，婴儿对毛茸茸的东西并不害怕。但他们害怕又湿又冷的蠕动的动物，害怕鱼和青蛙。而在我们变换一种方式后，她的恐惧似乎就消失了。我们曾做过这样一个实验，给那个女婴面前放了一只活泼、跳跃的小金鱼，又放了一只绿色的青蛙。这样的一种组合的场景出现后，新的景象取代了原来印象中不好的景象，所以她立刻变得活泼起来，并接近它们，就像之前愉悦地对待小兔子、狗和猫等一样。人类对蛇的害怕，可以追溯到很古老的年代，古书上说人类对蛇有种本能的躲避倾向。然而， 9个月大的女婴却不害怕蛇。我们把一只小蟒蛇（没有毒）放在她面前时，她不但没有感到害怕，还兴奋地将它拿在手里，一副爱不释手的样子。

那么，当她被抱入一个没有光线的黑暗的屋子时，会感到害怕吗？实验结果表明，她不会害怕。另外，让成人感到害怕的火焰，婴儿的表现也是不恐惧。我们抬出一口铁锅，放入一些旧报纸，然后点燃它们，使小锅内形成一个小小的篝火，我们把女婴抱到小锅前（在保证安全不被烧伤的距离），结果她毫不恐惧。

或许有人对这个孩子的情感生活产生质疑，认为她对外界毫不在意。而事实并非这样。我们进行过这样一个实验：把这个孩子安排坐好，看着在场的人，然后我一只手拿着一根钢条，一只手拿一只小锤子，站在她背后，并且在她没有注意到我时，我用小锤子用力击打钢条，使它发出尖锐的响声。这时，孩子一下子哭了起来，而且呼吸急促，全身僵硬，将双手拉向旁边；然后哭声越来越大。我又一次敲响钢条后，她的反应显得更加强烈。滚到在地上，号啕大哭，并试图朝着别的方向爬去。

我们还做过另一个实验，让孩子安静地坐在毯子上面，过了一会儿她困了，这时，我猛然抽走她身下的毯子，或者就在她全神贯注地玩着玩具

时，将她身下的毯子抽走。这样使她的身体一下子失去了平衡，这时她的反应与之前敲打钢条时是一样的。事实上，我只是抽走了她的毯子，一点也没有伤到她，而她平日里自己也会跌倒无数次，但从没有哭闹过，可是被抽走毯子后，她的反应显得异常强烈。由此我们认为，当身体失去平衡和听到巨大声响后所产生的恐惧，和我们的训练没有关系。不仅如此，这种恐惧也无法通过后天训练根除。我曾经看到过一个“久经沙场”的猎人，当他坐在地上打盹儿时，他的同伴擦着一根火柴准备点灯，他一下子被惊醒跳了起来，完全失去常态。在生活中我们也会遇到这样的情景，本来一位平时很勇敢的女性，在她走上一条小桥时，尽管桥是很安全的，但由于桥身在她身体重量的作用下剧烈摇晃，于是她吓得脸色发白，浑身颤抖。

所以，行为主义者认为，除了在身体突然失去平衡和听到巨响所反映出的恐惧外，其余的恐惧都是人为造成的。就此，我想用我们的实验结果向大家证明。我们重新将那个9个月大的孩子放在我们面前。我让我的助手将婴儿之前摸过的小兔子，从装着它的箱子中拿出来，并将它递给婴儿。就在婴儿用手触摸到它时，我在她的脑后敲响钢条。她一下哭了起来，吓得十分害怕。又过了一会儿，在她平静下来后，我把积木递给她，她开始埋头玩了起来。这时，我让我的助手再次将兔子取出来，放在她面前，这一次她没有像之前那样，马上伸出手去触摸它。而是显得很犹豫，不过最终她还是小心翼翼地凑了过去，想再试一试。此时，我又一次在她脑后敲响了钢条。我看到了她对恐惧的强烈反应。我再一次使她平静下来，继续玩起了积木，助手又将兔子放到了她的面前。这时我们发现，已经无须我将钢条敲响，她在看到兔子的一刹那，就害怕了起来。她对兔子的反应，和听到钢条的声音发生的反应是一样的。开始哭了起来，并朝着别的方向爬去。

为了拿出更加有力的证明，我们在过了一个月之后，再次将小兔子放到这个孩子面前，她的反应仍然是恐惧的，也就是说这种恐惧具有延续性，这一证据证明了我们提出来的观点是正确的，也就是说，儿童早年形成的恐惧将会影响他们的一生。而我们通过各种方式，形成的这种人为的恐惧，被我们称之为“条件性恐惧”。事实上，它也意味着个体的恐惧是家庭造成的。所以我认为，生活中的任何物件都能引起恐惧的反应。

在对婴儿进行过小兔子的试验后，我们还对她没有接触过的很多带毛的

小动物都做了实验，并观察到她的恐惧反应。由此，使她见到带毛的东西就会害怕，如皮大衣，毛毯。对于这些东西，在不需要她接触的情况下，甚至她也会表现出害怕的反应。通过这些实验，让我们对儿童早期造成的恐慌有了非常明晰的认识。如果人们能够真正认识到这些，就可以在养育后代的时候，帮助他们更好地摆脱恐惧情绪的侵扰，以避免在幼年时期埋下恐惧的因子。

2．反条件作用之于恐惧的治疗方法

虽然我们尽量避免让孩子产生恐慌情绪，但就算时注意，也不可能做到毫无疏漏。而一旦恐慌情绪形成了，应该怎样消除或者减弱呢？它可以被移走吗？

摆脱恐慌情绪并不容易，它需要足够的耐心。在这个过程中，父母要保持一种实验的心态。假如你的孩子一见到兔子就会害怕，而且这种状况由来已久，该怎么办？诚然，我们可以将兔子移走，从他的视线里消失，这样就少了很多麻烦。但是过了一年后，万一他又看到了兔子还是会非常的恐慌。所以，如果想让孩子不再出现害怕反应，只是将他惧怕的东西藏起来并不是一个好办法。因为这样做不能从根本上解决问题。

或者你会采用下列一些方法：给他讲关于兔子的故事，让他通过你的讲述在脑海中构筑兔子的生活或推论，但这样的方式也无法治疗他的恐惧；你还可以嘲笑他是个“胆怯的猫咪”等等。但这样做依旧没办法让他摆脱对兔子的恐惧，甚至会使他的情绪更为纠结；你也可以找到一个不怕兔子的孩子，在你的孩子面前摆弄兔子玩儿，但结果也不理想。我们用了这么多的方法，结果都以失败而告终，难道真的找不到更好的办法来使你的孩子摆脱这种恐惧吗？

琼斯夫人就这一问题，做了大量实验，下面我们可以试一试她发明的办法。琼斯夫人的这项实验，每天只安排在中午，在孩子感到特别饥饿，要进餐的时候进行。实验的具体程序是这样的：

在孩子看到食物时，实验者将一只兔子放到孩子目所能及的地方，如果餐厅很小，可以打开餐厅的们，将兔子放到门外很远的地方，但一定要让孩子看见它。把兔子放置好之后，开始让孩子进餐。除了孩子进餐时，其余的时间都不要让他看到兔子。第二天，在孩子进餐时，实验者先将兔子放到远处，然后将兔子向孩子的方向靠近一点。假如孩子表现

得很恐惧，就立刻停止靠近行动。这样的实验每天进行着，实验的程序和步骤也一样。一段时间后，就算兔子站在餐桌旁边，孩子也不会表现出很恐惧的样子，到后来，甚至愿意让兔子躺在他的膝盖上。从此之后，小孩不再害怕兔子，而且这种心理一直保持了下去。对于这一程序，我们可以将其称为“反条件作用”。大量实验证明，它具有广泛的效果。也就是说，它不仅可以消除孩子对兔子的恐惧，对于其他毛皮动物的恐惧都可以消除，至少，对它们的恐惧会降低很多。

如果你的孩子对“黑暗”有害怕心理，先不要发怒，可以尝试一下反条件作用的方法。比如，你可以这样做：像每天一样照顾他睡觉，然后，将房间的灯光调暗，再打开房门。在这之后，每天晚上安顿孩子睡觉时，都把房门关紧一点，灯光再调暗一些。照此下去，3~4天之后，孩子对黑暗的恐惧就会不知不觉地消失了。

假如你的孩子有过在水里失去平衡的经历，或者在洗澡时不小心重重滑倒的经历，那么洗澡对他来说可能就是一件可怕的事情。当这种情况出现后，最好先别强迫他去浴室里洗澡。前两天内，让他去育儿房用海绵洗；之后，用浴盆洗，放少量的水，然后让盆里的水一点点增加。与此同时，用浸过水的海绵为他搓洗。用不了多少天，就可以让他重新回到浴室去洗澡了。我曾经见过一些父亲，为了让孩子学会游泳，强迫他们下水，其实这样做恰恰容易断送孩子学习游泳的机会。

经过上述的探讨，大家可能已经发现，那些能帮助我们避免家庭中发生恐惧的常识，其实非常简单。当恐惧发生后，或者任何有可能引发恐慌的物件出现时，想要摆脱或者予以清除的话，最好的措施就是马上采用反条件作用的方法，因为它的确很有效。我看到过多种恐惧类型的孩子，他们在用了这种方法后，变得不再惧怕任何动物，当然对于那些陌生的动物，他们不会去主动接触。他们不再害怕火光、黑暗；不再怕见陌生人，在陌生人面前一点也不羞怯，对于一切有生命和无生命的东西都不再惧怕。

恐慌的行为，与写字、玩游戏没有区别，是很容易训练的。对于儿童来说，我们可以教会他恐惧，也可以教会他不再恐惧。因此我相信，关于儿童的情绪生活，想要对其进行掌控并不难，只要采用科学的手法，就可以达到目的。

经过讲述后，我想那些拥有羞怯的、被恐惧情绪缠身的儿童的母亲，愿意拿出更多的时间，来改造自己的孩子，使他们变得不再容易对人和动物，以及其他物品产生惧怕心理。

3．家庭生活如何避免恐惧

儿童的消极反应是怎样产生的，其根源在哪里？在探讨这一问题时，还是需要先回到另一个问题中来，那就是儿童的恐惧心理反应。大家应该记得，我们关于儿童的恐惧心理反应有过详细地论述，现在我们再做一个回顾，以便下个问题的讨论。人类在婴幼儿时期就表现出了恐惧反应，他们除了害怕陌生人之外，对一些物体和情境也会产生恐惧心理。随着年龄的变化，恐惧的对象也有所变化。一般情况下，2~5岁的儿童，对噪音、陌生的物体和人、坠落、身体失去支持或突然被移动等情况的害怕心理已逐渐减少，但是对想象中的生物、黑暗、动物以及有伤害的威胁，如落水、火烧等害怕心理会更加强烈。

我之前给大家展示过，当儿童感到恐惧时，会试图逃离令他产生恐惧的物体，会跌倒、苦闹、惊叫等，恐惧反应会使儿童出现神经兴奋症状，主要表现有呼吸加快、心跳增速，瞳孔放大。无疑这些对于儿童来说会导致很多问题，尤其对他日后的成长发展非常不利。因此，作为家长对儿童的一些消极反应，一定要给予更多的关注。

事实上，在每个家庭中都存在着令儿童产生恐惧的条件。从最简单的例子中便可以窥见一斑，比如，家里的噪声，这些噪声对于一个行为系统还没有成熟的幼儿来说，足以成为产生恐惧的条件。正如下面这些情况：

当夜晚降临时，你将还没有完全进入睡眠状态的孩子放到床上就寝，但他似乎妨碍了你的活动，于是你离开他的房间，并将门“砰”的一声关上。

孩子被你安置在一个房间里睡觉，房间门和窗都敞开着，微风吹拂的夜晚，门窗被吹得啪啪响，而这时，你没有走进孩子的房间。

深夜，正当孩子睡熟时，天花板上的吊灯灯罩突然掉落下来，或者挡在婴儿床前的屏风突然倒下。

每当暴风骤雨的夜里，房间中的一些物品，如瓶瓶罐罐之类的东西可能会突然从桌子上掉落到地面。

……

所有这些状况的发生，对于儿童来说都是让他们产生惧怕心理的因素。这些情况下发出的响声，与我们实验室里对小艾尔伯特猛然敲击的钢条所发出的声响没有任何差别，它们都是一点一点地对孩子惧怕心理的产生起着非常大的作用。也可以说，它们在塑造着你的孩子。我曾经做过调查，最初孩子对闪电并不惧怕，就算把他放在一个没有光线的暗室中，将一束强光照到他的脸上，他也不会害怕，但对于头顶上轰隆隆的雷声却十分恐惧，因此说，他恐惧闪电源于雷声的作用。观察显示，一个暗室里的孩子，在突然听到巨大的雷声，因此产生的恐惧可达数日或者更长时间。

另外，恐惧的另一个来源与生活息息相关，那就是当儿童身体遭受创伤时，如被火烧伤、被重物挤压或者被成人掌掴，这些都会引起孩子的害怕退缩心理反应。因为，一个婴儿降生后，就会使自己身体的任何部分从某处退缩出来，避免受到伤害，这种反应也叫躲避反应。在生活中有很多这样的例子，如一个儿童的手突然被火灼烧到，或者突然受到击打，会很自然地将手拿开，或者躲到一边。

这些消极反应是怎样产生的呢？我认为除了对痛苦的躲避之外，家庭是主要因素，也可以说，儿童的恐惧源自父母在日常生活中的所为，而且这种影响是日积月累的，因而根深蒂固。在儿童的恐惧心理形成方面，成人有不可推卸的责任，正是成人让自己的孩子产生了消极反应。因此，当个体长大后，也会躲避一些人和事物，或者躲避某些地方，这些都是消极反应的表现。

实际上，正如恐惧反应一样，消极和退缩反应也是条件性反应的结果。比如，让一个刚会爬行的孩子去碰触火球，当他的手刚一碰到火球后，就立即缩回来。而类似于这样的实验，并不需要太多，有时只需要一次儿童就再也不会用手去触碰火球了，并且再看到火球后会躲得很远。有了这样的经验，孩子就受到了消极火的制约，只要看见火，会立刻将手缩回来。

从上面的论述中，相信大家已经明白我所表达的意思，那就是在孩子的

成长过程中，他的恐惧反应和消极的躲避反应主要是家庭造成的，父母的责任很大。而恐惧心理和消极反应，对个体成人之后的生活和工作都会产生诸多不良影响。因此，及时对儿童的恐惧心理和消极反应给予纠正，是十分有必要的。那么，作为父母应该怎样做，才能逐渐消除或减少儿童的这一问题呢？当然，虽然在很大程度上家庭噪声对孩子会产生影响，但并不是说家长在家里必须踮着脚尖走路，小心翼翼做事。也没有证据表明轻微的声音也会造成孩子的恐慌，儿童之所以出现上述我们论述的反应，源于某种特定性质的突然发出的高声。因此，家庭生活是完全可以正常进行，没必要刻意对待熟睡中或是醒着的孩子。人们可以正常在家里弹钢琴、唱歌、跳舞，任何一个儿童都不会受到这种“噪声”的惊吓，当然，如果在生病的情况下例外。

我们说避免孩子受到惊吓，是让家长减少家庭中一切突然发出的可能性高声，在这方面父母要给予重视。将门窗关好，以免它怦然作响；将天花板上吊灯的罩子固定好，免得它突然掉落；室内的屏风放置平稳，让它不会轻易倾倒；在大风天，或者大雨天，及时将门窗关严，免得突然发出很大的声响。如果有条件，最好将房子建在离马路远一些的地方，因为诸如汽车鸣笛、爆胎等尖锐的声响，或者犬吠之声都可能引起孩子的反应。不过，对于一些自然现象，如闪电雷鸣、暴风骤雨发出的声响，我们无法控制。

另外，对于可能伤害到孩子身体的物件，要格外留意，避免孩子被火灼伤，将家中一些尖锐的利器藏好，避免孩子被针刺到，或其他物件扎上。在这里还需提醒家长，孩子的尿布也是造成消极反应的隐患，如果用尿布将孩子包裹得过紧，或者因担心尿布散开而用别针别住，都可能伤害到孩子的身体，而如果尿布处理不当也会使孩子的皮肤受到损伤。由于这些状况的出现，都会使儿童感觉不舒服而引发哭泣，导致睡眠不良。有些家长对孩子的一些行为，还会采取责打的方式，这一点作为家长要注意，应避免这种事情的发生。同时，还要注意自己的用词，尽量不要使用“不准”这样的词语，这对教育孩子方面来说也是不妥当的。

4. 运用条件消极反应纠正孩子不当行为

我前面已经说过，儿童的一些恐惧反应和消极反应是人为造成的，大部分责任在于养育他们的父母。当婴幼儿长大一些后，必然会加入群体，那时，在同他人的相处过程中，对于群体的一些需要遵守的准则，他必

须要遵守和执行。所以说，让婴幼儿早点养成良好的习惯尤为必要。在孩子每次伸手去拿不属于自己的东西时，我就会用铅笔在他的手上敲一下，如果想让孩子养成正确的心理上的条件反射，那么作为父母就要对他的不正常行为予以制止。而且，制止一定要及时，让痛苦的刺激给他留下深刻的印象。如果没有及时制止的话，时间一长，条件的消极反应就很难再形成了。对于儿童而言，有些事情他并不知道自己能否去做，除非对他有一些消极的制约，否则他怎么会知道不能碰一些易碎的东西，如花瓶和玻璃杯，或者去碰触一些可能危及他身体的物品。

像一些必要的消极反应，和一些轻微的恐惧反应的形成，要么是成人对他说了“不准”，要么敲打了他的手指，关于这种方式，我们不要用陈旧的眼光去看，以为这是一种对儿童进行惩罚的办法。“惩罚”一词我们只能把它当作一个古语，不然绝对不应该出现在我们的字典里。我相信不论是在教育儿童方面，还是犯罪心理学方面都是真理。当孩子做了不应该做的事，父母采取用铅笔敲击他手指的方式，对其进行制止，其目的是为了让孩子能适合某种社会习俗，即能够遵守社会规则，懂得自制。然而，在我们的生活中，常常会看到父母发怒，他们为什么要发怒？为什么要依据旧圣书中的意向，要对孩子进行惩罚？并采用所谓的“鞭挞”“赎罪”这一类概念措施。这种现象在教育儿童方面应用非常普遍，不论是在家庭、学校、还是教会中，都存在着。而这些都是黑暗时代遗留下来的东西。

作为父母，应该有一种积极的心态，以教导者的态度去对待孩子。在关于制止孩子不当行为方面，行为主义者主张敲击孩子的手，或者身体上的别的部位，这样做的目的只有一个，那就是通过消极反应，在孩子的最早阶段，让他建立起人类合适的共同感觉。在这里我想告诉大家的是，我们得出这一结论的依据，是从客观的实验程序中获得的，因此，如果将这种敲击手指视为对儿童的“惩罚”手段，就完全错了。

我们应尽可能地减少不得不进行的消极反应的数量，想要达到这一目的，就要找到一种可行的办法。我认为，要努力为儿童营造出能够发生积极反应的环境，让他生活在那样的环境中总有一些事情可做，整天忙碌着，而不是无所事事。所以，要在儿童活动的周围，放置可供他建造或操作的各类物品。这样一来，在这些他操作、玩耍物件的活动中，可以很快养成用有关物件工作良好的习惯。而这样的方式，也可以让他渐渐遗忘那些曾被他关注的不能动的物品，他不会再去做一些危及安全的

事情，如玩火、拿玻璃杯子、举起刀具等，如果我们采取了一些方法训练儿童，但那些积极的方法不奏效时，就不妨尝试用铅笔敲击他的手指，这的确算得上一种比较理智安全的做法。

第五章

爱的本质

学会用恰当的方式表达爱

每个父母都会说：“我很爱我的孩子！”没错，你认为你付出了时间和感情，你从心里爱你的孩子。但是，你思考过自己爱的方式是否恰当吗？你的爱会给孩子造成什么影响？他的未来会因为你所给予的爱走向何处？

关于这个问题，行为心理学研究者用大量事实告诉大家，家庭中的爱会对儿童造成怎样深远的影响。当我们了解了爱的本质后，才能学习如何用恰当的方式去爱孩子。很多父母对婴儿期的孩子十分宠爱，时不时地去亲吻、抚摸他们，孩子在这种刺激下，也会回报以父母所乐见的反应。

但行为心理学者认为，成人的这种行为对儿童并没有好处，婴儿期的溺爱将会让孩子产生极强的依赖感，这种习惯还将伴随其一生。其不仅影响儿童成年后的职业前景，还会影响到他的婚姻和谐。因此，行为心理学提倡用恰当的方式去爱孩子，这才是对孩子的真爱，否则，就是一种无法弥补的罪恶。

1．润物无声的家庭影响

对这样的一个事实，我想大家都应该清楚或者承认，在新生儿出生后所能做的事情，大家都会感到很惊讶，相反，人们并不会去在意婴儿所不能做的事情。其实，在我看来，大家对新生儿的惊异大可不必，他之所以能做那些事情，纯属天赋官能使然。事实表明，新生儿身上所具备的能力，在一些动物身上一样具备。我们曾为此做过新生儿和猴子的相关实验，实验观察显示，只要是新生儿能做的事情，刚出生的猴子也能做，而且，猴子所做的许多别的动作，新生儿是做不到的。另外，一个月之后，猴子已经能做许多技巧性动作，但是，与它同时期出生的婴儿

则不能，甚至要等到他到多年之后才能做到。

关于儿童的天赋官能，我想在这里和大家做一个探讨。在对儿童的观察中，可以发现这样一个事实，那就是，即便发生在儿童身上一个很简单的反应，如呼吸、手足运动，或者哭与笑，等等，都能从中看出你施与他的训练，对他造成的影响。也就是说，儿童之所以会对事物发生某些反应，其背后的关键在于，一个家庭中每天都发生了那些事情。

或者，大家会提出这样的问题，认为出现这种现象和遗传有关，而它可不可以被称作“本能”。其实，所有这些表现并不在父母的全然掌控之内，因此，我们能说它是单纯的本能吗？当然，大家肯定会说，这些事物跟所谓的教养方式没什么关系。我相信对于这种观点，旧式心理学家们一定会表示赞同。而我们行为主义者也一样，在最初研究这一问题时，也认为其中有些活动是秉承了天赋，但经过大量实验观察之后，它并没有为我们带来切实的证据。因此，我们不得不相信，上面所提到的那些儿童的行为是环境使然，是养育者给予的影响，而非所谓的“本能”。

也就是说，个体在后来所呈现的很多行为反应，都与早年他所受到的训练和环境的影响密切相关。所以，我们认为过去父母对孩子的养育，就是延续了他的父母对他养育的方式而养育自己的孩子。而这必然是有意将孩子朝向某个方向去引导。对此可以做这样的比喻，一株小树苗，我们把它放置在阳光充足的窗口，小树苗就会向阳而生。这其实就是我们借助了环境之力，改变了生长的正常方向。再比如，在野外种一棵橡树，然后把一个重物系在树枝上，那么这颗橡树的幼枝在生长过程中肯定会变得弯曲而下垂。同理，父母在养育孩子的过程中，从最初的教养培育就会有所指，所以孩子的行为活动必然受其影响。而这种倾向影响一直延续下去。所以“上梁不正下梁歪”的说辞不是没有道理的。对于孩子，我们每天让他朝着我们的意愿生长着，直到他离开。但即便如此，我们对于在之前施与他的那些东西，已经根植于他的内心，因此，他就算不在父母身边，那些影响也会依然存在，在很多方面的行为指向发挥着效用。因为父母亲的长期影响，使得孩子形成了一种比较固定的性格特征和行为习惯，这些在日后很难改变。因此说我们的孩子基本上是依照我们的样子而长成的。

而孩子未来的职业，在很大程度上也不是他自己选择的，而是他父母的

决定。即父母对他的生活方式的指导，决定了他的职业选择。即便对某一职业并不满意，但因为受到父母的影响，他可能到最后还是会选择它。当然，在这里我们需要排除由于身体不健全造成的无法满足自我选择条件的残疾人，这不在我们的讨论之内。

现今学校中流行的是，从内发论角度发展儿童心智的方法，这一观点是由杜威教授和一些教育家倡导的。他们认为儿童的一切活动机能、才智基础都潜伏于他们的内心，所以想要对他们进行培养，必须等到它们出现之后。

而这与我们的观点恰恰相反，在行为主义者看来，这种学说危害性非常大，因为它所导致的直接后果就是使我们失去对儿童的早期培养的机会。其实，教育从一开始就不是这样的情况，每一个人在他未来的职业选择上也不会是现在这种情况。目前有很多大学生，对于自己未来的就业方向并不确定，在我们所掌握的资料中，绝大多数大学生都处于这种现状，甚至在数以千计的大学生中，仅发现一个关于求职的案例，这名大学生对自己未来所要从事的职业做出了选择。而更多的人却没有做好思想准备，他们只是一味地等待机会的降临。机会到了，从事什么职业都行，而至于兴趣才能先放在一边。所以，在行为主义看来这很不应该，为什么他们不能在12岁之前就选择好职业？

对于所谓的自内发展，行为主义者是不相信这一观点的。在我看来这是一个极其浅显的道理，只要一个孩子身体健全，具备基本的运动功能，我们就可以对其开展“造人”工作，而无须其他材料。我们既可以造就一个才能出众之人，也可以造就一个惹是生非的混蛋或者冷面杀手……

关于那些普通的、一般性的行为，我们可以从自己的儿女上进行观察，但对于不能直接观察到的行为，也即一个人的“人格”“性情”“才能”“气量”，该如何研究呢？另外，我们又如何去研究他的精神上的构造、特性，还有内部的情绪生活呢？

先以“恐惧”“胆怯”为例来加以解释。我们知道，新生儿之所以产生恐惧，不外乎这两种：其一，突然间失去凭借；其二，听到强烈的声响。除此之外的一切恐惧，都是人为造成的。而关于此，绝大多数父母并不愿意承认。我们不妨想一想，有多少父母会让孩子独自待在暗室，有多少父母不会不告诉他躲避动物、生人和环境，他是否是胆怯和害羞的？

而父母的这些教养方式，是不是使孩子变成了一个在陌生人面前和陌生环境中畏首畏尾的习惯？这些又对于孩子造成了多大的影响？

一些小孩喜欢耍性子，脾气暴躁，之所以如此，其实只是一种很简单的情境所致，那就是束缚他的运动。例如，抓住他的手脚使他动弹不得。而婴儿在其他一些情境下所表现出来的不良情绪，也是家庭所致。父母可能不会想到，当给孩子穿衣服时，把衣服紧紧套在孩子的头上，抓住他的小手不让动时，或者为了惩罚孩子将其放在旮旯处等，都会在不知不觉中使孩子产生易怒、暴脾气的性格，造成他在日后很容易被环境束缚的局面。

另外，关于儿童示爱的行为该如何解释呢？难道也可以认为这不是“自然”“本能”爱他的母亲？能引发孩子示爱反应的只有一件事，就是抚摸或轻触其皮肤、嘴唇、性器官及相似的部分。而至于这件事谁去做，之于婴儿关系并不大。谁在做，他就会“爱”谁。这也是一切爱形成的模型，包括父母之爱，夫妻之爱。不管你是否相信，事实就是如此。很多爱的反应，是社交必需的体现，然而，父母们并不清楚这些。他们不知道自己抱着孩子亲吻、摇晃、抚摸时，将一个在未来完全不能应对其所置身于其中环境的人造就了出来。

2．养育孩子的误区

在养育儿童的过程中，存在着很大的方法缺陷。事实上，在家庭中，我们生养孩子就是为了“享受”拥有他们的乐趣。我们生下一个孩子，会从他那里找到各种可为我们带来愉悦的事情。而我们的爱心也好像找到各种方式表现出来。男女青年相遇相爱，然后结婚蜜月，但蜜月期对于他们而言显得那样短暂，所以满溢的幸福和快乐需要找到另一种方式延续，于是，爱自己的孩子便成了让爱延续的方法，而且这种爱会一直延续下去。现在年轻的母亲尤其如此，尽管她爱着她的丈夫，但为了生活丈夫要外出工作。可她的内心充满了爱，她要想方设法将它表现出来，那怎么办呢？于是，她将“爱”和“吻”投向了孩子，以这样的一种方式将爱表现了出来。

前段时间，我曾同两个男孩以及他们的母亲、祖母、保姆一起乘车外出，两个男孩的年龄分别是4岁和2岁。在2个小时的路程中，两个孩子简直就是在不断地被吻中过来的，其中一个被吻了32次。其中他的母亲吻了他4次，保姆吻了他8次，剩下的20次都是他祖母吻的。而另一个孩

子也一样被大人们吻了一遍又一遍。

亲吻孩子这种事，由古至今，绝大部分家庭都存在，这是一种流行的习俗，尽管我对大家说这种行为对孩子会产生很大的危害，但疯狂的家长们不但不有所醒悟，还认为我的观点是错误的，对此不屑一顾，更有甚者发表社评文章进行批评。

不让家长亲吻孩子，并不代表行为主义者是冷漠的、天生缺乏情感的铁石心肠，我们之所以提出这一观点，是出于对孩子未来发展的考虑。因为一个被亲吻过度的孩子，在他未来的人生之路上，的确埋伏着诸多阻碍之石，对其向前行进发挥极大的阻碍作用。我知道，大家对我的观点尚不能理解，那么，在明白它的害处之前，我想跟大家谈一下爱是怎样发生的。

通过实验研究发现，只有一种刺激能引起新生儿爱的反应，即抚摸他的肌肤。被抚摸的部位感觉越敏锐，其所反映出来的状态就会越明显。身体中耳朵、后颈、嘴唇、乳头以及性器官是比较敏感的。如果婴儿一直哭个不停，只要对这些部位进行抚摸的话，他就会慢慢安静下来，甚至露出微笑。通常，看护孩子的大人都是从无意间碰触到婴儿的敏感部位后，发现这个方法可以使孩子安静下来。在看护婴儿的过程中，父母或是保姆会将孩子时而举起来，时而摇动亲吻，时而将他放置在自己的膝盖上逗乐。像这样一些爱抚的举动，对于婴儿的肌肤都会产生轻微的刺激。甚至，有些大人会爱抚婴儿的性器官，使他安静下来。等到孩子稍大后，受到类似轻拍、晃动身体这些爱抚后，他会发出哧哧的笑，甚至，张开双臂意图接受大人的拥抱。

我们得出的结论是，和情绪性的行为一样，儿童爱的生活，在初生时是非常简单的，就是抚摸他的肌肤。至于别的刺激都毫无效用。因此说，对于孩子而言，不论是他的父母还是其他的人，都无所谓“本能”的爱。换言之，一切的爱，包括两性之爱，父母与子女之间的爱，所建立的基础就是这样简单。有太多父母过于看重他们人为制造的情感。因此在他们看来，行为主义者的主张对亲子间神圣而甜蜜的关系，是一种极大的侵犯。

大多数人认为，父母需要以那样的方式来爱孩子，而孩子也应该回以同样的方式爱父母，这是天经地义的事情，是一种自然的爱的互动。真的

是这样的吗？事实并非如此。比方说，父母因为有事不得不离开他的孩子3个星期，这个孩子刚刚9个月大。当他们离开时，孩子依依不舍，发出喁喁之声，并试图用双手抓住他们，可见，孩子与父母的深爱之情。然而，3个星期之后，当他们回到家中时，孩子对他们的反应就像见到陌生人一样，反而对朝夕陪伴他3个星期的保姆十分亲近。因为，在父母离开的这段时间，保姆对他的爱抚、轻拍，以及将奶瓶放在他的嘴唇上的一系列活动，使得孩子的爱转移到了保姆身上。由此我们相信，对于婴儿来说，只要那个人曾经抚摸及喂养过他，就可以让他对其产生爱。

自从那种摇轴的小床出现后，摇晃孩子睡觉的习惯，已经逐渐被看护孩子的父母淡忘。但是由于经济原因，并不是每个家庭都愿意购买那种摇轴小床，在这种情况下，父母亲是否还保有摇晃孩子睡觉的习惯是很难说的。相信很多母亲都知道这样一个事实，在孩子刚出生时就对他加以训练的话，婴儿会很快养成自然入睡的习惯，而不需要别人的摇晃。这种情况那对于母亲来说是一件很称心的事，因为她可以有更多的时间去做家务，或者别的事情。所以，撰写过养育儿童方法书籍的浩特博士指出，假如不想买摇轴床的家庭，采用早期训练孩子养成自然入睡的习惯方法，是又经济又受用的办法。

其实，我们并不需要花费太多的时间去做亲吻孩子的事情，在他睡醒时，可以从床上把他抱起来亲吻他，或者在孩子沐浴后，可以亲亲他胖乎乎的小身子、小脚丫。

所以，对于儿童的“爱”，行为主义者的观点是，儿童“爱”的长成也是家庭造成的。“爱”是条件作用的产物，而造成条件反应的机会很多，贯穿于一天中的每一时刻。对婴儿肌肤的抚摸，和对着他的头顶敲击钢条没有区别；婴儿看到的母亲的面孔和关于兔子的经验也是一样的。如此，一个条件作用下爱的反应就形成了。无论是对他的母亲，还是对父亲、家中的保姆以及所有亲近他的人，都会产生许多爱的反应。这些爱的反应，就儿童而言，是不需要用什么“本能”的，更不用说什么“理智”“推理”去解释。

3．过分溺爱是一种伤害

或许说你溺爱孩子，你未必愿意承认。但我必须告诉你，绝大部分人都曾在婴儿时期被过分地溺爱过。为了让大家明了这一问题，我可以给大

家展示对待婴儿做过的行为。所引发的结果是什么？我绝对不是危言耸听，父母溺爱孩子的后果是使其成为羸弱、不健全的人。

成人经常会抱怨身体不适，或感觉痛苦，等等。有时候，我会问他人一些经常感到焦虑的问题，比如，晚上是否会失眠？假如这些人跟我不见外的话，大都会说：“哎，不太好啊！”如果我继续让他说下去，他就会没完没了地抱怨：“我的消化力实在太弱了！”“我总是觉得很累！”“我经常头疼！”“我觉得我的肝脏不太好！”等等。如此多的不适，都是这些成人列举出来的，他们几乎能说身体每个部位都不适。

但事实上，这些人并没有被疾病缠身，也不需要看医生。现在医疗技术非常发达，如果真的得病，到医院后就能查出来。一个人如果在婴幼儿时期，没有被母亲养成依赖的性格，在他长大成人进入社会后，就只知道埋头工作，而没有空闲去关注身体的轻微不适。当我们全神贯注工作时，根本不会将注意力放到其他方面。试想一下，假如一个飞行员正驾着飞机穿行于大雾之中时，或者要在复杂的地形中降落，急需找到一个安全的降落地点时，对于中午应该吃什么这类问题是否还有时间考虑？

事实上，当工作无法进入兴奋状态时，懈怠的情绪就会让人觉得身体不舒服，好像得了病一样。在儿童时期，我们养成了及时汇报身体不适的习惯，而在婴儿时期，父母就非常关心我们的身体状况，比如胃肠、体温等，到了能用语言表达时，便会经常向父母报告身体状况，只要我们说自己不舒服，就可以免除很多麻烦。值得一提的是，当父母得知我们身体不舒服后，他们会高度关注和担心，特别是母亲。她冲在前面，为我们做着一切，成了我们的保护伞，以至我们可以逃开一切不想面对的麻烦。

然而，社会不同于家庭，那里没有母亲般的人为你无私无怨地做一切，我们需要在自己工作中尽心尽职，以至无暇关注我们的身体出现的一些小毛病，而不能像没有成年、待在父母身边时那么随意。有时候，当我们在家里觉得缺少关爱，会躺在床上装病，或者摆出一副颓然的样子。这样就可以理直气壮地要求家人关心你、呵护你。

在大多数美国家庭中，这种现象比比皆是。下面我给大家展示一份因为溺爱的条件作用的孩子的写真：

一个孩子正在堆积积木，自己动手，学习控制他的环境。忽然他母亲走

进房间，这个孩子立刻扔下正在玩的游戏，扑向母亲的怀里，爬到母亲的膝盖上，紧紧地搂着母亲的脖子。母亲也紧紧抱住孩子，并满心欢喜地亲吻他，爱抚他。这种情景持续了两个多小时。如果在这样一种情境中，母亲想要再放下孩子，孩子一定会大声哭闹，不肯让她放下自己。这时，在孩子眼里只有母亲对他的抚爱，其他的东西都无法再吸引他，包括刚刚还在用心堆积的积木。很多母亲，因为不忍心看到孩子哭闹，经常会趁着孩子没注意到她时偷偷离开。

现在家庭中，这种过度的爱已经成为一种风气。试着回想一下，你的孩子每天哭丧着脸叫“妈妈”的次数，你就知道我说的话是否正确了。在一个家庭中，每天都被几个不超过5岁的小孩子吵着喊“妈妈、妈妈！”父母用过度的条件作用造成的爱的反应，对孩子的成长而言绝非积极的。这些过分的爱的作用，对孩子的未来，不会有一点帮助。正是这种无休止的爱，剥夺了孩子学习技能所需要的时间，而那才是他将来应对世界的“本钱”。那些过多的亲吻和爱抚，掠夺了孩子征服世界的机会，是极其危险的做法。

母亲溺爱孩子的理由无非两点：一个是她承认的；另一个是她不愿承认的。她不愿意承认，是因为对其中的道理是否真实并不清楚；她承认溺爱，是她认为一个在爱的包围中长大的孩子，会成为性情温和，心地善良的人。而除此之外，母亲溺爱孩子还有一个理由，那就是表达自己的爱。但这一点她并不愿承认。我认为，母亲对孩子的溺爱，源于她对爱的迫切地渴求，所以，不管她愿不愿意承认，溺爱孩子从根本上来说，就是一种性欲要求的反应，不然，她为什么那样喜欢亲吻孩子的嘴唇？当然，她一定要说自己溺爱孩子的理由是像她愿意承认的那样，那么，为什么不去亲吻孩子的额头、手臂，或者只是抚摸孩子的头呢？这些也足以能够表达她对孩子的爱意了，而孩子完全可以通过这样的爱抚，在成长的过程中感受到家庭的温馨。

诚然，关于这个问题，我们可以退一步来看，认为母亲的亲吻是为了养成孩子温和善良的个性，然而，真的会如她所愿吗？前面论述过，我很难在被溺爱的作用条件下，看到愉快的孩子。从这个事实可以证明，溺爱不能带来母亲所期望的结果，而反倒是孩子经常哭闹。由此可见，他们并没有处于快乐、健全的境遇中。

4．任何爱都应有所节制

一个母亲该怎样对待孩子才算合适呢？其实很简单，按常理就可以了。我所说的常理就是将孩子当成幼小的成人一样对待。在给他们穿衣服、洗澡时，要格外注意你的言行举止。要让你的行为举止更为客观，同时又充满友善的坚定。千万不要紧紧地抱着他，亲吻他，让他在你的怀中赖着不动。如果真的想亲吻孩子，就在跟他说晚安时，亲吻他的额头，一下就可以。早晨起来后，可以和他握握手。在他遭遇到困难的事情后，能用智慧和毅力克服困难；取得成绩时，可以轻拍他的额头，以表示你对他的赞赏和鼓励。如果你愿意试一试，一个星期的时间你就可以做到，以完全客观同时十分亲切的态度对待孩子，这的确不是一件很难的事情。而对于曾经感性地对待孩子的方法，你一定觉得愚蠢。

假如，你想养一只能看家护院、追鸟猎狐的狗，肯定不会像溺爱孩子那样的方法来养它，因为那无法取得你想要的效果。可是我们对待孩子则不然，我经常看到这样的情景，当孩子偶然跌倒在地，或者身体哪个部位有了点小损伤，亦或是发生了小病小灾时，母亲就会为孩子做祈祷，让上帝赐福她的孩子。每次遇到这种事情，我都赶紧离开，我很难接受这种爱孩子的方式。

我希望身为母亲的人，思考一下这样几个问题：

（1）为什么不能在孩子发生意外时，冷静面对孩子的伤痛，并以沉默待之？

（2）为什么在孩子受伤后，不先去实事求是地给他包扎，而表现得那么大惊小怪？

（3）为什么在孩子长大一些后，不让他自己学着处理伤口，去寻找绷带和药水？

（4）为什么不能自我改进，不再去用亲吻、拥抱、抚摸等方式对待孩子，而代之以亲切的话语和微笑来对待他？

更进一步说，就算你非常关心和担忧孩子，也应该清楚在喂养和洗浴以及其他一些小事上，爱的条件作用足以形成。有一件事我想不明白，难道母亲不懂得在一天内，需要有大部分时间和孩子保持距离吗？这在育儿过程中，是很明智的做法。有时候，我也会想，我们若可以结成一个家庭共同体的话，就可以在照料孩子方面换一种方式，那就是每个家庭

各提供一个训练有素的保姆，让她们每周轮流去别的家庭照料小孩。就在不久之前，我还听别人说起这样一件事：有一个家庭，突然之间保姆有事辞职，家人又请来一个新的保姆，结果这孩子无法习惯新的保姆接近他，为此整整哭了3个小时，而且哭得十分厉害，几乎晕厥。原因是曾经那个保姆看护了他一年半的时间，在看护期间对孩子照顾得无微不至，使这个孩子对他产生了极强的依赖感，所以孩子一时间难以接受新保姆。一个月之后，新保姆又因为有事离开了，这家人又请了一个保姆，这一次，那个小孩只哭了半个小时，就任由保姆照料了。这种事情在很多家庭中是常见的事，当看护他的保姆短时期内就离开，孩子是不会有很大反应的，换保姆的次数越频繁，孩子的情绪反应会越小，甚至不再会有明显的反应。所以，当第四个保姆到来时，小孩一点也没有嘟哝之声。对此有时我不禁会想，假如母亲们也能轮流交换各家的孩子来照料，哪怕只是偶尔这样做，也是一件不错的事情。当然，这只不过我的突发奇想，实施起来未必容易，除非大家真的认同这其中的道理。

前面我已经跟大家讲述过，过分条件作用对孩子成长的不利因素，因此，大家不妨可以做一些改变，以消除过分的条件作用。必要时母亲应该离开孩子一段时间，而且时间可以长一些。假如你家里没有请保姆，不能将孩子一个人丢下的话，你可以试着每天大部分时间让孩子在后花园玩耍。当然，在此之前，安全问题必须考虑。这种方法当孩子生下后就可以做。如果他可以爬行了，就把他放在沙滩上，也可以在自家院子里挖一些小洞，让他从洞中爬进爬出。我认为，孩子一出生就应该让他学习如何克服困难，孩子总有一天要独立面对世界，因此，应尽早让他们学会在没有监护下战胜困难的本事。

当孩子做了分内之事时，家长们每次都会给予表扬、赞美、抚爱，其实在我看来这实在没有必要，至少不用每次都对他进行鼓励。当然父母之心之于孩子自然充满了无限的爱，所以如果你的确很爱你的孩子，一定想去看看他玩耍的模样，也不必来到他身边，可以从一些缝隙或窥孔中悄悄地观察，他在你视线内，但却又看不到你。而最关键的是，当孩子发生意外时，切记不要让他看到你慌乱的样子。你应该表现得十分冷静镇定，就像一个训练有素的家庭医生，或者保姆一样，娴熟有序地进行处理。另外，尽管处于这种情况，在跟孩子说话时也要注意口吻和言辞，尽量少用过于娇惯和亲热的词语。

孩子因被娇生惯养形成的习惯，简直是父母犯下的不可原谅的错误。那

些在溺爱中长大的孩子，一旦离开家庭在外求学，或是工作，或是组建家庭，开启自己的人生之路，他们就会忍受诸多痛苦。而且，娇养习惯形成后是很难破除的，它会成为家庭解体的一个重要因素。有很多在娇生惯养中长大的人，也就是那些被妈妈称作“心肝宝贝”的人，往往会将自己的婚后生活事无巨细地讲给自己的父母听，并且，会将父母牵扯进他的不和谐的婚姻生活中，使家庭矛盾不断升级，最终导致无法挽回的境地。

一个在幼年时就已经养成了娇生惯养习惯的新娘，在结婚后只要与丈夫发生一些小的矛盾，就会立刻赌气地提着箱子回到娘家。无疑这是一种人格的病态体现，而这种案例层出不穷。在这种案例中，要么是父亲，要么是母亲，或者父母都参与到纠纷中，其参与的程度之深，导致孩子的婚姻矛盾难以调和。更可怕的是，有些人为了从难以忍受的婚姻束缚中逃离出去变得疯狂，甚至自杀。在一些情况较好的案例中，溺爱长大的年轻夫妻之间，他们在日常生活中的争吵，大多时候表现为相互抱怨，内心愤懑。对婚后的夫妻生活，感觉不到任何乐趣，并常常以疲劳或头疼等为逃避的借口。如果，妻子不能像他的母亲那样，对他充满爱与柔情，夸赞他、抚爱他，那么，在他眼里妻子就是一个冷漠、无情的人，是一个不理解丈夫，不尽妇道的人。同样，当一个女人无法从丈夫那里得到像之前在家中父亲对她的那般宠爱的话，那么，在她也会认为丈夫是一个缺乏爱心，不善解人意、粗鲁的家伙。如果年轻夫妻不下定决心，靠自己的努力创造更美好生活和未来，而是还像从前在家里那样，牵着父母的衣襟，那么自然会因处处碰壁而陷进无边的痛苦之中。

根据我前面的讲述，大家是否会有一些触动？会重新思考一些问题？而最后想说的是，当你用爱抚和亲吻等，以溺爱的方式教养你的孩子时，是否想过这种爱其实是一种极其危险的工具？它会让孩子在未来的生活中，由于严重的依赖性导致的独立自主精神的缺乏，在遭遇困难时陷入不尽的痛苦之中。这种溺爱会影响到他们将来的就业前景，以及婚后生活的幸福。

5．正确的引导是爱的明灯

对于这个世界中的种种，儿童都是充满好奇的，于是，他们会向大人提出许多问题，而问题类型会随着年龄的增长、环境的改变而变化。现在我给大家展示一位母亲的报告，这位母亲有一个2.5岁的孩子，报告中

所显示的是孩子向妈妈提出的一些问题：

在理查德两岁时，每天早上他都习惯去我房间待一会儿。我洗澡时他就在浴室中出出进进玩耍，有时，他帮我洗澡。在他20个月大的时候，身体各部位的称呼他都已经清楚了，如手臂、腿、乳房等。即使你已经跟他说明“乳房”是什么后，他依然对它保持很强烈的兴趣，并会用手指去触摸它们说：“那是什么，是乳房吗？”在那段时期里，他始终对乳房保持着强烈兴趣。两岁时，他问肚脐是什么。我向他说明了之后，他依然还会问：“那是什么——肚脐吗？”我回答：“是的，那是肚脐。”像这样的问题，他会经常提出，就像他问有关衣服、鞋子、玩具等日常用品之类一样。

这时候，正好我怀孕6个月，我的肚子一天天在变大，对此，他也会发问。于是，我就告诉他肚子里面有个小孩子。当肚子里的胎儿活动时，我就让理查德去摸一摸，感受一下，不过，他自己从没主动想着去试探。对于肚子里的孩子，他的兴趣也只是转瞬即逝而已。终于有一天，他问我孩子如何才能出来，我跟他详细做了解释，他的反应也仅仅是“哦”，那样简单。

在等待第二个孩子出生的那段时间，我利用空闲，找到了一些关于科学的书籍阅读，书中有一些插图，是胎儿在母亲腹内的情形，我会将这种插图拿给他看。对于其中的道理他好像明白一些。我了解到这一点，是因为有一次我进房间时，正看见他给小朋友展示那些图片，并一边说：“孩子是从妈妈的肚子里生出来的。”那时他刚3岁。

生完第二个孩子，我从医院回到家，在我给婴儿喂奶时，理查德一边观看，一边忍不住哧哧地笑着。但对哺乳过程他并没有太在意。看过几次喂奶之后，他就对此熟视无睹了。我跟第二个孩子密切接触，他也没有显示出妒忌和愤恨之意。但在这一年中，他经常会问我一个问题：他的肚子里有没有孩子。我跟他说，“只有女人才能有孩子。”终于有一天，他问道：“那是因为什么呢？”我说，因为男人和女人的身体构造是不一样的。在女人身体内有一种叫作卵子的物质，这种物质被父亲授精以后，经过慢慢变化、发展，最终长成成婴儿的身体。讲解时，我还拿一些产科学上的图片给他看，帮助他了解胎儿的形体变化。后来他还问到，胎儿在妈妈肚子里是怎样进食的。我让他撩开衣服，露出肚脐，然后指着那里告诉他，以前这是人体内管子的一部分，紧紧连着母亲的身

体器官，母亲液体食物就是从这里被源源不断地提供给胎儿的。事实上，我也知道他不可能通过我的讲解，对于这其中的奥妙明白多少，但对他就那些问题所展示出来的好奇心，我的答案还是可以满足的，这已经足够了。

后来又有一天，理查德问我，生孩子怎么还要去医院呢？我跟她解释，生孩子并不是一件容易的事，有时候需要在医生的帮助下，才可以生出来。他又问我，什么时候去医院你是怎么知道的呢？关于许多这样的问题，我都会耐心地跟他做一番解释，只要他出问题，我就尽可能予以细致地作答。一段时间过后，关于这类问题他问的渐渐少了。到底是什么原因，我也不太清楚，我想或许是因为受到邻近大孩子的影响。不过，关于医院和孩子的这类问题，偶尔还会问起。

有一次，他父亲赤裸着身体时，理查德走进房来，那时他已经过了3岁，看到他父亲的身体后，他反复地追问自己的体毛什么时候能长出来，自己的男性器官什么时能长大？我们对他说，你看你身上已经长出了茸毛，等你一年一年长大后，你的毛发也会长出来的。

也是在他3岁这一年，他开始关注起保姆的身体，对其表现出极大的兴趣。他问保姆能不能让他看看她的腿，而且，他还想看看厨娘的腿。我告诉保姆和厨娘，对孩子提出的一切问题，都要自然地回答。他还想看保姆洗澡，我跟他说，如果你已经起床一段时间了，去看看保姆洗澡也没什么，不过，你要求看保姆洗澡，这是一件很没有道理的事情。而且，在那段时间里，他还几次三番地问我，他是否可以和保姆结婚，并一再请求要和保姆睡在一个房间。有一个晚上，我们真的那样做了，让他去保姆房间睡觉。当时，他非常高兴。但从那之后，他再也没有提出过去保姆房间一起住的要求。通常情况下，孩子在5岁之前，他的主要兴趣在自己身上。所以他会问：“我什么时候可以长很多毛发？”“我什么时候也能像爸爸那样剃胡须”等等。由于夏季很热，所以，我们经常会让孩子赤裸着身体，在洒满阳光的院子里玩耍，很快，他就乐于光着身子在院子里到处乱跑。一天，刚满4岁的孩子问：“为什么他必须要穿衣服？”我跟他说，在自己家里不穿衣服没有关系，但这种生活方式很多人并不主张，所以外出时，也要像别人那样，把衣服穿好。对于我的回答，他没有表现出任何不满或不理解的地方。不过，有趣的是他在家洗澡时，喜欢邀请来宾观摩。

在理查德4岁半的时候，一天，我的一个朋友来到我家，她那时正好是怀孕晚期，而且离生产日期很近了，所以肚子很大。我把朋友要生小孩的事情告诉了理查德。他听后欢呼雀跃地大声说，“哈哈，太好了，快让小妹妹从阿姨肚子里爬出来，和我一起玩游戏吧。”朋友的孩子出生后，我将这件事告诉了理查德，他问我，那个小妹妹是什么时候生下来的呢？我告诉他是在前天晚上的12点钟。于是，他又问道：“那是不是阿姨要在半夜醒来啊？”于是，我又对这个问题耐心地给他讲解了一番，我告诉他，在生孩子之前的一段时间里，孕妇是非常痛苦的，所以根本就睡不着觉。他听到这些话后十分不解地说“既然这样，那为什么还要生孩子呢？”我告诉他，因为那位阿姨想要有自己的孩子。他又问：“那这个孩子是怎么来的呢？”于是，我对他说：“她的腹内有卵子，孩子就是从卵子长大的。”

前不久，差不多一个月之前的事情，我带理查德去看了一个3个月大的婴儿，婴儿的妈妈跟他说：“看看，这是鹳鸟送给艾米的小弟弟，怎么样，可爱吧？”回到家后，理查德跟我说：“阿姨说，艾米的小弟弟是鹳鸟送的。”我说：“这个事情，你或许知道得更多一些。”他大声笑着说：“不过，她就是这样说的。”于是，我问他：“那你现在能不能现告诉我，孩子到底是从哪来的。”他有些犹豫不定地说：“难道是从他妈妈的肚子里出来的？”我告诉他就是那么回事，的确是从他妈妈的肚子里出来的。我还让他回忆，我在快要生孩子之前，肚子有多大。他说“对呀”。虽然嘴上这样说着，可他看上去还是有些想不通的样子。

一个月后，有关于婴儿的问题他再没有问起。他的反常举动勾起了我的好奇之心，于是我问他：“理查德，婴儿到底从哪来的你知道吗？”他摆出一副什么都不懂的样子说：“我一点也不知道。”我追问道：“那你现在想不想谈这个问题呀？”他干脆地回答了一个“不”字。我问他为什么不谈，他说：“安娜说，这不是体面的事，不要谈的。”

于是，我走过去，将一些绘有图表的纸递给他，使他注意。然后，我又告诉他一些关于鸟类筑巢孵化的情形：当鸟卵生出来之后，母鸟为了能使它保持一定的温度，将自己的身体趴在蛋的上面，这样在巢内经过长达3周时间的蛰伏，雏鸟最终从蛋壳中挣脱出来。他听了关于鸟的孵化过程后，又开始问起关于狮子、老虎这方面的问题。在听了我的解答之后，他开始在纸上描绘他们的卵子，以及他们是怎样发展成小老虎和小狮子的。

6．保姆对儿童行为的导向作用

对一个儿童而言，保姆的育儿技巧将会对其成长有诸多影响。从前面的叙述中我们已经了解，儿童的情绪生活是由环境决定的，换言之，家庭中成人对待孩子的方式和态度，对孩子情绪、习惯的养成等具有深刻影响。因此，给予孩子良好的环境是每个家长必须考虑的事情。首要问题是对保姆的挑选和训练。如何挑选一个真正对家庭和幼儿有帮助的保姆，的确是个需要谨慎待之的问题。我们制订好的计划，保姆是否会按照我们的意图去做呢？关于这个问题，我听到过很多家长的抱怨，他们告诉我，不论自己为孩子制订了怎样合理的训练计划都是没用的，因为保姆从来都不按照计划行事。

就当今社会来看，保姆是婴儿教养中最薄弱的环节。现在的保姆大都没有经过系统的训练，从她们的言行举止就可以看出，很多保姆心性不成熟，缺乏教养。她们对待孩子的态度，常常表现得很暴躁，很感情用事。所以，很多家庭总是不断更换保姆，一般家庭一年之内会更换5个保姆，那么，一个孩子从他出生开始到他长到12岁，服侍过他的保姆或家庭教师可以达到25到40个之多。这会对孩子造成怎样影响？假如，孩子的保姆都是有教养、品格端正的人，即便更换过40个以上，对孩子也不会产生坏的影响，甚至还可能都是有益的。就像我之前讲过的那样，为孩子更换保姆可以避免孩子养成依赖一个人的不良习惯。不过，在这里我们所担心的问题是，这些频繁更换的保姆大多是不称职的。

那么，想要一个称职的保姆该怎么办呢？我认为，只有一个方法，那就是先请来一个保姆，等她来到家里后再对她进行培训。事实上，很多保姆对此并不领情。一些在其他家庭担任过保姆的人，总觉得自己有过服侍小孩的经验，就认为可以管理儿童事务。如果遇到这种保姆，家长不要妥协，一定坚持对其进行训练。新保姆请来后，至少在前两周之内，孩子的母亲需要和保姆一起工作，时刻对其进行指导，以保证她对这份新工作程序和方法的认识和熟悉，这样会为以后省去很多时间和精力。由于母亲的参与，在这段时间孩子肯定无法和保姆形成亲密关系；如果发现保姆经过训练后，已经能很好地领悟和熟悉家长的意图，并在实际工作中表现得优秀，家长就可以将孩子交由她照料。

当一个家庭将孩子交由保姆看管后，还有一个问题需要考虑，即在孩子的看护问题上，家长应赋予保姆自主权，并配合保姆工作。也就是说，

家长不可分权。打个比方，当孩子在做某事时，遭到保姆制止，这时，孩子要说：“我问过妈妈，她说我可以这样做。”“我以前这样做的时候妈妈是允许的。”随后，他跑去母亲那里问道：“妈妈，我可不可以做这件事？奶妈告诉我不可以的。”对此，我们可以想象一下，如果保姆经常会遇到这种事情，恰巧她又是一位自重的女性，那么她如何在这个家庭里待得下去。

关于如何招募和培训优良保姆这一问题，我认为，在行为主义设立保姆训练学校，并以优厚的薪酬吸引女性们入学之前，很难找到解决的方法。当这类学校设立后，学员们在具有经验和资质教师的指导下，以实际操作的方式，去学习照顾2~6岁儿童的方法，这样，经过6个月的培训后，一个合格称职的保姆就出现了。另外，一个家庭对待保姆的态度，也是需要思考的问题，若想让保姆热爱自己的职业，就要提升其在家庭中的地位，使人们尊敬这份职业。假如，母亲想亲自抚育孩子，首先得给自己一个定位，也就是将自己视为职业女性，一个照看孩子的称职的保姆，而不是一个单纯的母亲。

第六章

新生心理

先天因素对行为的决定与影响

我认为，研究人的行为除了从新生儿开始，还可以追溯至出生之前在子宫内的活动状况。人类存在“非习得资质”，这表明在新生儿出生之前，或者出生时就具备一定的行为能力。

为了证明这一判断，行为心理学研究者对新生儿进行观察，并将观察结果记录下来。当然，在此之前，我们还积累了大量动物实验观察，以帮助分析人类出生资质问题。但关于人类幼体在子宫内的生活是怎样的，行为心理研究者从闵可夫斯基那里获知的结果是2~2.5个月的胎儿已经有了相当的运动表现，主要体现于头部、躯干和四肢。这些运动的特征体现是缓慢而不对称的、没有节律和不协调的。而且运动的幅度也很小。随着月份的增多，躯体和内脏的活动会有所增加。

观察发现，新生儿出生后半小时后就会微笑，虽然这只是极个别的例

子。另外一些非习惯行为，如吃奶、扭动、排便等，都不是后天学习而来。因此说，生命在出生之前以及出生时，就已经有行为出现。

1．胎儿的行为规律

关于人类幼体在子宫内是如何生活的，至今我们所能的了解的也不多。当然，每个人都知道，宫内生活始于卵子受精。闵可夫斯基近来在苏黎世大学研究观察发现，2~2.5个月的胎儿已经有了相当的运动表现，主要体现于头部、躯干和四肢。这些运动的特征体现是缓慢而不对称的，没有节律和不协调的。而且运动的幅度也很小。通过进一步观察还发现，幼体存在对皮肤刺激的反应，也存在着对四肢位置变化的反应。胎儿的心跳反应很早就已出现，大概在3个星期的时候就显现出来。另外，还有一些证据表明，胃腺开始作用的时间也很早，是在幼体的第5个月末开始的。

对于胎儿来说，其在宫内的位置对他出生后相当长时间里，都有一定的影响，这主要体现在婴儿的运动和姿态上面。研究者J.W.威廉斯说："对于胎儿和母亲的关系，我们暂且不论，在妊娠期后来的几个月，胎儿采取了一种独特的姿势，人们把这种姿势描述成胎儿的态度或习惯；作为一般规律，可以说胎儿形成了一种卵圆形团块，其形状大致上与子宫腔的形状相一致。因此，胎儿以这样的一种方式合拢或弯曲，结果使背部成明显的凸圆形；头部也屈曲得很厉害，以至下巴差不多可以接触胸部了；大腿也趋向腹部，双腿在关节处弯曲，而双足的足弓部也置于双腿的前部表面。双腿通常交叉置于胸前或平行放在体侧，而脐带则位于双臂和下肢之间的空间。这种姿势在整个妊娠期一直保持着，尽管通过四肢的运动这种姿势常会有改变，在例外的情况下头部会伸展。这种颇具特征的姿势部分是由于胎儿生长的方式，而部分则来自胎儿与子宫腔轮廓之间的适应过程"。（《产科学》）

有一点我们还未清楚的是，胎儿在宫内位置的轻微差异，对其后来习惯用左手还是右手，到底有没有影响。而在所观察到的大约80%的案例中，人们发现，肝脏位于右边胎儿的轻微摆动比起在左侧来会更不受约束，事实是否如此我们现在也还不清楚。假如真的是这个原因，那么肝脏位于身体右侧的婴儿，在他出生后，应该习惯使用右手，然而，我们通过对数百名婴儿的观察后，发现情况并非那样。

一般来说，胎儿结构所起作用的最佳信息是可以获得的。婴儿如果在第

6个月出生，不仅会做出一些发育不全的运动，还会发生痉挛式的呼吸，这类婴儿很难存活下来。而从第7个月开始，一直到妊娠期满出生的婴儿，是可能存活的。这类婴儿在出生时，表现出常见的出生资质。这一点为我们提供了这样一个事实依据：从第7个月开始，已经有许多结构存在于胎儿身上，当这些结构一旦接受到合适的刺激，就准备发挥作用。譬如，空气冲入肺部，婴儿便开始呼吸；割掉脐带，就开始了完整而独立的血液循环和净化活动；独立的新陈代谢作用也表明，在婴儿体内的内脏系统准备发挥作用，等等。

2．新生儿有哪些非可得性反应

为了进一步研究，我们对数百名刚出生到出生后的30天的婴儿进行了日常观察，不止如此，我们还对少数婴儿在第一年的生活进行了观察，从中获得了一组关于非习得性反应的粗略事实。事实如下。

打喷嚏：这种现象从婴儿出生伊始就出现了，而且其表现得相当成熟，与成人没有区别。其实，这一反应表现得很早，甚至比第一声啼哭还要早。打喷嚏这一反应，从婴儿出生后便将伴随其一生，成为其生命中积极活动的许多反应之一。而且，习惯因素对打喷嚏的影响非常小，直到今天为止，我们还不知道，在经过充分的条件反射实验之后，人们在一看到胡椒盒子后，是否就会引起喷嚏。目前也没有任何充分的理由来解释，正常的机体刺激引起打喷嚏的情况。有时，当我们把婴儿从比较凉的房间抱到比较热的房间后就会引起他们打喷嚏。还有一种情况，当一些婴儿被抱到房间外，接触到阳光的照射后，也很明显引发打喷嚏的情况。

打嗝：婴儿打嗝现象，一般发生于其出生后的第7天。不过也有例外，我们曾经对50多个婴儿进行了仔细观察，最早的打嗝现象是在婴儿出生后的6小时。而研究发现，打嗝一般在生活环境里很难建立起条件反射。通常它是因为胃部充满食物后，对横膜产生了压力才引发这一刺激反应。

啼哭：啼哭呼吸机制的建立，是随着空气冲击两肺和上呼吸道黏膜开始的，刚出生的婴儿啼哭正是发生在呼吸作用建立之时。没有空气的刺激，双肺不会充气膨胀。为了建立呼吸作用，医生在婴儿出生后，有时必须将婴儿浸入冰水中，使他啼哭。有时也会拍打婴儿的背部和臀部，使他啼哭，这些都是为建立呼吸作用而使用的方法。不同的婴儿所表现

出来的啼哭现象也大不相同。

有很多情况可以引起婴儿啼哭，有的是因为饥饿，有的是因为有害的刺激，譬如手术、粗暴地触摸或护理等。一些年幼的婴儿，当抓住成人的手指被吊起来时，也会啼哭。而这类情况能够使条件反射快速形成。其结果是婴儿迅速知道可以通过这种方式，来控制照顾他的人，并使之成为一种武器，在日后经常使用。虽然婴儿很早出现了啼哭现象，但并不是每一次啼哭都有眼泪，尽管在他出生后的10分钟就有眼泪出现。我们通过观察发现，通常出生4天后的婴儿就有流眼泪的现象。由于眼泪的杀伤力，在对付护士和父母时更为强大，所以眼泪也会很快形成条件反射。

为了了解育儿室里的一名婴儿的啼哭是否会引起其他婴儿啼哭的现象，我们进行了实验，所得到的结果是否定的。为了进一步确认观察结果，我们制作了一名爱哭婴儿的留声机唱片，把它凑近一名睡着的婴儿跟前播放，然后又把它放到一名醒着的婴儿跟前播放，实验证明了我们之前的观察结果。

可能并经常引起婴儿啼哭的还有另一个原因，那就是腹痛引起的有害刺激，而且这种啼哭与其他类型的啼哭不太一样。腹痛是由于腹腔中的气体对腹腔造成的压力所致。而大家知道，婴儿在饥饿时会引起啼哭，但此时，使用因饥饿而引起啼哭时的一组肌肉，已经没有办法为腹痛引起的啼哭所利用。所以他的啼哭和以往有着很明显的不同。

阴茎勃起：从出生开始，这种情况就贯穿于整个人生。是什么刺激引起的这种反应，至今仍不明确。不过，我们发现，当出生婴儿受到辐射热、热水的刺激时，就会出现勃起现象；抚摸生殖器也会出现这一现象；另外还有来自尿液的可能压力等，这些都会引起阴茎勃起。并且在之后的一生中，这种情况通过视觉刺激，会类似的条件反射，而至于哪个年龄勃起成为一种条件反应，目前尚不明确。

撒尿：这是一种从出生就出现的情况。很简单，这种无条件刺激是由于尿液的压力所致。而在婴儿出生后的第2个星期，撒尿动作形成条件反射。想要让这么小的孩子形成条件反射，当然并不是很容易的事情，它需要成人拿出一定的耐来帮助建立。可以对婴儿保持密切观察，在一段时间内，如果发现婴儿的尿布还是干爽的时候，大人就要将其抱起来并

放在尿壶上，如果这时孩子的膀胱已经十分充盈的话，则会由于坐姿产生的压力，形成很强的刺激，引起撒尿的动作。经过多次的重复，这种反应便会建立起来。

排便：排便的刺激通常是降低结肠里的压力。婴儿在一出生，这个机制就已经完善了，甚至在出生前的几星期里，就基本完善了。

排便形成的条件反射很早，其可以表现在一个很年幼的孩子身上。使之形成这一条件反射也需要采用一些方法，反复去做，以成为引起反应的刺激。

早期眼球运动：通过对刚出生的婴儿的观察发现，在婴儿出生后，把他抱进暗室中，让他平躺并且头部保持水平状态时，其双眼会朝向有光的那一面。不过，刚出生时，眼球运动还不能很好地协调，但在正常情况下，最先出现的就是左右眼的协调运动，而眼球的上下运动则会比这要稍晚一些。经过一段时间后，再拿一盏灯在婴儿眼前绕圈时，他的眼睛就会跟着转圈。事实表明，眼睑和瞳孔的运动也能形成条件反射。

3．人类无数“第一次”的形成因素

微笑大约出现于出生的第4天，当婴儿被喂饱后，大人轻触他身体的一些部位，或者接触他的皮肤敏感区等，都会使他产生微笑的无条件刺激。所以说，微笑可能首先源于动觉刺激和接触刺激。微笑是一种反应。而它所存在的条件反射的因素，大约出现于婴儿出生后的第30天。琼斯夫人对微笑做了广泛研究，观察发现，当实验者对着婴儿微笑时，或者说一些孩子话时，婴儿便微笑。当然也有个别案例显示，这一反映出现的时间较晚，大约在出生后的第80天。

除此之外，新生儿还有很多活动，例如动作反应。我们所说的动作反应，即指头部、躯干、手臂、手指、腿部、脚趾、颈部的不同运动。

当然，许多刚出生的婴儿，被脸朝下放在床上时，他们都能将头部向左或向右转动，并且能够将头抬起来。我们在对婴儿这一活动观察中发现，刚刚出生30分钟的婴儿就出现了这种反应。

当婴儿被直抱时，能支撑头部。实验者把刚出生的婴儿抱在膝上，让其腹背部受到支撑，有些新生儿就能将头部支撑起来达几秒钟。这种情况

随着头部和颈部肌肉的发展而变化。而这种反应能迅速得以改进，也并不是因为训练，而是源于结构的发展。正常情况下，绝大部分婴儿在第6个月后，就可以将头部支撑起来。

我们通过观察发现，很多婴儿在刚出生时，就有明显的手部运动出现。譬如，将双手合拢或放开，或者一同伸展双手。不过他们的大拇指始终不参与反应，只是合拢在手掌内。这一现象会持续很长时间，大约在婴儿出生的第100天，大拇指才开始参与运动。

通常情况下，引起手臂、手腕及肩部运动的办法很简单，只要我们在皮肤的任何地方，进行轻微刺激，这些反应就会出现。很显然，动觉的机体刺激也能引起这些反应，就像视觉、听觉及触觉一样。婴儿可以把他的双臂抬高至脸部，甚至更高，也可以将它下垂至腿部。但一般情况下，不论刺激到什么地方，婴儿总是会将手臂先朝着胸部和头部的方向运动。而当被捏住鼻子时，婴儿的双臂和双手会产生激烈的运动。在几秒钟内，他们的小手就会用力的向上举起来，直到触碰到实验者的手为止。如果实验者抓住他的一只手，那么，他就会将另一只举起来。

此外，在婴儿刚出生时，有一个最明显的动作就是踢。接触他的脚底，或用冷空气、热空气，以及直接通过动觉刺激，都会引起他的这一反应。如果提起他的左腿，并将之伸直，然后拧一下膝盖，婴儿的右脚就会踢起来，并且会接触实验者的手指。将这一方法用到右腿上，也会产生同样的反应。在出生时，这种情况便完美地产生。有时候只需要花上几秒钟，就能完成这一反应动作。

观察发现，不论婴儿是用哪一只手将物体抓住，并使自己悬挂起来时，其躯干和臂部都明显显现出“爬”的运动。在这一系列的运动中，可以看到，他先将躯干和腿部向上方收缩，然后放松一会儿，又开始收缩。我们用热水刺激他的脚，或者挠的脚，他的脚和脚趾就会有明显的动作反应。

有一种被称作巴宾斯基反射的特征，如果实验者用一根火柴棒对婴儿脚底进行刺激，他就会产生一种可变的反应。通常表现为大脚趾向上翘，其他脚趾向下缩。这种反射消失的比较早，大约在1岁时结束，也有个别例外会持续长一点的时间。

许多刚出生的婴儿，在被脸朝下放在坚硬的平面上后，他们几乎都能脸

朝上背朝下地将身体翻转过来。对此，布兰顿夫人描述过，他们将一个没穿衣服的刚出生7天的婴儿，放在坚硬的平面上，他能一次再次地脸朝上背朝下地翻过身来。而实验中，女婴在相同情况下，则会立即哭泣，并且发生腹部和背部以及腿部、手臂肌肉的放松和收缩现象。起初，她提拉双膝，收缩肌肉，然后又放松。由于身体两侧的活动不相等，慢慢地，她会形成侧躺的姿势，再经过一阵肌肉痉挛才翻过身来。这一运动过程大约持续了10分钟。

通过这个案例我们可以清楚这样一个事实，有数百次的反应呈现于这一翻身行为中，习惯迅速地参与进来，并在其他部分反映出现后，又相继退出。而想要用很少的肌肉力量使身体翻转过来，需要婴儿要花上一段时间后才能达到。

4．不同条件刺激下的新生儿活动

如果我们对处于饥饿状态下的婴儿进行刺激，触摸他的嘴角周围，他的头部则会很快反生反应，并竭力使他的嘴靠近刺激源。观察发现，这种现象出现于婴儿出生的第5个小时。实验者用指尖轻轻触动熟睡的婴儿的嘴角周围，嘴唇和舌头就会立即进入喂食的姿势。事实上，只要在出生时没有发生明显的伤害，一名婴儿在出生一个小时后，都可以有这样的表现。这种喂食反应并不是单一的，它包含着很多动作，如吸吮、吞咽等。除了个别状况外，婴儿的这一机制是很完善的。

喂食反应形成条件反射是很容易的。这一点从用奶瓶喂养的孩子身上体现的更为明显。一个还不能伸手拿奶瓶的婴儿，当看到奶瓶时，整个身体会表现得异常躁动不安。而到了能够拿奶瓶时，看到奶瓶后就会引发身体的剧烈运动，而且会开始啼哭。视觉刺激对婴儿的这一反应也很强烈，当婴儿看到奶瓶时，就会引发反应。因此说，还有许多因素也对喂食产生条件反射。

此外，爬行是一种非决定的反应。观察发现，很多婴儿并不是在爬行，而且在爬行中所表现出的行为也不尽相同。通过对多次实验观察，我更倾向于这样一种判断，即婴儿的爬行，主要是一种习惯的结果。我们将婴儿的脸朝下放在床垫时，触摸和动觉刺激会引起他的一般性身体活动。此时，由于婴儿的两侧身体活跃性不一致，结果使其产生了绕圈运动。实验者在对一个9个月大的婴儿观察中发现，他的绕圈运动已经持续了几天，但除此之外，没看到他有任何更进一步的活动。在绕圈运动

中，婴儿身体的运动方向有时朝左、有时朝右、有时朝前、有时朝后。实际上，这情境就如同迷宫中饥饿的老鼠所呈现的状态一样。因此，想要教会婴儿爬行，只要让爬行与作为刺激物的奶瓶建立关系就可以了。对于这项研究，我们采用了如下的实验方式：我们先将婴儿放在地毯上，将他的腿伸展开，然后在他脚趾所能触及的最远处做上记号。之后，在他双手触不到的地方，放一只奶瓶。如果婴儿没有爬行行为，那么我们可以采用一些办法，促使其身体活动的发生。

小孩子的直立行为，首先依靠支撑来完成，之后就是走路，最后是奔跑和跳跃。在这个复杂的机制中，发展最缓慢的是奔跑和跳跃。而整个机制从开始到结束都在于“伸肌延伸”的发展中。通常情况下，伸肌的延伸在婴儿生长的前几个月里，并未显现出来。而在几个月后，由于大人会采取一种托举孩子的姿势，使得孩子处于差不多站立的位置，这样他的双脚就会一部分始终与地面接触，如此一来，就承受了一些身体重量，使得双腿的肌肉变得僵硬。不久，他就开始尝试使自己站立，也就是说站立行为是在这种反射出现之后发生的。有很多婴儿在7~8个月，在需要很少的帮助下就可以站直了，并通过抓住某物作为支撑，使自己在短时间内处于站立状态。完成了这一步之后，他又开始了进一步行为动作，抓住某种物体到处走动了，之后开始独立行走，迈出人生第一步。每个婴儿独立行走的时间不同，行走的早或晚，是由很多因素决定的，譬如，婴儿的体重、健康状况、是否有过伤害很大的跌跤经历等。一般情况下，到了一周岁的时候，婴儿都能迈出第一步了，也有一些会延迟一段时间。在我们的观察中，第一步跨出最早的婴儿，是在他出生后的第十个月零三天。当第一步跨出后，接下里还要学会其他的行为，以使得身体保持平衡而不摔倒，就像我们成人学习骑自行车一样。

由此可见，在站立和走路这一过程发展中，有两种因素同时起作用，一个是身体的成长发育，另一个是习惯的形成。而通过训练，也就是积极的条件反射，行为是可以被促进的；但是，训练也可能会使行为在这一阶段的任何阶段，出现明显的停滞现象譬如，因跌倒受伤。

抓物：观察表明，除个别外，大多数新生儿可以用右手或者左手支撑住自己的体重。将一根小棒放在婴儿手里（小棒的直径相当于一支铅笔），再使他的手指合拢，通过这一刺激，婴儿会抓紧小棒，并啼哭。在这一过程中，他能凭借手中紧紧抓住的小棒，而使得自己的身体呈悬挂状态。这种状态持续的时间长短不等，有时很短暂，有时可以持续1

分钟以上。

这种反应从出生起会一直持续，直到大约第120天时消失。而其消失时间存在很大跨度，有的婴儿从第80天就开始消失了，而有的会在第150天时消失。而在一些有缺陷的婴儿那里，还会出现另一种情况，即消失以后不久，这种反应又会继续。不过，在7~8月出生的早产儿身上，其反应的表现则正常。

眨眼：据我观察，婴儿最早的眨眼发生在第65天，玛丽·科佛·琼斯夫人发现的最早一例是第40天。其实，在对刚出生的婴儿的观察中我们发现，当眼睛被触及，或者有气流冲击时，他的眼睑会闭起来；而如果当某种物品迅速穿过他的整个视野面时，他则不会眨眼。很多婴儿在第80天时，对他实施刺激也不会眨眼。一般情况下，到了100天时，只要对他实施刺激，他都会眨眼。这种反应一直持续到终老。

而关于习惯使用手这的一反应，我们曾经指可能婴儿在子宫内长期所处的宫内位置有关。通过对手的惯用性的研究，首先从手掌的宽度测量，我们了解到左右手不存在重大差异。而且通过特定时间段内，对右手和左手进行操作的总量测量时，两只手所做的操作之间也很少存在差异。另外，在伸手取物这一动作建立后，通过用呈现物体的方式测试手的惯用性，大量案例表明，从孩子出生150天到1周岁之间，找不到证据可以确定稳定的和一致的手的惯用性。婴儿对于手的使用，有时左手会多一些，而有些则右手会多一些。

第七章

习惯心理

习惯形成的基本要素

人类在婴儿时期还处于不稳定的发展状态。这一时期，由于所有的组织都处于非习得的活动中，所以他们还无法抵御野蛮侵犯。在此，我想用1岁的猴子和1岁的人类婴儿做个发展方面的比较。

一岁的猴子已经能跳跃、玩耍、发出与成熟猴子一样的哭声，在遭遇敌人袭击时，会逃到角落中去，尖叫着拿起木棍或盘子。当它们的父母放

下食物去解救它时，它就会停止尖叫，并趁机偷取食物，一旦被赶来的父母发现，就会发生相互撕咬的情形。当我们看到1岁的猴子的行为时，自然会联想到老于世故的12岁的报童的言行举止。

而一个婴儿1岁时的状态显然和猴子不同，他还正处在母亲怀中吸允乳汁或从奶瓶中获取食物时期，而且还不会说任何言辞，只能依靠爬行来移动，或者依靠家具来支撑身体直立移动。也就是说，此时的婴儿必须有成人的保护才能生存。从上面的事实可以看出，有机体进入动物系列的层次越高，就会越多的依靠习惯行为。之前我和大家讨论过人类行为的三大系统发展，即内脏和情绪习惯的数目、灵敏性、准确性；喉部和言语习惯的数目、复杂性、完美性；动作习惯的数目、完美性。在本章内容中，我将和大家讨论动作习惯。

1．复杂多变的人类学习过程

我们将19只老鼠放进汉普顿·考特迷宫，通过一些方法对老鼠进行了实验，老鼠们在迷宫学习的曲线中被发现并记录下来，也计算出了老鼠获得食物所用时间的平均数。在第一次尝试中，它们为了获取食物花费的时间最长，超出了平均数16分钟。它们先围着迷宫跑，最后跑进了死胡同，然后又向回跑，回到起始点，继续寻找食物。撕咬周围的金属线，对地板上的锈迹斑点嗅来嗅去。最后，它们终于寻找到食物，但我们的实验者只让它们吃到一口，接着又把它们重新放回迷宫。这些饥饿的老鼠，被食物的香味迷得发狂，于是开始了更迅速地奔跑。

第2次尝试花费的时间明显减少，只有7分钟多一点。第4次花费的时间更短，仅仅不到3分钟。从这之后一直到第23次的尝试，其速度都没有明显提高。那么，这是否说明它们已经达到了训练的生理极限？而之后我们又做了一些尝试，发现每天对它们的训练次数减少到5次以下的话，会使得它们获得一些进步。饥饿可能会带来进步的一个因素。但是，也有一些其他因素可能影响对它的操作。

我们之所以选择动物曲线来说明学习情况，主要想要告诉大家人类学习的大多数曲线是非常复杂的。在对老鼠的实验中，可以给予其不断地刺激。让它必须在迷宫中跑够5次，不然不会给它足够的食物，每一天训练结束后，或者跑够5次之后，我们就会为其提供足够的食物。而我们人类在学习的过程中，会不断产生厌倦情绪。不止如此，其内部环境也极其复杂。人类的内部言语，也就是思维对自身也处于不断干扰中。而

作用于与我们的还有更多的社会，以及经济因素。

在人类的学习过程有时会呈现出停滞或者高原现象。当处于高原期阶段，学习将出现停滞不前状态，但曲线水平不会下降，而是保持在水平的状态。如何解决这一问题，使人类的学习能够进入到重新进步的状态呢？对此，商界和实验室都积极地予以关注。就商界而言，如何提高员工的工作效率，使之创造出更大的价值是至关重要的事情。因此，他们想出了各种办法，比如采取激励手段、提高奖金、加薪、提升权利、分享利润等。这些措施在行使之初，是有一定成效的，然后就进入高原现象。当然，造成这种结果的因素有很多，有时可能是来自家庭的麻烦，如孩子或妻子生病了，这必然会使他的精力分散；有时可能由于经济因素造成的，当一个人金钱充裕时，任何刺激都可能无法让他进步。所以，我们真的很难找到一个万能的办法，让这种进步可以不发生停滞。

不过，有一点是可以确定的，当一个人的经济很困难，或者在经济窘迫的阶段，就会不断进步。人是懒惰的，很少有人愿意去工作，当代的思想对工作都怀有抵触情绪。在1925年很多行业的人们，所呈现的工作状态就是最少的工作和勉强度日。一些行政人员及手工劳动者常用这样的方式来对自己的行为进行合理说明：“我又不是为自己工作，为什么要那么拼命，让他人来享受我的工作利润？”说这些话的人们，其实没有看到一个事实：我们在工作中形成的习惯和技能的提高，才是我们受益的东西，这是没有人可以与你分享的私有财产。人们对成功者充满着无尽的羡慕，然而，很多人并不去思考成功的前提。可以说，很多时候，他们正是因为在早年的工作期间，形成了良好的工作习惯，更努力、更刻苦、比其他人工作的时间更长、更集中地进行各种实践，而这正是为他们后来的人生所做的更好的铺垫。不能否认，很多天才人物其实都是工作非常努力的人。

2．是什么决定着习惯

到底是哪些因素影响着我们的动作习惯呢？这个问题，至今很难找出令人满意的结论。这是一个很吸引人的问题，我们需要用怎样的办法来解决呢？其中有一些东西，我们可以将其找出来，连同我们现在正在进行的研究来举例，来做出一些解答。

（1）年龄对习惯形成的影响

年龄对于人类习惯的形成是否有影响，其影响的强度大小，我们所了解的非常少，对这一问题的研究，似乎它对我们消极影响很大。在老鼠迷宫实验中，我们已经了解到，在学习迷宫的方法上，年纪大的老鼠和年纪轻的老鼠是不同的。它们所采用的步骤不同，在尝试上所花费的时间也不相同，因此完成整个测试的时间也不同。一只年纪大的老鼠，并不会因为太老而不能学习迷宫。而在学习迷宫中，所需要的尝试的次数，也不会因为年纪大或年纪轻，就存在大的差异。年纪大的老鼠不仅会探索的慢，而且也不会过多奔跑，所以，与那些年纪轻的老鼠相比，它们跑完整个迷宫的最小用时也要多很多。

但人类不同，应该有一些东西不时地进行干扰，以促使人类去学习新的东西。然而，对此我们找不到合适的方法。虽然对动物我们可以做到，我们通过对它所需要的食物、水、性和其他因素进行控制。而人类只有遭遇到灾难及大的自然灾害时，才能回复到学习某些新东西的状态。

也正是源于此，所以，在实验中很少用人来作为实验对象。心理学家清楚，不可能对实验体给予不断刺激，而在不同的实验室，所给予的刺激也不可能完全一样。关于人类学习研究，并没有真正的仪器来帮助我们进行，通常对这个问题的研究也只是附带的。对于此类实验，将来我们需要拥有大量的实验室提供给研究小组。这样，他们就可以对食物、水、性以及住宅，进行明确地控制，当然，这些必须依靠可靠的事实证明人类并没有放弃学习。我们知道，在某种形势逼迫之下，有些人即使到了70岁，甚至80岁时也能学习。尽管我们认同詹姆斯的说法，人类在进入30岁以后就不再学习了，但事实上，即便过了30岁，很多人依旧在探索性的神秘。而且，需要食物、水，用可能的方式获取它们，使他们在遭受不幸时，依然能存活下来。

（2）练习的分配

给不同的动物以不同的训练方法后，我们惊奇地发现，在同一个限度内，对它们练习的次数越少，获得的效率越高。也就是说，如果每组老鼠只有50次的尝试机会，在这期间，它们每次练习的时间间隔越长，取得的效果则会越好。关于这一点，在其他研究中也已经被证实，如拉什利博士对人类学习发射英国长弓的练习。

对成人学习进行研究的实验是这样的：让成人对准靶子投射标枪。制作

靶子的材料是一块8×8英尺的软木，被垂直钉在一个框架上，靶中间有一张画有一只2英寸的公牛眼睛的白纸。实验者被要求从20英尺处投掷标枪。这个实验的目的之一，是为了解决人类不断学习对学习的影响。这个实验中，共有10人参加，测试的时间为星期六晚上8点开始，到星期天晚上8点结束，每个人每2分钟进行一次投掷。事实上，此次测试只显示了20个小时内的情况。实验记录下每个人投射的瞬间，并测量出标枪和靶心公牛眼睛的距离。还为实验者准备了食物，每隔6小时发放一次，吃食物时既不能被干扰，也不能中断工作。就是说吃食物的时间是在两次投射的间隙。从记录表格中显示出来的结果是，在第一个小时，投掷出去的标枪，距公牛眼睛的平均距离大约是17英寸；练习开始的4个小时内，成绩获得了显著提高，而后的2个小时投射效率走低；第6个小时发放食物之后，效率得到了一些提高；然后，这种进步一直持续，直到在第9个小时结束时渐渐消失。到练习最终结束，即第20个小时，实验组的进步再没能超越实验最初。很显然，练习的最后阶段，学习效率变得模糊或者丧失，置于到底是模糊还是丧失，还没有得到检验。

由此，我们清楚了一个这样的事实：广泛地分配练习能带来更好的结果可能只是一种猜测。就学习而言，如果我们需要通过尝试次数来检验是否可以获得进步的话，那么是无须集中训练的，因为根本没用。但因为实践需要，有时要求我们这么做。

通过这些实验我们认识到，人类在学习时，即使可以支配的时间并不多，但能很好地运用它去集中学习，中间间隔一段时间，也可以取得很好的结果。

（3）获得机能的练习

首先，大家要清楚什么是“机能”，它是指通过一段充足的时间练习后，使得某一特定动作的学习曲线不在提高，而是保持在一种水平状态。这一习得习惯就叫“机能”。假如你从早到晚练习一种机能，比如打字工作或者计件工作，那么，你什么时候的工作效率更高呢？是上午、下午，星期一、星期四，还是春天、冬天？对此尽管做了大量研究，但还是没有得到统一的结果。

很多人认为白天的工作效率更高，可是经过我们研究发现，并没有更多证据显示这一说法的科学性。罗莎莉·雷纳·华生，在投掷标枪的实验过

程中，对9名被试进行了测试，他们在两个多月的每天练习中，被允许从上午8点到下午8点进行投掷。可实验结果显示，他们学习的效率与其他时间并没有不同。

在这个实验中，竞争是一直存在的，整个时间段内情境的刺激作用也贯穿于始终。而有所变化的地方是，在一天之内或者某天的某个时段，练习的效率会降低。其原因可能是饥饿或者其他，置于到底是什么原因造成的，我们并没有从实验中获得答案。

（4）机能练习中药物的影响

在机能练习中，一些药物是否可以帮助练习者获得更好的效率呢？从一些报道中可以看到，他们用类似的方法测试药物对特定机能的影响。

对于可卡因、士的宁、酒精、咖啡因以及甲状腺素、肾上腺素等的服用是否对机能练习有一定影响，都做过试验，并有专题论述。但在这里我想说，在我研究投掷标枪这一练习时，药物对于记分的影响还是非常大的。在很多人身上，如果大剂量的使用可卡因和士的宁时，必然会对整个神经的协调产生作用。

3．吸吮：饥饿刺激下的条件反射

在儿童社会化的过程中，有一个问题需要大家关注，那就是吮指现象。毋庸置疑，这种行为一旦形成习惯就很难控制。我们在观察中发现，拥有这种习惯的儿童，无论什么物件，都会被他们抓起来放在嘴上吸吮，有时甚至可能是一块抹布、一床脏兮兮的旧毯子他们都能津津有味地吸吮着。有很多时候，大人把奶瓶递给孩子后，便去忙别的事物，而孩子很快将奶瓶里的奶吸干，但由于大人没有及时将奶瓶拿开，孩子就开始咀嚼奶头，不停地吸吮。甚至，有很多粗心的母亲用代乳物来安抚孩子，使孩子安静下来。我不得不说，这种无知的行为，之于孩子来说埋下了很大的危害。

个体在出生后不久，吮指现象是正常的，我们可以看到许多孩子都会将指头含在嘴里。这种现象源于他们在子宫内的位置。我们一直观察婴儿的行为，就可以清楚他们出生前手的位置在哪里。婴儿在这段时期，一般不会将手放到腰部以下的位置。因此，他吮指就是再自然不过的事情了，而后他才发现身体的其他部分。他躺在婴儿床上，不停地挥动着他

的小拳头，或者他的小手在脸上擦过，而当手指触碰到他的嘴时，他的动作会马上停止，然后他开始吮吸手指，这一动作是与生俱来的，不需要任何学习过程。我们不难发现，很多刚出生的婴儿，在出生之后很快就能熟练地进行这一活动。换句话说，吮指这一行为动作，是与进食密切相关的，它是婴儿对新环境的一种熟悉的条件反应。同时，吸吮手指也可以被看做是部分的性反应，因为嘴唇也属于性的范畴的一般领域。

如果说持续的吮指的原因，有一部分来自婴儿的进食习惯，那我们就会清楚，为什么在经常处于饥饿状态下的孩子，或者身体受到刺激，无法解脱的孩子的身上，这种吮指现象会出现的原因了。可以说，这种现象在很多管理不善的孤儿院、育婴堂中经常可见，由此可以充分证明，我们的观点是正确的。

那么，吸吮手指这一习惯动作，到底会带来哪些危害呢？

我们不妨试想一下，当你孩子稍大一些后，不管在什么场合下，面对何人时都会自然而然地将手指伸进口中吸吮，这会让周围的人如何看待。他们一定会说，在有关孩子的教养方面，在对他的训练以及关心上，你是有问题的。你没能真正尽到作为父母对孩子的培育责任。所以说，孩子吸吮手指，首先遭受议论的就是你。

其次，这种习惯对孩子本身的影响也很严重。由于手指带有很多细菌，细菌一旦侵入孩子的身体，就会导致一些疾病的发生。因此，吸吮手指这一习惯，对引发疾病的产生、对孩子的身体健康有着很大的危害。

另外，个体在儿童期经常吸吮手指，会导致还未定型的筋骨、肌腱组织的固定延迟，会使他的嘴发生变形，改变最初的容貌轮廓。不止如此，它涉及很多身体部位组织的生长，如牙齿等。

而最关键的是，吸吮手指这一习惯动作会对之后的成长发育，乃至青春期的一些习惯的养成都埋下不良因素。如果大家足以细心的话，会发现很多处于青春期的孩子，甚至年龄更大的成人，经常会咬指头、咬指甲、剥指皮等习惯。一旦进入这一年龄阶段，习惯的纠正就会更为困难。而这种情况甚至会被算作精神病的特征之一。

吮指的过程，会使人产生一种舒服的感觉，如同一种让人产生愉悦的药物一般，因此，当这种习惯形成之后，当儿童正处于吮指状态下被阻

止，就会带来情绪上的消极反应。一个执迷于这一习惯的儿童，对身边的玩具和物件都不会产生多大兴趣。可是，这些玩具和物件，是我们在对儿童行为的训练实验中，经常运用的有效物品。外面的世界不能为他提供好的机遇，他也陶醉于自我世界中，如此，社会上多了一个孤芳自赏的人。因此，这个问题是需要我们关注的，也是需要家长重视，并及时予以纠正。

纠正吸吮手指的最佳时期是在婴儿出生后的几天里。当婴儿出生后，就要注意这个问题，看孩子的手指是否总是朝着他的嘴的方向去，而当他醒来后，手指去触碰嘴时，你要及时将他的手拿开，当他困倦后，将他放入婴儿床时，要注意他的手指是否被包裹在他的被子中，而且，在他睡觉的时候，要经常过去看看，他的手指是否从被子里钻出来。当然，在他稍微大些1岁以后，可以允许他的手放在被子外。

如果吸吮手指的习惯已经形成，可以耐心地跟孩子讲吸吮手指的害处。如果劝说不管用，可以用一块柔软的绒布做一只手套，把它缝在孩子睡衣的袖子上，或者也可以缝在白天穿的衣服上。不过，即便做了这些预防措施，但也要密切关注，否则他的手可能还会放进口中。当然，还要考虑安全问题，时刻查看他的睡衣或衣服，以免因设法挣脱衣袖，使衣服勒紧喉部，发生意外。如果用这样的方法还无法改变他的习惯，可以考虑换一种粗糙的材料来制作手套。对此，我试过很多方法，例如，用一些外观粗笨的铝制手套，这种手套不仅没有起到很好的效果，孩子还会因这种材质的手套打击到头部和眼部，并且总有办法让自己的手从里面挣脱出来。有些著名的大医院尝试过这样的方法：用一块硬纸板将孩子的肘关节包住，使他的手无法到达他的嘴这个部位，可是这种方法也不是最好的，因为一旦孩子遭遇外来的刺激，他的手将不会再发挥作用，比如，一只蚊子落在脸上时，它都无法用手把它轰走。

我们还用芦荟胶做过尝试，也就是在孩子的手指上涂抹芦荟胶，但这种方法也没有起到好的效果，虽然那种苦味道对他而言并不好，他的嘴在最初触碰到手指时，脸上的表情很难看，但一会就又恢复到原来的样子。我们还尝试过用带子缠绕手指的方法，结果他们不是解开带子，就是连着带子一起含在口中吸吮。

对于吸吮手指的习惯，我们还尝试过用惩罚的方法来对付它，就是用铅笔重重地敲击孩子的手背。对于这个方法，孩子只有在实验者身边时才

会奏效，同样对他进行呵斥，或者使用体罚手段，都难以见效。

4．使用右手是否是一种本能

手的习惯性使用，是在社交用途开始后才被确立的。此后，社会出现了一些声音，告诉你应该使用右手，而从这时起，右手的使用才成为主导。譬如，人们告诉你必须用右手握别，所以，我们怀抱婴儿的姿势，也是能让他用右手和人家告别。我们强制性地让孩子用右手吃饭，这些无疑是一种很强大的条件反射因素，证明手的习惯使用的原因所在。那么，社会上用右手的习惯到底是怎样形成的？这一问题可能要追溯到原始时代。有一个古老的理论，或许可以让我们将其看作人类习惯使用右手的真正原因。大家知道，人类的心脏位于人体左侧，或许因为此缘故，我们的祖先在捕猎或者争斗时，为了保护心脏，所以用左手举着盾牌，右手将矛刺向对方或者将其投掷出去。如果按照这一理论来推理的话，为什么我们的祖先会从一开始就教会青年人习惯使用右手，就有了合理的解释。

时代发展让人们抛弃了盾牌，而即便书籍和手稿出现之前，古代流浪的吟游诗人也对使用右手这一习惯，从口头上加以具体化。我们人类用右手创造出了很多物品，从古至今都是如此。

如果人们习惯用右手是社会灌输的一种习惯，那么对于那些习惯使用左手的人，我们是否应该强制他们改变呢？我个人认为，如果在他们成长的初期阶段，也就是在语言还没有得到太多发展之前，加以纠正的话尚可，那样不会产生损害，因为我们方便用词语表达我们的行为。如果我们要去纠正一个习惯使用左手的孩子，而这个孩子已经能使用很流利的语言，那么这时突然强制他使用右手进行操作，很可能会让他降低到出生6个月的水平。同时，他的言语也会受到干扰（因为言语和用手行为是同时形成条件反射的）。换句话说，改变孩子的习惯，让其重新学习时，他所要从头学起的不仅是手的使用习惯，还要重新学习语言。这无疑让他退回到婴儿期。所以要对处于这种年龄的儿童，予以习惯的纠正不能过于心急，应明智的对待。

因此，在行为主义者看来，使用右手这一习惯性，并不是一种“本能”，甚至也不是身体结构所决定的。而是由社会影响所形成的条件反射所致。我们知道，尽管绝大多数人习惯使用右手，但还是有一部分人习惯使用左手，并且还有一些左右手都能自如使用的人，如有的人习惯用右

手写字或吃东西，但同时又习惯用左手操作工具，对于这种情况，我们尚不清楚其原因。

另外，婴儿处于站立阶段时，有时会使用某一只手抓住东西不放，另一只手则空着，而经常使用的那只手就成为了训练有素的一只手，不被使用的那只手就可能会功能减退从而被另一只手取代。关于这个问题，要通过从成人的问卷那里得到答案是不容易的。

第八章

思维解疑

行为心理学中的语言和思维

人类在出生时，尽管其行为能力与其他哺乳类动物相云甚远，但通过获得动作习惯很快会超过任何动物。这主要在于人们学会了构造和应用“动作的装置”。人们学会了使用木棍、发射石头、运用弹弓，后来又学会了制造尖锐的石器、运用弓箭，后来学会取火、制造青铜以及刀等。虽然人类的操作技术已十分成熟，但相比下一些哺乳动物也能通过灵巧的动作进行操作，比如，经过训练后的大象可以装卸卡车上的货物，黑猩猩经过训练后能娴熟地骑自行车，穿梭于十几个并排而放的瓶子间而不碰倒它们、还能像人类一样，取下瓶塞，喝瓶子里的水，等等。

但是，接下来我要和大家讨论的这个习得性行为领域，和动物不再有太多关系，因为，对这些动物而言，这一领域它们是无法进入的。这个领域是关于“语言习惯”的领域，即在闭上嘴巴后人类的内隐运作，我将它称为“思维”。

1．解读器官和语言

我们无须太多讨论，就能让对心理学怀有兴趣的人相信，我们的手、喉和内脏一起学习，并且一起发生作用。一个年幼或者正在成长的孩子，抑或是已经能够使用语言的孩子，由于受到社会的影响，其言语和内脏习惯与他的动作习惯必须达成统一。除非比较特殊的例子，如一些人，他们生活在与世隔绝的环境中，父母不喜欢讲话，如此，他的言语的习惯较之另外两种习惯会落后。我们也可以这样说，我们环境中的每个物

体和情境，都会影响到言语、喉和动作的行为，来形成整个习惯系统的组成部分。

我们可以通过打高尔夫球这个动作组织来对此进行描述：打高尔夫球的动作组织：躯干、胳膊、腿、脚、手和手指；语言：包括低声细语的语言、外显的语言、无声的语言。如用语言说出他人是怎样进入门洞的或用语言表示球洞的名称、专业人员在教授时的反复叮嘱等。内脏组织：每次射门前和射门后以及射门时，其节奏快慢会受到胃腺的影响，排泄器官可能使得这些动作产生加速或者减速。

不管大家是否相信，我必须要告诉你们的是，所有的内脏在整个训练中都会参与进来。事实上，在整个人体中的大量非横纹肌，包括心脏、胃、肺、血管、腺体、排泄器官等在内的这些器官，在技能活动中都起着一定作用。只有当这些都协调一致时，才会出现准确的技能表现。

同样，在技能活动的实施中，语言在整个身体组织中所起到的作用也极其重要。甚至说比其他两个更为重要。大家知道，在商人圈子里，他们经常谈论狩猎、钓鱼和高尔夫等活动，虽然有些人在这些方面的水平很有限，甚至不去高尔夫球场，但对那些业余爱好者的技术要求，却并不拒绝或愿意去谈论，以便留在业余爱好者的圈内。

在人们的活动中，很多时候都需要语言来进行协调，于是语言组织就迅速占领优势。然后，会对胳膊、腿和躯干开始刺激和控制。

如果我们在稍远一点的地方，观察一个正在打高尔夫球的人，当他射门失误时他会做了什么。尽管我们离他有一段距离，但大致可以从他唇形看出他说的是什么："我应该离球稍微远一些，我的腿再弯曲一些就好了……"当他重新进行射门时，他往往会自然自语："靠后一点站。"然后他向后靠了靠。可以说，言语组织不仅在俱乐部能为吸引他人而派上用场、在打高尔夫球时能协调好整个身体状态，生活中它所发挥的作用也是极其显著的。

因此，行为主义者认为，不论是在哪种技能活动中，只要言语组织出现，它所发挥的实际作用都是很大的。

假如，我们能够接纳"我们使我们的动作行为言语化"这一观点，那么在处理"记忆"问题时就找到了新的方法。大家可以看到"记忆确实是整个

习惯系统中言语部分的一种功能”。一旦身体习惯被言语化，就可以经常谈论它了。关于高尔夫球，如果你不能对它进行谈论，那么能证明或显示你拥有这一技能（你对它的“记忆”）的唯一办法，就是去高尔夫球场打球。但是，让你能够去谈论你拥有打高尔夫球技能的情境，要远远大于你去到高尔夫球场打球的实际情境。我们讲“记忆”就是“整体组织中言语部分的贯穿或展示”。也就是说，在这种组织中动作部分是不被唤起的，它只是用语言来描述，而不是用行动去证明。如果动作部分被唤起，那就不是“他正在回忆高尔夫球”，而是“他在打高尔夫球”了。

而假如是在高尔夫球场的话，一个人拿起球杆进行活动时，则表明这和语言谈论高尔夫球一样，证明他的确拥有这项技能，即对“记忆”的一个很好证明。

通过上面的论述我们了解到这样一个事实，在“每一种复杂的身体反应”中，不会只有一种组织在活动，单凭一种组织根本无法完成整个反应，它需要另外两种组织的配合参与。即都将有动作、言语和内脏的组织参与其中。在获得语言方面的技能时，当一个人学会说话时，在身体中有若干组织，如嘴巴、颈、咽喉和胸腔都同时参与积极训练和组织的部分；在获得肌肉技能时，其中躯干、胳膊、腿、手和手指这几部分最为活跃；而内脏部分在获得情绪组织时最活跃。

2．婴儿如何表达自我

对婴儿的研究是我们一直在做的事情，近来我们发现，在还没有学会说话的婴儿身上存在着很多组织，它们的存在让人觉得很不可思议。但其存在的确是事实，而且，它们不仅表现于婴儿的胳膊、腿和躯干等外显组织上，还表现于内脏方面。

通过观察我了解到，一名不及30个月的婴儿，还没有能使哪一部分的动作习惯和相应的言语习惯达成一致的能力。我们对一个2岁4个月大的孩子进行了调查，当我们给他展示一些物品，为他创造一些情境时，这个孩子可以说大约500个单词，但并不能将这些词语完整地组织成一个句子，他只能做到说“罗斯与比利再见”“穿上比利的上衣”等简单的句子，他的言语组织水平。还处于只能对句子和词语不断重复的年龄。当他被带入房间后，他父亲问“比利你在看什么？”他也跟着说“你在看什么？”等等。

但是，同样是这个孩子，在他2岁时，他曾学习过骑儿童自行车，并很熟练地控制它，它不仅可以骑着它滑下土堆，还能将它再推上斜坡。他也不需要别人帮助，就算摔倒了也不哭，然后重新骑上它。可是，在关于骑儿童车这方面的语言却极少，只有“比利骑儿童车”这一句。在骑行中，它可以自如的将车把向右或是向左打，以完成转弯动作，也能顺畅地骑着它上坡或下坡，但它只是用肢体来完成这一切，而不能用语言来说应该怎样操作，而且，就算过了一段时间，他依然能用肢体对儿童车很好地操作。也就是说他外显的动作反应是好的。我们之所以从几百个例子中，选出这个孩子来描述这一事实，无非是想告诉大家，对2.5岁以下的孩子而言，动作习惯是不能言语化的，对于这些孩子，我们想要表明他所具有的“记忆”或“组织”，只能用一个办法，那就是让他用身体动作来展示他所拥有的“技能”。（但与处在这种年龄的孩子相比，稍大一些的3.5~4岁的儿童，则会在看电影、散步、或坐火车旅行时，像瞎子或哑巴一样与你交谈）。

弗洛伊德学派认为，童年期“记忆”的丧失，源于童年期那些带来“快乐”的自由和自发活动受到社会上各种禁令的限制和不容。由于社会会对一些行为做出惩罚，使得人们不得不痛苦地压抑着，因此进入“无意识”。他们还认为，童年的一些记忆，是通过分析学家用近乎于神话般的短语，使其恢复的。但行为主义者认为，这种观点显然不具科学性，理由很简单，那就是“儿童从来没有使这些活动言语化。”

对于所谓成人的“记忆”是否可以追溯至2.5岁的童年期，行为主义者持怀疑态度。之所以怀疑主要来自我们在对儿童进行观察，并没有做过任何的假设。现在我再给大家展示一个例子：有关对盛满牛奶的牛奶瓶的记忆，被测试对象是一个2岁3个月的饥饿儿童。以下是测试的细节：

到了午饭时间，婴儿B被保姆像往常一样放在儿童床上，仰面躺着，然后保姆像在她1岁3个月时那样，把温好奶的奶瓶递给她。孩子用双手接过奶瓶后，开始玩弄上面的橡皮奶嘴。因为婴儿B已经2岁多，她的午餐早已换成了肉和蔬菜，所以，拿着奶瓶的她开始大哭。当保姆告诉她喝奶时，她尝了一下牛奶的味道，然后把奶头放进嘴里开始咀嚼。“吃奶的行为无法被唤起”，她大声喊她的妈妈和爸爸，把奶瓶推向他们。当这一目的实现后，她躺在地板上，又恢复了高兴的心情。

当大人告诉她用奶瓶喝后，她拿起奶瓶走开，将奶头放在嘴里，一边走

一边嚼着。“由于用进废退，吸奶的行为消退了。它被遗忘了”，当然，如果吸奶的行为一直没有中断过，这一行为可以继续下去。在我们的记录中，就有还在吸奶的3岁以上儿童。

婴儿B出生后，在妈妈怀里吃奶的日子就不多，只是在第一个月里吃过妈妈的奶。之后都是再用奶瓶喝奶，当9个月大的时候，奶瓶也不再用了，而是用茶杯喝奶。在她1岁前，家人用喝奶的瓶子，注入苹果汁给她喝。从1岁开始，一直到我们对她进行测试的那一天，她始终没有见过奶瓶。

我们在这次测试之前，为了能唤起某种言语的记忆，做了很多尝试，但最后毫无用处。我们先问她“你小时候用奶瓶喝过东西吗？”然后再告诉她，以前她总是用奶瓶喝东西。接着我们又问她：“你不能用奶瓶喝东西吗？”等等。经过这样一系列的刺激，我们所看到的她的反应，依旧是一种对陌生事物的反应状态，而每当她整个身体呈现出靠近她现在惯常吃的事物时，我们只能强迫她对奶瓶做出反应。

从很多这样的测试例子中，我们发现，婴儿并不是在一些重要的行为方面没有言语组织，其动作组织甚至也会消失。

因此，依据这些现象，得出婴儿期是一个完全自然的状态的结论。婴儿身体习惯正常形成，他们对一些人和事物，不仅有亲近和回避的习惯，还有操作的习惯；但是我们看到，在婴儿期身体习惯“缺乏相应的言语关联”。而这些，只能在之后的成长中被获得。

3．超前于语言的组织本能

从婴儿时期开始，内脏和情绪的条件反射就已经形成。而条件化的反应移至不同的情境，会在很长时间内持续着，甚至一生。然而，即便这样，我们还是不能谈论内脏。

之所以如此，是因为社会对于我们谈论非横纹肌和腺体的习惯没有要求，或者要求很少。没有哪个儿童在他唾液分泌条件建立时，会有人对他说，你已经建立了唾液分泌的条件反射；而对于那些消退习惯（与性欲高潮的起伏相联系的习惯），也没有被要求言语化。我们很少从他人那里（尤其女性）听到他们用言语来描述自身的性器官。

而生活中，我们也很难从哪个孩子口中听到他的乱伦性依恋。对于儿童的乱伦依恋，不论是从前还是现在，社会上都没有过禁令，因此，儿童也就没有必要压抑。一位儿童专家曾提出自己的观点，他认为，婴儿需要母亲的爱，应该在母亲的身旁快乐地玩耍，得到母亲细心的照料和关爱。

很显然，从婴儿期至老年，我们内脏组织中有很大一部分并没有被言语化，甚至对于内脏的物体和情境，我们也很难列出适当的名称，关于发育问题所进行的言语条件反射的社会机制也没有出现。除非出现打嗝、放屁、排泄、手淫状况时才被言语化。显然，内脏组织能被言语化的只有其中少部分。这种言语条件作用的心理过程，通常是以这样一种形式出现的："不要让你的胃在交际时发出声响""跑到外面或用咳嗽把它的声音掩盖住""当胃发出声响后要说声对不起"。事实上，在内脏领域会有许多这样的言语化例子发生，但不是所有的都被言语化。言语化并不是一般规律，而是意外。为了让大家对此有一个更好的认识，我们做了如下总结。

（1）大量的动作习惯的形成是在婴儿期，而它们不需要相应的语言习惯。

（2）许多内脏组织（非横纹肌和腺体成分的组织）是在没有言语组织的情况下逐渐形成的。这种情形并不只出现于婴儿期，在其一生中都是如此。

（3）弗洛伊德分析学派的"无意识"，构成于非言语化的组织，而他们的观点似乎存在合理的地方。从"无意识"符合自然科学这一块来看，其主要源于各种原因使得言语组织受到阻碍。譬如，你对一个正在热恋的人进行语言刺激，当着他的面故意说出他女朋友的名字，他会保持沉默。也就是说，在这种情况下，由于语言组织受到阻碍，他的表现就由内脏组织显示出来，如，语无伦次、脸蛋发红等。而这一现象，也同样能构成内省主义者的"情感过程"。

（4）在年龄很小时，有些组织会发生，有些组织没有发生，但到了一定的年龄，不论是内脏组织还是动作组织、言语组织将会同时发生。

（5）当动作言语化发生后，在解决问题时，人们不得不让言语来帮助自己，如此，言语组织很快占了优势。于是，机体中的任何一种反应，

都可以因为被言语刺激所唤起或矫正。

（6）行为主义者认为，记忆所具有的动作、言语和内脏的组织显示，早已存在于我们的测试之前。我认为，如果主观心理学家能抛开他们业已形成的认识，承认言语化也存在于身体组织的整个过程中时，他们也会将“意识”当作是一种用语，用它来对我们内外物体的活动进行通俗性的解释和描述。“内省”主要用于对界定正在发生的组织改变的活动加以描述，例如，描述人体的肌肉活动、腺体分泌、循环等的变化。所以，在我们看来，它也只是一种文学表达方式。

4．思维能否独立于语言存在

当我们完全接受行为主义者的思维理论时，我们是否可以大胆地做一个假设：我们只运用言语思维，即以言语运动的收缩来思维。即在思维时，我们运用条件化的言辞替代它，比如通过一些并不显而易见的身体反应来表现思维，如耸肩。

通过大量观察研究发现，“只要个体在思维，他的整个身体组织就都处于工作状态（内隐的）”。也就是说，思维在最后所解决的方式是通过说、写或者无声的言语来达到的。关于这个问题用语言说明似乎有点麻烦，但我还是想努力地将它解释清楚，行为主义者认为，当一个人在某一环境下，开始思考问题的那一刻开始就已经唤起了导致最后调节的活动，其活动发生的依据并不单纯，可以是这样一些状况：作为最经常的依据——内隐的动作组织；不作为经常的依据，但有时会出现——内隐的言语组织；内脏组织——内隐的（或外显的）。在这些依据中，如果内隐的动作组织和内脏组织占优势，个体思维就可以不运用言语。

我认为，在对一系列对象进行动作的、言语的和内脏的反应中，整个身体将会被同时组织起来。当个体在掌握了某个对象后，身体就开始了对思维的操作。

在假定持续的时间中，思维活动所呈现的实际状态，既可以是动觉的，也可以是言语的或情绪的。假如在思维活动中，遭遇到阻碍的是动觉组织，则发挥作用的就是言语过程；假如二者都遭遇到阻碍，起主导作用的就是情绪组织了。而一个人完成了整个思维活动，那么假定他在最后的反应或者某种原因必须是言语的（无声的），我们就可以将他最后的言语行为称作“判断”。

当一个人的整体组织进入思维过程时，就算没有出现言语过程，其动作和内脏的组织也是工作的。换言之，思维方式并不只有言语过程。

我经常说，我用整个身体进行思维。但即便这样，在言语组织出现时，其所占的比例可能会大于动觉组织和内脏组织。正是基于此，关于思维，我们可以说它主要是无声的对话，在没有言语时个体依然可以思维。

第九章

人格探索

找寻不为人知的人格真相

关于人格，我们如何定义？这确实很难获得统一的答案，因为每一个人无论他的处事方式怎样，都将和其他人一样有着不同的判断。而人格这个词汇，被普遍的使用着，无论是心理学家还是普通人。

尽管行为心理学研究者不喜欢运用没有明确含义的心理学词汇，但对“人格”一词还是愿意保留。所以，下面我将和大家讨论人格问题。对于什么是行为心理学所认为的人格，以及我们是如何对其进行研究的，我都会在这里为大家呈现。

我们研究人格的目的是为了找出它形成的原因，从而发现行为规律，因为每个正常的个体都需要在日常生活中进行复杂的活动。研究人格需要长时间观察，只有这样才能获得最为准确的资料。人格之于个体的重要性不言而喻，所以行为心理学希望通过自己的研究，为大家解开一些疑惑，提供指导。

1．行为主义维度下的人格

在对行为的研究进程中，我们对个体已经进行了分析。就个体在各种情境下的行为也展开过探讨。我现在需要做一个假设，就是在弄懂整部机器的作用之前，先看一下轮子。现在，我们把人看作一部正要被组装的机器。

其实，这并没有大家想象的困难。不过就是把诸如轮子、轮胎、轴、差速器、发动机和机身这些零部件组装在一起，如此一部适合于某种工作的机动车，就完整地出现在我们面前。自然，不同构造的机动车，其性能特点也不同，因此适合于不同的工作。所以，根据它的构造和性能，会给它安排不同的工作。假如这部机动车是福特，那么它最适合的工作是跑集市运送货物，因为福特的性能适合在最崎岖的路面上驾驶，对于恶劣的条件也具有强大的挑战性；假如它是一部劳斯莱斯，那就不能让它跑集市了，因为它造价高昂，雍容高贵，最能显示出车主的财富状

态，因此，如果驾驶它去拜访是很有面子的一件事。

说到人，我们可以找出很多对应于上述这类情形的例子，比如有一个叫作约翰·杜的人，他的组成部件是头、躯体、手臂、手、腿、脚、脚趾，还有神经、肌肉以及腺体系统等。约翰·杜年纪很大了，没接受过学校教育，体格很壮实，不过他是一个笨拙愚蠢的人，一句谎话都不会说，并且反应迟钝，不会笑，也不会玩耍。因此，他所能胜任的工作都是以体力劳动为主，或是穿白色制服的街道清洁工，或者伐木工等。而另外一个叫作威廉·威尔金斯，这个人的身体部件与约翰·杜一样，但不同的是他相貌英俊，仪表堂堂，而且接受过教育，有过旅行的经历。更不为不同的是，他为人老于世故，喜欢周旋于上层社会。适合他的工作有很多，可以是政治家、外交家，抑或一个地产商。不过，他很喜欢说谎，这个习惯在幼年时期就养成了，因此，别人对他的信任度非常低，尤其在需要承担责任的时候，他从有被信任过。他还是一个自私鬼，在涉及利益时只想占便宜。基于这些原因，虽然他有一定的能力，但没有被安排到比他人更高的职位之上。

很显然，从这两部“机器”中，我们看到了它们不一样的地方。那么，它们的差异究竟是从何而来的呢？说到我们人类，我们说只要他是健康的人，那么从出生开始他就与所有的人是平等的。在著名的《独立宣言》中，也出现过类似于这样的话。尽管从心理学的角度来看，起草这一文件的人很无知，然而事实上，他们的观点更接近现实。在我看来，如果他们能够在“平等”这一词之后，加上“与生俱来”这一条，则应更为严格准确地说辞。个体的变化是自从出生之后发生了转变，有的人成为外交家、音乐家、政治家，或者商人及科学家；有的则成为干苦力的人，甚至成为窃贼。每个人在后天不同环境的成长中，走上了不一样的人生之路。

在研究个体的人格时，如果想要更准确地判断出他适合去做什么工作，绝不是短时间内可以完成的，我们必须对他在日常生活中所进行的各种复杂活动予以认真观察，跟踪才能做出的判断。只有这样才能看出他在面对压力时的承受程度，以及受到诱惑时的抵抗能力，才能准确地描述个体的人格。如此，才有可能准确地判断出他是何等类型的机器。

2．人格的形式和特点

说到人格，我想先让大家从个体出生之后的活动流来进行了解。我们知

道，人的行为在出生后具有非习得的性质。但是，在出生几个小时之后，很大一部分的非习得活动开始变得条件化。并且，每一个非习得的单元，在此基础之上都会广泛地系统化。

为了证明关于人格形成的论点，我们曾为一个24岁的人绘制了一张表，上面显示着他在24岁之前的人生中所经过的整个过程，通过这张表，我们发现他的许多活动的发展都源于某一件事情，即所有的行动都是为了某一事件而产生，如家庭、教堂、制鞋等。让我们从制鞋这一习惯系统来看一下。

制作一双皮鞋首先要有材料，所以要饲养牲畜，待它们长成之后进行宰杀，剥掉它们的皮之后，将其送到制革场。在皮革加工厂里，有磨坊，橡树树皮在这里被磨碎，在磨坊的地上挖一个大缸，往里面注满水，然后将磨碎的树皮扔进大缸，这样能让橡树树皮里产生的鞣酸，使兽皮软化。接下来往缸内放入兽皮。之后，再清洗、晾晒和处理。这一阶段的任务完成后，还要将皮革切碎、定型，然后才能开始制作鞋子。我们可以看到，在一双鞋子制成之前，需要经过多少操作过程。制鞋匠人对这些流程都相当娴熟，因为他们为了制作鞋子经年劳作，不断重复着这些已经非常熟悉的活动。在这里，有关于制作鞋子的所有活动，我称它为“制鞋的习惯系统”。

现在回到人格问题。我们经常会听到在谈论一个人的人格时说这样一句话：“他是一个虔诚的人。”这句话表明了什么呢？其实，就是说这个人每天都会读圣经，会在桌子旁祷告，每个星期都会去做礼拜。不仅如此，他也希望自己的家人能像他一样，也试图通过自己来影响他的邻居，使他们成为一个有信仰的人。同时，只要是与信仰有关的活动，他都积极参与。现在有关于这个人的所有的这些独立活动，我们给它汇集到一起，并称其为一个人的信仰习惯系统。

关于这个人，我们只谈论了他的两个系统，而对他另外的一些系统，诸如婚姻习惯系统、爱的系统、饮食系统等，相信大家都已经熟悉了。关于这些系统的分类，我们都只是从总体上来进行的，其中必然还有很多小的系统，我们在此给予忽略。

我们将制鞋视作这个人在24岁时，占其支配地位的职业性习惯系统，而这个习惯系统的构成部分，包含着几个不同的独立的习惯。这些习惯分

别形成于不同的年龄段。正如职业习惯系统一样，其他习惯系统的发展路线也大抵如此，诸如我们前面描述的信仰的习惯系统，它们都是从降生开始，经历幼年期、青年期逐渐完成。

我们说了这么多，那么到底什么是人格呢？我的定义是："通过对能够获得可靠信息的长久行为的实际观察而发现的活动之总和。换言之，人格是我们习惯系统的最终产物。"但是，有一点我必须说明，那就是在这些活动中的不同领域，也有着占据支配性的系统，如动作领域（职业的）、喉部领域（大演说家、善于讲故事的人、沉默的思想家）以及内脏领域（害怕别人、害羞、易怒、生气等我们称之为情绪化的东西）。这些支配性的系统很容易被观察到，在迅速判读个体人格时，便是以它们为基础的。是依据这些少量的支配性系统，进行人格分类的。

或许，我们用那些看见和观察到的事物对人格进行还原，使人格这个词的情感性附带内容不相一致。如果我只是对人们的性格进行刻画，如，"他有命令人的人格""他有一种讨人喜欢的人格"等等，那么，又该如何对的命令别人的人格这句话予以理解？难道我们不能做一般解释吗？譬如，是指个体以一种命令的方式讲话，或者他拥有一个强壮的体质。

此外，对他人人格的判断，也很难做到客观。一个人若要对他人人格的判断做到准确、客观，首先他本身需要从偏见中摆脱出来，要对个体过去的习惯系统影响进行考虑。只有这样他才有可能进行客观性地研究。这其实很难办到，因为没有人具备这样的自由。我们也被自己的过去所支配着，并在自己人格困扰下，对他人人格去判断。另外，我想再换一种方法，为大家来介绍人格，我要通过下面的描述，来增进大家对人格的了解，对我所要表达的观点有一个更为清晰的认识。

目前抚养孩子，很多时候，父亲所表现出的是能量强大、体格健壮，仿佛一头要求别人必须听他话的怪兽。所以，一旦遇到拥有这些性格特征的人，你就很热容易败下阵来。虽然，在看来这并没有什么，但不得不承认，这样的一个"父亲"，完全有能力使你的行为像一个孩子。通过这种解释，大家可能已经认识到情境对我们的支配作用。简而言之，我们是受情境所要求的。

另外，在发展习惯系统时，系统之间很难不发生冲突，于是就形成一种

刺激，致使在同一腺体和肌肉中，发生两种对立类型的活动，它们可能是整体也可能是部分的。

一个完整的个体，其某一习惯系统中占支配性的系统被情境要求时，他的整个身体都会启动起来；而身体中每一组横肌纹和非横纹肌，在活动启动之前开始产生张力，为的就是获得所需的习惯系统，并为其创造了条件。因为其所产生的张力，可以让身体中所有的腺体、横纹肌和非横纹肌得到更好的释放。其中发挥最大作用的，是被情境所要求那一种习惯系统。如此一来，个体所展示出来的东西就有了鲜明的标志，使得他的人格因为这种活动被明显地“注意”到。这里所说的“注意”指的是与任何一种习惯系统的完全支配性同义的词语习惯系统、动作习惯系统或内脏习惯系统。

需要关注的还有注意的分散，它只表示个体所处的情境先导致了一种系统，接着导致了另外一个系统，但是并没有马上引发一种习惯系统的支配性。换言之，虽然你开始去做某件事了，但这个活动并不单单有一种刺激在支配你的这种习惯系统，还存在着另一种刺激将另一种习惯系统部分地释放。在这种情况下，必然会导致一种结果，那就是某些肌肉群在使用上的冲突，致使个体表现出语言不流畅、手和身体无法灵活运用、或者无法为肌肉群提供充足的能量供其使用。譬如：当某个人正在跳高时，同学们在一旁嘲笑他，这时他很难将注意力全部投入到跳高这件事上。于是，跳高这一活动受到影响，没能跳出好的成绩。它们所呈现的情形，就是注意分散使活动受阻。在生活中，这种同时想获得两种或两种以上的习惯系统支配的例子数不胜数，而正是基于这一原因，使得行为主义者觉得“注意”这个词，不再适用于心理学中。

这是我们没有能力去思考明白的另一种表白，而这种神秘的事物应该从心理学术语中拿掉。我们更愿意让神秘的东西，在我们陷入某种困境时为我所用。

3．判断人格的依据和办法

人格的变化在年轻时非常迅速，当然，我们只将个体的人格处于某一个年龄段来看的话，它所呈现出来的自然会是完整组织的一个截面，而我们可以从中观察到它在每天都会有一些细微的变化。不过，这种变化是比较缓慢的，因此很难随时获得一个完整的图景。个体在年轻时，是人格变化迅速的年龄段，是习惯模式形成、成熟和变化的时候。例如，女

性在15~18岁期间，由女孩变成了妇女。而到了30岁以后，人格开始变得缓慢了，当一个人到了这个年龄段，人格的变化就会小很多。在对人格的研究中，很多资料所呈现的事实是，个体在某段时间，基本上都过着一种普通的、安逸的生活呈现出一种安定的状态，除非总受到新环境的刺激。由于生活状态的稳定，个体的习惯模式也变得固定起来。假如我们任意从一群普通人找出一位生活处于安定状态的人，来对他在30岁以后的人格做一个描绘，就会发现，他在30岁之后的岁月中，人格中只有很少的变化。这些人格特点在40岁之后也是这样，甚至50岁、60岁是还是如此，基本上不会改变。

对于人格的研究，我们如何做到更具客观性、科学性呢？从经验来看，想要对个体人格做出正确地判断，并不是短期的观察或者接触就可以完成的，它需要研究者对个体行为进行密切长期观察。唯有这样，才能对人格做出客观而科学的结论。虽然我们可以从短时期的观察和私人访谈中，获得一些答案，也可以从职业测试和智力测试中发现其他问题，但这些都不能作为证据。而对于个体一般工作习惯的资料，如工作态度、能承受的负荷等；以及道德资料，如是否诚实、忠诚等，都需要长期坚持不懈的观察。

当然，对于他人的人格资料，只要是一个正常人，就有搜集的能力，但即便是这样的结论，与那些受到过良好培训的心理学观察家相比，还是差得太多，后者的观察及的结论会更加精准。

我们所选取的例子都涉及职业方面，这可能会让大家有所质疑。但我想说的是，基于职业方面对人格的观察，也适用于其他方面，譬如对朋友和结婚对象的人格判断。现代社会，青年男子和女子在相遇和交往方面过于迅速是造成婚姻悲剧的原因之一。交往时，在内脏（性的）支配下，人与人之间的观察变得不够明智，个体无法做出更精准地判断。所以，结婚之后，人格必然发生碰撞，婚后生活的和谐度可想而知。最后的结果就是通过法院，结束这段婚姻。这不能不说是生活中的一大悲剧，但对此，我并不想得出什么解决办法。事实上，对于两种人格在婚姻中如何生存，并没有更好的办法预测。这个问题，只有结婚后才能够被发现。

在咨询工作中我们发现的，性顺应的重大失败，是婚姻中存在的最大问题。如果没有一个真实而又坦率的性顺应，那么婚姻中的两个人想要生

活得幸福是很困难的。人格的另外一些成分，在这个非常需要的地方没有机会发挥作用，特别是作为妻子。我曾在过去两年中，对25对夫妇进行过访谈，其中，我只发现只有一对做到了真正的性顺应。在所有的案例中，所呈现的困难大抵都是一种或另外一种行为困难。而造成这一矛盾的主要原因在于不良的教养和性组织毛病。后来经过我们有所针对的逐一指导，带来了顺应。因此，我建议，对当今社会应这些有希望的年轻夫妇予以婚前指导。当然，想要给出适当地指导并不是一件很容易的事，而给予他们指导那些家庭医生，或者他们的父母，可能会给他们带来的危害。

我之所以提这样的事，有两个目的：其一，我想发现在婚姻关系中，人格的所有方面能发挥的作用；其二，假如年青一代没有面临这样的问题，那么在今后的几年里，我们的婚姻制度必然会遭受严重攻击，尤其在大的城市里。事实上，现在的很多年轻人总是试图在婚后糟蹋婚姻。

现在我们重新回到我们的人格概念中来。当我们对人格有了判断后，在雇佣行业人员时，便会以此为依据，不仅如此，在审核他们是否被提升或降级时同样会受其影响。同时，在朋友关系、生产关系、社交关系上建立的原则，也是以此为指导的。我们通过人格判断，来筛选出与什么样的人交往。这是我们在选择时最能指导和说服我们的依据。

附录一：华生与行为心理学

1．约翰·布鲁德斯·华生简介

约翰·布鲁德斯·华生，是美国著名的心理学家，他在20世纪初创立了行为主义心理学，这是心理学流派中的一个重要学派。它对心理学的发展有着重要作用。

1878年1月9日，华生出生在美国南卡罗来纳州格林维尔城外的一户农庄中，家中共有六个兄弟，他排行老四。虽然华生的母亲很严厉，但华生从小就不是一个安静乖巧的孩子。本来，一家人可以在农庄过着安居乐业的小日子，但华生的父亲是一个性情暴躁的男人，他无法安心一室，最终和一个印第安女人私奔，抛弃了孩子和老婆。不久之后，华生的母亲卖掉了农场，带着孩子搬进了格林维尔城。在此之前，华生一直在出生地接受早期教育，进入格林维尔城之后，华生进入了一所公立学校读

书。那时，他学习并不勤奋，成绩一般，而且喜欢打架，攻击性很强，还曾两次被逮捕。不过，他也表现出了另外一面：富有创造性。他曾说自己在12岁时，就已经是一个不错的木匠。

16岁时，华生进入格林维尔的福尔满大学学习。他母亲是一位虔诚的南浸信教徒，她希望华生学习神学，因此，在刚刚进入大学时，华生遵循母亲的意愿选修了神学。但不久之后他改学哲学，并在5年之后获得了哲学硕士学位。1900年，通过自荐的方式，免费进入芝加哥大学。先跟随教育哲学家杜威学习哲学，虽然师从杜威，但华生对杜威的思想并没有太大兴趣，甚至观点相左。没过多久，他对哲学的热情就快速消退，受安吉尔影响对心理学产生了浓厚兴趣。于是，他又跟随安吉尔学习心理学，对心理学的兴趣也促使他进行动物学研究，并师从亨利·唐纳森学习神经学和生物学课程。在此期间，动物生理学家雅克·洛布对狗脑的生理学研究也深刻地影响了华生。

在学习期间，华生靠打工维持生活，曾由于焦虑患上失眠症，经过一段时间的治疗后，状况好转，开始论文研究“幼鼠的大脑发展水平与如何跟学习迷宫和打开食物有关系”。通过实验得出结论：肌肉的感觉，是学习过程的关键因素。通过进一步广泛学习后，他开始否定所有有关隐形精神过程的猜想，并逐渐形成行为主义心理学的基础理论。

1903年，华生凭借《动物的教育》这一论文，获得芝加哥大学心理学博士学位。而这一时期的快速进步，源自于他对所学课程的浓厚兴趣以及不不懈地努力。同时也展现了他卓越的才能。后经杜威和安吉尔的推荐，华生留在芝加哥大学任教，担任讲师和心理实验室主任。

1908年，华生离开芝加哥大学，虽然他很留恋那里，但还是接受了约翰·霍普金斯大学的高薪聘请，成为这所大学的心理学教授，并兼任心理学实验室主任。期间，一战时有过短暂的离开。

1913年，华生在哥伦比亚大学开设了心理学系列讲座，并在《心理学评论》编辑沃伦的鼓励下，将自己的演讲集整理出版为《行为主义者眼中的心理学》。在这本著作中，他提出了行为主义理论的基本概念，指出，心理学应该抛弃“意识”“内省”“心灵”等名词去研究人的行为，对行为进行预测与控制。他研究刺激、反应和习惯的形成。华生的论文在学术界掀起了热议，其观点沉重打击了传统心理学，被后来的心理学史家

称作行为主义宣言，也标志着行为主义的诞生。

1914年，华生将他在哥伦比亚大学的前后八次演讲记录结集成《行为——比较心理学导论》一书并出版。此书的出版，对美国心理学界来说又如一石激起千层浪。他的观点深受年青一代心理学研究者的尊崇。而此书也使行为主义心理学理论体系初具规模。进步的理论观点，鹊起的声名，卓越的才能，为华生带来了更多的机会，1915年，他当选为美国心理学会主席。

一战期间，华生曾投笔从戎，并获得少校军衔。战争结束后，他又重新回到约翰·霍普金斯大学任教。1918年，他开始对儿童心理学进行研究，并在研究时做了大量实验，获得了很多理论支持。这是以人类婴儿为被试的最早尝试。

1919年，他的代表作《行为主义观点的心理学》一书出版。他在书内采用了巴甫洛夫的条件反射的概念，对自己的行为主义观点做了更加系统、完善的阐述。

每个研究者都希望拥有一个完善的实验室，以推动研究工作更高效地进行。华生也不例外，他一直希望拥有一个实验室，曾说过自己最大的愿望就是拥有一个完善的实验室。他可以在实验室中，抚养刚出生的婴儿，对他们进行持续、细致地观察。1920年，通过国家资助，在华盛顿医学院，华生终于实现了这一梦想。

1920年，对华生来说是一个特殊的、令他终生难忘的一年，因为从这一年开始，他的命运发生了彻底改变。这一年，华生与年轻美丽的研究生助手罗莎莉·雷纳发生了婚外恋，他的妻子玛丽·伊克斯利用去罗莎莉家赴宴的机会，将华生写给罗莎莉的情书偷偷拿到手，并交到约翰·霍普金斯大学校长富兰克·古德劳的手中。这件事最终导致他与妻子离婚。而这一“桃色事件”成了当时轰动的社会新闻，华生因此遭到了猛烈抨击，声名狼藉。当时学校的校规也不允许教授发生这样丑闻，华生不得已递交辞呈，离开约翰·霍普金斯大学。就这样，一个热爱行为学研究的学者离开了他热爱的领域，令人遗憾的是，离开时正是他学术研究的巅峰时期。从1908年到1920年离开约翰·霍普金斯大学，在这12年间，华生完成了诸多实验，对他而言这是他在心理学方面最富成就的时期。

1921年，华生与罗莎莉结婚，婚后育有两个儿子。最初，当华生被迫离

开霍普金斯大学时很想继续留在学术界，但最终没能成功。没办法，婚后，他转而走上了从商之路，经营广告事业。尽管华生离开了学术界，但他一直没有放弃在行为主义心理学方面的探索。在1930年以前，他不仅在纽约社会研究新学院等地做过很多关于行为主义的讲座，并取得热烈反响。还著书立说介绍行为主义以及行为主义幼儿教育理论。1925年他出版了行为主义理论的《行为主义》，1928年出版《婴幼儿及儿童的心理护理》。《行为主义》自1925年出版后，多次再版。书中对行为主义观点深入浅出地阐述，为读者细致展现了行为主义思想。

1930年之后，华生真正开始了另一条人生之路，他投身商业，经营广告业务，凭借高智商与心理学知识，闯出一片天地，成为当时广告界的一匹“黑马”。从商之后获得的重大成就，也显示了华生所拥有的超凡的才能。

1945年，华生退职，离开广告界。晚年的华生居住在康涅狄格州韦斯特波特的农场，他在那里度过了人生极其悠闲的岁月，开快艇、耕种、骑马等让他尽情享受到田园生活的舒适和惬意。1957年，鉴于华生早年对心理学的杰出贡献，美国心理学会对其进行了表彰，授予他金质奖，象征美国心理学研究的最高荣誉。颁奖词中对华生之于美国心理学的贡献，做了客观的评述，认为华生发动了心理学思想上的一场革命，他的作品是富有成果的，是心理学研究路线的出发点。

1958年，80岁的华生辞世。

2．行为心理学的思想渊源

虽然美国社会的政治、经济和哲学等外部因素，对华生行为心理学的兴起产生了一定影响，但真正促使华生这一理论观点的诞生，则是心理学自身的发展这一内部因素。

（1）机能主义的影响

华生曾师从安吉尔，安吉尔是机能主义心理学代表人物，机能主义认为，人的心理、意识只是人用来适应环境的工具。1910年，安吉尔曾说，意识将会从心理学也消失，并认为客观地描述动物和人的行为对心理学更有益处。机能主义将实用主义作为哲学依据，否定意识指导下的人的行为，把行为作为心理学研究重点，更加重视物质性、社会性和实

用性，重视教育的功能。这些观点深刻影响了华生，为他日后提出行为主义理论提供了基础。华生在继承机能主义的同时，剔除掉其中不合乎逻辑的地方，将进步观点顺利移植于行为主义当中去。所以，他曾声称："行为主义是唯一始终一贯而合乎逻辑的机能主义。"

（2）动物心理学的影响

在动物心理学方面，对华生影响深刻的有德国动物学家洛勃、美国心理学家桑代克。洛勃的"向性"理论指出，动物的反应是对刺激的直接作用。而作为进行动物实验的工具迷箱、迷笼，都是桑代克设计的，他是最早用动物实验来研究动物心理学的学者之一，并提出了情境和反应之间的联结观点，这一理论观点对华生产生了很大影响。华生曾指出，动物心理学的研究，直接影响着行为主义心理学，后者是前者研究的直接结果，二者之间存在密不可分的关系。而前者又深受进化论影响，达尔文指出，人和动物在各种情绪下的不同表情，产生的根本原因是相同的。英国动物心理学家摩尔根发展了达尔文的进化论，指出人和动物在心理上存在着本质差异，在对动物心理进行研究时，不能用较高的意识要求它。由于动物心理学研究，对探索人的心理活动规律方面大有帮助，所以迅速发展起来。到了1910年，动物心理学实验室已经在美国包括哈佛在内的8所知名大学建成。华生也是动物心理学的研究者，长期从事这方面的工作，由此形成了对人的行为进行研究的观念，在他看来，既然可以客观的观察动物行为，并对其进行解释，那么，也可以将这种视点聚焦于人的行为上。

（3）巴甫洛夫条件反射学说的影响

巴甫洛夫提出了条件反射学说，他把意识和行为看作是"反射"。巴甫洛夫认为，人的心理和精神都是对信号的反应，是在非条件反射的基础上建立起条件反射的。这一观点对华生创立行为主义帮助很大，他在此基础上，建立了行为主义公式，即S-R。因条件反射的方法在行为主义研究中的运用，也让华生对巴甫洛夫心怀感激。

另外，华生的教育观与感觉经验心理学思想，以及"外铄论"的教育观也有一定关系。17世纪的英国教育学家洛克对"天赋观念"展开批判，他认为认识来源于后天经验。因此，在教育上他主张环境决定论。而华生的学习理论也体现了这一思想。当然，行为主义的创立，也有大环境的影

响，当时，刚兴起的实证论坚决反对唯心主义，只承认事实为依据的观点，对华生都有一定影响。

3．华生学说理论的社会背景

诚然，华生创立了行为心理学，在当时的美国风行一时，但作为心理学派中一个新的学派，它的产生并不完全是个人的天才创造，而是与当时美国社会的发展需求有着不可分割的关系。也就是说，行为主义的产生不是偶然的，它是多方面作用的结果，它的创立很大一部分是受到当时美国社会的政治、经济和哲学等外部因素的影响。

（1）行为心理学充分体现了美国的时代精神

行为主义产生于20世纪初，在第一次世界大战打响的前一年。1913年的美国，资本主义发展已经进入一个新的垄断阶段，在这样的时代背景下，谁能在艰苦中更好地适应环境，生存下来的希望也就越大。资本社会的快速发展，迫使人们摒弃一切空想，投入实干中去，将人的潜力充分挖掘出来，以提高劳动生产率，实现利润的最大限度，使得社会秩序维持最稳定的状态，这也是美国现代资本主义对人的要求，同时也是促使研究者对人的行为产生研究的动力及目的。毋庸置疑，在社会生产中，想要实现生产效率，就需要人们付出身体上的劳动，而当人的身体动作提高了，生产效率自然就随之提高了。社会秩序的维护，也一样需要人的行动去遵守。在社会要求下，唯有讲究实际、效用和功能才能获得成功，而这也是唯一可行的办法。因此，在迫切需要提高生产率的情况下，就要找到一种提升人行动能力的途径，而想要做到这些，就需要对人的行为规律进行了解，继而对其做出准确地预测和控制，这也是华生行为心理学的社会主旨。

行为心理学倡导的正是这种精神，他们不管人们头脑中所想的是什么，对于人的意识活动、动机斗争都不会去顾及，而只关注个体的行动。在他们的理论中，只有特定情景下建立起的一种刺激，即反应模式。通过这样的研究，去发现人的行为规律，对人的行为进行控制与操纵。行为心理学者关于预测和控制人的行为的理论目标，恰好与当时美国社会生产需要及维护社会秩序的要求相符合。也正是因为这种原因，使得否定意识、探索行为规律的行为主义，获得了美国资产阶级的大力支持。

（2）行为心理学观点让美国人民燃起了新的希望

华生的行为心理学观点提倡行为的可控性，他认为个体行为的形成都是环境使然，所以号召人们利用科学的手段来促成和控制行为，从虚构的神话以及传统的风俗习惯所带来的压力中摆脱出来。他的理论为人们提供了诱人的设想，他指出只要给他一个正常的婴儿，他就可以让其成为一个他想要的人，可以是科学家、政治家、商业地产大亨，也可以是盗贼、是杀手。这样的理论让人们热心地做好准备，期望将来用科学的健康的方法来教育子女。同时，他还指出婚姻生活中存在的问题，用行为心理学者的方法进行处理，并获得验证。华生的这种自信乐观的态度，以及否定传统意识的思想，正代表了美国人呼吁变革的时代精神，因此他的理论很快得到了广泛认同，迅速蔓延开来。

（3）行为心理学兴起，也是心理学自身追求科学化的结果

最初，心理学是从哲学中脱胎而来，19世纪自然科学的发展，尤其是生物学、神经学和生理解剖学，促进了心理学的发展。在心理学的发展中，德国心理学家冯特做出了非常大的贡献，正如墨菲所指出的那样，冯特发表他的《生理心理学》和建立实验室前，心理学还是一个“迷茫者”，直到1879年确立为一门实验科学后，才有了名称。而它自从成为一门独立学科时，就接受了自然科学的观点，而且在研究中引入了实验室和精确的试验方法。从开始迈向科学化的那一天起，心理学工作者就力图使它获得科学地位，并为之做着不懈的努力。

（4）行为心理学本身的优势

行为主义的实验是可以公开的，因为他们的实验是以动物为实验体，依据巴甫洛夫的条件反射学说进行的。在实验中，只要必要条件存在，就会有相应的现象发展。另外，实验可以反复去做，不受意识观念影响，只要是在相同的实验条件下，不管是什么人所得到的结果都是一样的。这就说明其结果经得起检验，具有客观性。任何一门学科只有经得起检验，才是科学的、客观的、令人信服的真正科学。

其次，它对心理与意识的彻底抛弃，停止内省的方法，也符合了人们弃旧迎新的心理。他对意识的断然舍弃，与坚持走科学实验的道路，使心理学几乎成了自然科学的一个纯客观、实证的分支。行为心理学者就是要把心理学看成科学，所以一心走科学化道路的人，因之出现而振奋不已，甚至将其视作心理学的出路所在，这也是行为心理学者在美国得以

迅速兴起和蔓延的原因所在之一。

4. 华生行为心理学的研究对象和方法

华生曾在《行为主义者眼中的心理学》一文中指出，行为主义研究的目标是对行为预测和控制。并对冯特心理学进行了猛烈抨击，认为心理学不应该将意识和经验作为研究对象，在研究方法上应该采用实验法，而不是内省法。

关于心理学所谓的“意识”，华生认为它和宗教学中的“灵魂”是同义词。并指出，意识是看不见、摸不着的，因此不应该成为心理学的研究对象。如果心理学将其作为研究对象，只能使自己陷入混乱。华生特别看重可以看见的事实，所以他强调心理学必须以直接看得见的事物为对象，并将研究重点放在可见的行为上，心理学应该成为研究行为的自然科学。他认为，心理学想取得和生物学、物理学等自然科学一样的地位，就必须采用更客观的方法，将那些带有主观性的概念和术语从中清除。他认为，心理学和生理学没有太大本质的区别，它们只是对问题的研究各有不同的归类而已，其基本原理或特定观点的是一样的。

关于行为，华生给出的解释是，机体用以适应环境变化的各种身体反应的组合。它是一种有机体的反应，可以观察到，其本质无外乎是任何一种动物对外界环境的适应。也就是人和动物在受到外界的刺激后，所产生的一种反应，这是有机体所有行为的共同要素。

当时，生理学研究发现，心理活动伴有轻微的肌肉收缩，根据这一结果，华生经过进一步研究提出，思维和情绪也是内隐和轻微的肌肉收缩，因此，也属于行为反应。在华生看来，无论是引起反应的刺激，还是行为的表现，都是机体内部和外界的物理或化学变化。

华生认为只有找出刺激和反应之间所具有的规律性关系，才能从刺激推导出反应是怎么形成的，然后再根据反应获得刺激的信息，从而对行为做出预测及控制，这是行为主义的研究任务。

为了研究儿童行为，华生在产科医院设置了实验观察室，对每天出生的新生儿进行观察，达500次以上。

每周或者连续多少天去孤儿院做调查，对那里1~6岁儿童进行观察。

或选择一些上层家庭，定期地观察他们的儿童，然后将这些儿童与其他环境成长中的儿童进行比较，并通过记录和拍照的手段观察，然后得出结论。

实验方法有两种。

（1）自然实验法

创造一个很自然的特定环境，对儿童的情绪进行观察，譬如，在研究儿童的嫉妒情绪时，请孩子的父母在孩子的面前，热烈地拥抱，或者相互厮打，对孩子在不同情境中的反应进行观察。在这类实验中，华生非常注重环境的自然性。这一点在儿童的研究中具有一定的参考价值。

（2）条件反射实验

在研究儿童心理学中，华生将巴甫洛夫的条件反射原理运用到实验中，这样的研究方法在心理学界华生是第一人，他也因此而闻名于世。这一方法的实验对象是一个叫作艾尔伯特的婴儿。华生通过一系列实验观察后，发现了刺激对惧怕情绪的影响。虽然华生将条件反射法用于儿童实验是心理学实验上的创举，但是就实验内容而言，是违反发展心理学的研究原则的。

5．华生的儿童实验

在霍普金斯大学后期，华生将研究方向转向幼儿行为。在此期间，华生通过霍普金斯医院提供的便利条件，开始了对婴儿进行观察。在这家医院下属的菲普斯诊所，华生一共对500名婴儿进行了观察，并挑选出40名婴儿作为主要对象，每天进行观察，将其详细记录下来，包括他们的活动、刺激反应。华生和助手还为这些婴儿绘制成长图表，期望可以通过这种方法，对自己的一些行为理论观点进行检验，同时积累更多经验。

经过研究，华生指出有3种不同刺激可以引起新生儿3种不同的情绪反应。包括恐惧反应——当巨大声响出现，或者身体突然失去支持；愤怒反应——新生儿的活动一旦受阻，就会引发愤怒的反应；爱的反应——如果新生儿的皮肤被抚摸和轻拍，就会产生爱的反应。

在对婴幼儿的进一步研究中，华生开始思考，是什么原因让婴幼儿对那些看似很普通的物体感到恐惧的呢？有哪些因素导致我们的情绪生活变得更加复杂？基于这种思考他决定设计新的实验，并且用儿童来做实验对象，从其身上研究建立恐惧的可能性，然后再找寻消除恐惧的方法。

1919年秋天，华生开始了著名的“小艾尔伯特实验”。当时这个婴儿不足1岁，实验的目的是建立小白兔恐惧反应。最终，小艾尔伯特对小白兔的恐惧反应建立，并由此对所有带毛的东西都会产生恐惧情绪。不过，这项实验并没能持续到最后，因此如何消除婴儿已有的恐惧反应研究并没有结果。

华生的实验观察对象不只有婴幼儿，他还去孤儿院对1~6岁的儿童进行观察，还从富裕阶层的家庭中，选择若干儿童作为研究对象。

华生曾说，医院进行的婴儿观察工作，从没有发生过一次意外，他们的工作细致认真，而那些小孩子也不像人们想象的那般脆弱，他们很皮实。

6．华生的学习理论

行为主义的创立，对心理学来说是一次很大进步，它的出现改变了人们对心理学对象和方法的最根本看法，特别是在方法论方面，它的影响广泛而深远。而华生行为主义理论观点的形成，是他在心理学方面不断学习中慢慢成熟起来的。他深入思考，勇于质疑先辈的理论观点，对桑代克的效果律就大胆提出批评，他认为，效果律是心灵主义的。为了证明自己的观点，他开始训练小白鼠。让小白鼠在到达目的箱子后，必须先挖沙子，然后才能吃到食物。在训练过程中，当小白鼠到达目的箱子后，他并不立即给小白鼠喂食，而是先让它在那里空等一会。桑代克的理论强化增强的是强化之前的“刺激—反应”联结。华生认为这一观点是错误的。在这个实验中，挖沙子到箱子是较早的反应，空等是较晚的反应，但如果按照理论去推理的话，引诱小白鼠的食物强化的是空等，不是挖沙子到达箱子里面。但实际上小白鼠为的是挖沙子到达箱子后的食物反应，而不是空等。华生以此来证明效果律的错误，并提出频因律和近因律取而代之。

（1）频因律

华生从诸多实验结果得出的结论是，当其他条件相等时，某种行为练习的次数，与习惯形成的速度成正比。也就是说，练习的次数越多，习惯形成得越快。由此，在习得习惯形成的过程中，练习的次数起着重要作用。在形成习惯的过程中，之所以有效动作保持下来，无效动作最终消失，原因在于有效动作相比于那些无效动作而言，出现的次数更多。我们用一个例子来简单描述一下这一过程，在一个非常简单的测验情境里，确立这样一个原则：被试者只能做出两种可能的反应，即正确反应和错误反应。为了更简单直观我们设想在实验初始阶段，正确反应和错误反应只是在一半的尝试中发生，但在每一次尝试中，正确反应都会发生。也就是说，错误反应不及正确反应，原因是正确反应的出现次数比错误反映出现的次数要多一倍。这种反映出现的次数多少，华生将其解释为反应的保留或淘汰原则。

（2）近因律

1919年，华生出版了《从一个行为主义者的观点看心理学》一书，在这本书中，华生推翻了自己的此前学习律——频因律，承认其当初是猜测性的，并决定放弃将它作为学习的一般机制。在此书中，华生又提出了新的分析行为的方法，即用刺激这一反应来分析行为及情绪反应。为了验证自己的观点，他开始了新的实验——“小艾尔波特实验”。小艾伯特来是一个11个月大的正常健康的婴儿，来自日托中心。在对小艾尔波特的试验中，采用的条件刺激是一只小白兔。最初，小艾伯特表现十分好奇样子，很想用手去触摸它。后来增加了一个无条件刺激，就是用铁锤击打一段钢轨发出的声音。每当小艾尔波特去触摸小白兔时，实验者就在他的头部上方敲击钢条，这种突如其来的巨响，让小艾尔波特产生了恐惧反应——哭闹、摔倒、向别的方向爬去。

触摸小白兔和击打钢条这一情境出现3次之后，小艾尔伯特再见到小白兔后，就引发了恐惧和防御的行为。当实验进行到第6次后，不用再击打钢条，只要见到小白兔，小艾尔伯特就会大哭，并试图朝着相反的方向爬去。也就是说，这时已不需要别的条件作用，单单一只小白兔就足以让他产生强烈的恐惧情绪。在小艾尔伯特1岁21天时，华生又对他进行了一系列测试，这一次测试的目的是想了解，小艾尔伯特在先前的恐惧反应后，会不会对其他动物也产生同样的反应。在实验中，实验者先后将小白鼠、小白狗以及一件白色的裘皮大衣展示给小艾尔伯特，每当这些东西出现时，都引发了小艾尔伯特强烈的恐惧，他苦闹、躲避等，

这一现象和他对小白兔的反应极其相似。华生认为行为反应的对象就是外在的刺激物，即环境和生活事件引起有机体的反应。而这种反应到后来，已经不再仅仅是最初的刺激引起的，与最初的相类似的，或者与之相关的刺激，也能引起类似的心理反应和行为。实验结果，让华生更加相信这一点。在这一实验之后，华生开始探讨如何消除因刺激实验带给小艾尔伯特的恐惧情绪，但是他的计划没能实现，因为小艾尔伯特举家搬迁到外地，他离开了那个日托中心，这个实验最终没有进行到因刺激产生恐惧反应后的治疗阶段。但华生认为，小艾尔伯特的条件情绪反应，可能会在很长一段时间里难以消除，恐惧情绪的强烈程度也许会有所减弱，但在他的一生中，这种条件反应将会存在，并且对他的个性产生深远影响。由此华生指出，恐惧的情绪反应是由刺激引起的，是条件作用的结果。

华生一直坚持自己的观点，认为外界给予个体怎样的刺激，个体就必然会产生什么样的反应。因此，这一认识也让华生成为了一个唯环境决定论者。

7．遗传与环境的作用

任何理论都有其局限性，随着社会发展，这些局限性会逐渐被人们看清楚。华生的行为主义理论也无法逃出这样的命运。我们已经讲过，华生在阐释自己的行为主义观点时表明，心理学应该研究人和动物的行为，而不是去研究所谓的“意识”。行为主义理论的出现为心理学注入了鲜活的血液，使心理学进入一个更具科学性的新局面，华生认为人和动物之所以产生行为，其先提条件是有机体遭受到刺激，在刺激的作用下产生反应，继而有了行为的表现。他在研究中主要采用的是观察实验法。

那么，华生在行为主义研究中，最为显著的特点是什么呢？是环境决定论的表现有哪些？

（1）否认遗传作用

华生的行为主义理论中有这样一个著名的行为公式：刺激—反应，即S—R。华生认为对有机体进行刺激，可以预测到它的反应，从其反应也可以预测刺激。有机体产生反应是刺激作用的结果，而刺激不是来自于遗传，而是来自客观，由此可以推断出，行为并不由遗传来决定。

另外，华生虽然承认有机体在构造上的差异性来自遗传，但他指出，尽管这样也无法证明机能上的遗传。在他看来生理构造上的遗传作用不会引起机能上的遗传作用，而由遗传而来的构造，在未来的发展中所存在的形式是依环境而定的。华生的行为主义心理学最终的研究目的是对个体行为的有效控制，而显然遗传是不可控的。因此，遗传的作用大小，对行为控制的结果是有影响的，遗传的作用越小，行为的可控性越大。所以，对于遗传作用对行为的影响，华生是予以否认的。

（2）过于夸大环境和教育的作用

在华生看来，行为的产生是刺激的作用，因此，他认为个体行为发展的唯一条件是环境和教育。

他指出，构造上的差异以及幼年时期训练上的差异完全可以表明一点，就是个体后来行为上的差异正源自于此。研究表明，个体在出生时，在构造上存在着一些差异，但这种差异仅限于一些简单的反应，后来的较为复杂的反应行为，主要受环境和早期训练的影响。特别是早期训练对后来行为的完成更为关键。

华生认为，后天教育对个体至关重要，他从控制行为的目的出发，对个体行为进行了大量研究，并提出他的教育论。他有一段著名的论断："给我十几个没有缺陷的健全婴儿，让他在我的世界中培养，我可以担保，在他们之中我任选一个，都可以将其训练成为我想要的那类人，成为任何一方面的顶尖人物。他们可以成为艺术家、律师、商界领袖，也可以成为乞丐、盗贼，等等，而这无关于他们的种族、出身，趋向。"华生指出学习的基础是条件反射，学习效果如何取决于外部刺激，而外部刺激是可以人为控制的，因此，不论多么复杂的行为，个体都可以通过学习掌握。也正是基于这种认识，华生十分重视学习。而通过刺激学习行为的规律，也恰恰符合行为主义的预测行为和控制行为的初衷。

（3）儿童情绪的研究

关于儿童心理的研究，华生的侧重点在研究儿童的情绪上。他认为新生儿只具备三种非习得的情绪反应，那就是爱、怒、怕。这几种反应在后来的环境刺激下，经过条件反射使其得到不断发展。所以，华生非常关注家庭教育，认为家庭环境在儿童情绪发展中起着很大作用，并指出父

母是儿童情绪的缔造者与种植者。成人的全部情绪生活，事实上，早在他3岁之前就已经初具成形，在后来他能变成什么样的人，是快乐的，暴躁的、甚至是神经病患者，或者是睚眦必报、唯唯诺诺的人，都是在那个时期就已经打好了根基。

8．对华生及行为主义的评价

尽管华生行为主义理论和实验研究中，存在一定的局限性和不足，但他对传统心理学研究的对抗，对心理学的发展起到了很好的推进作用，因此行为主义对心理学的贡献很大。

（1）使心理学转入科学研究之路

心理学最初是从哲学中分化出来的，但并不是一开始就完全摆脱了哲学的束缚，进入到自然科学的领域。它的研究始终关注意识，从这点而言，就很难进入科学研究领域。华生行为主义关注的是可见的行为，彻底抛弃了意识，这就使心理学具有自然科学的特性——客观性。因而，心理学最终从哲学中摆脱出来。

（2）心理学从此转入客观经验研究领域

传统心理学是一种内省的方法，华生对此进行了驳斥，并提出行为公式：S—R，他注重实证主义及科学描述，这一方式对整个心理学界研究方法的规范和提高，具有积极作用。

（3）对儿童心理和教育提供了指导

华生非常关注儿童教育，通过大量实践获得了很多实质性的经验，对儿童教育提出了一系列建议，这些建议和指导原则，直到今天也具有相当价值。

（4）局限性

首先，对意识的否认及对心理现象的排斥，有着一定的局限性，它使心理学表现出更具生物化、动物学化和机械化。

其次，华生排斥任何形式的内省，只注重客观的、实证的，可重复的实验研究，不太适合心理学的研究。

最后，对环境的重要性过于夸大，使得人的主观能动性被忽视。

附录二：行为心理学的发展和影响

1．行为心理学概述

华生的行为主义是时代潮流的产物，一经创立就吸引了大批的年轻人，这也使得行为主义不仅席卷了整个美国，甚至影响到了全球。任何一门学科的创立和发展都有其符合科学和时代发展的因素，行为主义心理学也是如此。它的基本理论具有如下特点。

（1）革命性原则

行为主义者摒弃了心理学以研究意识为主导的思想，认为心理学研究对象不是意识而是行为，行为是有机体应付环境的全部活动。他指出，想要使心理学拥有像生物学和物理学等自然学科所拥有的地位，就要使它成为一门真正的科学。而只有对行为进行研究，才是取得这一结果的前提条件。关于行为和引起行为反应的环境影响，华生认为包含两个共同要素——刺激和反应。

所谓刺激就是指使有机体产生行为反应的外部和内部的变化，构成有机体反应行为的一些最基本的成分。他指出，一定的刺激必然会引发反应，而一定的刺激也是因为一定的反应，二者是相对应的。由此，应该把心理学定位为“一门纯粹客观的自然科学”。所以，华生认为只有把心理学从研究意识转向研究行为，才能跻身于科学之林。而从前心理学所关注的只是那些主观的无法确定定义的意识过程。它应该更多地关注人们能看见的行为反应，继而发现行为的规律。

它的方法应该是客观的而非内省式的。华生之所以指出要抛却内省式研究，是因为他发现内省法并不能获得客观的数据。他认为，个体可以对自己进行内省观察，但对别人却无法做到。而对自己的内省观察，也因为缺乏一致的标准，无法达成相同意见。所以，这种方法不够科学，应该舍弃。他提倡运用客观法对有机体进行行为研究，包括观察法和实验法等。

行为主义的目标是找出刺激与行为反应之间联系的规律，从而对人的行为进行预测，并达到对行为控制的目的。而有关精神现象行为主义并没

有涉足。

（2）人格理论

行为主义是华生在对人类行为和习惯进行细致入微地考察基础上创立的。在行为主义理论中，华生将传统心理学中的意识、记忆等名词抛弃掉，只保留了人格这一心理学词汇。在他看来，只有了解个体的人格，才能知道他适合做什么，将来的发展潜力，才能为社会需要提供必要的精准的材料。

华生认为，人类习惯的形成跟环境变化密不可分，习惯形成后，个体也就具备了适应环境的各种能力。如此，在环境发生变化时，为了适应这一变化，个体才可以通过习得的习惯系统做出相应的行为反应。而人类三大习惯系统——情感、思维、动作的发展，使其适应环境的能力有别于一般动物。人类的成长过程，也是一个不断顺应环境的过程，人会根据环境的改变而做出各种反应。从儿童时开始，人的动作习惯系统开始形成，并逐渐随着年龄的增长而得到发展和完善。行为主义理论指出，动作习惯系统就是人的手指、手、腿、躯干系统形成的习惯集合。与习惯密切相关的是条件反射，华生认为，条件反射是形成整个习惯的一个单位。如果我们把一个复杂的习惯进行分解，那么所得到的每一个单位都是一种条件反射。所以说，对于孩子而言，动作习惯的形成对他的发展意义重大。当婴儿拥有拿取和操纵物体的基本习惯，便开始把握整个世界。

在华生看来，年龄、练习的分配、获得机能的练习、技能练习中药物的影响决定了动作习惯的形成。他的理论详细地描述了“造人”的过程，是把人看作一部机器，身体的各部分看作组装成人的各组零件。出生时人都是平等的，但由于环境的影响，人与人之间出现了差别，有的人成为了富人、高官；有的则成为了乞丐、盗贼，而产生这种差别的原因就是由于各自不同的人格特征。而之所以出现不同的人格特征，则因为后天环境使得他们形成了不同的习惯系统，从而导致了人格上的差别。华生认为，个体人格决定着他的行为，它是一切动作的总和。

“人格由占支配地位的习惯系统所构成”。华生认为，占优势的习惯系统容易被识别，所以它也是用来判断人格、人格的分类依据。针对人格的发展与变化，华生指出，在人的一生中，习惯系统的形成和发展期，主

要是幼年至青春期。在这个时期，人格变化最快，而过了三十岁之后，人格变化则明显放慢速度。在华生看来，由于人格的形成是环境使然，所以人格是可以改变的，即让个体废弃旧的习惯系统，形成新的习惯系统。在这个过程中，环境的影响至关重要，环境改变得越是彻底，人格的改变会越多。通过对人格的研究，华生认为，在儿童教育方面，要积极培养他们的习惯，并反对杜威“从内心活动来发展儿童”的教育理念，主张习惯的养成要靠环境和教育，这也是人格论观点的充分体现。

（3）情绪理论

华生认为，情绪是有机体对特定情境的反应，是内脏和腺体的深刻变化。对于情绪的研究主要目的在于确定和描述引起反应的一定的情境。在一定情境下，情境会导致一定的反应，这个反应模式就是情绪。

华生在研究中发现，婴儿有三种天生的情感反应，即愤怒、害怕和爱。不过，华生更为关注的是其他的人类行为和情感反应，他想知道的是这些行为和反应是在什么样的条件下产生的。为此，他做了很多实验，如对11个月大的婴儿进行的恐惧实验等，并从中得出关于情绪反应的结论。华生强调情绪是一种“模式反应”，并指出儿童所具有的三种非习得的情绪反应，是以后在环境中形成各种条件反射使情绪不断发展的基础，所以他认为家庭是儿童情绪发展的主要环境。

2．行为心理学的发展脉络

行为心理学者认为人的发展是一个学习的过程。学习就是一种强化练习的过程，在这一过程中形成了行为潜力，这种行为潜力具有相对永久性的变化特性。当个体在学习时，习得了一种新的行为方式，并被保留下来，与其他已经习得的行为方式共同成为个体的行为储备。

行为心理学者所说的“行为潜力”是指，人们无法直接观察到学习，只能看到学习的效果。换句话说，作业改进所代表的有机体内的变化，就是所谓的“行为潜力”。学习是中间变量，是在外界环境作用下，由所看到的作业的改进（反应）做出的推论。这一过程可表示为：

刺激（自变量）学习（中间变量）反应（因变量）。

行为主义经过多次试验后，得出人和动物在学习时，都是以相同的方式

进行，即奖惩制度的约束。而学习的基本机制是条件反射。巴甫洛夫提出经典性条件反射方法是在无关刺激之后。多年以后，B.F.斯金纳又提出了操作性条件反射。其根据是，在对动物进行刺激后，动物通过完成一定的操作，学习便得到了强化。经过多次的重复这一学习过程，就会引起动物的操作动作。在这里，动物按照实验者的安排而进行活动的行为，是为了获得强化而发生的。也就是说，如果一种行为在经过练习之后，依然没有得到强化，就可以视作没有学习的效果。当一个行为被强化后，就会使行为的潜力得到相对永久性的变化。在学习的过程中，想要取得好的效果，必须要对其进行强化，这一手段非常重要。在进行强化的同时，必要的刺激可以引起行为，并能够使行为继续。这样，当这个刺激再次出现时，与之相关的行为反应就会增加。

行为心理学者对行为的研究，主要在于对行为进行预测，并达到控制的目的。他们的主要的关注点是观察环境刺激下的有机体反应。作为环境刺激的被接受者——有机体，并不引起反应。只有在环境的刺激下有机体才发生反应，反则不发生。按照这个理论，可以将一种特定的环境分解成许多部分，那么，对于个体在这种环境中会出现怎样的行为，就可以进行预测。

在行为心理学家看来，新条件反射不断建立的过程，就是人的心理发展过程，它是环境刺激所控制的反应的积累。也就说，他们不承认心里的发展过程中质的变化，认为它是一个不断累积的结果，是一个相加的过程。在他们的观念中，心理的各种水平没有质的差别，也没有阶段性，它们都是通过相同的学习规律获得新的行为内容的过程。

行为心理学者认为儿童的社会行为是学习得来的，社会学习理论是它的发展。理论指出儿童的学习主要是模仿。这一学习过程也叫认为作用，在儿童早期发展中，它的作用极其关键。儿童早期已经显示出，他们对于某种典型人物所具备的特征的渴望，会通过模仿力求达到拥有这种特性的目的。例如，儿童先知道和父亲具有相同的性别，他们在相貌和性格上既有差别，又有相似的地方。当这种信念和父亲拥有的体验相同时，认同作用就实现了。而如果儿童对父母的认同作用，经常能够得到父母的肯定，这种学习就会被强化；如果没有得到父母的肯定，则会出现负强化。这就是社会学习能够建立的关键。通过这样的社会学习，使得儿童的语言、道德观念、对待他人的态度得到发展。社会学习理论相比于传统的行为主义更为客观，不再像旧的行为主义那样，认为所有的

行为都是通过条件反射和强化作用的结果。另外，社会学习理论所研究的对象主要是儿童，这就使得他们对人心理发展的研究有了更强的针对性，由于他们对儿童心理发展的积极探讨，也为儿童教育创造了更好的指导理论。但他们对于人的遗传作用，依旧没有关注，对儿童在各个年龄段的心理发展也不够重视。

应该说，行为心理学的发展观是客观的，不过虽然他的建立是从事物的可见因果关系着手，但只看到了发展中量的变化，对事物的外部关系并没有关注。

3．斯金纳的心理学理论

作为后来的行为研究者，斯金纳和华生一样，主张心理学的研究对象是行为，而且他的思想更为激进和彻底。在他看来，心理学应该将指明决定特定行为的特定因素定为目标，并进而对行为做出分析，确立下来先行影响与随后行为间关系的真正性质，实现这一目标，只有通过实验的手段来达成。他还指出，行为分为应答性行为和操作性行为。在经典行为心理学中指出由刺激引起反应行为，斯金纳指出，由一种确立刺激所激发的行为就是所谓的“应答”，既可以是无条件反射，也可以是条件反射；所谓的操作性行为则与刺激无关，它是不时地发放出来的行为。

斯金纳心理发展观的主要体现是那些呢？

（1）儿童行为的强化控制原理

对于儿童的行为塑造，斯金纳的观点是强化，他认为只有强化才是塑造行为的基础。

在斯金纳看来，操作性行为在人的行为中占大部分，个体所有的习惯行为都是在强化作用下形成的，所以想要达到控制个体行为的目的，最重要的是了解强化效应并能够运用好这一技术，只有这样才能将儿童塑造成教育者所期待的人物类型。虽然有一些行为是儿童偶然发出的，但是如果这些行为能够得到强化，那么在将来出现的概率就会大大增加，个体行为出现的概率大小，与强化次数的多少密切相关。这就是人的操作行为的建立过程，所以斯金纳的观点十分明显，即控制行为产生的正是伴随它的强化刺激所为。

（2）行为发展过程中的强化作用

行为心理学者认为行为如果得不到强化，就会消退。对此斯金纳进一步指出，儿童做事的目是为了引起成人的注意。当一个儿童在做了某件事之后被成人注意到，那么成人可能就会对他们行为进行评价：或者给予表扬，或者加以批评。实际上，这在无意中对儿童行为就是起到了一种强化的作用。所以当一个儿童表现出一些不良行为时，成人所应采取的态度就是对他视而不见，不加理睬。这种“冷处理”方式，让他发现自己的反应并没有引起大人的注意，如此，他的这种不良行为便会因为得到不到强化而消退。

我们不可小看儿童的行为，事实上，他们很懂得“察言观色”。在他们眼中，他们推断自己的行为是否妥当的唯一标准，就是看自己的行为能不能得到外部刺激的强化。斯金纳还指出，练习的多少本身对行为反应的速率并不会产生影响，在练习中，儿童行为的形成主要取决于为他所提供的重复强化的机会，强化的次数越多，其效果会越好，反之则不然，如果只练习不强化，那么这一行为就不会得到巩固和发展。

（3）及时强化论

斯金纳认为练习要及时强化，只有这样才能加快行为的形成。他认为强化可以分为以下几个方面。

a.强化可分为

连续强化：也就是说，对每一个合乎要求的正确反应，要给予连续的强化，要多次重复，这样才能取得好的效果。

间歇强化：对部分反应进行强化。

固定强化：当被试出现所期望的反应时，主试按照一定的时间对其进行强化。

偶然强化：顾名思义，这种强化指的是反应与强化物之间的结合并不是预先设定好的，而是偶然形成的。

斯金纳通过大量的实验研究发现，采用连续性强化的最佳时机是在行为

训练的最初那段时期。而间歇强化最好的运用时机是在行为保持方面。

b.强化的几个方面：

积极强化：由于一种刺激的加入，使得一个操作反应发生的概率的作用有所增加。

消极强化：与积极强化相反，当某一个刺激被排除后，反而增加了某一操作反应发生的概率的作用。在这里需要注意的是，不管是增加了一个强化，还是排除了一个强化，其所产生的结果都是增强了某一操作反映出现的概率。例如：有些儿童喜欢咬手指，当他不咬手指时，家长可以给他一块糖或者别的礼物，这是一种积极强化，而当他咬手指时，家长既不给糖块，也不给他表扬，这就是这属于消极强化。这两种强化的目标都是为了让儿童不再咬手指。

c.强化的方式影响某种行为的消退效果

当行为出现消退迹象时，如果连续强化也消失，那么此时消退速度会非常快；反之，当出现消退时，连续强化变为间歇强化，则消退速度会慢一些。

（4）关于儿童行为的控制

行为心理学的研究目的就是对行为进行控制，那么在对待儿童教育方面，斯金纳认为，当儿童出现不良行为时，家长和老师的最佳做法是对其“忽视”，也就是不进行强化，这样他们的不良行为就会慢慢消退。比如，当一些儿童为了引起大人注意，出现咬手指、咬嘴唇等不良行为时，大人对他的行为最好是假装看不见，不做任何反应，这样儿童的这种行为就会慢慢消退。如果大人发现这些不良行为后，对他进行批评和呵斥的话，便是一种无意中的强化，这不仅不能改变他的行为，反而强化了这一行为，使其更难消退。

然而事实上，这种方法并不是在任何情况下都能奏效，比如，关于攻击行为的消退方面效果就很差强人意.面对攻击行为时，如果视而不见就很容易被当成一种默认。所以，这种情况下应及时进行阻止。当然还有一些儿童的极端行为，那需要视情况制定教育方法，以上的方法是不会有效果的。对此，这里不做赘述。

（5）教学机器以及程序教学

斯金纳指出美国乃至其他国家的教育存在很大问题，不论是教育内容还是管理措施。由于自主性和趣味性的缺乏，很多学生厌学，甚至逃离课堂和学校。另外，老师在教学水平上的差异、学生太多令老师无法一一照顾到，这些对教育的发展都产生不利影响。因此，斯金纳提出了程序教学法，即教学机器应用渐进式和及时强化原理，把那些很复杂的问题分解成一系列小的、容易懂的问题，然后一步一步展现给学生。当学生给出的答案与机器后来给出的正确答案一致时，机器就会显示下一个问题。斯金纳提出的这一方式，对美国的教育产生了很大影响的。尽管教学机器和程序教学妨碍了教师主导作用的发挥，对学生的学习动机考虑不够，但还是有其参考价值。

斯金纳是新行为心理学的代表人物，在儿童行为及教育方面提出了一些具有建设性的建议，对儿童教育产生了深刻地影响。不过，斯金纳和华生一样，都认为人的心理完全受环境制约，从而忽略人的主观能动性。

4．班杜拉的行为心理学理论

作为新行为心理学者的阿尔伯特·班杜拉，也是社会学理论的创始人。他的心理发展观主要体现在以下方面。

（1）观察学习及其过程

观察学习，也被称为替代学习，是班杜拉社会学理论中的一个基本概念。它是通过对他人行为及后果的观察，而获得行为的过程。例如，儿童攻击行为的获得。观察学习与刺激学习存在着不同之处。

首先，在刺激反应的学习中，学习者必须亲自去尝试，而观察学习只需要学习者进行观察就可以，不必亲自去实践。

其次，刺激反应学习强调的是学习者在学习中直接接受强化；观察学习则不然，它只需要学习者接受替代强化就可以了。

在对观察学习进行阐述时，班杜拉指出，这种学习的过程，是个体从他人身上获取信息过程，包括注意过程、保持过程、运动复现过程和动机过程。观察学习受到认知因素的制约和调节。

注意过程：这是观察学习的初始阶段，在这个过程中，学习者在环境中发现令他们印象深刻的对象，并形成学习的意向。注意过程决定观察学习的发生以及观察者将要学习的内容，同时对未来学习的效果也深具影响。在观察过程中有几个因素分别是：被观察对象的活动特征、个性特征以及其示范行为的清晰度。另外，观察者的特征在这个过程也起着极其重要的作用，其特征包含：个性特征、感知能力、觉醒水平、过去的经验。另外，人际关系也影响对象的观察，如果观察者认为自己属于被观察者的群体，则很容易注意他的行为。而当观察者模仿被观察者的行为后，获得了他人的表扬或鼓励，注意过程便会得到强化。

保持过程：这个过程是观察者将对被观察者（榜样）的榜样示范行为记忆在大脑中的过程，包括视觉形象和言语编码。班杜拉认为，在这一过程中，言语编码的作用更大。但对于5岁以下的儿童来说，视觉形象更为重要，因为在这个年龄阶段，抽象思维的能力还不强。

运动复现过程：是观察者将被观察者示范的行为再现的过程。

动机过程：是指由于某种原因，观察者将从被观察者那里学习到的行为表现出来的过程。并不是说观察者从榜样那里学习到的行为就一定会表现出来，一般情况下，只有当活动的结果获得表扬时，观察者才会表现出此行为。否则不会表现。

（2）观察学习的模式

被观察者可以通过不同的方式，将自己的行为示范给观察者，主要有这样几种模式：行为模式——父母或师长的行为举止对观察者的影响；言语模式——向观察者讲述应该怎样去做，即通过言语指导观察者的行为；象征模式——通过影视剧、小说等将榜样行为传递给观察者，对观察者来说，这一模式的影响非常大；抽象模式——被观察者以自己的行为为例，向观察者传递这些行为的原理与规则；参照模式——辅以具体事物传递某一概念或操作事项，以便被观察者更好的模仿学习；参与性模式——观察示范和参与模仿共同施行，以便更快地提高学习效果；创造模式——观察者将学习到的榜样的行为，经过自己重组后形成新的行为；延迟模式——观察者在学习被观察者的行为后，没有马上表现出来，而是过一段时间后才有所表现。

（3）自我调理论

班杜拉指出，在观察学习的过程中，即便没有受到强化观察者也可以获得新的行为，但新的行为是否会表现出来，则由强化作用决定。强化三种形式为：自我强化——观察者根据自我评价的标准，对自己学习到的行为进行评价，然后进行自我调整；直接强化——外部因素对观察者的行为直接干预；替代强化——观察者自我没有受到强化，当他学习后看到被观察者的行为后受到了强化，使得观察者形成行为趋向。

（4）社会学习在社会化过程中的作用

就社会学习在社会化过程中的作用，班杜拉十分关注，并对攻击性、性别作用、自我强化和亲社会行为等进行了专门研究。

班杜拉发现，攻击性的社会化，也是一种操作条件作用。社会对儿童表现出的某一种攻击行为方式予以承认和允许，譬如，一些体育竞技类的运动；而对于儿童所表现出的某一类攻击性行为则不允许，如对他人的人身攻击，或者对财物的破坏行为。儿童在观察攻击的模式时，将会对哪种攻击性行为会得到强化予以关注，得到强化的行为将更容易受到模仿。

另外，班杜拉认为在观察学习中，有三个因素将会影响攻击行为的模仿：家庭氛围、社区文化氛围以及信息传播工具。

同时，性别品质的发展在很大程度上也是观察学习的结果，尤其模仿的作用更大。在班杜拉看来，通常，两性行为是儿童通过观察学习获得的，但是由于社会强化的作用，他们表现出的行为往往与自己的性别更加适宜。事实上，观察过程本身也是受到社会化影响的，也就是说，由于社会影响，儿童会逐渐忽略或干脆停止对异性模式进行细致的观察。

班杜拉指出，社会学习的榜样还会影响到自我强化。为了证明这一点，他做了这样的实验：让7-9岁的儿童观看滚木球比赛，在比赛中，获胜者将会得到奖励——奖励自己一块糖果；输球者则要进行自我批评。在此之后，班杜拉让看过比赛的儿童和没有看过比赛的儿童，分别参加这一竞技游戏，结果，看过比赛的儿童，模仿球赛获胜者的模样，给自己以奖励；而没看过比赛的儿童则态度很随意，觉得输赢都喜欢。从这个实验可以看出，榜样的行为对儿童在自我行为的评价方面，也就是自我强化的社会化方面，所带来的影响。

一个人是否愿意帮助他人，与他人分享，懂得谦让和合作，与观察学习榜样的行为有很大关系。班杜拉认为，亲社会行为可以通过榜样对观察者施加影响。还是滚木球游戏，获胜者将自己获得的奖品捐给“贫苦儿童基金会”；然后，分别让两组儿童玩这种游戏，结果，观看过成人比赛的那组儿童，将获得的奖品捐赠出去的比例大于另一组儿童。由此，班杜拉认为,亲社会行为不能只靠训练取得效果,榜样的影响会更有用,而且这种行为维持的时间更长久。

（5）相互作用决定论

班杜拉在论述行为时指出，虽然环境对人的行为影响很大，但他认为环境不是唯一决定行为的因素，人的行为和环境是相互作用和影响的。在他看来，环境是由人的行为创造出来的，而环境又会影响人的行为，行为产生经验，经验又反过来对人的行为产生影响。所以，一个人的个性是复杂因素相互影响的结果。

班杜拉社会学习理论的优点在于强调榜样行为对个体的影响。他对榜样学习十分重视，对培养幼儿良好的个性教育方面具有重大意义。另外，他认识到在人的个性形成的影响因素中，不仅只有环境还包括人的认知因素以及人的行为本身的影响，这一认识突破了传统行为主义的认识局限。但他也有自己的片面性，即认为人的一切个性特征都来自于观察学习。同时，他对认知因素的认识还不过分。

5．斯金纳操作性条件反射实验

斯金纳是新行为心理学学习理论的创始人，其学习理论和华生的行为心理学观点的不同之处在于，华生认为“没有刺激，就没有反应”；斯金纳则并不完全同意这一观点，他认为这一观点不够全面和准确，并提出要注意区分“引发反应”和“自发反应”，继而提出应答性行为和操作性行为。斯金纳的贡献在于，通过动物实验发展了学习理论，揭示了人和动物的基本学习方式，即操作性条件反射的原理。

所谓的操作性条件反射，就是一种在刺激控制下形成操作性反应的条件反射。这里的“操作”主要强调的是个体“操作”环境产生期待的结果。斯金纳认为，一个操作发生后，给予强化刺激，那么这一操作再次出现的概率就会提高。同时他还指出，“如果在一个已经通过条件化而增强的操作性活动发生之后，没有强化刺激物出现，它的力量就会消退”。当

然，一个已经习得的行为并不会随着强化的停止而马上消退，它需要经过一段时间慢慢消退。而消退过程所需要的时间，取决于行为本身力量的强弱。

在斯金纳的强化原理中，包含这样几个方面的内容：强化物：包括积极强化物，如水、食物、奖励等；消极强化物，如批评、或用于惩罚的各种手段——电击、噪声、强光等；条件性强化、强化程式、行为塑造。斯金纳指出，"教育就是塑造行为"。当然，斯金纳的理论来源于他的实验，通过大量实验总结出来的研究结果。关于操作性条件反射，斯金纳的"斯金纳箱"实验，就是揭示的这一原理。

实验1：将老鼠放进这个斯金纳箱，箱子中的老鼠只要按压一个杠杆就会得到一件食物。实验之初，老鼠在箱子里只是胡乱跑动，这一过程中会不经意地碰到杠杆，这时它就可以获得一个食物。当然这时的老鼠还没有意识到杠杆和食物的关系，所以它依旧是胡乱地跑动，然后又在不经意间碰到了杠杆，于是又得到了一个食物。经过一段时间后，实验人员发现老鼠压杠杆的次数在增加，最后老鼠会通过不断的压杠杆来获取食物，它们学会了用压杠杆获取食物的方法。老鼠之所以学会了通过压杠杆获取食物的方法，主要是对其行为——"压杠杆"的鼓励，强化了这种学习行为。在这个实验中，"强化物"就是用来刺激老鼠不断去按压杠杆的食物，食物刺激老鼠按压杠杆的过程即一个"强化"。

从这个实验得出的观点是：行为的习得，是通过强化实现的。譬如，一个儿童喜欢在纸上乱画，如果每当大人看到他的这一行为时，就会对他进行表扬或者给予奖励，他就会更加的喜欢在纸上乱画，大人的表扬和鼓励就起到了一种强化作用。当行为者感觉到"行为"与"奖励"是有联系的，他就会为了这种奖励去学习。实验者就是通过将行为与奖励不断重复，使之建立联系，而培养起操作者的行为模式。

实验2：将一只小老鼠放进带有杠杆的箱子。小老鼠在箱子中乱跑时，如果按压了杠杆就不会受到惩罚；但如果它没有按压杠杆，实验者就会给箱子通电，让老鼠感觉到不舒服。实验到最后，小老鼠学会了按压杠杆，把它放进盒子后，它会立即直奔杠杆，以逃离电流的惩罚。但是如果实验者一旦不给箱子通电，小白鼠按压杠杆的行为就会迅速消退。可见，"惩罚"对于学习而言，虽然可以迅速建立行为模式，但是一旦惩罚消失，行为模式也会迅速消失。因此，从长远看，惩罚并不利于行为的

习得。

斯金纳的学习理论中还提出了连续强化和间歇性强化。连续强化是个体每次出现正确反应后，都将会获得奖励，从而提高这一反应的频率。如下面这个实验。

实验3：实验者将一只饥饿的小白鼠放入斯金纳箱中，开始时，胡乱奔跑的小白鼠每次无意间按压杠杆后都有食物掉下来，后来实验者开始降低供给食物的频率，最后降低到每隔1分钟后，小白鼠按压杠杆后概率性掉落食物。实验的结果是，小白鼠从开始会不停地按压杠杆，到最后每间隔1分钟按压一次杠杆。

当实验者停止食物供给后，小白鼠的行为消失。由此证明，当个体每次出现正确反应后都提供强化物，可以使其这一行为反应的频率提高。也就是说，在连续强化下，习惯行为的速度会更快；但一旦连续强化消失，行为便会消退。

实验4：斯金纳将一只饿了很久的小白鼠放入 “斯金纳箱”中，当乱跑的小白鼠按压杠杆后，并不会每次都有食物掉落下去，而是概率性地掉落。最后，小白鼠学会了按压杠杆。

然后，实验者开始对食物的供给降低频率，即便小白鼠不停地按压杠杆，也不会次次都给它食物，随着食物投给的频率降低，小白鼠按压杠杆的学习行为并没有发生变化，直到后来在小白鼠按压40—60次后，才给他提供食物，但小白鼠仍然会不断按压杠杆，这一行为持续了很长一段时间。也就是说，在部分强化的情况下，就算强化停止，个体习得的行为会保持的时间也会存在一段时间。

从上面的实验可以看出，不同的强化所得到的结果也不同。实验3的结果是，行为学得快，消失也快。实验者认为，当连续的强化停止后，个体就会认为强化物不会再出现，从而放弃某种行为。而间歇性强化则会让个体心存一份希望，所以行为消退的会更慢一些。

斯金纳正是通过上述实验发现强化作用对动物的学习行为产生影响，并将这一发现推广到人类的学习上。他指出尽管和动物学习行为相比，人类学习行为的性质更为复杂，但还是需要通过操作性条件反射。操作性条件反射具有这样一个特点，那就是强化刺激与反应并不同步进行，而

出现在反应发生后，即伴随这一反映出现的。也就是说，只有在机体做出所希望的反应后，才能获得奖励，即强化物；通过强化物的刺激，这种反应会不断得到强化。斯金纳指出，个体习得的一切行为，都有赖于操作性强化。因此，可以通过强化作用的影响改变他人的反应。正是源于强化作用的认识，他提出在教学方面，教师应该把学习目标分解成很多小任务并且一个一个给予强化，学生通过操作性条件反射逐步完成学习任务。

性心理学

Psychology
Of
Sex



与弗洛伊德并驾齐驱的性学大师的扛鼎之作

一册干干净净可以摊在书桌上看的“性学百科全书”！

解密人类不可描述的情感代码：理解了性，就能理解自然界的一切未知；理解了性，才能理解社会的多元和多面。本书带你走进一场哲学式的“性”探索之旅，为你解密人与人之间不同的由来。

（英）霭理士　著
潘光旦　译著

潘光旦自清华图书馆发现原版书后开始翻译

曾经在这里流行：
20世纪末的北京大学生宿舍、21世纪的知乎豆瓣。

西方大哲学家罗素向所有人推荐，
周作人向中国人推荐

社会学大师费孝通说：

“我把这本书从头到尾读了一遍。
我一页一页地读，越读越觉得面熟亲切”。

（插图版）

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

版权信息

性心理学/（英）霭理士著；潘光旦译著.—西安：陕西科学技术出版社，2018.7

ISBN 978-7-5369-7146-2

I.①性……II.①霭……②潘……III.①性心理学IV.①R167

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第316155号

性心理学

（英）霭理士著　潘光旦译著

出版策划　紫云文心

出版人　孙玲

策划编辑　晏藜

责任编辑　王文娟

封面设计　白砚川

出版者　陕西新华出版传媒集团陕西科学技术出版社

西安北大街131号

邮　　编710003

电　　话（029）87211894

传　　真（029）87218236

http://www. snstp.com

发行者陕西新华出版传媒集团陕西科学技术出版社

电　　话（029）87212206 87260001

印　　刷　北京旭丰源印刷技术有限公司

规　　格　710mm×1000mm　16开本

印　　张　36

字　　数　560千字

版　　次　2018年7月第1版　2018年7月第1次印刷

书　　号　ISBN 978-7-5369-7146-2

定　　价　68.00元

版权所有　翻印必究

（如有印装质量问题，请与我社发行部联系调换）

目录

版权信息

译序

原序

第一章 绪论

第二章 性的生物学

　　第一节 性的物质基础

第二节 性冲动的性质

第三节 所谓发欲带

第四节 求爱的生物学

第五节 有选择的求偶与性选择的因素

第六节 性择与触觉

第七节 性择与嗅觉

第八节 性择与听觉

第九节 性择与视觉

第三章 青年期的性冲动

第一节 性冲动的初期呈现

第二节 自动恋

第三节 性爱的白日梦

第四节 性爱的睡梦

第五节 手淫

第六节 影恋

第七节 性的教育

第四章 性的歧变与性爱的象征

第一节 性的歧变

第二节 儿童时期的性歧变

第三节 溲溺恋及遗矢恋

第四节 物恋

第五节 兽毛皮革恋与动物恋

第六节 窃恋

第七节 裸恋

第八节 虐恋（施虐恋与受虐恋）

第九节 性的衰老

第十节 社会对于性歧变的态度

第五章 同性恋

第一节 性的逆转

第二节 性逆转的诊断

第三节 性美的戾换现象

第四节 治疗的问题

第六章 婚姻

第一节 引论（绝欲的问题）

第二节 婚姻的可取性

第三节 婚姻美满的问题

第四节 一夫一妻的标准

第五节 生育的控制

第六节 不生育的问题

第七节 阳痿与阴冷（性能不足与性感过敏）

第八节 贞节

第九节 经绝

第七章 恋爱的艺术

第一节 性冲动与恋爱的关系

第二节 何以恋爱是一种艺术

第八章 结论

第一节 性冲动的动力性质

第二节 升华

附录

一 性的教育

二 性的道德

三 中国文献中同性恋举例

译序

像霭理士（Havelock Ellis）在本书第三章里所讨论到的种种，译者是一个对于性的问题很早就感兴趣的人，既感兴趣，就不能不觅取满足这种兴趣的方法。在三十年前的环境里，向父母发问是不行的，找老师请教也是不行的，小同学们闲话，虽时常涉及这个问题，但偶有闻见，也是支离破碎的一些，足以激发更大的好奇心，而不足以满足正在发展中的知情两方面的欲望。

当时只有一条可以走的路，就是找书看，并且还不能冠冕堂皇地看，而必须偷看；所偷看的，不用说，十之八九是性爱的说部，而十之一二包括性爱的图画。记得在10岁前后到20岁光景，这一类的东西着实看得不少。性爱的说部与图画也许有些哲学、道德以及艺术的意义，至于科学的价值，则可以说等于零。

在这个时期里，译者所看到的唯一有些科学价值的作品是一个日本医师所做的一本关于性卫生的书，那是先君因赴日本考察之便带回来的。译者那时候大概是12岁，先君也看到译者在那里看，便很开明地加以鼓励，说这是青年人应当看而童年人不妨看的一本书。先君的这样一个态度，对于译者后来的性的发育以及性的观念，有很大的甄陶的力量，这在译者后来的《性的教育》一本译稿里，曾一度加以论及，认为是最值得感谢与纪念的。

译者最初和霭理士的作品发生接触是在民国九年，那时译者20岁，正在清华学校高等科肄业。在清华当时就比较很丰富的藏书里，译者发现了霭氏的六大本《性心理学研究录》(*Studies in the Psychology of Sex*，当时全书共六册，后来到民国十七年，霭氏又增辑了一本第七册)。不过这部书在那时的学校环境里还是一部不公开的书，平时封锁在书库以外的一间小屋里，只有教师和校医可以问津，所以费了不少的周章以后，才逐本地借阅了一遍。别的同学知道以后，当然也有向译者辗转借看的。但大概都没有译者那样的看得完全。青年人处此境地，自不免有几分自豪，甚至有以小权威自居的心理。当时也确乎有不少的同学就自动恋和同性恋一类的个人问题向译者讨教，译者也很不客气地就所知逐一加以解答。至今思之，真不免哑然失笑！

又过了一两年，译者又有机会初次和弗洛伊德（Sigmund Freud）的精神分析论和此论所内含的性发育论发生接触。记得当时读到的他的第一本书是《精神分析导论》(*A General Introduction to Psychoanalysis*)，不用说，也是在书库里自由搜索的一个收获。同时，因为译者一向喜欢看稗官野史，于是又发现了明代末叶的一个奇女子，叫做冯小青，经与弗氏的学说一度对照以后，立时觉察她是所谓影恋（见下文第三章第六节）的绝妙的例子，于是就借了梁任公先生在“中国历史研究法”班上责缴报告的机会，写了一篇《冯小青考》。译者出国游学后，曾经把它寄交商务印书馆的《妇女杂志》一度发表；后来归国，又把它扩充成一本小书，交新月书店出版，易名为《小青的分析》，再版时又改称《冯小青》，现归商务印书馆。这是译者对于性问题的第一次研究尝试，所以敢在此一提。这一次的尝试事实上和霭理士没有关系，霭氏关于影恋的一篇论文发表得很迟，我们在《研究录》第七辑里才见到它。不过见到以后，译者也曾把霭氏的理论和小青的实例彼此参证，倒也没有发现什么抵触就是了。

译者游学和游学归来后最初的几年里，因为忙着许多别的题目的研习，没有能在性的问题上继续用什么工夫。固然，所谓别的题目，也大都不出人文生物学的范围，而和性的问题多少有些牵连的关系。不用说，和霭理士也不免增加了好几分的契阔。不过，在这时期里，契阔则有之，忘怀则没有。至少有三件小事可以作证：（一）断断续续地阅读过好几种霭氏的其他的作品，其中至少有两种是和性的问题有直接关系的，一是《社会卫生的任务》(*The Task of Social Hygiene*)，二是《男与女》(*Man and Woman*)；（二）在那个时候，有一位以"性学家"自居的人，一面发挥他自己的"性的学说"，一面却利用霭氏做幌子，一面口口声声宣传要翻译霭氏的六七大本《研究录》，一面却在编印不知从何处张罗来的若干个人的性经验，究属是否真实，谁也不得而知；和这种迹近庸医的"学者"原是犯不着争辩的，但到忍无可忍的时候，译者也曾经发表过一篇驳斥他的稿子；（三）霭氏在这时候已经是一个70岁上下的人，学成名就，不但在性心理学上是一个最大的权威，在人生哲学与文艺批评的范围以内，也有很大的贡献，美国批评家孟根（H.L.Mencken）甚至于称他为"最文明的英国人"（"the most civilized Englishman"）。所以在这几年里，坊间出版的霭氏的传记至少有两种，其中有一种译者是特地购读过的。抗战以后，书剑飘零，如今虽连书名与作者都记不起来，但当时曾经在《中国评论周报》(*The China Critic*)上写过一篇稿子，来表示我个人对于霭氏人格的敬慕，叫做《人文主义者的霭理士》(*Havelock Ellis as A Humanist*)。

译者并不认识霭氏，也始终不曾和他通过信；但二十年来，总觉得对他要尽我所能尽的一些心力，总好像暗地里向他许过一个愿似的。以前学问的授受，有所谓私淑的一种，这大概是一种私淑的心理罢。至于译者所许的愿，当然也是一般私淑的门弟子所共有的，就是想把私淑所得，纵不能加以发扬光大，也应当做一些传译的工作。七大本的《研究录》，价值虽大，翻译却是不容易的，事实上也似乎是无需的，因为，有到可以读这全部《研究录》的学力的人，大抵也懂得英文，无须传译；也因为，《研究录》是一种细针密缕的作品，最适宜于阅读与参考的人是医师、心理学者和其他有关系的学术专家，对于一般的读者，总嫌过于冗长、过于烦琐。上文所提的那位"性学家"就根本没有考虑到这一层，否则他绝不会把他想翻译这部书的宏愿轻易发表出来。

不过七册之中，第六册或第六辑是比较例外的。它的内容固然是和其他诸辑一样的冗长烦琐，但题材不同，每一篇论文都代表着性与社会的关

系的一个方面，即在一般的读者也一定会感觉到不少的兴趣。所以在民国二十三年的春季，译者特地选译了两篇，《性的教育》与《性的道德》，每篇成一本小书，交由上海青年协会书局出版。以此比霭氏的等身的著作，可以说是腋之于裘，勺水之于沧海，但历年私许的愿，总算是还了一些了。

译者在翻译这两篇论文的时候，时常联想到以至于抱怨着，霭氏为什么不另写一本比较尽人可读的性心理学，一面把《研究录》的内容择要再介绍一过，一面把《研究录》问世以后二十年里这门学问所已获得的新进步补叙进去。原来在这二十年里，性心理学有过不少的发展，而此种发展又不止一方面：一是由于精神分析学派的继续的努力；二是人类学中所谓功能学派对于比较单纯民族性的生活的调查与研究；三是医学界对于个人性生活的统计的搜集与分析。这三方面的发展霭氏本人虽没有直接参加，但霭氏对于它们多少都有几分启发与感召的影响，并且始终极关切地加以注视。

其实译者在作这种向望的时候，霭氏已经写好了这样的一本书，题目就叫做《性心理学》(*Psychology of Sex*)，并且在英美的出版界已经流行了一年之久！中国坊间对于西文原版书的运售一向是落后的，教科书如此，非教科用的一般课余或业余的读物尤其如此，所以一直等到民国二十三年秋，译者到清华大学任教，才看到这本新书，那时候它和世人相见已经快有两年的时间了。

译者多年来许下的愿到此该可以比较畅快地还一下了。还愿的心早就有，还愿的心力自问也不太缺乏，如今还愿的方式也有了着落，但是还愿的机缘与时间却还未到。教读生涯本来比较清闲，但加上一些学校的行政，一些零星研究与写作的需要，荏苒六七年间，也就无暇及此。一直到抗战军兴，学校播迁，零星研究既少资料，短篇写作又乏题材，于是又想到了霭氏的这本《性心理学》，译事于民国二十八年十一月十三日开始，至民国三十年十一月二十七日竣事，两年之间，时作时辍，有间断三个月以上的，但最后总算是完卷了。记得霭氏在《研究录》第六辑的跋里，第一句就引一位诗人的话说：“天生了我要我做的工作现在是完成了。”（“The work that I was born to do is done.”）译者不敏，至少也不妨说：“我二十年来记挂着的一个愿现在算是还了！”

《性心理学》原书包括序文一篇，自绪论至结论凡八章，除绪论不分节

外，每章分两节至十节不等，名词注释一篇，最后是索引。索引照例未译，名词注释分别见正文中，未另译；序文最后三段未译，原因见译者附注，其余全部照译，丝毫没有删节。

译笔用语体文，于前辈所持的信、达、雅三原则，自力求其不相违背。译者素不喜所谓欧化语体，所以也力求避免。译者以为一种译本，应当使读者在阅读的时候，感觉到他是在读一本中国书，和原文的中国书分不出来，越是分不出来，便越见得译笔的高明。往年译者摘译美国人文地理学家亨丁顿（Ellsworth Huntington）的《种族的品性》(*The Character of Races*)和传教士明恩溥（Arthur Smith）的《中国人的特性》(*Chinese Characteristics*)（今均辑入《民族特性与民族卫生》一书中），后来译《性的教育》与《性的道德》两文，也力求不违反这样一个旨趣。至于这一旨趣究属对不对，是要请读者及其他作译事的人加以评论的。

本书约三十四万言，其中约十万言是注和附录。注分三种：一是霭氏原注，占十分之一不足。二是霭氏所引用的书目。这又分两部分，一部分是见于《性心理学》原书的，比较的很简略，一部分则见于《研究录》，由译者就可以查明的查明辑入，这第二种注约占十分之二。三是中国的文献与习惯中所流传的关于性的见解与事例，所占当在十分之七以上。这当然是就译者浏览与闻见所及斟酌辑录，意在与原文相互发明，或彼此印证，也表示前人对于性的问题也未尝不多方注意，所欠缺的不过是有系统的研究罢了。关于同性恋，资料较多，若完全放入注中，颇嫌其分量不称，所以又作了一个附录。

霭氏于去年作古，他的自传《我的生平》(*My Life*)，也于去年出版。译者于去年九月杪就从友人处借到这本书，读完以后，还留下一些笔记，准备替他做篇小传，附在本书后面。但是不幸得很，这一部分的笔记，后来在路南石林之游的旅途中全部失落，原书又已交还友人，如今远在几千里外，一时无法再度借读，补此缺憾！

1941年12月，潘光旦。

原序

我以前做性心理学的研究，前后曾经出过七本《研究录》；读到过这

《研究录》的人时常谈起最好再有一本篇幅较少、内容比较简括的书，来做一个引论。他们说，普通做医生的人或青年学生，寻常的工作够忙了，再要教他们来精研熟读大部头的《研究录》，事实上是很不可能的；何况，在他们看来，性心理学多少又是一种额外的学问而不是非读不可的。不过，性的题目，就精神生活与社会生活的种种方面看来，毕竟是一个中心的题目；到了今日，它的重要性也多少已经为一般人所公认，甚至于过分受人重视。[1] 从事于医学卫生的人要不加注意，事实上也不可能，他不能像他们的前辈一样，把这题目搁过一边，还可以照常从事他的工作；即使他不搁过，而予以适当的注意，事实上也不至于受人批评，认为这种注意是不切题的或有伤大雅的。普通从事于医学卫生的人固然都懂得一些性的解剖学、性的生理学和性的病理学，但就目前的需要而论，这是断断乎不够的。

这一番读者的见地我是很同意的。我一向觉得医学卫生的教育，在这一点上实在显得贫乏和空虚，不能不说是一个大缺陷，而这缺陷是很令人伤心的。五十年以前，当我自己学医的时候，性的心理方面的研究是完全没有这回事的。在我的妇科学的教师的眼光里，性的功能，无论是常态的或病态的，只是纯粹的体格方面的事；当时只有一件事多少还有一点心理的意味，就是，他们警告我们不要听从生育节制一派的胡言乱语——只有这绝无仅有的一件事，所以我到如今还记得。从那时候以来，我们总以为我们已经有很大的进步了。其实不然，我们有的进步都是很零碎的，这里一点，那里一点，要在任何国家找一些比较普遍的或显著的进步，就不可能了。近在二十五年前，法兰克尔（Fraenkel）就说过："大多数的妇科专家实际全不了解什么叫做性。"范·德·弗尔德（Van de Velde）以为这话到现在还适用。固然我们也得承认，我们如今也有少数很有荣誉的例外。近年来的医科学生也对我说，他们在性功能的心理与生理关联的方面，这方面容易因刺激而发生紊乱和变态，以及这方面应有的卫生，他们一点也得不到教师的讲解。近代的医学校里还是保留着不少的古代的迷信，而医科学生所得到的待遇大体上也很像一百年前小学儿童所得到的待遇，那时，教师对他们真是恭敬极了，恭敬到一个程度，连植物学都不敢教给他们，植物不也有雌雄的么？

经过比较长时间的踌躇之后，我最后决定写这本小小的手册，现在算是完成了。我用不着说，这本书的用意，并不在替代我那七本较大的作品，也不预备就它们的内容做个总结。有人说过，那七本的内容大部分是讲性的病理方面的，那是一个错误。我敢声明，那七本拙作和前人著

作不同之处，就在于它们能特别注意到性现象的常态。在这一点上，这本小册倒是和它们相同的。以前有不少变态的人到我这边来商讨他们各自的问题，我的研究经验当然有一部分就用他们做依据，那是不错的，但是主要的根据，还是我对于常态的男女的认识，和对于他们日常生活里种种问题的认识。同时，我以前也再三说过，常态与变态之间，是没有很分明的界线的；一切所谓常态的人多少总有几分变态，所变的方向尽有不同，其为变态则一；同时，所谓变态的人也为许多基本的冲动所支配，和常态的人一样。

有人说得很对："科学探讨的目的是要把用实验的方法所能表证的种种事实，用数学的符号表白出来。"我们距离这目的还很远。我们目前所已达到的不过是第一个阶段，固然也是一个必要的与有用的阶段，就是，把性心理学看做自然历史的一个部门。假使我们再想推进一步，则有如弗洛伊德所说，我们便到处可以遇见许多疑难的问题了；弗氏是一位很有造诣的性心理学专家，这句话是他毕生研究后的一个观察，当然是很对的（弗氏语见《导论演讲集》第二集的序言）。

因此，我对于这本小小的册子不用说什么抱歉的话，它是简单的、概括的。也许因为它是简括的，它更容易达到医学界的读者与学生的手里。这本书原是为了他们写的。不过，人人有性别，人人也有性的问题，这本书的对象当然也并不限于医学一界，有一部分基本的事实，是谁都应当熟悉的。我在这本书里所能做的，不过是供给一些线索，好教有志于深造与应付前途更复杂的问题的读者，知所问津。本书旨在入门，至于这些问题的本身，当然是无法充分加以考虑的。

这些问题可以牵扯得很远。德国著名的妇科专家希尔虚（Max Hirsch）不久以前说过，性的科学——也有人叫做性学，和医科的大部分别的学问不一样，就是它的范围很难确定，它的边疆是没有一定的界石的。从它的中心射出了许多光芒来，光芒所达到的，不止是一切医科的部门，并且是邻近许多表面上和医科很不相干的学术领域，甚至可以说和全部的人类文化都有连带的关系；顺了光芒走，我们可以接触到许多传统的思想和习惯，道德和宗教也可以影响到它。我们也许记得勃拉德福德（Sir John Rose Bradford）的一句话，我们如今所谓的医学，就广义言之，实在是等于一门"人类的自然志"。性的科学当然是医学的一部分，自无怪其与人类生活的各方面都有关联了。

根据上文的说法，可知一个人要从事于性科学的研究而有所成就，必得有很深的阅历和渊博的知识；还有两个条件也是必不可少的，一是专门的训练，二是特殊的性情。近年以来，也已经有不少的人涉足到性科学的领域里来，但是他们的踪迹与探寻的结果，是难得有几个禁得起盘查的。要从这性科学的田地里捡觅一些有利的东西出来，实在不是容易的事，所以任何想尝试的人在涉足以前不妨对他本人的能力，多多地考虑一下。我在写这本小书以前，也许已经考虑得够多了，踌躇得够久了，但我本人并不觉得太多太久；这是一本志在提供指南的书，我又何敢轻于尝试呢？[2]

或许我还应当附带说明一点。许多读者打算把我的这本小书当做性心理学入门的指南来读，他们想必都希望先知道一点我对精神分析学说的态度。因此，我不妨先在这里申说一下，精神分析学说对性心理学的种种解释，从一开始就引起了普遍的争论，而且肯定还会无休无止地争论下去。我对精神分析学说一向采取同情的态度，但又从来不是这个学派的同调的信徒。我的这种态度在本书的正文中表示得很清楚，大家读到适当的地方自然就会明白。我在1898年英文版的《研究录》第一辑中率先向英国公众介绍了弗洛伊德最早期的研究心得，陈述了我对精神分析学说的见解。从那以后，弗洛伊德又陆续发表了许多作品，我的态度一如既往，始终是友善的，但也常常提出一些批评。我很乐意把弗洛伊德的《精神分析论导论演讲集》推荐给我所有的读者，因为它不仅是精神分析论方面最有权威的一种书，而且，对于时间和精力有限、只想通过读一部书便获得有关精神分析论著的第一手知识的读者来说，或许也是最好的一种书了；即使是对精神分析学说持全盘否定态度的人，要想把这部书里出自睿智卓识和丰富经验的研究成果搁过一边而完全无动于衷，事实上也是很难办到的。如果读者还嫌这部书的篇幅太大，只想读点写得更加简短的文章，那就不妨去读琼斯（Ernest Jones）的《精神分析论文集》，这是一部篇幅不大的小册子，或者干脆去翻一翻《现代知识纲要》一书中关于精神分析学说的部分，那是弗吕格尔（Flügel）教授的手笔，这两种作品都是卓有见地的。希利（Healy）、布朗纳（Bronner）和包尔斯（Bowers）三人合著的《精神分析学说的结构和意义》也是值得一读的好书，它论述详尽，不偏不倚。精神分析疗法的研究已经派分出若干不同的学派，文卷浩繁，读不胜读。如果读者希望大概地知道一点各家的见解，我可以推荐尼科尔（Nicole）所著的《精神病理学》一书；书中对精神分析疗法的主要各家的不同观点一一作了简括明了的叙述。在精神分析的学术领域里，不待说，弗洛伊德是公认

的宗匠，但我们也没有理由因此就把从他那里派生出来而分道扬镳的人一概加以排斥。人类的心理是多方面而难于捉摸的，不同学派的研究者各自抓住其中的某些侧面去深入研究，多少总会有些自己独到之处；我们固然要避免陷入完全不加分析的折衷主义，但同时也应该注意采纳所有不同学派的每一个合理的见解。

最后，我应当再说明一下，本书所论的性心理学，指的是性冲动或性能的心理学，和两性的各别心理学并不是一回事，至于两性的各别心理学，我以前在《男与女》一书里，已经充分地讨论过了。[3]

哈夫洛克·霭理士

第一章　绪论

常态的性心理学、变态的性心理学与性卫生学，是当代很能唤起一般人注意与兴趣的学问；这种注意与兴趣，在二十世纪以前，可以说是梦想不到的。今日的青年男子，对于性的作品或文献，往往知道得很多，说来头头是道，而青年女子对这个题目也是富有探讨精神的，不再表示那种回避与忌讳的态度，这在她的老祖母看来，可以说是绝对跟亵渎神明是一回事。[4]在不多几年以前，一个人若从事于科学的性的研究，在一般人的眼光里，这个人至少是有不健全的倾向的，甚至于是根本上有恶劣的癖性的。但在今日，性心理学者与性卫生工作者是很受人欢迎的一种人，而欢迎得最热烈的往往是一些提倡私人道德修养与维护公众道德原则最有力的一批人。

这种社会态度的变迁固然和医学的发展有关，但除了最近几年以外，医学界的贡献实在不能算大。这种变迁大约开始于一百年以前，最初在德、奥两国，后来在别的国家。当时的开山祖师无疑是几个医师，但他们是孤立无助的，其他同行的人，狃于成见，十九不免以白眼相加。在医科的训练中，性心理与性卫生是没有名分的。性生理学的地位几乎是同样的低微。一直要到二十年前，医学界才有第一本真正科学的和包罗够广的性生理学与世人相见，这就是马歇尔（F.H.A.Marshall）的那一本。[5]

通常大学里的生物教本既根本不理会性的解剖与性的生理，仿佛性的机能和动物的生活没有一点关系，医学校里的教本也就完全不理睬性心理

究竟是什么东西。这精神是一贯的。不过这么一来，一个医师，在他诊治病人的时候，所必需的这方面的科学知识，往往还不及病者本人所知的多；有时候他不但吃知识不足的亏，甚至弄出人命乱子来，并且到处受陈腐的成见与习惯的束缚而莫名其妙。为了掩护他讳莫如深的态度，他往往乞灵于宗教与道德的信条；殊不知当初有一位基督教的教父早就明说过，凡是上帝自己创造而不引以为羞耻的东西，我们也不应当引为羞耻而不说。这些医师，名为奉教极笃，连这一类的话都记不得，实在可以叫人诧异。

这种知识的缺乏与忌讳的态度还造成一种严重的恶果，就是将有性的精神变态的人认为是“邪气所钟”，而把他的变态叫做“邪孽”（perversion），因此就把这种人不分皂白地叫做“邪孽之人”（pervert）。一般人对邪孽与邪孽者只有一个态度，就是：如见蛇蝎，避之唯恐不速。因此，性变态的人去访求医生是只有失望的一途的。医生不是告诉他说，他的病症无关紧要，可以不必治疗，就是根本认为他有恶劣根性，无可救药。在以前，这种例子是很多的。失望的例子一多，去访求医生的性变态的人便渐渐地少起来，于是便有一部分极有经验的医生也往往对人说，性心理变态的例子是极难得的，他本人几乎没有遇到过。

这种见正不见邪的态度无疑的也有它的用处。一个医生，模模糊糊一口咬定人世间只有正常的东西，而对于变态的东西，故作不闻不见，这多少对病人也是一个良好的刺激，多少有一点感化的力量，教他往正道上走。不过我们要晓得，精神的健康和身体的健康，在这一方面是理无二致的；在设法恢复常态以前，医生对于一个病人的变态，总得有一个精确而明智的了解。我们要他前进到一个目的地，我们总应该先知道他目前所处的是怎样的一个地点。应付身体的变态我们便应如此，更何况所谓精神的变态，其范围之广且不易捉摸的程度，又在身体的变态之上。更有进者，一部分的精神变态，其程度往往不深，不妨看做尚在正常的范围以内，而所谓正常的范围又因人而微有不同，要了解一个人的正常范围，我们在观察他后天的行为而外，更需推寻他先天的性心理方面的素质，否则，治疗的结果，表面上好像是把他引回了正路，而实际上这条正路也许是张三或李四的正路，而不是他的正路。

因为我们对于性变态的了解不深，我们才有种种很随便、很千篇一律而实际上很不相干，甚至于会闹乱子的应付方法。例如，我们喜欢替这种

人出主意，教他结婚，以为结婚之后，变态可以不药自愈。[6]这种主意有时候是出对了。但若我们对于一个人的变态的具体情况没有充分的了解，这种主意虽好，在起初总是乱出的。试问我们有什么把握来预测这主意一定会发生效力？试问出了更大的岔子又怎么办？这一番警告可以适用于一切主意与乱出主意的人。性是一个通体的现象，我们说一个人浑身是性，也不为过；一个人的性的素质是融贯他全部素质的一部分，分不开的。有句老话说得很有几分道理："一个人的性是什么，这个人就是什么。"我们不懂得这一点，而要替旁人在性生活的指导上出主意，是枉费心力的，一个人本人有时候还认不清楚他的性的本来面目，他也许正经历着青年期里的一个不大正常的阶段，但这是暂时的，他若少安毋躁，终会达到一个比较正常与恒久的状态。也许，因为某种特殊而过分的反应，他把他本性里的一个不很重要的冲动错认为主要的冲动。要知凡是人，都是许多冲动组合而成的，有正常的冲动，也有不大正常的，而在性的方面所谓正常的人未必一定得天独厚，也不过是能够把一些不大正常的冲动加以控制罢了。不过就大体言之，一个人的性的素质是无微不至的，是根深蒂固的，是一经成熟便终身不移的，并且大部分是先天遗传的。



同时，我们在指定先天与后天界限的时候，也应该特别小心。一方面，我们得承认所谓后天也许并不太后，至少比以前的人所相信的要先得多；而另一方面，所谓先天，往往又非常奥妙或非常隐晦，也许终其人的一生，也没有被人发现。不过，就大体而论，先天与后天，或遗传与习惯，是分不开的；一粒种子所以能生发，正因为碰上了适宜的土壤。在这里像在别处一样，那成就不应单独归功于种子，也不应单独归功于土壤，而应归功于两者的相得。同一父母的子女，根据孟德尔的遗传法则（Mendelian inheritance）的道理，往往表现很不相同的品性，即所发

展而活动的未必是同样的种子。不久以前，伦敦儿童导育所的监督曾经说过，同样的一个刺激或一种压力可以叫哥哥偷东西，而叫弟弟异乎寻常地怕羞。遗传与环境相与的道理，是异常复杂，非专重遗传或专重环境的人所能片言决定，也就由此可见了。

这一番考虑也可以帮我们或医生的忙，教我们为性心理变态的人出主意的时候，更可以审慎一些，甚至于可以限制我们的主意或劝告对于病人所能发生的影响。性的冲动原是比较不容易接受治疗的影响的，至少比饮食的冲动要难。这其间又另有一个原因。本来，性冲动在许多情况下也是可以加以指导和控制的，有些人不愿意承认那么多，固然是眼光短浅，但实行起来也不是可以漫无边际的。性冲动所受的宗教、道德与社会习俗的牵制，要远在饮食的冲动之上，远得几乎无法相比；性冲动所走的路子，不是这条被宗教堵上，便是那条被道德塞住。一小部分的医师到如今还主张这一类堵塞的力量是可以不管的。他们说“我们是医生，和道德习俗没有关系”，只要对病人有利，他们就劝告病人怎样做，道德或习俗要说什么话，只好由它们说。不过这种态度与行为是很浅见的，它会把病人弄得很难堪，左也不是，右也不是，它会造成种种矛盾与冲突，对于病人的病，有时候非徒无益，而又害之，旧病未去，新病又来，而新的比旧的还要难治。要知道性冲动有一个特点，和饮食冲动大不相同，就是，它的正常满足一定要有另一个人帮忙，讲到另一个人，我们就进到社会的领域，进到道德的领域了。任何方面的行为，谁都没有权利来损人利己，谁也没有权利替人出损人利己的主意。为病者个人着想，假如我们把利害的利字用包罗最广与最合理的眼光来看，损了人也绝不会利己，良心与道义上的谴责对他便是大不利的一件事。这一类的考虑，一个有见识的医师是不会忽略过去的；尽管他打定主意，他对于病人的劝告不肯从俗浮沉，与时俯仰，他还得尊重一部分善良的风俗习惯。这些考虑也是很真切而极关紧要的，它们是我们传统的社会生活的一大部分，融通贯注在社会生活里面。因为有这些考虑，一个医生，要称心如意地、不顾一切地根据生物科学的知识，来开些性心理方面的方子，十有八九是不可能的。[7]在这种情势之下，他当然不免有束手无策的痛苦，一个病人摆在他前面，请他治疗，而这病人所以致病的因素，却全不在他的控制能力之下，也难怪其无所措手了。不过他应该知道，假如一个病人的病是工作过度或营养不足的结果，试问他对于所以造成工作过度与营养不足的种种因素，又何尝能控制呢？他虽不能控制于先，但还得设法诊治于后，不是一样的么？



同时，我们还有一点应当注意到，病人的道德环境固然不应漠视，我们却也不应陷入反面的错误，就是把道德环境看做一成不变、动摇不得。道德标准是不断在变迁的。今日所认为合乎道德或至少可以通融的许多东西，在五十年前是很不合乎道德，只可以暗中进行而不许公开的。今日有许多著名的医师，适应着新的环境，在性的方面公开地著书立说、启迪后进，若在几年以前的环境里，他们即使关了门也是不敢讲的。所以就大体而言，医学界对于道德环境的转移，也未尝没有他们的一部分贡献；医学界的任务即在为社会图谋福利，为民族增进健康，这一部分的贡献当然也是应有的事。但是做医生的人所应注意的毕竟还是每一个病人的具体的处境。

经过这一番讨论之后，可知我们对性心理有变态的病者，可以无须过于悲观，更不应看做逸出医学范围之外，悲观或不闻不问的态度总是一个错误。事实应该是适得其反，性心理的病态，正唯其是心理的、精神的，在治疗的时候是可以试用一些间接的方法的。这种方法，如果用于偏重体质的病态，或用于直接影响造成体质病态的因素，例如工作过度或营养不足，就不行了，在这方面医师的直接的方法也常常无能为力。这种间接的方法，或不用药物的方法，往往是很有几分效力的。一个医师和性变态的病人一度接谈以后，在医师方面，也许正感觉到一筹莫展，而在病人方面，则已经在暗地里表示极诚恳的感激；原来，接谈的结果，他确乎是比以前有进步了。这种结果不一定是由于暗示的力量，而是由另一种相反而同样是自然的力量，就是在接谈之顷，病人多少有一个机会自动地把他的问题交托给医师，而把他的积压着的心事，倾筐似的从意识里宣泄出来，结果是精神上的积压减轻了，紧张松弛了。这便是弗洛伊德全部精神分析方法的一个起点。[8] 在病人对医生和盘托出的作自白的时候，尽管医生不发一言，只要他能静心听取，表示充分的理解与同情，他已经多少尽了他治疗的责任；病人的性冲动，纵不因一两次的接谈而恢复常态，至少他的变态的程度减轻了，闹乱子的机会也减少了，他的一般的精神生活多少也归还到它应有的和谐与平衡的状态。天主教里发展得很完备的认罪与赦罪一类的宗教制度也建筑在这个心理原则之上，尽管它同时有别的用意，但对于认罪的人的益处，总是一样的。有许多性心理上有问题的人，不信任医生会对他表示什么同情，往往直接向牧师请教，不管这牧师的宗派如何，但须能给他一个自白的机会与同情的慰藉，他的问题就解决过半了。这一种精神治疗的入手方法，用在解决性心理方面的紊乱特别奏效，也正是做医生的应有的

一套本领，假若把它看做宗教的一种仪节或看做和走江湖的催眠或其他暗示的方法同属一丘之貉，从而加以鄙薄，那就不对了。不管我们对弗洛伊德学说的发展怎么看，是他亲手证明的也罢，是经由别人证明的也罢，他的特殊贡献之一便是很早就承认这一种精神治疗的用处，很早就发现精神治疗的一大秘诀，和画家与雕塑家的秘诀一样，是不但要向对象头上加些东西上去，并且要从对象里面取些东西出来。从一个病人中间取出不少莫须有的积压与屈而不伸的情绪来，从而恢复他精神生活的常态，不就是这种手法么？



第二章　性的生物学

第一节　性的物质基础

生殖是生物界极古老、极基本的一个功能，所以行此功能的机构也是非常复杂，虽在今日，我们还未能完全了解。生殖不一定与性有关，性亦不一定与生殖有涉，但是性器官与性特征的充分发展，好比全身的发展一样，是建筑在配子或生殖细胞——男子的精细胞与女子的卵细胞的健全之上的；所谓健全，指的不止是双方生殖细胞本身，而是包括受精作用后产生的合子或胚胎与后来胚胎的全程发育而言。性是什么？就是最高的性研究的权威也轻易不敢下一个定义，但我们不妨解释一下。性的决定是和细胞里的所谓染色体有关的。在生殖腺里尚未分化的生殖细胞中，染色体早就有它足以断定性别的组织。细胞在静止的状态中，所谓染色体还不成其为体，而是细胞核里的一部分的成分，就叫做染色质；到了细胞分裂的时候，染色质才凝聚成若干条形或棍状的物体，而自动地排成一种阵势，这才是染色体。染色体的数目因物种而有不同，但在同一物种之中，这数目是不变的。人类实在都属于一种，所以不论黄种人、白种人或黑种人，也不论男女，这数目是一律的。[9] 不过男女之间有一对染色体是不一样的，这一对，在女的方面，细胞学者叫做XX，而男的一方则叫做XY，而其中的Y比较短小，可以分辨出来，这就是性别的关键所在了。这不单是人类男女之所由区别，也是一切哺乳动物的牝牡相异的原因（其在鸟类，则雌雄之分适得其反，即雌为XY而雄为XX，或别称为WZ与ZZ）。这里所讲的是一般身体细胞与未成熟的生殖细胞的情形，但生殖细胞一到成熟而分裂的时候，又有些新花样出来了。它们实行减数分裂，分裂的结果，两个子细胞或配子各得每对染色体中的一条，至于得哪一条，就完全是碰巧的事了。因此，雌性动物经过复杂的步骤生成的雌配子或卵细胞只有一种，即凡属卵细胞皆含有X染色体，而雄性动物经由类似的过程生成的雄配子或精细胞则有两种，一种含X，一种含Y。当性结合而发生受精作用的时候，假如含有X的精细胞与卵细胞遇合，则两X相偶，成为坤道之女；假如含有Y的精细胞与卵细胞遇合，则成为乾道之男。男女的性别就是这样决定的。这里也是男女的性别一生发育的起点。〔经过埃文斯（Evans）与斯威齐（Swezy）二氏详尽的研究，已经把这个问题廓清了。〕按照现在大家公认的孟德尔氏遗传法则，性别的决定和发育往往有各种各样的变异现

象，由于本书的范围有限，我无法在此作过细的叙述。有关孟德尔式遗传过程的知识，最初是由研究低级的生物取得的，而在人类方面的这些遗传过程则表现出更多也更复杂的变异。

总之，性是在成胎之顷便决定了的。可见社会上想在胎期内影响性别的种种方法，全都是无的放矢，我们搁过不提。[10] 不过，男女之间的鸿沟也不是画得极清楚的。我们得假定男性中可以有几分女，或女性中有几分男，这几分到底表现不表现或表现到什么程度，就要看情形而定了。遗传家葛吕（Crew）说得很对："在每一个受精卵里，不论其性染色体的组织是XX或XY，总具备一些发育推动力的物质基础，这种基础和发育推动力是多端的，有的要推动这个个体向男性的型式分化，有的要推动向女性的型式分化。"[11]

要说性染色体而外的这方面的知识，我们就得叙到所谓内分泌腺的作用了。腺学的发展还是本世纪以内的事，它和性心理学的关系是非常密切的。

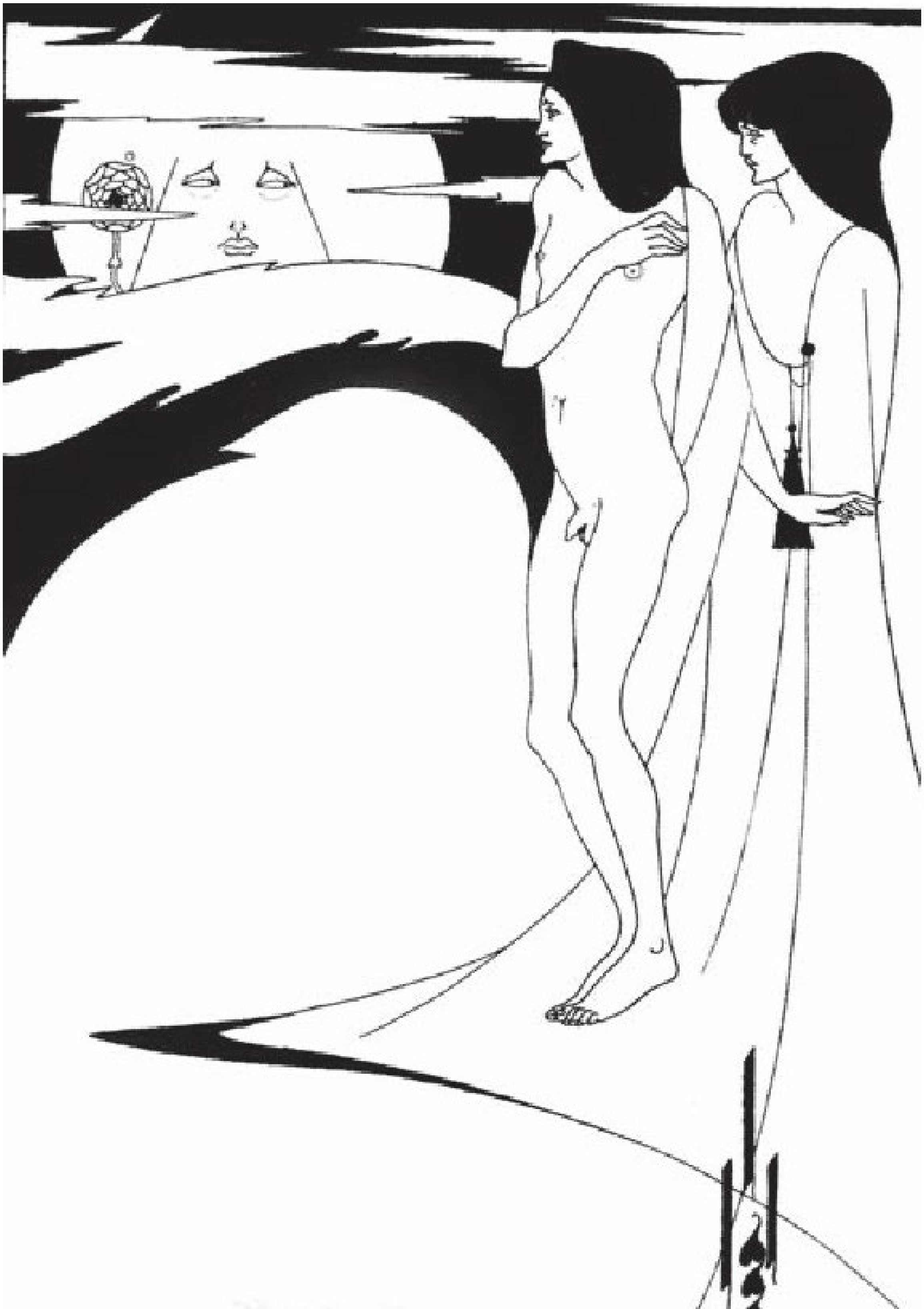
打头我们就可以说性也是腺的组合所决定的，即许多内分泌腺之和所决定的。接着我们要说的一点可以说已经是确定的：在腺组合之中，假如睾丸真能处于一个中心的地位，而腺组合的活动受它领导的话，这个人是不成问题的一个男子，否则，假如处于中心与领导地位的是卵巢，这人便成为女子了。这样的男女各有其正常的第一性征与健全的性器官的发展。到性发育成熟的时候，一切应有的第二性征以至于第三性征也就发展得很完备。所谓第一性征包括性器官的根本不同在内，是最容易辨别的；第二性征，如男子之有须，女子之喉音尖锐等，也是一望而知的；至若第三性征就不容易指认了，我们必须把两性的特点做一番统计研究，才看得清楚。各级性征都可以有很大的变异。性腺与第二性征可以向间性（介乎男女之间的雌雄间性）的方向移动，其移动得特别多的，可以在身体方面或精神方面，变得像一个异性的人，甚或两方面都像。



我们现在相信的这些特征，大都可以追溯到腺的作用上。腺有分泌，这种分泌又叫做“荷尔蒙”（hormone），是一种有激发功用的化学信使。内分泌腺并没有通到外方的管子，分泌物或荷尔蒙是直接由血液输送到身体各部的。性特征的成就是由于荷尔蒙的刺激或抑制作用，而此种特征的变异便也由于荷尔蒙太多或太少、或输送的不正常而来。不但性特征如此，就是一般的体格、性情、兴趣也是一样的受荷尔蒙的支配，充其极，原来是男性的，可以弄到像一个女子，或适得其反。一种荷尔蒙的功用失常，也可以牵动其他各种的荷尔蒙。各个内分泌腺本是一个和谐与平衡的系统，到此这和谐与平衡就不能维持了。这方面的研究近来很多，也是各国都有，新的事实与新的观点是不断地在那里出现。最近的一些发现里，特别注意到脑下垂体腺（pituitary）的前叶，认为它的荷尔蒙有特殊的激发力量，肾上腺（adrenal）的重要也比以前显著了。而性腺如睾丸与卵巢，相形之下，反比以前见得寻常起来。这也许是对的，贝尔（Blair Bell）早就主张过，卵巢或睾丸的地位和脑下垂体腺、

甲状腺（thyroid）等的地位没有什么高下，“大家全都是一条锁链里的一些环节，这条锁链就是一个系统，不妨叫做性殖系统（gametal system）”。[12] 睾丸所分泌的荷尔蒙，叫做“雄激素”（proviron），是对于男性第二性征的发挥有特别责任的，这一点是已经确定的了。卵巢所分泌的荷尔蒙有两种，一叫“雌激素”（oestrin），一叫“孕激素”（progestin），这两种荷尔蒙的功用现在还不大清楚。这方面的知识离系统化的程度还早，不过从事于性心理学的人，对于目前正在进行中的许多生理的与生物化学的研究工作，至少也应当晓得一点，这种研究的结果是一天比一天多，只要翻看各种医学和生物化学的刊物，就可以知其梗概了。

我们对于这些新的发展固然无法也无须从详讨论，不过有一点我们不能不了解，就是一种生理上的变迁，在以前认为是神经系统所主持发动的，现在我们应当认为是内分泌系统所主持发动的了，至少我们认为是内分泌腺系统的主动力量不在神经系统之下。有时候，内分泌腺的活动固然也听命于神经系统，但有时候，也与神经系统很不相干，甚至于神经系统与神经中枢的活动反而受内分泌的化学的节制。



要是我们接受勃朗（Langdon Brown）的见解[13]，我们不妨说，内分泌腺是低级动物种种化学机构的器官化与系统化的精品；当初低级动物之所以适应环境，就靠这些机构。这样说来，它们的历史就在神经系统的发展之前了。内分泌腺的由来甚远，有一个很有趣的证明，就是各种分泌或荷尔蒙所从出的器官都是一些进化史上很古老的甚至是退化的结构，例如脑下垂体腺与松果腺（pineal）。同时，我们也应当记住，内分泌的来历虽古，其激发或抑制的力量而产生的特点却是一些富有人性的特点。这一点，在几年以前，鲍尔克（Bolk）早就特别地提出来过；并且，在人类学家基思（Keith）的眼光里，人类中种族的分化与构成也未尝不由于内分泌的作用。后来神经系统逐渐发展，以至于占到各系统的上峰，它就和这些早就存在的化学机构发生联系，尤其是它那管辖脏腑一带的最下级的部分，即所谓交感系统（sympathetic system）和副交感系统（para-sympathetic system）。交感系统，大体上是和代谢作用的谢的一方面与生理的兴奋活动有关，所以就和脑下垂体腺、甲状腺及肾上腺有连带关系；而副交感系统的功用既和代谢作用的代的方面与生理的抑制活动有关，便和胰腺（pancreas）发生了联系，同时，间接地也和副甲状旁腺（parathyroid）发生了联系。代与谢的作用是对峙的、颉颃的，而生命的节奏就树立在双方的均势之上。性腺，即睾丸或卵巢的分泌，则和代的作用一方面有关，即和交感神经系统及甲状腺等交相刺激。至于松果腺和胸腺（thymus），虽不是真正的内分泌腺（因就目前所知，它们并没有什么分泌），对于整个腺系统的作用，大体上是另一种的，即对于性发育有抑制的影响，而对于身体的发育，则有促进的影响。

各腺之中，脑下垂体腺实在是一个主脑，有人说过，假定腺组合是一个音乐队，它就是队长了。这比喻是不错的，这一个像一粒豆而和脑部用一根小茎连接起来的东西，古代的解剖学家就看做一个雏形的脑。如今想来，这看法是不算太错的。生理学家与内分泌学家库欣（Harvey Cushing）说得好：“在这里，在一个隐蔽得很好的所在，就藏着原始生活的唯一的源泉，原始生活之所以能饮，能食，能发为情绪，能生殖传种，饮水思源，都是它的功劳了；而在这源泉之上，到了人类，又努力加上一层大脑的外皮，使得饮食、情绪与生殖的生活有所节制，而这种努力是多少已经成功的。”这个腺对于性发育的影响，我们现在也比从前明白了，埃文斯和辛普森（Simpson）两家的研究，已经发现腺体以内一部分的细胞对于性发育以及体格的一般长大有因果关系。

甲状腺，有人叫做“功同造化的腺”，也是和生殖机能有紧要关系的。曾经有人一度认为它不但和生殖的造化有关，也是和一切创造的活动有关，包括理智的与艺术的创造在内，实际上这种主张又过了火。它分泌的精华，就叫做甲状腺素（thyroxine），对于一般的营养状态，也有一种渐进的影响（同时，我们应该知道，这种腺素目前已经可以用人工合成）。

肾上腺的肾上腺素（adrenaline）（也可以用人工合成）对于心脏、血管、肝脏、唾腺、大小肠、瞳孔和脾脏都有一种很急遽的影响，肾上腺素的支配虽广，但在分泌的时候，是受神经系统的严密控制的，有一位研究家图尔纳德（Tournade）在这方面研究得很清楚。



各内分泌腺之间也自有其相互的影响。把甲状腺割除的结果，脑下垂体腺就会畸形地长大，反过来，脑下垂体腺的早期割除可以使甲状腺的发展中途停止。甲状腺也可以刺激肾上腺，肾上腺则刺激肝脏，使它将储藏的糖元（glycogen）向血液中输送，而糖元的输送又促进胰腺中胰岛素（insulin）的分泌。脑下垂体腺的前叶，似乎产生三种不同的荷尔蒙或分泌物：一是促进体格的长大的；二是刺激卵巢，促使卵胞（graafian follicle）成熟，而产生雌激素，而此素的功用则在使子宫内部发生变迁，好叫它可以接受受精的卵；至于第三种荷尔蒙的效用，则在使子宫内部作进一步的调整，以便受精的卵得所安宅。雌激素是卵巢所分泌的一种荷尔蒙，它对生殖机能有特殊的实际效用，妇女小解中有了它，便是怀孕的一个明证，佐德克_阿希海姆（Zondek-Aschheim）的妊娠测验便以此为根据。

内分泌的化学作用和药物作用很有密切近似的地方。沙比_谢弗（Sharpey-Schafer）主张把荷尔蒙分做两种，而给它们两个不同的名称，有激发性的叫“荷尔蒙”或刺激素，而有抑制性的叫“刹笼”（chalone）或抑制素，而两者合起来叫“自动收发素”（autacoid），所以表示它们都是身体自己产生的近乎药物的质素。[14]

总结上文，我们知道我们分析生理的现象，不但要归结到神经的调节，并且要推溯到化学的调节，才能明白。我们也知道精神或心理现象的背面，不但有神经系统的衬托，并且有化学机构的衬托，而后者似乎尤其重要。我们又得以了解在我们身体之中，存在着许多质素，数量虽小，而种类甚多，力量极大，例如各种的荷尔蒙、维生素以及从外界得来的各种血清物质与疫苗之类，总结起来都可以叫做生物化学的药物。我们对这些药物的知识越进步，它们的意义越见得重大。但事实虽然如此，我们却没有理由把生物化学里的名词或术语输进到心理学的领域里来。我们以前看见人家把组织学里的术语引进到心理学里来，而认为它是一个错误，这错误我们不应再犯，一种情绪总是一种情绪，初不问，在体格方面所以促成它的，还是一种有激发性的荷尔蒙呢，还是一种有抑制性的刹笼呢。[15]

第二节　性冲动的性质

我们现在可以从性发育的纯粹生理方面转到心理或精神方面了。

在精神或心理方面，我们到现在还没有什么大家公认的一番理论。在西洋，很老的一个通俗的看法是把性冲动很简单地看做一种排便似的需要的表示，和大小解一样，并且一样有周期的性质。那当然是一个不正确而且容易引起误解的看法。一则男子的精液并不是垃圾一般的东西，非得清除不可，再则在女子方面，不但没有什么东西可排，并且根本没有像要排便似的欲望。更冠冕的一套理论是把性冲动解释为一种“生殖的本能”。不过，严格讲来，这样一种本能是不存在的，并且，就性别已经分化的生物而论，也是不需要的。实际上所需要而已足够的，只是一个动作的冲动，叫两性彼此可以接近和接触，而使受精作用不落空罢了。只要这一点有着落，子女的生育保抱，就有父母慈爱的冲动做保障。总之，生殖的本能是毋庸假设的。

近时讲本能论最有力的是心理学家麦图格教授（McDougall），他那本《社会心理学引论》也最风行一时。不过说也奇怪，在这样一本比较有规模的书里，除了提到“生殖的本能”而外，对于性冲动竟完全没有过问；一直要到这书的第八版里，我们才找到附加的一章，叫《性的本能》。在这一章里，著者对“性本能”下了如下的一个定义：“性是复杂的、先天就组织成的、身心两方面都有关系的一种倾向，包括三个部分，一是识的；二是感的；三是动的。从神经的功能与结构方面看，一就属于传入神经或感觉神经；二属于神经中枢；三属于传出神经或运动神经。”麦氏又指出，在知觉的一面，我们有一种内在的倾向去感知与不断地辨别种种事物，同时这种感知与辨别也正是种族的安全所必需，不由我们不做适当的反应，换言之，我们自有一种能力来辨别异性，而一经辨别，一套适当的反应就如影随形似的连接而来，终于达到性交合的最后目的。

麦氏的定义，连他自己也说，实际上是适用于一切本能的，初不限于性的本能；同时他对一般的本能又有一个定义说：“本能是一些内在的特殊的心理上的倾向，凡属同一物种的个体所共有而必有的。”总之，这一类笼统的说法，对于两性所由接近以至于所由结合的过程，并不能有所发明，并不能增进我们对于这过程的了解。

心理学界很早就有一个废止本能的概念的趋势，对于这趋势我是赞成了好久的；固然，到如今舍不得它的人还是不少，例如麦图格、毕埃隆（Piéron）和许多别的心理学者。也许本能这个名词就根本要不得。一则这名词的来历就不很高明，这是鲍恩（Bohn）以前就说过的，再则它

并没有一个大家可以公认的意义。当初斯宾塞（Spencer）曾经把它解释为“综合的反射作用”；就普通的用途论，这解释也未尝过不去，但在学术上，则总成一个问题；例如，本能的行动有没有意识作用，在主张用本能这名词的人，就把这问题轻轻搁过，认为无关宏旨。

一般生物学派的心理学者，包括那些没有受过洛布（Jacques Loeb）的机械学派影响的人在内，大抵赞成回复到当初孔狄亚克（Condillac）的主张，就是，放弃本能的名词不用。他们说我们的任务是在把种种自动的心理作用分析清楚，这已经是够困难了，如今要我们在分析的时候，再用上一个意义既很不明白而历史又极为复杂的名词，不是难上加难么？要他们做难上加难的事，他们并没有这义务。就我个人而论，我一向喜欢用“冲动”的名词。这名词的问题比较少，并且，弗洛伊德说过：“冲动性原是‘本能’的中心要素。”所以我们在下文的讨论里，不预备把性看做一种“本能”，更不预备把它和“生殖的本能”混为一谈；爱说“生殖本能”的人也许用意在使性的现象见得更雅驯些，但这种做法总是浅见一流；同时，把一种冲动的目的讲了出来，并不等于把它的性质分析清楚，何况这目的又是间接的，是可以达到而未必达到的呢？我们的对象只是性冲动与性冲动的分析，不问其他。

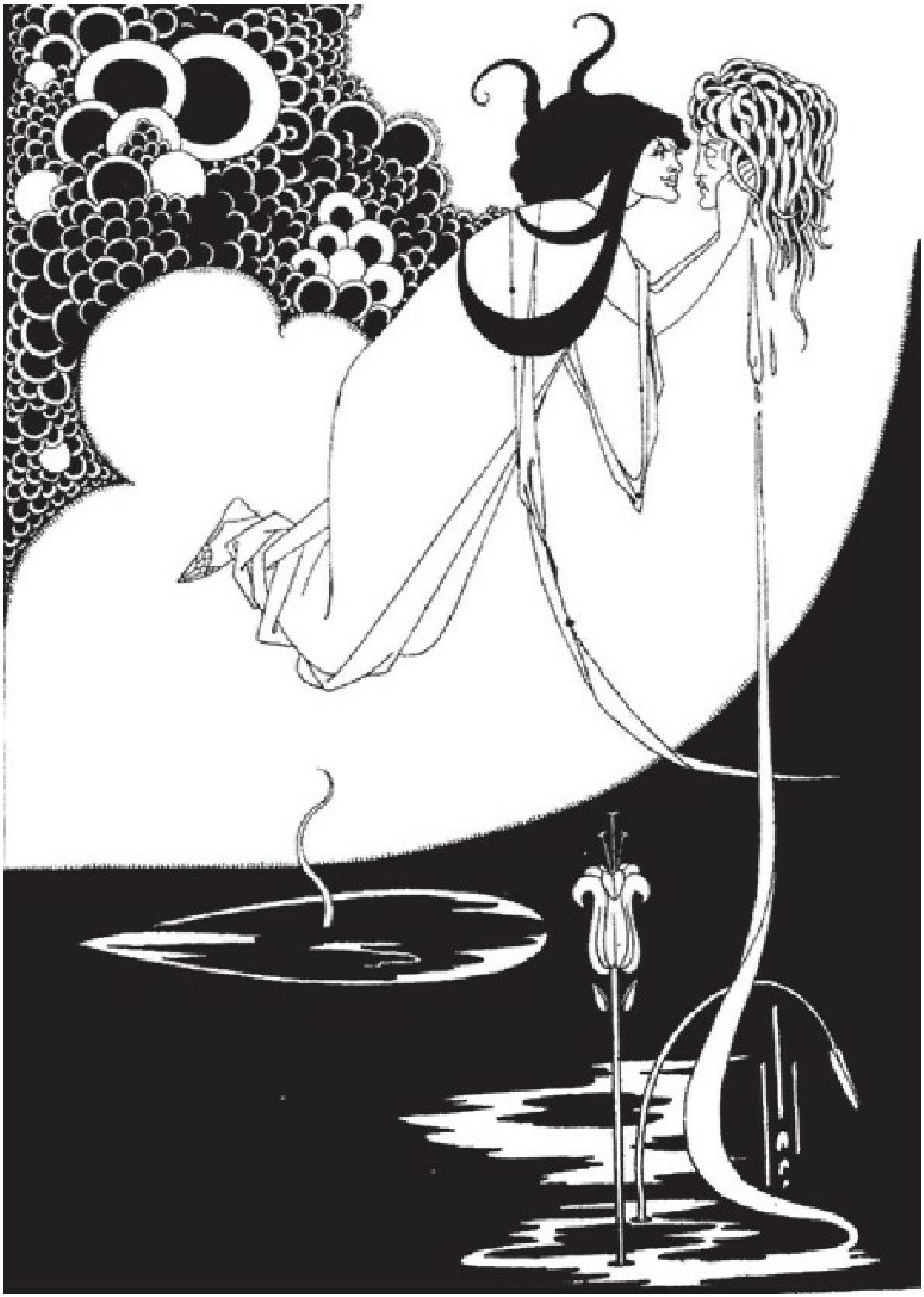
性冲动的分析，以前也有不少的人做过，但是到了1897年，冒尔（Moll）的学说问世以后，这种工作才进入一个更高的境界。[16]冒氏认为性冲动中有两个成分：第一部分所以迫使狭义的生殖器官的部分发挥一种功能，在男子就是精液的迸出，这确是可以和膀胱的泌尿功能比较的；第二部分则所以迫使一性的人去和另一性的人发生身体上与精神上的接触。前者冒氏称为“解欲的冲动”（impulse of detumescence），后者为“厮磨的冲动”（impulse of contrectation）。[17]这两个成分都可推源到性腺上去，第一部分是比较初元的，第二部分则比较后来的，但彼此分得清楚，并且也许是各自分立的。正常的完整的性冲动是由于两者的结合。

冒氏的分析是很科学的，也是很精湛的。因此，到现在已经得到很多人的公认。但冒氏之说也有它的困难；例如，解欲之说适用于男子，而不大适用于妇人；同时，部分之说硬把一个囫囵的过程劈而为二，也不免有些牵强。关于后一种的困难，很有几位研究家曾经指出过，例如缪勒（Robert Müeller）与圣保罗（Saint-Paul）。这些及其他的困难又怎样可以免除呢？我在好几年以前就利用了达尔文进化论里最颠扑不破的一

部分学说，就是性选择的那一部分，来修正冒氏的说法。[18] 假如我们细察一般动物以及未开化的人群的性功能的过程，我们便很容易觉察我们绝不能拿“解欲”做一个起点。欲而需解，则事前必有一个积累的过程。解欲之前，必先“积欲”（tumescence）。在养驯的家畜中间及已有文明的人类中间，积欲是一个很容易发生的过程；在自然状态中，却往往不这样容易。在自然状态中，要把性欲积累起来，在雄性方面，要花上许多活动与炫耀的功夫，而在雌性方面，要费上不少旁观与考虑的时间才行。冒氏所称的厮磨的过程，无论其为身体的或精神的，其效用也无非在增进积欲的程度，所以厮磨的过程不妨说是积欲的过程的一部分。这样一来，性冲动的分析就觉得比较圆满了。

性选择的决定，就发生在积欲的迟缓的过程之中。斯登达尔（Stendhal）所称的恋爱的结晶化，以及种种个别的性的象征，无论其为常态的或变态的，也就在这过程中推演而出。积欲固然在前，但解欲终究是全剧的目的与高潮；解欲是一个解剖学和生理学的过程，而同时，无疑的也处处和心理学发生关系。解欲也是积欲的关键，关键不明，我们对于性冲动的心理分析，还是模糊的，不正确的。

就通常的情形而论，积欲与解欲是衔接得很紧的。积欲好比积薪，解欲好比积薪点着后火焰的上腾，这火焰不是寻常的火焰，而是生命的火焰，一经燃着，生命便可以世世代代地不断传递。这全部过程好像是两节的，而实际还是一贯的，好比平地上打木桩，打桩的那个极有分量的大铁锤，用了大力举起之后，突然放下，正打在桩子的顶上，就把桩子打下好几尺去。积欲的阶段好比大铁锤因蒸汽之力被高高举起的阶段，而解欲的阶段便是它被突然放下的阶段了；直到桩子入地，那积累的力量才完全解放出来，好比把精子推动到目的地才结束解欲的阶段。我们在这里所称的积欲，在文学上或社会学上我们也叫做求爱；一个男子，因性冲动的力量，而向女子接近，就是求爱。在未婚的人，求爱往往是一个很冗长的过程。但我们不要忘记，就在已婚的人，每一度的性交合，也必得经历这两节而一贯的过程，才算正当，才算有效力，对双方才能满足；换言之，在解欲以前，多少得经过一些求爱的手续。



这缩短的求爱手续，虽然缩短，却有它的功用。性交合的关系，天长日久则生厌倦之心，要避免厌倦的心理而增加欲力的积累，这手续是不可少的。缩短的求爱大部分属于触觉方面。触觉与其他知觉所引起的欲力的积累，到达相当程度以后，积欲的现象就由渐而骤地集中到生殖器官上面，终于到达了顶点，而解欲的现象便接踵而来。全部的过程最初原是神经的与精神的居大半，到了积欲的后期与将近解欲之顷，最活跃的器官倒是许多血管。进化史上古老的所谓以皮肤为媒介的性关系，到此还有它的地位：积欲到了后期，全身的血好像是完全向皮肤输送灌注似的，因而造成各部分的所谓充血状态。脸部变红了，同时生殖器官也起着同样的变化。生殖器官的充血，在男子方面，引起阳具的勃起；前人说过，“勃起是阳具的害臊”，虽属比喻，却有至理。不过脸的害臊与生殖器官的害臊有一点不同，在后者，充血的作用是一个确切与特殊的功能，就是在性交合的时候，可以插入异性的生殖器官。因此，阳具中的血管的机构是很特别的一种，是由多量的结缔组织、动静脉管与平滑肌肉纤维错综纠缠而成的，三者综合，叫做勃起性的组织。勃起性组织的勃起可以由神经中枢唤起，也可以由触觉激发。

不但雄性的生殖器官有此特点，雌性的也有。勃起性的组织和积欲过程的充血与膨胀的现象，她是同样具备，不过没有雄性的那般显著罢了。例如在类人猿中间的非洲大猩猩，雌的在性欲被激动的时候，阴蒂和小阴唇所显示的充血现象是一望而知的；到了人类，一则因阴蒂不发达，再则因有新进化的阴阜和大阴唇，充血的现象就几乎看不见，但是视觉所不逮的，触觉还是可以发现，原来这些部分自有其海绵式的弹性，一经充血，这种弹性就增加了。女子阴道的全部，包括子宫在内，事实上都是满布着血管的，所以在性欲发作时，也可以呈高度的充血之象，与阳道的勃起差可相比。

女子阴道发生充血现象的时候，又分泌着一种液体，散布到并浸淫着阴道口的四周。这就是一种无色而无臭的黏液，在平时就有，所以润泽女阴的内外各部。但性欲发作到相当程度的时候，这种黏液就可以比较大量地分泌出来，真可以说是放射出来，此其功用自然在于进一步润泽阴道口，而使阳具于交合时容易进出。在分娩的时候，胎儿要从阴道出来，也就得有此种液体的润滑的功用。这种黏液大部分是从腺里出来的，而腺的地位就在阴道口的里边一点。在积欲的过程中，此种黏液的放射是必有的一部分，也足证积欲是和脑神经中枢有活跃的关系的。同时，黏液的分泌也和情绪的变迁表里呼应；文学书上所说的“春情荡

漾”的时候，也就是黏液放射的时候。因此，此种黏液的作用对于将来要讨论的恋爱的艺术有特殊的意义。



男子阳具的勃起与女子阴道的充血都完成以后，性交合的条件就具备了。

到此，假如女子是一个处女，我们还有一个处女膜的问题需略加讨论。在以前，我们对这一块小小的膜是看做异常重要的，一个处女的名节就挂在这块膜上。[19] 不过我们现在知道这看法是不对的，至少是不正确的。第一，女子的贞淫并不完全建筑在解剖学之上。第二，处女膜的大小厚薄往往因人而有不同，这种不同是在自然的变异范围以内而不足为奇的。[20] 第三，幼年的倾跌或其他意外的损伤，可以很早就把它毁废。（同注→）固然，女子的手淫也可以有同样的结果，反过来，也有交合以后，此膜还是不破损的，甚至于在娼妓中间，也还可以找到完整的处女膜。

第一度性交合时，使处女膜破损，是不免引起疼痛与不快之感的。假如此膜特别厚韧，交合也许根本不可能。在这种情形下，就得请医师用些

小手术；要不然，女子可以自己用手指的压力，渐进地把它伸张开来，这也是医生的一种指导而已经证明为有效的。在有的文化单纯的民族中间，做母亲的往往很早的替她女儿施行这种不用刀圭的手术，为的是，一则平时可以增进卫生，再则结婚后可以增加性交合的便利。这种习惯，虽出诸文化单纯的民族，我们不能说没有什么道理。

在一切高等动物中间，包括进化史上与人类最近的在内，交合的方式，总是由雄性一方前进到雌性一方的背面。到了人类，正常的方式，是男的前进到女的前面，即面对面的。这在西洋，有人叫做“爱神正看式”（Venus obversa）。这所谓爱神正看式固然可以看做人类特有的交合方式，但其他的方式还多，或为正看式的变通，或与动物的交合式很相近，往往因民族习惯而异，甚至于久已受民族社会的许可，认为最合理的方式，这些都不出通常的变异范围，假若我们一定要把它们当做秽亵与邪僻一流，那就是不对了。

现在要说到交合时节的肌肉动作了。肌肉动作固然有时候也牵动一部分的随意肌肉在内，但大体上是不能随意的；肌肉动作开始之顷，也就是解欲的过程发轫之初。在这时候，除非一个人特别用道学家所谓的操存的功夫，可以说十足有意志的动作是几乎完全搁起的。最后我们达到一个关头，就是射精动作。射精作用是这样来的，阳具与阴道的摩擦引起一种不断的刺激；刺激的反应是精液被灌输到尿道里去，灌输到一个紧张的程度以后，处在脊脑下部的放射中枢以及骨盘部分的神经丛（pelvic plexus）就受到刺激；而此种刺激的反应是使尿道四周的球海绵体肌（bulbo-cavernosus）发生强烈的节律性的收缩作用，逼使精液外射。

性交合的现象，综括起来，可以直接或间接地分成两组：第一组是属于循环系统与呼吸系统的，而第二组则属于肌肉动作的，固然这两组在事实上是分不开的。交合时节的呼吸是浅的、急促的，而且有些断断续续的，这种呼吸会叫血液变紫，即使静脉的血液增多，因而刺激血管运动的中枢，使提高全身的血压，尤其是勃起性组织的血压。所以在解欲的过程中，高血压是最显著的一个特点。据布塞普（Poussep）的观察，动物当交尾的时候，血管的收缩与松弛的转换是最快不过的，不但脑部如此，全身都是如此。同时，心跳是加多了、加快了；体表的动脉管更见得暴涨，而眼球的结膜或睛衣（conjunctivae）也变红了。腺体的作用在这时候也有全盘加紧的趋势。各种分泌的分量都有很大的增加。汗是

特别的多，全部的皮肤的组织无形中都加紧工作，其一部分的表现就是汗流浃背与汗中所夹杂的有臭味的各种分泌，例如腋下的狐臭，大量生成和排出。口腔里唾涎的源头也打动了。在积欲过程的后期，男子方面，像女子一样，而不及女子的多，也有一种黏液从尿道口点滴地流出，这种黏液的来源也是一些小的腺体，叫做利特雷和考珀腺或考氏尿道球腺（glands of Littré and Cowper），都在尿道旁边，而和尿道直通的。以前讲禁欲主义的神学家也知道这种黏液的存在与意义，知道它和精液不是一回事，更知道黏液的流出是心头有淫念的一个证据；这在希腊罗马时代，也已经有人知道；到了后世，反倒有人把它和精液混为一事，这种错误对于神经不大健全的人，可以引起不少无谓的焦虑。同时肾脏的工作乃至全身的各种腺体的分泌也都增加了。

至于第二组动作的部分，实在是解欲过程的重心所在，因为，要是没有它，男子的精细胞即无由推进到子宫以内而与卵细胞接近。交合时的肌肉动作是全身的，也是特别与性作用有关的。这种动作也多少是不能随意的，随意肌肉的活动力量，到此不但不加多，反而减少。这种不随意的肌肉动作散布得很广，也很乱，是显而易见的。解欲的过程中，膀胱会收缩起来，便是一例。男女的膀胱到此都会收缩，但因为情况不同，其表现恰好相反；男子阳具勃起通常总会压迫尿道引起排尿故障，使暂时不能泌尿；但在女子，到此不但增加泌尿的欲望，而且真有不由自主而溲溺的。此外，如全身的发抖，喉咙的收紧，打嚏，放屁，及其他类似的不自主的动作倾向，都是证明。

上文说的是一般的不随意的肌肉动作，不过更要紧的终究是那些与性交合特别有关的动作；这些动作虽一样的不自主，总多少有些意志的成分在内。在解欲过程最初发轫的时候，肌肉动作就可以感觉到，这在男子，是相当的清楚，也是相当的简单的，当时的局势是要逼使精液从精囊（vesiculae seminae）里出来，推进至于尿道，在那里和前列腺液（prostatic fluid）混合以后，再从尿道口喷射到外面。这些都是需要动作的力量的，尤其是末后喷射的一段。至于当时的局势是怎样造成的，其间牵动什么神经，什么肌肉，上文已经叙述过。前列腺液是精液中同样重要的部分，目前姑不细说。

在女子方面，这些特别的肌肉动作比较不易观察到，比较隐晦、复杂，而不易捉摸。在解欲的过程真正开始以前，阴道的四壁也时断时续地有些节律性的收缩动作，好像是对男子阳具在射精时所要发生的动作，加

以进一步的刺激而相与先后呼应似的。这种节律性的张弛的动作，也是平时本来有的一种现象，不过到此更变本加厉罢了；别的器官也有，例如膀胱。这种变本加厉的趋势，一到将近解欲之顷，就更进一步来得显著，而当时活动得最有力的是阴道口的括约肌（sphincter cunni）（相当于阳具的球海绵体肌）。

解欲之顷与解欲以后，精液从阴道进入子宫，这其间女子的生殖器官是否有些导引的活动，在从前是一个问题。西洋古代的人以为这种活动是有的。希腊人也曾经把子宫看做一种身体以内的动物；但到了近代，比较精密的观察似乎没有能证实这一点。并且这方面的观察也不容易有；女子子宫有病，请妇科医生观看，因为一时的刺激，以致引起性欲的冲动，甚至于性欲亢进，在这种时候，间或可以观察到一些，但这些是极偶然的，往往不足为凭。到现在为止，所能认为定论的是：在解欲或性欲亢进之顷，子宫似乎变得短些、宽些、软些，它在骨盘里的部位，更下降些，同时子宫口也有些忽开忽闭的活动；（同注→）这在女子，和在牝马、母狗及其他曾经观察过的动物都是一致的。

子宫于这些活动之外，同时也放出一种浓厚的黏液来，而这种黏液显而易见是又一种，不是交合前期的清淡的一种，并且这种黏液的流出，女子在交合以后，自己有时也感觉到——这些似乎可以证明，女子的性欲亢进大约就发生在这时候了。（同注→）女子的性欲怎样才算解除，专家的意见到如今还不一致，有的以为只要有大量的黏液出来，就是解除了，有的以为总需阴道的四壁，尤其是子宫的颈部（cervix）发生了节律性的张弛动作，才是解除了。我怕这种观察是不对的，黏液可以放出得很多，阴门可以浸淫在黏液之中，并且浸淫了很久很久，往往女子的欲才解；而节律性的张弛动作，也发生得比较早；并且真正到了解欲或性欲亢进之顷，这种张弛的动作和黏液的数量也并不见得增加。一样解欲，一样到达亢进，而男女所表示的静躁，大有不同，足征女子此际在神经上用的功夫要比男子为大。就主观方面说，女子所感觉到的身心上的舒泰，当不在男子之下，但就客观方面而言，这最后的顷刻是比较不容易形容的；有时候，女子和男子一样，一般的肌肉动作多少也呈一种痉挛的状态，但这在男子是一个必然的常态，而在女子则否。（同注→）

解欲之顷，子宫自有它相当的活动，已如上述，但我们不要因此忘记，在精子方面，也未尝没有它的活动，有的专家相信，精子入女子生殖器

官以后，可以保留活力至一星期或一星期以上之久；要是这见解对，那么精子尽有活动的余地了。一星期之说，也许不足以概括全部的精子，其间总很有些夭折的；但精子自能活动，是不成问题的。同时，我们应当知道，即使精子不自活动，再即使男子近门即泄，把它们放射在阴道口以外，它们事实上还有法子到达子宫内部而和卵细胞结合。原来在解欲之顷，不但子宫动，阴道也动，并且至少在有的女子，这种活动有时候不但一直牵涉到阴道口外，并且有一种向心的趋势，即向子宫的趋势，这样，精子即不自动，也同样有被推挽到子宫里去的希望。反过来，阴道在分娩的时候，是有力量可以把胎儿向外推挤而出的；所以有人相信，它也就有向外排挤精液的力量。这种力量应该任何女子都有，尤其是比较在自然状态中的原始民族的女子。此说而信，则自然的避孕方法又可以多添一种了。转回到上文，无论射精的深浅，甚或完全泼在阴门外面，因为精子与阴道双方活动的结果，精子到达子宫的可能性总是不会没有的；即使处女膜不破损，这可能性还是存在。因此，射精射在外面，并不是一个妥当的避孕方法，女子这样怀孕的尽有。假如男子不明此理，那时候一口否认曾和妻子真正交合过，而把妊娠的责任推到或怀疑到另一个男子身上，那就不免引起一桩冤案了。



解欲过程中女子特殊的肌肉动作，虽若复杂隐晦而不易捉摸，有别于比

较明显的性兴奋时的一般肌肉动作，然而这种近乎痉挛的动作，功用所在，总是把积蓄已久的一股神经的力量解放出来。这在男女都是一样的。这种动作还有一个特别的目的，就是，精液的输送，在男子是施，在女子是受，施受不同，而目的还是一个。所以无论肌肉动作的隐显明晦，解欲或性欲亢进的过程与其所唤起的快感和满足，根本不能不建筑在此种动作——性领域以内的特殊动作上面。



积欲的过程将近完成的时候，在男子，面部表情往往见得特别的奋发有为，而在女子，则觉得特别的鲜艳可爱，到了解欲的过程一开始，双方的表现就不甚美观了。瞳人是放大了，鼻孔也张开了，唾沫禁不住要流出来，舌尖也不由自主地要来回翻动；这些综合起来，无非表示一种官觉的欲望的满足快要来到，而有迫不及待之势。在有的动物，到这时候，连耳朵都会竖起来，也是同样的道理。同时还有一种自然的倾向，就是说些支离破碎、半吞半吐、没有意义的字眼。瞳人的放大引起怕光的现象，所以进入解欲的过程以后，时常眼睛就会关闭。当性欲发动之初，眼部肌肉的紧张性（tonicity）是有增无减的，专司上睫皮开启的肌肉也收缩了。所以眼球见得特别的大，特别的流动，特别的有光芒；再进一步，肌肉紧张性过分增加以后，就会发生斜眼（strabismus）。

解欲的过程是深入四肢百骸的一种过程，它的震撼的力量有时候可以引起很严重的影响，人类如此，在其他高等动物里，这种影响也有人观察到过。其在人类，男子所受的影响较女子为大，女子解欲的过程来得迟缓，也许这迟缓就是一重保障。所谓严重的影响，最大的是死亡。 [21] 其次是各式各样的身心的失常，全都是神经、血管、肌肉兴奋过度而精神体力不足以支持的结果。初婚的男子，交合之后，有昏晕的，有呕吐的，也有遗尿或遗矢的。患羊痫的人，一度交合之后，羊痫可以大发。有时候内脏可以破裂出血，有人连脾脏都出过毛病。上了年纪的人，动脉管经不起高度的血压而破裂的也时有所闻，其在脑部的就引起脑溢血，而成中风或半身不遂的病症。老年人娶少妇或宿娼，有时候也足以致死。

不过这些影响终究是些例外。除非一个人的神经特别脆弱，经不起比较有力的刺激，也除非一个人太不自爱，连最寻常的性卫生的规矩都不肯守，这种影响是不会发生的。解欲的过程是一个十分自然的过程，它是生物个体的一种十分亲切的功能，所以就是对于一时不很健康的人，也是不会有什么不良的影响的。要是环境适宜，行之有度，解欲的结果可以说是有利而无害的。 [22] 对于男子除了消释积欲过程中所蓄聚的紧张的状态而外，除了减低血压与恢复肌肉系统的休息而外，它可以取得一种精神上的满足，一种通体安闲的感觉，一种舒适的懒散的心情，一种心神解放、了无挂碍、万物自得、天地皆春的观感。在这种情形之下，解欲不会产生痛苦，增加疲乏，触动愁绪或引起情绪上的厌恶。其在女子，其影响也正复相似，所不同的是那种懒散的心情比较不容易觉察，

除非在短时内，有过不止一度的交合；但是安闲、愉快、解放以及此身得所寄托的感觉，是完全一样的。[23] 女子经过一度满足的解欲以后，也往往有如饮酒适如其量后的一种感觉，即相当的醉而不至于迷糊；这种感觉可以维持到好几小时，并且也是没有什么不良影响的。

总之，积欲与解欲不是两个分明的过程，而是一个过程的两个阶段。这是造化的一个不二法门，一壁教生物个体多多地把力量积蓄起来，一壁紧接着，又教它快快地把这力量解放出去，而这解放也不是徒然的，生殖细胞的输送与结合，种族的弈世蝉联，越久而越不替，全都是此种力的解放的结果；即或因受阻而达不到生殖的目的，此种力量的由张而弛，对于个体的身心健康，亦自有其维护与培养的功用。[24]

第三节　所谓发欲带

什么是发欲带（erogenic　zone）？这名词先需介绍一下。当积欲的过程中，我们身体有几个区域是特别容易接受性的刺激，即遇有性的刺激时，它们特别有一种敏感。这些区域就叫做发欲带，这带字的用法是和地球上寒带温带的用法差不多的。有几个区域，是凡属健康的寻常人都具备的；不过就个别与特别的情形而言，这种区域还多，我们甚至于可以说，身体的任何部分都可以成为这样一个区域，这种特殊区域的敏感程度当然也因人因时而有不同，大抵有先天根据或幼年习惯的根据的人，此种程度总要深些。生理器官的部分，口与舌，女子的乳头，都可以说是寻常的发欲带。耳、颈、颈的背部、腋、手指、肛门、大腿、男子的乳头，有时也常成为发欲带。[25]

发欲带这观念的历史也可以说一说。它和西洋古代对于“交感”（sympathy）一字的看法有关系。身体的甲部分受刺激，而乙部分发生反应，好像首尾呼应似的，这在当时叫做“交感”。在医学的病理学方面，最先在这方面有所论列的是法人夏尔科（Charcot）。夏氏研究女子歇斯底里式的神经病时，发现身体上有若干特别区域——最初是卵巢所在的区域，后来又推广到其他部分——是和歇斯底里的时发时止有连带关系的，只要在这些部分一按，歇斯底里就可以突发，或可以戛然而止；它就把这些区域笼统地叫做“激发歇斯底里之带”（hysterogenic zone），也可以叫做“发痫带”（epileptogenic　zone），因为歇斯底里和羊痫发作的情形是很相似的。但夏氏并没有把这种区域和性的情绪联系起来，到1881年，巴黎医学家尚巴尔（Chambard）发现，在寻常人的皮

肤上，尤其是女子，有若干区域，在某种情势下，不断地轻快地抚摸，不但可以唤起春情，并且可以造成性欲的亢进；有时性欲亢进的发生，非有这种抚摸的行为同时做陪衬不可。尚氏以为这种区域差可与“发痫带”相比，而不妨就叫做发欲带，后来费瑞（Féré）也观察到此，更进一步地认为发痫带与发欲带不但差可比拟，简直就是一回事；发欲带的名称到费氏手里也确定了，一直用到现在；常态下的发欲带，就等于病态下的发痫带，这是费氏以来已经受人公认的。精神分析学家弗洛伊德，对于发欲带的研究也是极深刻的。弗氏分析“欲”（libido）[26]的发展，认为在第一期里，即自动恋或自我恋的阶段里，性冲动是没有对象的，既无对象，力之所及，只好到发欲带而止，到春机发陈期以后，更真实的性的对象出现了，于是此种力量才向外伸张。在儿童时期曾经供给过性的“前期快感”（fore-pleasure）的发欲带，到此便成进一步的快感的一个阶梯、一种陪衬、一件穿插。[27]



这样看来，我们可以知道，所谓发欲带实在是正当的性生活中一个很正当而重要的部分。要讲求性生活的健全的满足，要教导人家如何可以得到此种满足，发欲带的一部分功能，自不能抹杀的。每一个女子有她的一套发欲带，有的很显著，有的比较隐晦，尚有待于启发；做她的配偶的人，在求爱已到适当的程度而准备结合的时候，就先得探寻此种发欲带的所在，从而加以培植，更从而唤起积欲的过程，作为最后结合的一番自然而应有的准备。

人的先天素质各有不同。圆颅方趾的一般的模式尽管相似，细节目是很不一样的。因为不一样，所以各人性选择与求爱时所依据的因素也就不宜一概而论。不过对于发欲带的探索，我们但需根据触觉的因素，即不难寻获，而是尽人可以适用的。关于触觉的所以为性选择因素之一，详见下文本章第六节。

第四节　求爱的生物学[28]

求爱的现象，要是我们了解得正确的话，也是一个生物学的过程。凡是有两性的区别的动物都有这现象。要是积欲的过程是生理的，求爱的过程便是心理的、行为的，两者实在是一个现象的表里两个方面，其在行为方面，求爱也是所以取得上文第一节中冒尔所称的厮磨的方法。

就低等动物中举一例，雌雄同体的蜒蚰或蛞蝓就有一套细腻的求爱的手续。起初是两条蜒蚰彼此慢慢地追逐，接近以后，便彼此围绕，彼此的口部休止在对方的尾部上；双方都放大量的黏液，最后彼此的生殖器官渐渐地伸张出来，进而相互地纠缠不休，形成许多很美丽的方式，同时还放出珍珠色一般的光来，一直要到积欲完成，才告一段落。[29]这就是蜒蚰的求爱手续了。这一套手续，等而上之，我们一直可以推到文明程度极高的人类。

求爱的现象，在鸟类中是特别的彰明较著，历来在这方面的研究，也以关于鸟类的最为细密，并且所研究的种类也最多最广。鸟的羽毛、鸣声，这种声色的炫耀，或展翅，或翘尾，或趾高气扬的大踏步地游行，或做种种舞蹈的姿势，无非是雄性求爱的一些表现，无非是雄性的一些方法，一方面所以自己做一种交配前的准备；一方面所以刺激雌性对方，使做同样的准备。这在今日文明的人类里，也还可以找到一些相类

的例子。据在海牙的一个荷兰人亲口对希尔虚弗尔德（Magnus Hirschfeld）[30] 说，当第一次欧洲大战的时候，在荷兰境内驻扎的英国兵就和荷兰女子发生恋爱关系，结果是好几百个荷兰少女变做了母亲；原来英国兵走起路来轻快的步伐是很美观的，不想这种步履竟有很大的魔力，足以颠倒荷兰的少女。[31]

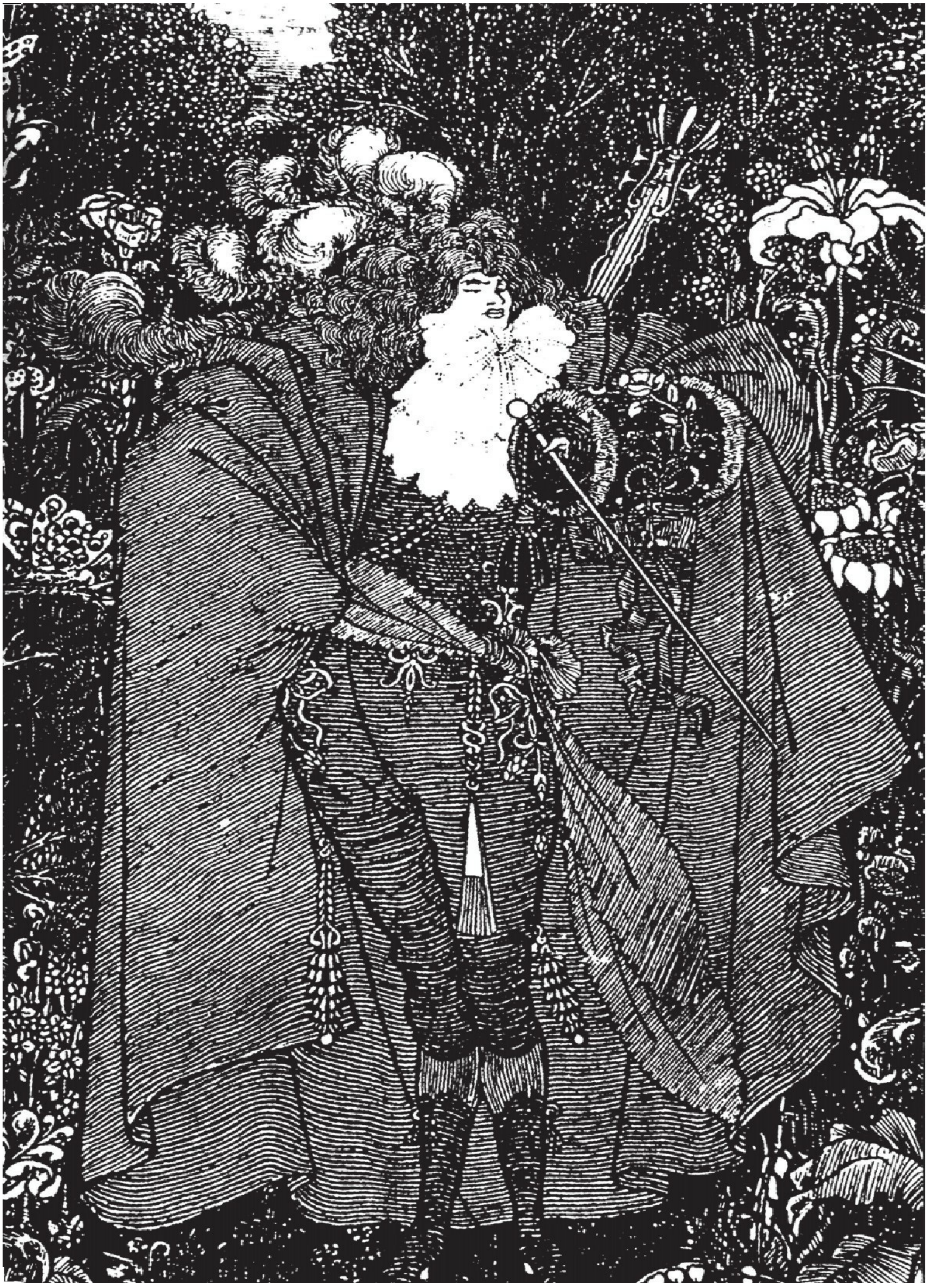
不过这种例子是不很多的。在文明状态中，懒惰、奢侈以及过度的温饱，已经使性欲的发作特别来得容易，积欲的过程特别来得短促，以致求爱的现象变成一种无关宏旨的勾当。话虽如此，求爱还是有它的地位，并且还相当普遍，不过方式上很有变迁罢了。文明人的求爱是改头换面了的，是比较细微而不显露的，并且往往限于一些心理方面的表现。

求爱的现象又和另一种生物现象有连带关系。在动物与未开化的人类中间，尤其是在雌性的一方面，性生活是有时期性或季候性的，而不是常年性的。在开化的人类中间，这种时期性的表现也还可以找到一些，并没有完全消灭。假如没有这种时期性，即两性的性的机构随时随地可以接应外来的刺激，并且接应得很快，那么，求爱的手续可以减到一个最短的程度，而积欲的完成也不呈什么困难了。但事实并不如此。一年之中，大部分的时间里，性冲动是毫无声息的，因此，就有求爱的必要了。求爱可以看做一种精神与行为上的努力，目的是在唤醒静止中的性冲动，再度活跃起来。

大部分的高等动物有它们的繁育的季候，一年一度或两度，即在春季、秋季或春秋两季。有的未开化的民族也有这种季候，世界上有许多分散得很远而很不相干的这种民族，在春季、秋季或春秋两季，都有盛大的欢乐的节气，让青年男女有性交合与结婚的机会。[32] 在文明的国家，得胎成孕的频数也有它的时期性，一年中的曲线，大抵春季要高些，有时候秋季也比较高，看来就是这种节气的一些痕迹了。无论如何，这些现象的原因是同一个，不管这原因究竟是什么。这原因究竟是什么，各家的见解到现在还不一致。有的，例如法国社会学家迪开姆（Durkheim），认为这种季候性大半是社会的原因所造成的，好比犯罪与自杀的现象一样；有的，例如盖德肯（Gädeken），以为真正的原因是太阳的化学的光线，这种光线在春天是最有力量的；有的，例如黑克拉夫特（Haycraft），认为和季候的温度有关；有的一面承认春初的暖气的刺激，一面也承认秋末冬初的肃杀之气也未尝不是一种刺激。[33]

看来最后一说比较的最为近情。

近年以来的研究，不但发现文明社会的女子有性的季候性，男子也有，而男子此种季候性的发现初和性交无涉。独身与守身如玉的男子夜间不免有遗精的现象，这些有趣的意见便从研究此种现象中推论得来。1888年，纳尔逊（Julius Nelson）最先提出事实来，证明男子有一个二十八天的性的来复或循环。佩里_科斯特（Perry-Coste）的更精密与更长时期的探讨，也认为男子也有他的月经，并且认为这月不是寻常的月，而是太阴的月，每一来复占二十九天半；同时又说这二十九天半之中，又有两个顶点，即事实上有两个小来复。但这种结论是有人加以辩难过的。到了罗默尔（von Roemer）又把不由自主的遗精和自主的性交中的射精相提并论，他认为交合与射精也未尝没有一个来复；在已婚而性行为比较自由的男子，这是看不出的，但我们若就未婚而需寻觅交合机会的男子来研究，这按月的来复就看得出来了，并且这来复也有两个顶点，和佩里_科斯特所见的大同小异。罗默尔又进一步地观察到这两个顶点有大小，大的在月圆之候，而小的则在新月之时，这一点倒又是和原始民族的经验有些暗合；原始民族狂欢的集会也是和月的团有关系的。这些结论虽然有趣，恐怕一时还不能算做定论；怀疑这种结论的人并不少，例如法克斯（Munro Fox）。[34]



还有一种不由自主的性活动的来复，就是一星期一度而以星期日为顶点的，也往往很显著。这种来复大概是由于社会的原因。但是以一年为期的来复是不能用社会的原因来解释的。这一层，我远在1898年就提出来过（同注→-），而三四十年来，也曾再三地加以证实。所有的证据都指着，一年之中，性冲动自然而然的特别活跃的时期确有两个，一在初春，一在秋季，并且往往秋季比春初还要见得活跃。（同注→-）

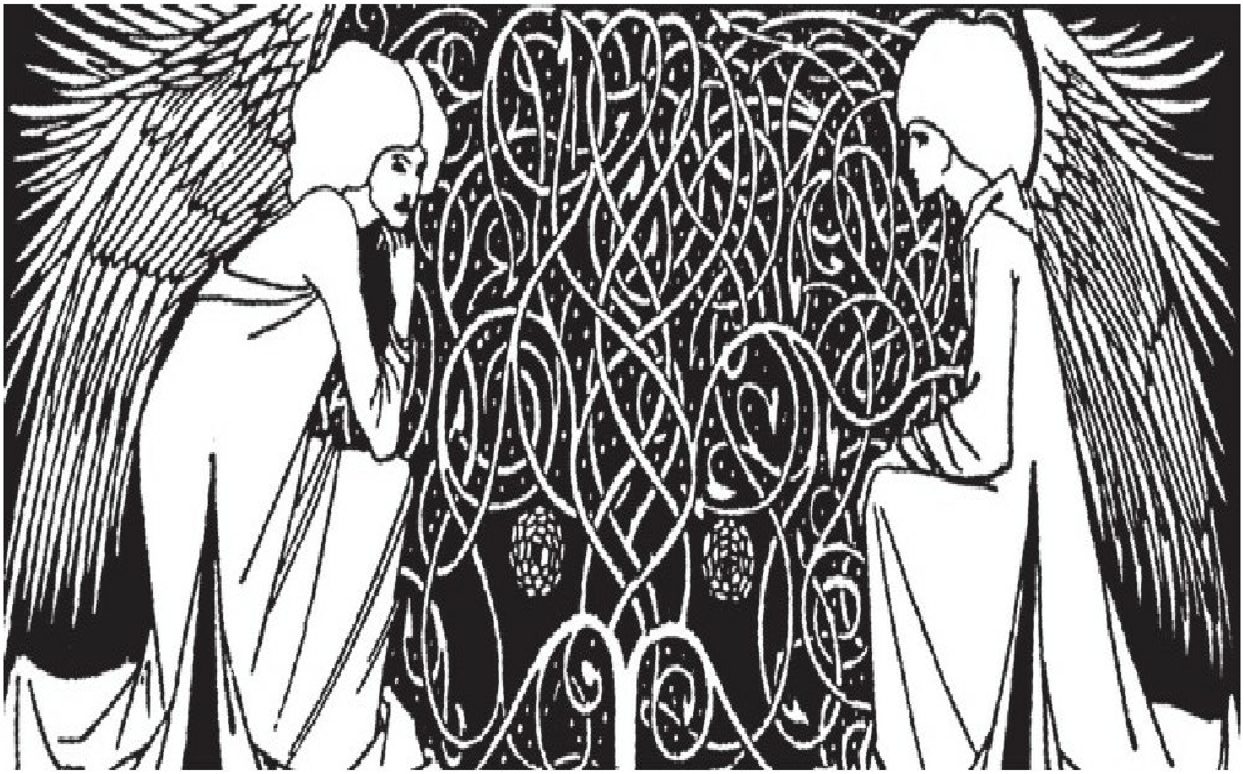
至于女子方面有没有这种常年的来复，我们现在还没有很多与很细到的证据。不过，来复或循环的现象毕竟要在女子方面见得最清楚；女子性生活的一个正当的特点就是此种时期性；月经就是最明显的事实。月经的存在，证明在性的时期性方面，女子要比男子为原始得多。关于月经的起源的讨论是很多的。以前有人以为，受潮汐的影响的低等动物总要表示出一些太阴的时期性，但这方面的证据很少。海边的贝壳动物，一般并不受什么月亮的影响。不过苏伊士湾一带的海胆是受影响的；月亮上弦，它们就大些，下弦，它们就小些。它们所以大，就因为一肚子卵的关系，一到月圆，这包卵就散出去了。这种影响虽有，却和四足的走兽总嫌风马牛不相及，并且，就在哺乳类中间，一直要到一部分接近于人的类人猿，才有月经的出现。瑞典的理化学家阿瑞尼乌斯（Arrhenius）提到过，月经的来源可以推溯到空中的电，上文引过的法克斯对这个题目特别有研究，认为电的说法是对的。（同注→—）他指出，空中的电是有变迁的，而此种变迁亦有其时期性，每二十七天又三分之一天达最高点一次，而这二十七又三分之一天的时光也正是月亮绕地球一周的时光。他在常年人口出生率的曲线里，也找到一个按月的略有波动的节拍。

在类人猿中间，月经虽属初次出现，但它是和更原始的一年一度的来复同时存在的，所以月经尽管一月一次，生产还是只限一年中的某一个时期以内。这在人类也还有一点痕迹。在人以下的高等动物，则一定要到所谓“叫春”（oestrus）[35]的时候，雌性动物才容许性的交合。在人类，女子性欲最强烈的时候大抵是在经期的前后几天；不过，这种性欲是比较分散而不容易确指的，尤其是到了文明大开的人类。但是大多数的专家都承认这一点，例如，德国神经学家克拉夫特_埃平（von Krafft-Ebing）就把女子这种顶点摆在经期的后几天。阿德雷（Otto Adler）则说，性欲的增加，是经前、经后与正在行经中都可以感觉到的。科斯曼（Kossmann）认为女子最需要性交的时候是月经刚过后的几天，甚至

于月经快完的几天里。居约（Guyot）说经后的八天是女子性欲最盛的时候。坎贝尔（Harry Campbell）曾经说到伦敦某医院就医的工人，调查他们妻子的性欲的时期性，他发现全数的三分之二中，有的经前欲旺，有的经后欲旺，有的逢经欲旺，有的在三个时期里都旺。即四者必居其一。

到晚近几年，我们更有了些确实的统计材料。女医师戴维斯（Katharine Davis）研究过2000多个女子的性生活，发现她们性欲最热烈的时候，几乎全部是在经行前两天到经行后七天之内，不过她的发现里有一层和以前的专家不同，就是经前热烈比经后热烈者为多（69例对38例）。汉密尔顿医师（G.V.Hamilton）观察过100个知识阶层的女子，发现25人的旺盛期是在月经刚行以后，14人是在刚行以前，21人在刚前刚后，11人在经行中及月经刚行的前后，19人完全没有时期性，其余10人没有说什么。

女子的羞怯也是演化而来的一个现象，它的原始状态在动物中就可以找到，并且是以性的时期性做依据的。性的时期性，加上羞怯的心态，也是求爱的一个主要条件。最初，羞怯可以说是雌性动物的一个拒绝的表示，因为叫春的时节还没有来到。不过叫春的时节来到以后，羞怯的心态还继续存在，到那时，和性冲动的力量结合以后，就成为若接若离、半迎半拒的献媚的态度与行为，到此，雌的对雄的便时而接近，时而逃避，或虽属逃避，而走的路线是一个圆圈。所以羞怯这种心态，起初是拒绝性交的，后来很快地和别的冲动联合以后，就成为一个很复杂的东西。到了人类，它就包括下列的四五种成分：（一）就是上文所说的由于时期不合而拒绝性交的表示。（二）一种生怕引人憎恶的恐惧心理，性器官的地位和排泄器官的出口处最密迩，排泄物是无用的、惹厌的，即在动物，似乎便有这种感觉，此种惹厌的心理后来不免转移到生殖器官上去。（三）原始人认为性的现象是有巫术的影响，是很可怕的，此种恐惧心理促成了种种仪式与礼节的行为，又进而演变为若干维持男女有别的简单的规矩，这种仪节与规矩最后又转过来成为羞怯心态的一种护符。[36]（四）装饰和衣服的发展，一面所以培养羞怯的心态以抑制男子的欲念，一面亦充实献媚的工具，从而进一步刺激男子的欲念。（五）原始民族往往以妇女为男子资产的一部分，这种资产的观念难免不在女子原有的羞怯心态上，加上一重新的约束，认为不但本来如此，也是理该如此。这最后的一种成分也许没有前四种重要，但也时常有人主张把它加入。



无论成分如何，羞怯总是一个很大的动力，初不问一个民族开化的程度如何。羞怯的心态和衣服也不一定有什么分不开的关系。最野蛮的民族有难得穿衣服的，有完全裸体的，但同样怕羞。到了近代，有人提倡裸体主义，如裸体运动、太阳浴运动、很流行一时的德国裸体文明运动（Nackt-kultur）等等，也没有教羞怯的心态受丝毫的损失。不过，在文明社会里，羞怯的表现是分散的，是改换头面了的；我们在仪式里找到它，在男女应对进退之节里找到它；它在原始民族里的那种不可抵抗的魔力是没有了，但羞怯的心态毕竟是求爱的主要条件，时代有今古，这是没有新旧的。要不是因为羞怯，我们就缺少一种迁延与节制的力量，这种力量的缺乏，一方面使男女积欲的过程来得太匆促；一方面使女子不能有从容观察与比较向她求爱的男子的品性的机会，来选择她认为最适当的配偶。[37]

第五节　有选择的求偶与性选择的因素[38]

积欲的过程，若从外面来说，是各种官能的印象直接或间接所引起的。官能接受外来的印象，印象造成刺激，刺激唤起反应，反应就是积欲。冒尔所说的厮磨，实际上不是别的，就是通常一性对于另一性的刺激所

造成的身心两方面一切的印象的总和。一个异性的人，最能供给合意的印象的，就是中选的人，这就叫做性选择。

我们用这个“性选择”或“性择”的名词，就牵涉到达尔文的进化论。性择论是达氏进化论的一部分。[39]不过，就达氏原有的说法而言，性择论并没有完全得到学者的公认。第一，我们要特别记住，这种选择很难说是建立在审美观念之上的。求偶之际，所选择的不见得是美，而是强壮与其他显著的特点。第二，在一般的动物界中，性择的效力究竟有多大，也还是一个问题，即在对动物生活有专门研究的人，也认为这问题并没有解决。换言之，这种发乎本能的求偶的方法，究竟有几分力量，一面可以选择一部分的品性，使之遗传到下一代，一面可以淘汰另一部分的品性，使之不再遗传，是很大的一个疑问。近年以来，自从孟德尔的遗传法则流行之后，性择的问题就更见得隐晦不明。不过这问题实在有两个部分，一是有选择的求偶，即对于性对象不能无轩轾取舍，一是此种轩轾取舍，因遗传的道理，而影响到后代族类的品质与品性。成问题的是后一部分；至于前一部分，也是和我们实际上有关系的部分，是比较不成问题的。配偶是有选择的，不过落选的分子是不是根本得不到配偶的机会，因而独处终身，我们还不明白；在高等动物里和未开化的民族里，这种找不到配偶的分子，在数量上似乎是很不足挂齿的。[40]在鸟类中间，求爱是一件十分严重的事，既费精力，又费时间，无疑地表示一种选择的工作。但此种求爱的成功是否影响族类的品性遗传，有如达尔文所假定，还是很难确定的。霍华德（Eliot Howard）是一位很精到的鸟类学专家，在他的《不列颠的莺类》那本巨著里，他虽不完全否认达氏的性择论，但是对于性择的影响究竟有多广，意义究竟有多大，言论之间，是很犹豫的。许多别的鸟类专家也是一样的小心。

到了人类，性选择的影响似乎比较清楚了一些。即远在古代，落选的人要找到配偶而留传他们的品性，事实上恐怕总有几分困难。古代的巴比伦有一个宗教的习惯，就是，凡属女子都要到米立达（Mylitta）的神社那里去操几年淫业。[41]据希腊史家希罗多德（Herodotus）的记载，那些姿色稍差的女子也许要等上三年四年才有男子过问，古代任何民族的婚姻习惯里，无疑地有很多这种现象，即健美者容易得偶，而反是者不免怨旷终身。不过在未开化与半开化的民族里，女子似乎迟早会怀孕（有的观察家说野蛮民族中就是最丑陋的女子也不例外）。所以，就在人类，此种展缓的性择也许可以减少不中选的品性的遗传的机会，但对于族类全般的选择影响毕竟是有限的。[42]



就以往的情形而论，达氏所称的性择的影响固属有限，但若就人类文明的前途而论，这种影响是可以很快扩大的。就在今日，有大量的男女便终身不偶，其所以不偶的缘故，有很大的一部分是因为没有能力去打动异性的求偶的愿望。假如未来的文明，一面能够教求偶的事脱离种种世俗的计虑，一面更能把求偶的真正健全的选择标准与理想严格地树立起来，那么，性选择真可以成就一番取精用宏的事业，而成为人类进化的一派强有力的导引的力量。黑曼斯（Heymans）说得好："假如男子希望未来的女子要比现在的高大些，感情用事得好一些，他们只需就目前已有的女子中，找高大的与不大感情用事的分子做配偶就是了。[43] 这种女子目前何尝没有呢？不过这种自由选择的趋势，一时怕还不容易发展。"那就是因为健全的标准还没有树立起来，而世俗的不相干的计虑还是太多的缘故。

总之，到现在为止，我们还不能把达尔文的性选择论看做造化的一把凿子，把未来的生物不断地凿成许多翻新的花样，同时又把凿坏了的随时抛置一边。在相当限度以内，女子之所以为女孩，或女性型式的演变，多少总要受男子选择标准的影响，而为所陶冶；男子之所以为男子，或男性型式的演变，也不免同样地要适应女子的理想。黑曼斯也有过这种见解，我以为这见解是很正确的。独惜所谓相当限度的限度，似乎是不宽绰的，并且也不容易捉摸；因此，我们到如今还不能把男子看做一个经由女子再三选择后的创造物，看女子亦然。

上文的一番讨论是很必需的；在进而研究性心理学的基本事实之前，这也是一些不可少的准备。我们要了解的是，我们虽袭用"性选择"的名词，我们实际上所注意的只是求偶时一些诀别的功夫和诀别时所依据的各种官能的作用。至于这种诀别的功夫对未来的族类究有何种影响，那就属于达氏进化论的范围，我们除了上文一些旁敲侧击的话以外，暂且存而不论。

求偶是目的，求爱是手段。当手段进行之际，其间虽有比较与抉择，却不一定发生与情敌竞争的行为。自达氏的学说流行以后，一般人不察，总以为自然生活里必须有"物竞天择"，而求偶生活里必须有"男竞女择"，但至少在性择范围以内，这竞争的成分是可有可无的。不过求爱手段的本身是无所不在的，任何人求偶，要用到它；求偶成功以后，要维持性生活的正常与满足，在每一度性交之前，也要用到它；求爱所费

的功夫，可以有大小，但不能或缺则一。研究家若霍华德，一面尽管怀疑动物生活中“性择”的功用，一面对于求爱现象的铺叙却是不辞琐碎的。

与求爱及求偶有关的官能是触觉、嗅觉、听觉和视觉。我们似乎没有理由把味觉牵引进来，因为所谓味觉，一大部分还是由通于口腔的后鼻孔所传达的嗅觉。我们还可以进一步地说，我们不引进味觉是有一个很好的理由的；要知味觉是人生另一个大欲——饮食的工具，假若味觉局部也成为男子一大欲的工具，则人生两大欲不免发生夹杂混乱的危险，而男女在求爱之际，兴会所至，也许不走交合的路子，而走吞噬的路子，把求爱的对象变做果腹的对象了。动物中，有时候也有以对偶做食粮的，但毕竟是一些很少的例外，并且总是雌的吞食雄的，而吞食的时候总在交合与受精作用已经成功之后。味觉与求爱很不相干，不但于常态的人如此，即于变态的人亦未尝不如此，这也是应当说明的。

第六节　性择与触觉

触觉是最原始的一个厮磨方式。性交合动作的本身，就是一种厮磨的动作，而其最关紧要的部分便是触觉。在儿童中，挤在一块儿呀，接吻呀，拥抱呀，也是不外乎一些厮磨的活动，用以表示一般的亲爱或含有性的成色的特殊的亲爱。这些活动，对于成年的恋人是同样的有用。

触觉虽与性择有密切关系，但司触觉的官能并不因此而有什么特殊或专化[44]的地方。皮肤是一切知觉官能的基础，而性的知觉又是最古老的各种知觉之一，所以性的知觉，就大体言之，必然是一般触觉的一个变通，而没有什么很特别的所在。触觉既属原始，而所占的面积又广，既散漫，又模糊，所以一经激发，它的情绪的陪衬总是特别浓厚；所以在一切官觉之中，触觉是最缺乏理智的，同时，也是最富有情绪的。触觉既有这些特质，又加上它和积欲与解欲的机构很早很早就发生了拆不开的关系，所以，要找一条路子来唤起性的活动，它是最方便的一条，也是最有力量的一条。

低等动物求爱时，触觉往往是最占上风的一条途径，我们根据上文，对于这一层也是可以想象得知的。虾蟹的求偶就由触觉来决定；对于蜘蛛，触觉往往是主要的求偶的官能。牛、鹿、马、犬等高等动物求爱之际，舐的动作占重要的一部分。纽曼（Neumann）曾经目睹一对象求

爱，牡象先用鼻子在牝象的身上往来抚摸，其次，两象并肩而立，彼此的鼻子纠结着，彼此把鼻尖塞在对方的嘴里，人类求爱到达相当程度以后，这种类似的情不自禁的动作也是常有的。有的人，尤其是女子，在没有或一时不能有完全的交合行为之前，这一类的触觉方面的活动已足以供给适当的快感与满足。

女子的情绪生活里，触觉原是一个特别显著的成分，到了她的性生活里，这一层尤其看得清楚。马丁（Lilian Martin）研究大学女生的审美的情绪，观察到基于触觉的情绪比其他的情绪要来得彰明昭著。克拉克（Pearce Clark）叙起一个九岁的患羊癫疯的女孩，说她只喜欢一种人，就是和她皮肤接触时她觉得最舒服的人，又说她把所有认识的人分门别类的时候，是拿在握手或接吻时她所得的感触做标准的。女子当春机发陈[45]的年龄，所表示的性的欲望，大抵不在性的交合，而在接吻或拥抱一类比较纯粹的触觉的行为。塞吉尔（Sadger）说："许许多多青年女子所辉耀的像佛光似的贞操之光是这样的，性器官部分的冲动固然很少或没有，但是在全身的皮肤里，黏液膜里和肌肉系统里，却充塞着强有力的性爱。"这一层，事实上不止春机发陈期的少女如此，就是已婚的女子，已有交合经验的女子，亦莫不如此。换言之，自春机发陈起到将近解欲或性欲亢进之顷止，这种泛滥无归的性爱是始终存在的。[46]十八世纪的一部性爱小说里写道："她尽管竭力地撑拒，挣扎，想摆脱他的两臂的环抱，但一望而知她的目的无非是要把他和她接触的点、面、线，尽量地增加。"女诗人费菲恩（Renée Vivien）说："触的艺术是诡异的、复杂的，它和香的梦境以及音的奇迹站在一个平等的地位。"这句话出自女子之口，尤其是值得我们的注意。触觉对于恋爱的重要，在一般女子的认识里，也是一种良知良能，这又是一点足以证明触觉在性生活里，比起其他知觉来，实在是最太初与原始的。

上文说的都是一些有关常态的话，触觉与性生活的关系也可以有畸形及过敏的发展，此种发展的种类不一，有些情况男女都有，例如各种织物恋或兽毛皮革恋（喜欢抚摸玩弄兽的毛皮、丝绒、绸缎等物）[47]；有些情况女子患者独多。而往往与社会治安有关，例如窃恋。[48]又有一种变态不妨叫做挤恋（frottage），则男子患者独多，至少，其表现的程度在男子为特别显著。患挤恋的男子喜欢在公众场所，和完全不相识的女子拥挤摩擦，以获取性的满足，而发生摩擦处虽以生殖器官的所在部分为主，但并不限于这一部分；不用说，在这种场合下，即在寻求性欲满足的男子也始终是衣冠楚楚的。有许多女子有时在群众中站着（例如

在热闹戏园的后排，甚至于在礼拜堂里）忽然感觉到这一类意外惹厌的接触，那就是此辈之所为了。这种变态是可以引起法律以至于法医学的问题的，而有此种变态表现的人也许在别的方面是很正常的人，不但很有身份，并且也是很明白事理的人。

怕痒不妨说是触觉的副产品；它的基础是一些反射作用，在胎儿期内，早就有些发展的。[49] 怕痒和性的现象也有密切的关系。比方说，怕痒是积欲的一种游戏，而笑是解欲的一种游戏；假设有性的刺激当前，此种刺激也多少已经引起一些性的欲念，但事实上这欲念是无法满足的，或以不满足为是，于是便用咯吱一笑的方法，来排遣这种欲念（在已有性意识而怕羞的少女往往有此行为）。怕痒虽属积欲的一种游戏，但可以弄假成真，引进到积欲的境界，所以一到成年，即性关系通常开始的年龄，它就渐渐地消灭。成年人不大怕痒，就是这个道理。



不过怕痒的意义是不止一方面的。上文把它看做一种皮肤的羞怯现象，迟早不免消灭，不过是方面之一罢了。怕痒的起源，我们可以确定是和性现象没有关系的，它的基本功用大概与身体的保护有关。鲁滨逊（Louis Robinson）说得很对，在幼小的动物身上，凡属最容易受侵害而最需要保护的地带也就是最怕痒的地带。话虽如此，性器官一隅以及各个发欲带的怕痒，和鲁氏所说的怕痒，是不一样的。性器官和发欲带的皮肤里的神经细胞有一种特别的本领，就是神经学家赫里克（Herrick）所说的它能够把许多连续的刺激积累在一起，积累得越多，那神经中枢的皮层细胞被牵涉而积蓄的力量便越大。比方说，山坡上半融解的冰块往山下泻，越泻越多，其势便越锐不可当。这种力的积累也就是我们在上文所已讨论过的积欲的过程，而其终极，即是力的解放，

也就是解欲的过程；还拿冰块作比方，就算它一泻万丈，终于轰然一声，打着了山脚下的平地，但一般的皮肤里的触觉细胞则不然。它们接受刺激后的反应不过是肌肉抽动一下，或忍俊不禁地大笑一阵罢了。无论如何，一切性爱的厮磨，尤其是性交合本身，和怕痒是有一个亲切的关系的。哲学家斯宾诺莎（Spinoza）著名的恋爱定义就建筑在这一点上：恋爱是“同时有外缘印象做原因的一种发痒”。（Amor est titillatio quaedam concomitante idea causae externae）高尔斯（Gowers）也说过，性交合的动作归根结底是一个皮肤的反射。

怕痒的地位也是随文明的程度而发生变迁的。在野蛮民族的性爱生活里，怕痒是很有地位的。即在欧洲民族的初期生活里，怕痒也还相当重要。到了近代的文明社会，一部分的青年女子虽或时常用搔痒的方法来觅取性的快感，但大体上这种方法是无关宏旨的。在文明单纯的民族中，往往搔痒就是求爱的表示，并且有时候，搔痒和交合在语言上是一个字。南美洲南端的火地岛的土人便是一例。德国人把女子的阴蒂（clitoris）叫做Kitzler，就是“怕痒之物”的意思，也表示语言上的一种会通。拉丁文里也有类似的例子。拉丁文里的一个词Pruritus释做“痒”，如今在医学的专门名词里还在沿袭通用，但此词也有“贪淫”的意思。近代医学说人体上有若干特别怕痒之点，而这些痒点所在的区域，在幼年和将近停经的年龄，往往可以因自动的搔痒而引起性的快感，可见拉丁文中的一词两用也是很有意义的。斯坦（B.Stein）说，十八世纪中，俄国某皇后有一个奇癖，她在宫里豢养着一批宫女，平日专替她捏脚取痒，同时还要说些淫辞，唱些艳曲；有时，此种过度淫乱的生活引起了疲乏，还得替她施行一种特别解闷与提神的方法，就是吮咂她的臀部。担任这奇特差使的人，不用说，是当时俄国的一部分贵族女子。[50] 俄国某皇后的此种奇癖，是有一个生理学的解释的，费瑞曾经加以证明，搔痒的举动，适当的话，是一种可以提神而增加活力的刺激，但若过了度，便可以叫人疲乏。

怕痒与性感觉的关系还有一些事实的证明。有一个女子讲起她的性经验时说，在她没有交合的欲念时，假如男子碰到她的生殖器官，她只会发痒，但若欲念起时，痒的感觉便消释了。因此，我们不妨说，痒的感觉是性的感觉的一个替代，而性的感觉是痒的感觉的一个变相。怕痒的现象，原先好比一个把门的卫队，是为拒绝外来的接触的，但后来面目一换，变做一个前哨的先驱，为欢迎与招致外来的接触。

皮肤与性生活有亲切的关系，怕痒的现象而外，还可以从皮脂腺的行为里看出来。皮脂腺是毛发腺退化而成的。人类的祖先是全身有毛的，皮脂腺便是体毛蜕落后的遗留。当春机发陈的年龄或性系统发生障碍的时候，皮脂腺有恢复生毛的倾向，但其结果不是毛发，而是大量的粉刺；女子到停经以后，皮脂腺也真有生毛或须髭的。[51]



所以不但皮肤和性系统有密切的关系，连毛发以及毛发的变态也是如此。萨布罗（Sabouraud）发现女子若患局部的秃顶或斑秃（alopecia areata），率以春机发陈的年龄及五十岁光景为多；但在男子便没有这种年龄上的限制。又如女子因病将卵巢割除，以致月经中途止绝，也往往会引起毛发的大量脱落；妊娠期内月经暂停，有时候也会发生同样的现象。

性交合大体上是一种特殊的皮肤反射，固然有如上述，但是在一般的皮肤触觉和此种特殊的反射之间，还有许多第二级的性触觉的中心，这些中心的所在地域，我们以前已经介绍过，就是若干发欲带。

这些第二级的中心有一个共同之点，就是都和身体上的出入口有关系，也就是都安排在皮肤和黏液膜衔接的地方。这些地方的触觉，经过长期的进化以后，是特别的灵敏，特别的细腻。就大体言之，这种人身上的边疆地带和异性的同样的或类似的边疆地带发生接触之后，假如环境适宜，便可以唤起积欲的过程，以至于产生强烈的性的刺激。此种地带的彼此接触，或直接和性器官接触所引起的反射，可以说和性器官彼此接触后所引起的反射完全相像，其所发动的神经的力量也是一般无二。它们所以成为第二级的性触觉的中心，原因就在此了。

我们必须记住，这些现象，这些出入口地带的接触，都基本上算正常的。有人把这种现象的一部分看做孽邪或淫秽一流，那是不对的。无论如何，假如这种接触是用作积欲的一些帮助，一些手段，而自身不成目的的话，我们总应当把它们看做在正常的变异范围以内，而不是变态或病态。从审美的立场看，可能不堪入目，但这类评判当然另属一回事。不过我们也得注意，美的标准往往因性的情绪而有变迁；一个不相干的人所认为不美的许多东西，一个在恋爱状态中的人却以为是美的；他的恋爱的情绪越是热烈，他的通常的审美标准越容易起变化。我们要不从性的观点说话，全部性的现象事实上可以说是很不美的；除了积欲过程的初期的活动而外，其余全部都说不上一个美字。

利用发欲带而取得性的兴奋，不能算不正常，还有一个简单的理由，就是，在人类以外的许多动物里，这也是一个很普通的现象。总之，假如此种兴奋的目的不止在促进积欲，而也在取得解欲，即上文所已说过的不止是手段，而也是目的，那就不免有几分放僻邪侈了。不过这种放僻

邪侈也还在疑似之间，自避孕的方法流行以来，许多人往往改变他们性交的方式，或运用一些特殊的避孕的技术，假如这些不能算做邪僻一流，则此种以手段为目的的性行为也还不能看做过分的超乎理法之外。

接吻便是此种性行为的一例。嘴唇是人体上的一大边疆地带，是皮肤与黏膜毗连的一个口子，是有极锐敏的触觉作用的。在许多方面它很可以和阴门或阴道口相比，并且有一点比阴门还见得灵活，就是，它还有一个神经更要锐敏的舌头做它的后盾。所以嘴唇的密切与长时间的接触，在适当而可以招致积欲的环境下，是可以引起很强烈的刺激作用的，其强烈的程度，虽次于性器官直接的接触，在各个发欲带里，总要推它为首屈一指；一样是许多条可以把神经的力量导入性领域的路径，只有它是第一条大路。一般的接吻如此，而所谓斑鸠式的接吻（columbine kiss）尤其如此。在法国南部某一地区所流行的一种接吻，叫做沼泽佬式的接吻（maraichinage）的，也就是斑鸠式接吻的一种[52]；不过在一部分神学家的眼光里，这种接吻是一桩万劫不复的罪孽。接吻与类似接吻的表示，在其他动物中也很多，例如蜗牛和昆虫的以触角相接，鸟类的以喙相交，狗与其他动物在交合时彼此的舐咬。到了人类，接吻有两个成分，一是触觉的，一是嗅觉的，不过触觉比嗅觉的来历更为古远，而在欧洲民族中间，它所占的地位也远在嗅觉之上。不过偏重嗅觉的接吻，实际上比偏重触觉的要分布得广；欧洲或地中海区域而外，大都流行偏重嗅觉的接吻；在蒙古利亚种的各民族中，这种接吻发展得最完全。[53]

接吻虽属积欲的一大手段，还有其他属于触觉的比较次要的手段。异性之间任何其他出入口的接触都是积欲的手段，其效力有时也不在接吻之下；这些手段，其实都属于接吻一流，不过接吻最富有代表性罢了。舐阴（即以舌舐女子的阴部，西文为cunnilinctus，普通误拼为cunnilingus）和咂阳（即以舌咂男子的阳具，西文为fellatio）（[54]及[55]）都可以说属于接吻一类；并且也不能看做违反自然，因为在他种动物和未开化的民族中间，我们同样可以找到这一类的活动。把它们看做厮磨的一些方式与积欲的一些帮衬，它们原是很自然的，并且，在一部分人的经验里，它们正是所以获取性快感的一些无上的条件；至于这种活动的是否合乎审美的标准，那是另一问题了，大概总算不上美吧。不过这一类的活动是可以走入歧途的，假如畸形发展到一个境界，弄得喧宾夺主，取正常的性交合而代之，那就不免受“邪孽”或淫秽一类的讥诮了。

乳头也是一个有出口的边疆地带和很重要的性触觉的中心。这是不足为奇的，因为它根本和子女的养育及种族的繁衍有关，至于它和性的关系还是后来演变的结果。这无疑是一个很重要的关键，婴儿的唇与母亲的乳，两相接触，可以说是一切性接触的滥觞；成年男女唇部的性触觉就从婴儿哺乳时唇部的触觉演进而来。



乳头既然是分泌乳汁的器官，它和性器官的关系是必然很亲切的，婴儿呱呱坠地之顷，便需要乳汁的营养，要不是因为这番亲切的关系，乳头这种得心应手的哺乳的准备便无从而来。乳头的吮咂，在客观方面，可以教子宫起一种反射的收缩作用，在主观方面，它可以教女子感觉到很浓厚的性的情绪。这种主观的影响，以前没有人在学理上发现过，一直要到十九世纪的初年，法国的学者卡巴尼斯（Cabanis）才最先有这种记载；他说，有几个做母亲的曾经告诉他，在婴儿哺乳的时候，确乎会引起这种感觉。[56] 这一重很正常的关系是很容易有一个解释的。为维持哺乳动物的种族的生命起见，这种关系也正复万不可少。假如没有这一番快感，做母亲的又何乐而必得负起哺乳的劬劳责任来呢？乳汁的分泌固然可以减少乳腺的涨闷，而引起一种松弛的快感；但这是不够的，于是最现成的方法是拨开性的情绪的源头，而让它来供给更大量的快感；好在这条路子是早就打通了的，在妊娠期内，性器官对于乳腺，早就发生过一番作用，女子在受胎以后，卵巢方面便有特殊的信使（荷尔蒙的一种）派遣到乳腺方面去，为的是叫它准备乳汁。

不过乳腺和性器官的关系虽属十分亲切，这种关系或许不是很特殊的，即乳腺而外，还有其他可以和性器官发生同样关系的器官。库尔迪诺夫斯基（Kurdinovski）用兔子做试验，发现身体上其他出入口的刺激，例如耳朵，也可以引起子宫强力的收缩，再推而广之，也许任何身体外周上的刺激都可以循反射的路径而唤起子宫的收缩。这样一个假定牵扯到皮肤的一般的性触觉以及发欲带的特殊的性触觉的现象。

乳头和性爱的兴趣有重要的关系，还有一件历史的故事可以证明，就是，天主教的神学家对于这题目也曾下过不少的工夫。十八世纪中，这班神学家对于抚摸乳头的罪孽问题，曾经有过一番激烈的论战。一般的教会与宗教法庭的主张是，这种行为是有罪的，但是著名的耶稣会神学家认为，只要一个人没有淫秽的动机，就是抚摸女尼的乳头也不过是一个可赦的罪过。在某一个耶稣会所设立的感化院里，他们更进一步地主张说，若有人否认这种行为根本上可以是无罪的，那人便有离经叛道的危险，并把自己置身于詹森派的叛徒（Jansenist）之列了。[57]

第七节　性择与嗅觉

就动物进化的历史而言，嗅觉和一般的触觉起初是并不分化得很清楚

的。嗅觉渐渐地分化而专化出来以后，又添上更后发展的味觉，动物界最后才有了一个化学的知觉官能。在脊椎动物里，嗅觉终于成为一切知觉中发展得最进步的一个；动物能察知远距离的物件，第一要靠它；对于近距离的物件能有一个准确的认识，也靠它；大多数的心理活动要靠它做先导，而这些活动的情绪的冲动还得借重它以达于意识的领域。在爬行类里，好比后来的哺乳类里一样，不但一切涉及性的心理活动大体上与嗅觉有关，就是一切外来的印象，也是大部分要经过嗅觉的官能，换言之，嗅觉所接受的印象，在数量上，要超出其他官觉之上。从嗅觉的刺激里，一个动物不但可以得到相当的性欲的激发，并且此种刺激的力量往往足够抵过其他官觉所特受的刺激而有余。这是不足为奇的，因为我们知道在动物的脑神经里，嗅觉中枢所占的区域原是特别的广大。这方面的专门学者如埃廷格（Edinger）与史密斯（Elliot Smith）早就指给我们看，大脑的皮层起初几乎全部是一个接受嗅觉的中枢与教嗅觉得以影响行为的一个发号施令的机关；同时，我们也知道，嗅觉的印象可以直达大脑的皮层，而并不假道于间脑。总之，嗅觉在心理学上的地位是很特殊的，它可以说是“一切高级的心理作用的种子”，至少，它有一种力量，可以把它们都联系在一起，原始的脊椎动物是住在水里的，在水的环境里，嗅觉的功用是特别大，它几乎控制一个动物的全部的行为，它的意义的远大，自不待言（不过当时的嗅觉和味觉更相近，并且比起其他官觉来也更容易受刺激的影响）。

到了较高等的类人猿及人类，情形却完全变了。嗅觉固然还是普遍保留着，并且还是异常的细致，不过我们难得用到它罢了。无疑地它依然有许多的用处，不过这种用处已退居一个辅助的地位。常有人评论未开化的民族不识香臭，至少对于恶臭的东西，漠不关心而不知回避。这种情形确乎是有的。不过，这种民族也往往很能够识别各式各样的臭味，若说他们的嗅觉一定不如我们，或高出我们之上，倒也都不见得。到了文明社会，各式臭味在人的情绪生活里，当然也始终有它们的地位，尤其是在气候炎热的地方。

不过，无论在实际生活或情绪生活里，也无论在科学的领域或艺术的领域里，就普通的情形而论，嗅觉总是一个辅助的官能。因此学术界对于嗅觉的研究，一向也是异常的冷漠，一直到1888年，荷兰乌得勒支大学（Utrecht）的兹瓦德马格（Zwaardemaker）发明了嗅觉计（olfactometer）和把他的研究工作发表之后，这一部分的学问才算恢复了它应有的地位。[58]过了不多几年，比京布鲁塞尔的黑宁克斯

（Heyninx）又做进一步的研究，他想把它安放在一个严格的物理学的基础上，他定出了一个光带似的臭带，把各种臭味，根据它们的波线的长短，安排在上面。照他的看法，臭味之所以能感动嗅官而成为意识的一部分，乃是由于一种分子的颤动的力量，而不是由于化学的力量。同时，别的专家，例如派克（G.H.Parker），则始终以为化学的知觉有别于物理的知觉，例如触觉由于压力，听觉由于声音，视觉由于光的刺激，而嗅觉实在是一个化学的知觉，并且是化学的知觉中最属主要的。化学的知觉由来甚古，可以远溯到当初水栖的时代；主要的嗅觉而外，又包括味觉、包括通入鼻腔的雅各孙器官（organ of Jacobson）的功能和一个共同的化学的知觉，关于嗅觉方面，我们虽有这一类的研究，但可靠的结论到现在还不能算多。

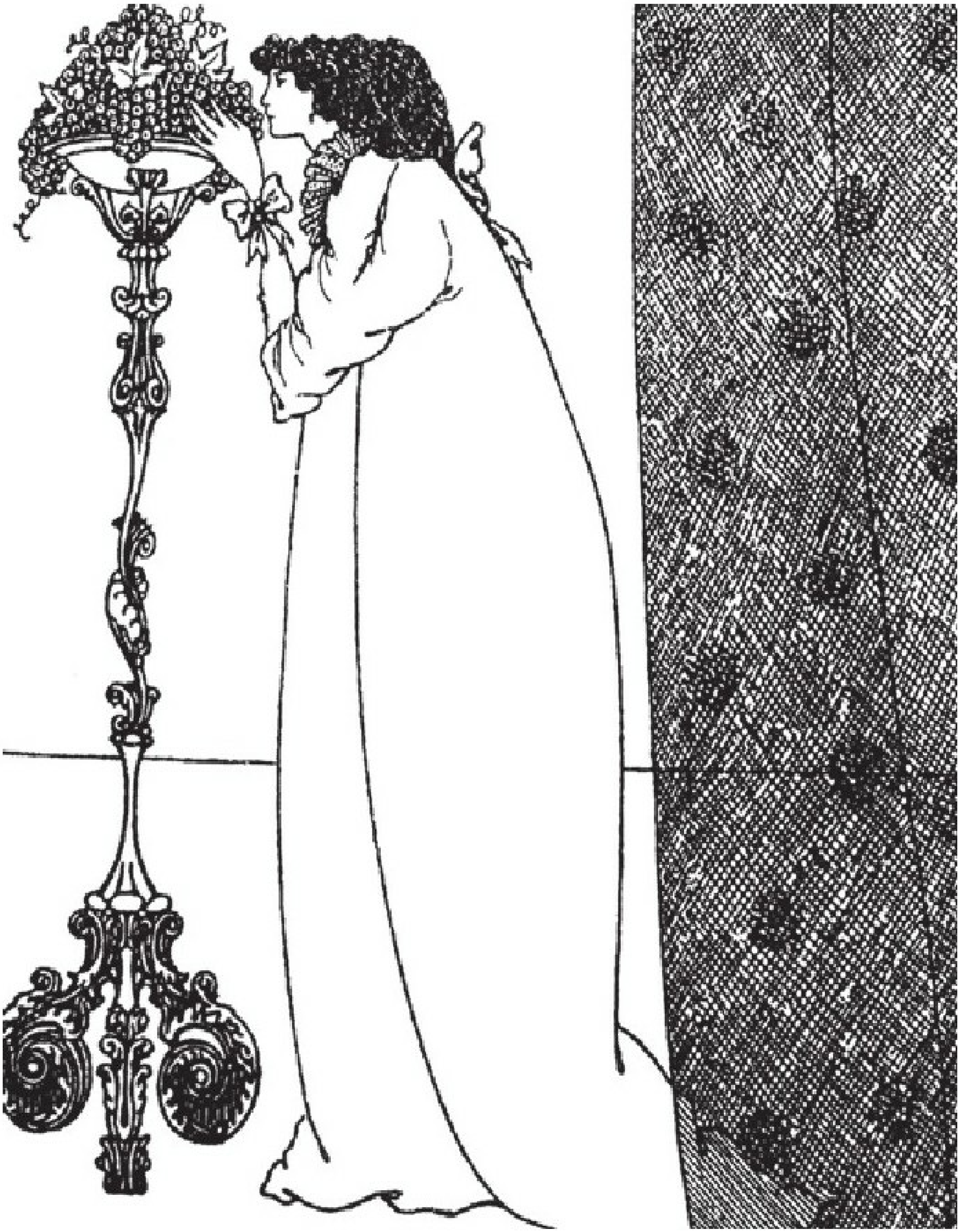
嗅觉从触觉分化而来，所以其传达的知识也多少有几分模糊不清，不过它所牵扯到的情绪作用往往是很浓厚的。因为这种种特点（即虽然模糊，却有它特殊的功能，虽属无用，却与动物的生存十分关切），有许多作家认为一切知觉之中，唯有嗅觉最配叫做想象力的知觉。的确，嗅觉的接受暗示的力量是最强的，它唤起遥远的记忆而加以浓厚的情绪的渲染力也是最丰富的；同时，同样一个官觉，只有它所供给的印象是最容易改变情绪的力度和格调，使和受刺激的人当时的一般的态度相呼应。所以各式香臭之气往往特别容易控制情绪生活或受情绪生活所役使。在文明社会里，原始时代情绪生活所养成的种种对于臭味的联系关系，不免有解体之势，不过，同时嗅觉和想象力的一部分关系却比以前发达了；文明人在嗅觉方面会有什么奇怪的癖性，也就在想象力这一端上表现出来。

香臭的气味对于整个神经系统是一些强有力的刺激，像许多别的刺激一样，适当的话，可以增加活力，过了度或时间太久了，又可以使精神疲乏。因此，医学界很早就发现凡是含有挥发性的油质香料可以用作麻醉药和治痉挛的药；这些香料也可以增强消化作用，促进血液循环，并刺激神经系统，但若分量过重，则功用适得其反。费瑞的试验，一面叫人吸用各种香气，一面用测力计和肌动描记计一类的仪器来测量他们的使劲的大小或疲惫的程度，对于研究嗅觉刺激的各种作用有特别大的贡献。

我们现在可以讨论人类性生活与嗅觉的关系了。第一层我们应当注意的是，无论男女，身体上总有几分臭味。这种臭味往往因年龄及族类 [59]

而有不同。关于因年龄而发生的不同，西洋医学的祖师希腊人希波克拉底（Hippocrates）在二千几百年前就有所认识。就是，凡是和性现象有关系的臭味总要到春机发陈的年龄才取得成熟的种种特点。事实上，婴儿、成年人、老年人各有各的臭味；莫宁（Monin）甚至说[60]，在相当程度以内，我们也许可以根据一个人的臭味，来发现他的年岁。无论男女，从春机发陈期起，中经青年期、成男的初期或成女的初期，都得经过一个体臭的渐进发展的历程，而其臭味的成熟也可以从皮肤上与排泄物里闻得出来，并且这种渐进的发展是和第二性征如毛发与色素等的发展并进的。事实上意国人范托利（Venturi）确乎把体臭归作第二性征的一种。[61]

嗅觉的地位虽重要，但在人类实行性择的时候，真正完全靠嗅觉的力量



嗅觉的地位虽重要，但在人类实行性择的时候，真正完全靠嗅觉的力量

的却也不很多见。这倒不是因为嗅觉所得的印象不管事，乃是因为叫人起舒服之感的种种体臭力量方面总是不够强，而嗅觉又是过于迟钝，于是嗅觉的地位便不得不退居视觉之后。

话虽如此，许多人的体臭，尤其是体格健全而在性的方面容易叫人爱慕的人的体臭，是并不惹厌的，甚至于闻起来相当舒服。要是这种体臭的来源是一个恋爱的对象，那就不但不惹厌，并且会有很大的引人入胜的魔力。[62]还有一点可以增加此种体臭的诱引的力量，那就是上文说过的许多臭味对神经有兴奋的作用，如今一部分的体臭恰巧就属于这一类。

无论男女，鼻子里司嗅觉的黏液膜和整个生殖器官也有一种亲切的关系，而时常发生一些交感的作用，这一层似乎也是已经相当确定而无可怀疑的。因此，外界对生殖器官所发生的影响有时候也会牵涉到鼻子，而外界对鼻子所发生的刺激通过反射作用也会牵动到生殖的领域。

在一部分人的情绪生活里，嗅觉不平常的占特别超越的地位，这种人为数不多，但在生活的其他方面却也十分正常，而与普通人没有区别。这些少数人，法人比内（Binet）在他研究物恋[63]的时候，就叫做“嗅觉型”。嗅觉型的人，虽不如视觉型、听觉型与精神动力（psycho-motor）型的多而重要，但也自成一型，而很可以和他们相互参较。嗅觉型的人，比起别型或普通的人来，不但特别注意到各式的臭味，并且容易在这方面表示好感或表示恶感。[64]这种人甚至可以从嗅觉方面获得性的满足。基尔南（Kiernan）曾经创制一个“臭恋”（ozolagny）的名词来称呼这种性心理的特点。有许多不能说不寻常的女子会因特殊的臭味的刺激而发生强烈的性欲（并且竟有不假其他的力量而到达亢进程度的）。这类特殊的臭味包括所爱的男子的一般体臭，或此种体臭与烟叶的混合臭味，或各种皮革的臭味；而皮革的臭味，究其极，还不就是皮肤的臭味么？这种女子，有时候想起了所爱男子的体臭，或嗅觉方面突然发生类似此种体臭的幻觉，也会引起积欲以至于亢进的反应。

就是对寻常的人，体臭在性的交际方面也有不少关系。两性之间，或因其臭味相投而接近，或因不相投而疏远，也是常有的事。[65]这种现象有人就叫做“嗅觉现象”（olfactionism）。不过因为人类的嗅觉要比其他的动物迟钝，所以嗅觉的活动，就一般情形而论，总要在求爱的历程已越过初期的境界以后，因此，它的性择的意义也就不如对其他动物的深

远。无论如何，嗅觉在人类性择中多少还是有它的地位的，族类的文明程度尽管不同，对于性择的成败利钝，嗅觉自有它的一番影响。这一层可以说是可以确定的，不幸的是这种影响既比较不显著，我们只能有零星与偶然的一些观察罢了。

上文引过的基尔南认为，嗅觉对于文明人类性生活的影响实在是不小的，不过一向的看法不免把它的价值估得太低了些。这见解我以为是对的。不过我们也不必追随耶格（Gustav Jäger）而走上另一个极端，认为人类的性冲动，和别的动物一样，大部分或全部是一件嗅觉的事。[66]

人类和其他的动物还有一点不同，就是，不但嗅觉的性的意义减少了，并且身体上的嗅觉的对象也起了变迁。这对象本来是在下半身或后半身的性的区域的，到了人类便移向上半身来了。视觉的对象，在这一点上也有同样的情形。男女的生殖器官，在异性的眼光里，通常都算不得是很美观的东西，所以非到求爱的功夫相当成熟以后，轻易绝不呈露出来，而实际上可以呈露而有吸引价值的也是上半身的各部分。人类有文明而后，就有将生殖器官深藏禁锢的习惯，吸引的对象所以发生地位上的变动，无疑也和此种习惯有些关系。因此，体臭的性的诱惑，到了人类，就不从胯下出发，而从腋下出发，所谓腋气的就是；此外如皮肤毛发等，当然也有它们的气息，但就普通的情形而言，总以腋下为主要的源泉。就历史与理论说，腋气一类的体臭是应该有积极的性的效力的，但就日常的经验而论，它们的效力也许适得其反，即不但不能诱致异性，并且还会招人厌恶，除非是积欲的过程已经进入相当一阶段以后，不过，这还是就一般的情形说话，对于有的人，就在这一阶段，腋气一类的体臭依然可以引起厌恶而成为性生活的严重障碍。[67] 就这一点说，我们对于人体的嗅觉的经验，以为是可以和触觉的经验相比，而不能和视觉的经验相比。嗅觉到了人类，已不再成为理智的好奇心理的第一条孔道，这第一条孔道的地位已经让给视觉了。各种体臭也还有它们的诱引的力量，但大抵只限于情绪想象等方面，而且非在关系极亲切的人中间不办，至于理智方面就更谈不到了。即在情绪与想象等方面，体臭有时候也似乎只有拒人于千里之外的效力，而唤起美国心理学家詹姆斯（James）所谓的“反性的本能”，即与性欲相谬的一种本能。

在动物中间，两性似乎彼此都容易受体臭的影响；要是雄性的方面在生殖器官部分往往有它的臭腺，雌性在交尾的季候里也往往有她的特殊的体臭，而其诱惑的力量也不在雄性之下。到了人类，男女两性对于臭味

的一般感受力却并不相等，女子的感受力要比男子的大。德国学者格鲁斯（Groos）告诉我们，就在儿童中间，女童对于香味的兴趣要比男童为强；同时其他学者的研究，尤其是意国的加比尼（Garbini），发现女童不但感受力强，辨别力也大。其在美国，塞耶（Alice Thayer）证明女童的爱恶心理所受臭味的影响，要比男童的大得多。意国马罗（Marro）的调查还要进一步，他对于春机发陈期前后的女子做过一番长时期的观察，终于发现女子一到春机发陈的年龄，在广义的性生活开始的时候，臭味的感受力便会增加，而在其他官觉方面，则不如此。[68] 此外，我们不妨再补充一些类似的观察，就是有的女子在怀孕的时候，嗅觉会变得过分的灵敏，女子即使到了晚年，这种超越男子的嗅觉，也还可以维持于不败，这一点瓦希德（Vaschide）的试验可以证明。总之，就大体而论，对于嗅觉的印象，更容易受它的影响而受得更多的，是女子而不是男子，这是范·德·弗尔德和许多妇科专家现在已经公认的。



臭味的种类虽多，来源虽不一，但化学的成分往往很近似或根本相同；

因此文明社会里香水香粉一类的化妆品或许也有它们的性的效力，和原始时代体臭的效力正复相同。这种香品的由来似乎很古，布洛克（Iwan Bloch）特别注意到这一点，认为原始的女子很早就知道利用它们；不过她的用意和文明女子的有些不同；文明女子的用意往往在掩盖身体上自然的臭味，而原始女子则在增强她原有的体臭。假使原始的男子对于体臭微薄的女子不免存鄙薄之心，这种女子总得设法来补救她的自然的缺憾，好比近代的女子喜欢在身体的曲线方面，特别地下工夫一样。这种情形倒不是凭空想象的。太平洋中波利尼西亚群岛（即西太平洋上诸岛的总称）的土人（Polynesian）到澳洲悉尼游览，见了白种女子便赶快躲开，说："她们没有女人的味！"[69] 看到这种情形，布洛克就替我们找到一个解释，为什么近代以前女子所特别喜欢而采用的香品并不是一些最细腻的、最幽雅的，而是最强烈的、最富于兽性与肉味的，最充满性的含义的，例如麝香、海狸香、麝猫香和龙涎香。在这几种香品里，麝香无疑是最足以代表的，瑞典植物分类学家林耐（Linnaeus）所作的香料的分类里，有豕草香的一组，麝香与龙涎香便是这组的主要分子，若就其性的效力而言，则这组的地位仅仅次于山羊臭的一组[70]；同时，我们应当知道，麝香的气味往往与人体的气味最相近似。[71]

归结上文，我们可以说，嗅觉到了人类确乎是退化了；不过，在我们远祖的生活里，它是性的诱惑的第一条大路。到了人类，甚至于在猿类中间，这种优越的地位已经多少让视觉占了去。此种退化固然是一个事实，但即使在今日，嗅觉依然有相当的力量，叫我们浸淫在各种臭味之中，而演化为种种喜怒哀乐的情境；而就它比较细腻的一部分功能而言，我们不但没有忽略它，并且始终在下些培植的工夫。

第八节　性择与听觉

生物主要的生理功能都是有时期性或周期性的，所以节奏的原则很早就自然而然地深深地印在我们个体的身上。结果是，无论什么外界的事物，凡是足以辅助神经与肌肉的节奏的倾向的，或足以加强或进一步发展此种倾向的，都有一种切实的力量，叫生活更兴奋、更发扬。我们虽不能接受比埃歇（Buecher）和冯德（Wundt）的见解[72]，认为人类的诗歌音乐只有一个来源，就是在我们做有系统的工作时，我们总有一些押着拍子的喉音的陪衬，例如建筑工人打桩时的喊号或搬运工人的"杭育"。我们总得承认，节拍这样东西，无论是简单的呼喊或复杂的音

乐，对于肌肉的活动确乎是有强大的兴奋的力量。瑞典语音学家斯珀勃（Sperber）认为性的现象是语言所由发展的主要的源泉。这一层我们倒觉得很有理由可以接受。斯氏的理论是这样的：原始生活里有两种情形，每一种里总是一方面有呼的；另一方面有应的。一是新生的动物在饥饿时呱呱的哭和母亲的应答；二是雄性在性欲发作时的叫唤和雌性的应答。[73] 两种局面之中，大概第二种的发展在先，所以说语言大概是渊源于性的现象了。这种一呼一应的发展，大概在脊椎动物进化的初期就有了。

不要说节奏音调，就是一个单个的音符在生理上也可以发生一些刺激的效力；这是费瑞所已证明得很清楚的。[74] 至于音调对于肌肉工作的影响，研究的人不止一家了。不论用测力计来衡量短时期的用劲，或用肌动描记计来衡量长时期用力后的疲乏，音乐上场以后，都可以发生一些兴奋的影响。塔查诺夫（Tarchanoff）的试验[75] 是用肌动描记计的，他发现轻快的音乐对于神经敏锐的人，可以暂时抵消疲乏的影响，而弛缓和低调的音乐则适得其反。费瑞的研究发现不协调的音声可以增加疲倦；大部分的高调或长音键是兴奋的，但不是全部的高调，大部分的低调或短音键是抑郁的，但也不是全部的低调。不过假如疲乏的状态已经确立，则低调比高调反而见得更有兴奋的力量。这一层结果是很有趣的。我们研究虐恋的时候[76]，发现在疲乏的状态中，各种痛苦的情绪反而有兴奋的功用；低调的影响大概也是这一类的了。总之，不论细腻的或粗放的肌肉活动，也不论随意肌肉或不随意肌肉的活动，音乐都可以刺激得到。

神经与肌肉系统直接或间接受音乐刺激的时候，循环作用与呼吸作用也有它们的反应。关于音乐对于心脏与肺脏的影响，已经有人做过不少试验，有用人做对象的，也有用其他动物做对象的，最早的一位是俄国的生理学家杜奇尔（Dogiel），他在1880年就发现动物的心脏可以因音乐而增加跳动的力量和跳动的速度。后来的种种研究证明不但心脏受到刺激，循环系统与呼吸系统全部都受影响。即如脑神经部分的血液循环，音乐也可以直接加以刺激；这是意人帕特里齐（Patrizi）所观察到的结果；有一个青年头部受伤，脑壳破落了一大块，因此就成为帕氏的观察的对象。音乐的影响教大量的血液向脑部流注。[77]

由此推之，音乐对腹部的内脏和它们各个的功用也自有它的影响。它也影响到皮肤，可以增加汗流；它可以激发流泪的倾向；它可以唤起解溲

的欲望，有时真可以叫人遗尿。在狗的试验里，有人发现听觉的刺激可以增加氧气的消耗和二氧化碳的排泄。在各种不同的动物里，尤其是昆虫及鸟类，音乐也确乎有它的吸引的力量。[78]因为我们知道在性择的时候，两性彼此都能利用自己身上所发出的自然的音声。关于这一点的证据，达尔文在他的性择论里曾有过多方面的调查。[79]斯宾塞则以为鸟类之所以能歌唱，是一种“活力充溢”的表示，而歌唱对于求爱的关系，不过是一个配角罢了。[80]有人根据斯氏的这种见地，来非难达尔文，例如赫德逊（Hudson）。但就目前已有的更多的资料而论，斯氏的见地是站不住的了。无论动物的音调究竟是怎样来的，一般动物的音声以及鸟类的歌唱，在求爱现象中占很大的一个地位，总是一个已经确定的事实。就普通的情形说，好像总是雄的用它的演奏来引诱雌的，雌性引诱雄性的物类也有，但总属例外，并且我们只能在更低的动物里找到，例如有几种昆虫就是如此。无论演奏者是雌的或雄的，有音调天才的总只限于两性中的一性，即此一端，也足证此种才具是与性择的现象不无关系的了。



许多种哺乳动物的雄性成员都能运用发声的力量，有的平时也用，但在繁育的季节内用得特别多，有的则专在叫春的时候发挥出来。在类人猿中间，喉间的音声实际上是求爱的主要工具，同时也是表示兴奋或惊骇的一个普通的方法。达尔文在他的性择论里，也曾指出这一点。到了人类，大体上也还是如此。并且比起别的官觉来，只有听觉和性择的关系似乎最较正常。[81] 费瑞研究人类性冲动的病理多年，认为在听觉方

面，我们没有能观察到什么严重的变态现象，至少他在这方面找不到什么细密的观察资料，来证明这种变态的存在。[82]

人类以及和人类有近密的进化关系的高等动物都有一个发育上的特点，那就是，一到春机发陈的年龄，喉头和声带都要经历一番显著的性的分化。这种分化和性选择以及性心理的发展不会没有关系，是不难想象得到的。在这年龄里，在男子方面，喉头和声带都有很快的发展，喉头长大了，声带变厚了，喉音也变得沉着。在女子方面，这种变化也有，但程度较浅薄；在男子方面，则前后的区别很大，简直可以降低一个八度的音程，西洋人通俗把这种变迁叫做“破嗓”。[83] 女子喉头的放大不过是五与七之比，而男子的则为五与十之比，即放大了一倍。这种变迁与一般性发育的不无直接关系，是很容易证明的；早不发生，迟不发生，而必在春机发陈的时候发生，固然是一个简单的证明；但比较更有趣的一个证明或反证是：当太监的人，就是在春机发陈的年龄以前睾丸就被割除的人，他的喉音始终保持童年的状态。

根据上文的讨论，可知喉音与音乐和人类性择的关系一定是相当密切的，可知在求爱的时候，喉音和音乐必然是一个重要的方法。在这一点上，我们对冒尔说过的一句话很可以表示同意，就是“从耳朵里传达进去的性的刺激是多而且有力，其多而且有力的程度要在我们平时想象之上”。[84] 不过，同时我也以为这种刺激的力量虽大，男女之间还有一些区别，即女子的感受力比男子更要大些。这也是很自然而不待特别解释的。女性的喉音始终保留着童年的喉音的特质，男性的喉音确乎是很属于男性而自成一派；但女性的喉音则不然，女性听了男性喉音，便知道发音的是男性，而男性听了女性的喉音，却不便十分肯定发音的是一个什么属性的人，安知不是一个孩子呢？女性的容易感受性的刺激便从容易辨别男性的喉音中来。这一层，缪勒也曾讨论过。

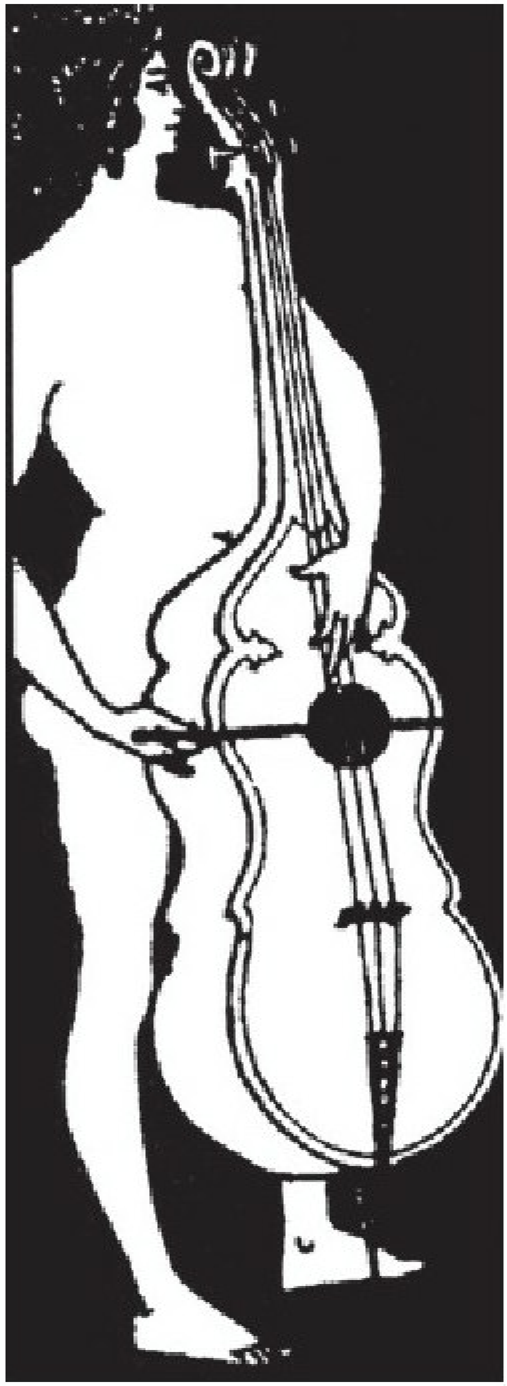
固然，男子往往能够把童年时期最早的恋爱观念和女子的歌唱或吹弹乐器联想在一起；不过，我们若加以推敲，这种观念，这种一时的“着魔”，只含有浪漫主义与感伤主义的意味，而不是确切的性爱。至于一到成年，男子也往往受到音乐的感动，并且以为这种感动是显然属于性爱的，但事实也不尽如此，这种貌似性感的情绪是两种别的力量所造成的，一是音乐后面必有故事，往往是一个性爱的故事，一面听音乐，一面联想到故事的情节，就觉得音乐也富有性爱的意味了[85]；二是在听的时候，理智方面总像在领会作曲者想把热情从音调里表示出来的一番

努力，而此种热情在听者又以为多少有些性的成分在内。实际上这种音乐也许根本不引起什么性感。有人做过这样一个试验，就是在催眠状态下，叫被试验的人听取通常以为最富于性感的音乐（同注→），而观察他有无性感的反应，结果是没有。但有人发现第二流作曲家的音乐，尤其是马斯内（Massenet）的，确乎有些性的影响。德国心理学家黑姆荷尔兹（Helmholtz）的见解最为极端，他认为音乐中所表示的对性的饥渴和所表示的对宗教的饥渴实在是一回事；这见解我以为是过火的。

费瑞提起过一个很特别的例子。某医院有一个患急性关节炎的男子，他在病室里只要听见（并非看见）院中掌管被单衬衣的某少女的声音，就觉得有趣，阳具便不由自主地勃起，勃起时却是十分疼痛；要不是因为这疼痛，也许他根本不告诉医生，而费氏也就无从知道了。（同注→）不过这种现象似乎是很难得的，至少也是不很显著的，就我个人探讨的结果而言，我总以为只有很少的男子，听到音乐之后，会发生性的感触。

男子之所以不容易在听觉方面引起性感的理由也就是女子之所以容易在这方面引起性感的理由。春机发陈期内生理上的变化教男子的喉音很清楚地成为第二性征的一种；同时，在一般的哺乳类里，也总是雄性的喉音特别响亮，而此种喉音的运用虽以叫春时节为多，却不仅以叫春时节为限——诸如此类的事实都可以让我们推论到一个结果，就是在雌性方面，对于雄性喉音的性的意义，总有一种感受的能力，此种能力有已经显露于外的，也有隐而未显的，但它的存在则一。我们可以作更进一步的推论，即这种感受的能力，到了有文化的人类，便转移到一般的音乐上去，换言之，起初所感受的只是男子的喉音，到此更添上一般的音乐，法小说家龚古尔兄弟（Goncourt）说得好，音乐对于女子是等于“恋爱的弥撒礼”。[86] 在女子所写的小说里，我们往往发现作者特别注意到男主角喉音的特色和女主角对它所发生的情绪上的反应；同时，在实际的生活里，女子对于男子的喉音，往往一见倾心，甚至于有虽未谋面，而一聆倾心的。这些事实也是很值得我们注意的。瓦希德与沃尔巴（Vurpas）又告诉我们，音乐对于女子即或不引起什么特殊的与狭义的性影响，至少也可以引起一些生理上的反应，而此种反应又是和性的兴奋十分相像而不易辨别的。大多数身心健全而受过教育的女子，听了音乐以后，总感觉到几分性的刺激，所听的音乐虽不限于一定的一类，而其感受刺激则一。对于神经上有变态的女子，这种刺激不免见得格外有力；而对于已成病态的女子（也是瓦希德与沃尔巴所说的），性交合

的时候，必须有音乐的伴奏才能成功。[87]



还有一点值得留意的，就是春机发陈的年龄来到以后，青年人对于音乐及其他艺术总会表示一些特别的爱好。知识阶层的子女，尤其是女的，在这时期里，对于艺术总有一阵冲动，有的只维持几个月，有的维持到

一两年。[88] 有一家的研究说，六个青年里，差不多有五个在这时候对于音乐的兴趣表现得特别热烈，假如用一条曲线来描写的话，这兴趣的最高点是在十五岁的时候，一过十六岁，也就很快地降落了。

第九节　性择与视觉

在人类演化的过程里，视觉已经渐渐地取其他的官觉而代之，而终于成为我们接受外来印象的第一孔道。视觉的范围最广，几乎是没有限制，它有切实的用途，也有抽象的用途。好几种艺术是用视觉做基础而发挥它们引人入胜的力量；同时，我们饮食营养的功能也多少要靠视觉做帮衬，从性择的立场看，视觉更是一个至高无上的官觉，可见是不足为奇的了。人类狭义的相思病总是为了一个异性的对象生的，但广义的相思总是对于美的东西的一个不断的沉思与渴慕。

美的观念到底怎样来的，是属于美学的一个问题，而与性心理学无干；而即在美学的范围，专家的意见也不很一致。至于性美的标准是怎样来的，是在一般的与更基本的美的法则的影响下发展出来的呢，抑或在我们一般的美的观念之下早就有性的基础呢——我们目前也不预备做什么肯定的答复，就人类与人类的祖先的实际经验而论，美的性成分与性以外的成分是打头就交光互影似的夹杂在一起的。一件从性的观点看属于美丽的东西当然开头就有一种力量，可以打动基本的生理反应的倾向；但一件普通的美丽的东西一定也有这种力量；我们见了美丽的东西总有一番愉快的感触，初不论这件东西是个寻常的事物还是个牵涉到性的事物。换言之，事物尽管有性与非性的区别，而我们的反应总归是一回事。我们讨论嗅觉的时候，不也有过类似的情形么？有的香味有性的影响，有的香味没有，但香味总是香味，就香的感觉说，两者也是分不清楚的。总之，美之一词是内容极丰富的一词，它是许许多多错综交互的印象的一个总和，而这种印象的全部都是由视觉的一条路以达于意识。

假如我们约略调查一下比较不大开化的民族对于女性美的标准，同时又把这些标准和我们自己的比较一番，我们可以发现这些标准往往和文明社会的没有很大的区别；他们认为美的，我们也以为美，至少也是和我们的标准不太冲突。我们甚至可以说，所谓野蛮民族的标准在我们身上所唤起的共鸣比我们欧洲中古时代的祖宗所遗留下来的所能唤起的还要多些。近代的欧洲人可以说是特别讲究审美的，对于美的事物感觉得特别敏锐，但他在所谓野蛮民族的女子身上，依然可以找出美来，即此一

端，足证无论文明的程度有多少润色的影响，美与不美大体上毕竟是一件客观的事情。文明落后的民族对于欧洲女子所表示的艳羡有时候比对于本族的女子所表示的还要热烈；这一点更足以坐实这客观的说法。

在一般的生物界也有同样的情形。自然界里人类所认为最美丽的东西全都和性的现象或性的冲动有连带的关系或因果的关系。植物界的花开花落就是例子。动物界的事实更多。英国动物学家普尔顿（Poulton）说："雄鸡的歌声或羽色，一面固然可以打动母鸡的求偶的冲动，但在人看来，也是十有八九认为是最可爱的。"[89] 这一类人兽相通的事实，以前很少有人解释过，甚至于很少有人理会过，但看了上文客观的说法，也就觉得不足为奇了。

男性美和女性美的标准里，性的特征很早就成为一个很重要的成分；这是事实上无可避免的。用一个原始人的眼光来看，一个可爱的女子就是性征特别发达的女子，或因人工修饰而特别显著的女子；这样一个女子是最能担当生育与哺乳的任务的。同样，原始女子眼光里的男性美也包括种种刚强的特点，保证他在性的能力上可以做一个健全的配偶，而在一般的体力上，也可以做一个女子的保护者。因此，在所谓野蛮民族里，第一性征往往成为可以艳羡的对象。在许多原始民族的舞蹈里，男子性器官的卖弄有时候是一个很鲜明的节目；原始的舞蹈本来又往往富有性的意义，这一类的卖弄自属在所不禁。不说原始的情形，就在欧洲中古时代，男子的衣饰有时候特别要在性器官的部分加些工夫。在有几个半开化的民族里，女性在生殖器官的部分，如大小阴唇及阴蒂，特别要用人工放大，越放得大，越是令人艳羡。



不过这一类赤裸裸的拿生殖器官来炫耀的现象，一般只限于文明很落后的少数民族。在日本，性爱的图画里往往把两性的性器官画得特别大，只好算是一个例外了。此外引人注意的方法还多，事实上也是要普遍得多：一是在性器官上黥墨，二是加上饰物，三是服装上在这一部分添些特点，用意所在，有时候貌似遮掩，事实上却在引人注意。拿衣服之美来替代身体之美，也是很早就出现的一个原则，并且我们知道，到了文明社会里，更成为一种天经地义的趋势。这趋势发生之后，我们实际上的审美观念和传统的审美观念有时也弄得南辕北辙，彼此完全不能照顾。我们的艺术家眼光短浅，也往往弄得莫名其妙，无所适从；德人斯特拉兹（Stratz）曾经再三地说，他们的造像画，时常根据一些很不健全的活人的模型，而以为天下之美，尽在于此，岂不可笑。[90]

不过原始时代装饰与衣着的主要目的之一，上文已提过，是不在掩盖身体，而在叫人注意，叫人羡慕。同时我们也得承认，装饰以及肢体的人工毁损另外有一个作用，就是，从巫术的立场看，它们可以把原始人所认为有危险性的生理功能隔离起来而加以禁卫。这两种动机大体上是交织在一起的。在草昧初开的时代，性器官便开始成为一种神圣的东西，而性的功能也就从而取得了宗教上的尊严。生殖之事，造化生生不已的大德，原始的人很早就认识，是原始文明所崇拜的最大一个原则，原始人为了表示这崇拜的心理，设为种种象征，其中主要的一个就是生殖器官本身。这样一来，生殖器官就成为比较不可侵犯的东西，要把它特别装点起来，一面既不大可以侵犯，一面要它施行性的诱惑，也就不大可能了。阳具的崇拜可以说是一个普遍的现象，即在文明很高的族类里也可以找到，例如帝国时代的罗马和今日的日本。[91]

除了巫术与宗教的理由而外，性器官之所以不能成为普通的性诱惑的直接刺激物，或始终保持这种地位，也还有别的理由：一是无须，二是不便。即在动物中，性器官极难得有形色美丽而足以打动异性的视觉的；其往往可以打动嗅觉则是另一回事。性器官所在的区域也是特别容易受攻击而需要保护，尤其是到了直立的人类，这种保护的需要又不免和卖弄的动机发生冲突。既不好看，又需保护，是“不便”之说了。不好看的一点，后来另有补偿的办法，就是把前半身和上半身的一些可以施展性的诱惑的要点演变得更鲜明、更可爱。这在低等动物里也早就很普遍地成功了，到了人类，更不待说。这便是“无须”的说法了。

性器官的不美观还有一个解释。它和别的器官不同，因为功能的关系，阳具所以插入阴道，阴道所以接纳阳具，事实上根本不能不保留动物界原始的状态。性的选择与自然选择的修改的力量在这一方面是势必很有限的。因此在情欲的驱策之下，无论性的器官对于异性如何的可爱，要从心平气和的审美的立场看，我们总不容易加以称赞。在艺术的影响之下，我们甚至于不免加以贬薄，因此，在反选择的影响之下，说不定我们的生殖器官已有缩小的趋势；在我们的文明里，艺术家要用一种作品来表示标准的男性美时，他绝不会把勃起的阳具安排进去。女子的性器官也不能算美，但在寻常裸体的姿势之下，比较隐而不现，所以一般的看法总以为女子的体态比男子的自然美丽，而值得鉴赏。一般人口口声声讲曲线美，艺术家造裸体像也多喜欢造女的，这便是一个主要的原因了。假如撇开了这一点显隐的区别，而从严格的审美的立场说话，我们不能不承认男子的体态之美至少不在女子之下。女子体态之美，很容易越过一个顶点而降落下来，男子的却不然。

文明进展以后，最初所以引人注意到性器官的种种方法终于改变了用途，而成为遮掩性器官的工具；我们讨论到此，也就可以搁过不提了。用第二性征来做性的诱惑的种种方法毕竟要普通得多，不但打头在动物界就很流行，就是到了现在，在文明大开的社会里，绝大多数的人口还是在这方面用工夫；在发育健全的人身上，凡属主要的第二性征也确乎是很美观的。我们不妨分别地缕述一下：

欧、亚、非三洲的土著民族大都承认女子肥大的臀部是很美的，这一个第二性征本来是女性型在结构上和男性型分歧得最清楚的一个，也是女性的生殖功能所必需的一个条件。美的东西既受人拥戴，就和性择发生了关系，生殖功能既为种族竞存的前提，就和天择发生了关系；所以这一方面，天择和性择是完全同功的，而其结果是女子臀部的越来越肥大。这种肥大的趋势，过了相当程度以后，是和审美的标准不合的；不过这总是陈义过高的话，若就一般的眼光而论，大臀总比小臀为美。[92] 男子的臀部是组织得很紧凑的，和女子的恰好相反。这种大小的相形，加上臀部和活动有连带关系的观感，再加上臀部的健全发展是胎养与母道的基本条件——这些事实并在一起，就使大臀为美的标准越来越牢不可破。同时，我们不要忘记，世界上高级的族类都是有大的臀部的；臀部大，表示骨盆也大，骨盆大，才可以容许大的头颅的通过，而高级族类的头颅也一定是大的。

一部分黑种人很羡慕有的族类的大骨盆，并且进而就自己的骨盆的部分加以后天的培植，而成为所谓“脂肪肿臀的现象”（steatomata of the buttock或steatopygia）；这一部分黑人的骨盆本来最小，有小骨盆的因，才有这种欣羡的心理与人工培植的努力的果，可见不是偶然的了。所谓脂肪肿臀，顾名思义，是由脂肪造成的，女子臀部及大腿上部的皮层下，本来有一片很厚的脂肪，这层脂肪的畸形发展可以成为一种脂肪性的瘤，那就是脂肪肿臀了，真正的脂肪肿臀，现在只有非洲的布什曼（Bushman）与霍登图（Hottentot）两族以及和他们有血缘关系的部落的女子才有。在其他的非洲民族里，骨盆虽小，臀部却也异常发达，唯不到脂肪肿的程度罢了。有时候一个赞美大臀的民族也往往赞美一般身体的肥胖。这也是很自然的，女子的肥胖，假如不太过分，也可以说是一个第二性征，自有其引人的力量。[93] 这种对于一般肥胖的爱好也是一部分非洲民族的一个特点。大臀的爱好与对妊娠时大肚子的赞美也有些连带关系，中古时代的欧洲人把怀孕的女子看做女性美的登峰造极。而形诸绘画，便是一例了。



女子的臀部而外，在比较有高级文化的社会里，最能够引人入胜的第二

性征，要推女子的乳峰了。在欧洲人中间，乳峰的特别受人重视有一个很简单的证明，就是，社会生活一面严禁肉体的裸露，一面却又容许女子在雍容华贵衣冠楚楚的场合里，多少把乳部暴露于外。反之，在所谓野蛮的族类里，乳部却不大受人注意，有的甚至于认为坟起的乳部是很丑的，而设法把它压下去。这种看法，在近代的欧洲间或也有，而在中古时代的欧洲，还相当流行；中古时代以苗条瘦弱为女性美应有的标准，当然是不欢迎坟起的乳部的，所以当时女子的衣服也趋于逼窄一途，使坟起的变为平坦。[94]不过，到了文明更进的今日，这种看法是没有了；这倒又是和半开化的民族一样，在这种民族中间，乳峰的发展是很自然的。因为看重乳部，同时也注意到肥大的臀部，这一类的民族又用束腰的方法，使两部分变本加厉地突出[95]，古代流传下来的紧身褡便是此种方法之一了。紧身褡的利用在欧洲人中最为普通，在有些时代里几乎普及全部的妇女界，在别的族类里也有。[96]

还有一个显著的第二性征，就是男子的须。它和女子的乳部与臀部不一样，它的发达与否，虽和性的功能不无关系，此种关系却不显明，而不能用作一个指标。因此，我们只能把它当做一个纯粹的性的点缀品，可以和许多雄性动物在头部所生的羽毛互相比较，例如牡马的鬣。须髯的培养是因时代与文明程度而有不同的，但在未开化的民族里，培养的功夫最为精到；这种民族甚至于把个人的须髯认为与人格的神圣有关，不许侵犯。但一到文明社会，须髯的一般价值便渐渐地减少，至于性择的意义便更没有人过问了。在古代的文明里便已经有这种情形。初期的罗马人是很讲究须髯与长发的美观的[97]，但到了后期，风气一变，须髯成为从事学问的人的一种专利的点缀品。只有读书人才配有这种庄严的标识，其他行业的人就没有了。同时在罗马，女子阴毛的拔除，也曾经成为一种时髦的习尚。在希腊人雕塑的女像里，我们固然也找不到阴毛，但这不过是艺术上的一种习惯，显然与实际的生活无干；在同时代的花瓶上的画里，所有的女像是有阴毛的，甚至于在艺妓的裸体像上，阴毛也还存在；特洛伊的海伦（Helen of Troy）是希腊女性美的典型人物，她的画像里也有阴毛，其他就可想而知了。总之，人类对于毛发的估价，因民族而大有不齐，而在一个民族之中，又往往因时代而各异其趣〔关于这一点斯托尔（Stoll）曾经有过一番详细的讨论〕。有时候它的价值极高，在男子，它代表着人格的尊严华贵，在女子，它是美貌的一个至高无上的标识；但有时候它不免遭人厌弃，以至于被截短，被剃光，甚至于被拔净。[98]

这种爱恶无常的主要理由是不难寻找的。全部的毛发系统当然和性的现象有连带的关系，但虽有关系，却又没有什么确定的生物的价值，有之不足为多，无之不足为少。因此，好恶的心理就可以自由地发挥，而形成种种不同的习尚。宗教中的禁欲主义的成分显然是和毛发作对的，在古代的埃及就有这种情形，古尔蒙（Remy de Gourmont）说过一句很能够揣摩政教家的心理的话："人体的不道德必有所寄托，而最大的窝主是毛发的系统。"[99] 基督教是富有禁欲主义的色彩的，它当然也不免和毛发作对，所以早年则极力反对须髯的培养，后来又主张阴毛的芟除。就英国而论，即降至维多利亚女王的时代，一般人以为把阴毛在人像画里描绘出来是可以叫人做三日呕的事。总之，毛发的存在在文明社会的眼光里本来是一件不很雅驯而有伤风化的现象，宗教既以维持风教自任，自不免在这方面多用一些工夫了。到了今日，男子刮胡子，女子拔腋毛以至于阴毛，男女双方又就一般的毛发系统，努力设法缩减，相习成风，越流越广，其实还是这种见地的结果。

上文说过，美的标准是多少有客观的根据的，所以不论东西古今，至少就最有知识的一部分人而言，这方面的经验是可以共通的。不过共通的标准并不根本排斥各民族的地方色彩。不同的民族里，或一个民族的不同的时代里，性冲动活动的结果，总有一种倾向，一方面把这个第二性征抬出来；另一方面把那个第二性征压下去，而这种故为轩轾的行为就未必都合乎审美的标准了。



此外还有一个趋势，可以教共通的审美的标准发生比上文所说的更大的变化，那就是种族型或民族型的影响。一个种族或民族总有它体格上的特点，爱护这种特点的心理很容易变为赞美与颂扬的心理。[100] 在一般民族分子看来，凡是最足以代表民族型的，即这种特点最多与最发达的人，大约是最美的了。一部分人工的肢体的毁损与形态的畸变目的往往就在于叫原有的特点变本加厉地显露出来。[101] 东方的女子本来就有很大与很鲜明的眼珠，这种大而鲜明的程度，东方人却犹以为未足，还要在艺术上加以渲染。日本北海道的虾夷是毛发最多的民族，所以虾夷的美的标准里，发是最重要的一个成分。紧密而圆满的乳峰，确乎是一个很美的特点[102]，但在非洲的黑种女子，这种乳峰很早就松弛而下垂，因此，非洲民族里往往有人认为下垂的乳峰是最美而最可爱的。非洲人这一类的美的观念就不免和共通的标准离得太远了。男女所属的种族型太不相同，彼此之间不容易发生性的吸引，美的观感不一样，也就是一个原因了。

要把性美的观念分析得相当周到。我们还得提出一个因素来，那就是个人的风趣爱好了。每一个男子，至少每一个文明社会里的男子，在相当限度以内，总独自有一个女性美的理想。这理想往往有两个根据，一是他个人的机体和此种机体的需要，二是他有生以来一些偶然机遇而有性的引力的经验。这一个因素的存在，是文明社会里的男女都晓得的，在实行选择的时候，谁也都知道运用，我们自无须加以申说。不过这一因素可以有很多的变相，在热恋中的男女竟会把对方很丑的特点认为极美，而加以誉扬颂赞。[103] 到此我们就接近性的歧变或性的病态的领域了。

时地的不同、种族的各异、个人的区别而外，我们还得承认另一个因素的存在，那就是好奇爱异与喜欢远方异域的东西的心理了。[104] 在一般人的眼光里，凡属稀罕的东西总有几分美。严格说来，这是不确的，除非这东西并不太稀罕。他们也许见到一种新的拼凑出来的东西，也许在一件东西身上发现一些以前未见到过的特点。但这些大体上总得和我们经验里早已认为美的事物差得并不太远，否则还是不美，而只是稀有罢了。古语说得好：只有花样翻新的东西才有趣（Jucundum nihil est quod non reficit variatas）。近代文明生活的熙来攘往，厌旧喜新，更叫这种心理变本加厉地发展，即在有美术天才的人亦在所不免。因此，在各国的大都会里，民族的审美标准多少要因外国输入的影响而发生一些变

迁，甚至于外国的标准、外国的时尚，喧宾夺主似的替代了原有的标准。

总之，性择与视觉的关系里，审美的观念固然是一个主要的成分，但不是唯一的成分，不论古今中外，一向就是如此，也是各地都是如此，在求爱的过程里，在促进积欲的种种努力里，审美而外，视觉的用途，尚不止一端，同时别的帮衬的力量也不少。

这种视觉的用途我们不妨略举一二：有一种现象叫做“性景恋”（scoptophilia或mixoscopia），就是喜欢窥探性的情景，从而获取性的兴奋，或只是窥探异性的性器官而得到同样的反应。在相当限度以内，这也不算是不正常的；有此种行为的人不能不出诸窥探一途，倒不一定因为这人根本心理上有变态，乃是因为社会习惯太鄙陋，平时对于性生活及裸体的状态，太过于隐秘了；平时禁得越严的事物，我们越是要一探究竟，原是一种很寻常的心理。有许多操行很好的男子在青年时期曾经探过女子的卧室，女子亦然；不过谁都不愿意把这类行为招认出来就是了。至若客店的女主人以及仆妇之类，这类行为几乎成为一种习惯，不足为奇了。那些专事窥探而一心培植这种所谓性景恋的人，在西洋就叫做“窥探者”（peeper）；这种人往往喜欢在公共的厕所一带逗留，而被警察捉将官里去。

性景恋还有一种方式，就是看性恋的图画或裸体的雕像。喜欢看所谓淫书春画的心理属于前者，而所谓“雕像恋”或“皮格马利翁现象”（Pygmalionism）则属于后者。相传古希腊有一个雕塑家叫皮格马利翁，有一次雕好了一个女像之后，竟和它发生恋爱起来；“皮格马利翁现象”的名称就是这样来的。性景恋，包括阅读性恋的小说及观看春画在内，只要不到一个非看不可的程度，是自然的，也是正常的。但雕像恋却是一种病态，因为所恋的对象，已经替代了活人，而自成一个目的。[105] 患雕像恋的人以男子为独多，但希尔虚弗尔德也曾说到过一个女子的例子。一个很有社会身份而在高等交际场中进出的女子，常喜欢到美术馆里去，把陈列的男石像胯下的无花果叶子轻轻举起，而在掩护的一点上不断地接吻。近年以来，性景恋表现得最多与最普遍的场合是电影院；影片不比普通的图画，不止是栩栩如生，简直就是活的，也无怪其魔力之大了。许多人，尤其是青年女子，每晚必到电影院光顾一次，为的是要对其崇拜的某一个著名的男主角，可以目不转睛看一个饱，因而获取一番性的兴奋。要不是因为这银幕的媒介，这还在千万里

以外的男主角又何从得见呢？

视觉在性择方面还有一个用途，不过这用途必须和身体的动作配合之后才发生效力，那就是舞蹈了。塞吉尔把舞蹈叫做“肌肉的性恋”（muscle erotism），希利认为舞蹈是一种肌肉与骨节的享乐，又添上“皮肤的性恋”。不过舞蹈的时候，视觉确也有它的任务；视觉的观看与肌肉的活动需双方合作，缺一不可；而在相当形势之下，两者又都可以成为性的刺激，有时候观看所引起的性刺激比动作还大。在许多所谓野蛮的族类里，舞蹈是性择的很重要的一个方法；体格健全、动作精敏的舞蹈者真可以接受女子的青眼而无愧。到了文明社会，舞蹈的影响究属健全不健全往往成为一个辩论的问题。几年以前，美国精神分析派心理学者布里尔（Brill）曾经在纽约调查过这个题目[106]，他找了342个特别热心提倡所谓“新式”舞蹈的人（其中有他的朋友，也有神经上小有问题，而曾请他分析过的病人以及其他可以供给可靠答案的人）；其中2/3是男的，1/3是女的。他提出3个问题来让他们答复：（一）你作新式舞蹈时感受到性的刺激么？（二）假如你只看别人跳，而自己不跳，你也感受到刺激么？（三）假如你作旧式的舞蹈或看别人的旧式的舞蹈，你也感受到同样的刺激么？

对于这一个问题，作肯定答复的，有14个男子和8个女子；对第二个，则有16个男子和29个女子；对第三个，有11个男子和6个女子。对第二个问题作肯定答复的若干男女中间也包括所有对第一第三两个问题作肯定答复的那些人。作肯定答复的，绝对的数目虽男多于女，但相对的，则女比男的略微多几个；这些人都是布氏的相识，而在布氏的眼光里，他们在性的方面都是些神经过敏的人。其余的人里，大多数答复说，他们只得到一番高兴与舒服的感觉。无论如何，要说新式的舞蹈是一种粗野的舞蹈，足以煽动性欲，实在是不确的。布氏全文的结论是很公正的；他说新旧各式舞蹈多少都可以减轻一些性的紧张程度，无论它们所能减轻的分量如何，对于神经过敏与多愁善病的女子往往是大有裨益的，舞蹈的风气有时候可以弄得很披靡很猖狂，那固然是要不得的，但尽管有这种危险，文明社会还是值得加以培植，因为它是纵欲与禁欲两种势力之间的一个折衷，既然文明社会的生活锅炉里有到这两方面来的高压力，舞蹈便可以权充这座锅炉的一个安全阀了。[107]

我们的讨论将近结束了，不过还有一点应当添上，美根本是女子的一个特质，可以供男子的低徊思慕，就是女子所欣赏的也仍然是别的一些女

性的美[108]；反过来，通常的女子对于男子的美却不这样景仰崇拜。男子何尝不美，其美又何尝不及女子？不过男子之美所能打动的只有两种人，一种是美术家和美学家，一种是有同性恋的倾向的男子，至于能打动性的兴趣，那就只有这两种里的后面一种了。无论在一般动物界的情形如何，也无论所谓野蛮族类的情形如何，在文明状况之下，最能得女子欢心的男子往往不是最美的，说不定是美的反面。斯登达尔站在女子的地位说："我们要求的是热情，只有热情是靠得住的，美不过供给一些有关热情的概率而已。"[109]的确，女子所爱的与其说是男子的美，毋宁说是男子的力，身心两方面的力。力是多少看得见的，所以还在视觉的范围以内；但我们一想到力的使用，我们便又牵涉到另外一个官觉的领域，那就是我们已经讨论过的触觉了。我们往往很自然地不知不觉地把看得见的活力翻译成为觉得出的压力。我们称赞一个人有力，我们实在并没有直接觉得他有力，不过间接看出他有力罢了。所以，男子爱女子，是因为女子美，而美的印象是从视觉传达给意识的；而女子爱男子，是因为男子有力，而有力的印象，虽属于更基本的触觉的范围，却也需先假道于视觉以达于意识。



力的充盈在视觉方面发生印象，固然是尽人而有的一种能力，不过这种能力，在女子一方要比男子一方强大得多。为什么男女有此区别，是很容易答复的。女子不作性的选择则已，否则她总会选一个强有力的男子，因为只有这样的一个男子才有希望做健全儿女的父亲和保家之主。这固然是一个很普通的解释。不过，这解释总还是间接的，我们不妨搁过一边。我们还有一个更直接的解释。男女的性的结合是需要体力的，不过比较主动而用力的总是男子一面，而女子则比较被动；因此，女子有力，并不能证明她是一个富有效率的爱侣，而男子有力，却多少是一个保证，这保证也许是靠不住的，因为一般肌肉的能力和性的能力并不一定有正面的关联，有时候肌肉能力的极端发达和性能的特别薄弱倒有几分关联，但无论如何，肌肉能力的发达多少可以供给一些上文斯登达尔所说的“有关热情的概率”，多少总是一个性能旺盛的符号，不会全无效果的。这一番的讨论虽然很实在，一个正在择偶中的少女，即使她选上一个富有体力的男子而抛撇了另一个美貌的男子[110]，她当然不会有这一类精密的考虑。这是不消说得的。不过，性择多少是一个良知良能的举动，她自觉的意识里尽管不做这种计较，她一般的情绪的态度里却自有一番不自觉的辨别与抉择的努力，而这种努力总不会错得很厉害的。总之，一样讲性择，一样用视觉来做性择，女子所注意的始终是更原始的触觉的方面；触觉原是最基本的性的官觉，上文早就讨论过了。

有人特别喜欢观看运动家那种敏捷、矫健与富有流线型的动作，而获得性的兴奋。费瑞替这种心理起了一个特别名词，叫做“动作恋”（ergophily）。动作恋男女都可以有，但女子的表现往往特别显著。这种心理虽不正常，却还不是病态；另有一种人不仅喜欢观看动作，而喜欢观看残忍与惊骇的动作，因而得到性的刺激，那才是一种病态了。费瑞曾经提出过一个极端的动作恋的例子，我们不妨在此转述一下。有一个少妇，对丈夫相当没有爱情，但也没有什么特别的恶感。她从小就很脆弱，在四岁的时候，有人带她出去看走江湖的马戏，马戏班里有一个玩球的女孩，年纪比她稍微大些，可是玩球的一套把戏真是高明，她看到高兴处，觉得生殖器官的部分一阵发热，接着又一阵抽搐，就不由自主地遗了尿。（抽搐是解欲的表示，但幼年时的解欲时或出诸遗尿的一途。）从此以后，这马戏班里玩球的小姑娘就成为她的白日梦里的主角，夜间睡梦之中，也时常有她的踪迹，而其结果也总是一阵抽搐与一次遗尿。到了十四岁，已在春机发陈以后，她又有机会看马戏，戏班里某一个漂亮而技术纯熟的运动家又在她身上产生这一类的影响；

从此以后，那个小姑娘和这个运动家就在她的梦魂里轮流光顾。十六岁那年，她登山游览，一度饱餐之后，她睡着了，一觉醒来，好像那运动家就在她的旁边，而初度的经验到色情亢进却已不再遗尿（到此解欲的过程已与膀胱无干）。后来她到巴黎居住，从此一切精熟而矫健的动作，如戏院里的表演、工厂里的劳作等，都成为她觅取性的快感的源泉，真有取不尽用不竭之概。她终于结婚了，但婚姻生活并不改变她这种性癖，但后来她把这种情形对丈夫讲明白了。这当然是动作恋的一个极端的例子，多少有几分不正常，但轻的动作恋是不能算不正常的。

总结上文，我们可以说美的观念并不是一个飘忽不定的东西；有人以为飘忽不定，那是错了的。美的观念是建筑在很稳固的基础上的。（一）它有一个客观的美学的基础；古往今来的许多种族或民族，至少就其中最有见识的一部分人而言，对于女性美的标准，在小处尽有出入，在大处却有一个不约而同不谋而合的共同的看法。这一般客观的基础而外，我们又发现下列的几点。（二）民族与族类的特性上的歧异，对于美的观念的养成也有一部分力量，而使客观的标准发生变化。这是很自然的，在各个族类自己的成员看来，总以为其所以不同于别的族类的地方，正是其所以美于别的族类的地方；族类的特点越是发达，美的程度就越是进步。我们就客观的立场看，也至少觉得族类特点的充分发展多少是健康与活力的发展的一种指示。（三）美的观念又不能不受许多第二性征以至于第三性征的影响；很多地方的人所特别注重的，也许是女子的毛发，也许是女子的乳部，也许是女子的臀部，也许是其他更属次要的性征 [111] ；但无论一个性征的重要程度如何，一经受人注意，对于性择的现象都可以发生意义，发生作用。（四）各人的机体与经验不同，因而各人的兴趣爱好也不一样，这种个别的兴趣也势必影响到美的观念。个别的兴趣又往往会集体化，而造成短时期的美的风尚，即始于一二人的好恶的，最后可以牵涉到许多人，虽时过境迁，终归消灭，其足以影响美的标准。（五）最后我们还有那好奇爱异的心理，在近代文明里，尤其是对于神经质而生活欠安定的人，这种心理是很发达的，他们所欣赏的美，往往不但不是本国原有的特点，如上文（二）以下所讨论的，而是外国人或远方人所表示的特点。

我们在上文又曾经讨论到男女在性择上都发挥作用但彼此的依据很有不同，男子看女子的美，而女子则看男子的力；同一利用视觉，而女子则事实上又转入触觉的范围。

我们这番讨论当然不能穷究全部性择问题的底蕴。我们讲了不少关于标准的话，但事实上性择的结果，也许和我们所说的很不相干；也许既没有参考别人的经验，又没有照顾个人的脾气和癖性；也许一大半是碰巧，是童年时一些性爱的印象和成年时实地的机遇牵扭在一起，是传统的一些观念和习惯染上的神秘的浪漫主义的色彩。选择的功夫一旦完成，当事者也许会发现他上了一个当，他的性冲动固然是被唤起了，但唤起他的种种官觉的刺激，大半不是他当初理想中所想象的，甚至于完全和理想相反。这是常有的经验。[112]

还有一点，性择的问题是不简单的，我们所已讨论到的不过是一些心理的因素，其间也许还有更基本的生物的因素，为我们所计虑不到的，我们时常遇见有一种人对于寻找与选择配偶的勾当，特别能干，他的力量比别人大，成功也比别人多；至于理想上与事实上他是否真正中选，真正最宜乎配偶的生活，反成为另一问题。这些人在身心两方面的先天气质，确乎有过人之处，他们在生活的其他方面，也比别人容易有成就，也就难怪其对于猎艳一事，也比较轻而易举了，不过他所以成功的理由，恐怕需向生物的因素里去寻找，不在我们的讨论范围之内。

总而言之，人类的性择问题是极度复杂的，我们在上文所叙述的，只不过是少许比较已经确定的资料，并且大体上和问题的真相大概不至于离得太远；我们当然更希望有些定量的研究，但若一时只能有些定性的研究，则上文云云也许就是我们目前所能做到的了。不过这些资料的切实的意义，我们还不敢说已经完全明了，假使我们一定要有一个结论的话，我们不妨说，性择的时候，在族类品性与人类通性方面，我们所求的是同；在第二性征方面，我们所求的是异；在心理品性方面，我们所求的是相得益彰。

我们求的是变异，不错，但只是一点轻微的变异。[113]

第三章　青年期的性冲动

第一节　性冲动的初期呈现

以前的人有一个误解，以为在儿童时期性冲动是不存在的。现在我们知道，以前有这个误解的人虽多，幸而还不太多。不过承认性冲动存在的人，又往往以为此种存在并不是正常的存在；既不正常，则性冲动的每

一种表现岂不就是歪的邪的，以至于反复无常不可捉摸的么？甚至于弗洛伊德，一面承认幼年的性现象性活动是正常的，一面却又常用乖张邪僻一类的字眼（perverse）来形容它们。他说过，幼年的性现象是“多形的乖张的”（polymorph-perverse）。我们若不讨论这问题则已，若要讨论，则无论讨论的精粗疏密，这一层见解上的混乱是一定得先弄清楚的。

我们开头就应该说明一点。就是所谓性冲动的表现，即就性字的狭义而言，在幼年及童年时期，确实是很寻常的事，比我们以前所猜想的要寻常得多，并且这些表现的力量之大、出现之早，以及性质上的变化之无穷，也是以前我们所没有想象到的。

即在婴儿出生不久的时候，生殖器官感受性刺激的自然倾向已经有一个基本的变异的范围。初生的婴儿，这一部分也往往可感觉到刺激，做大人的也未尝不知道，不过仅仅以寻常刺激视之罢了。婴儿时期这一类的经验，我们自己是记不起来了，所以当时究竟有没有快感，谁都不能答复，不过一到童年，这一类刺激与其所引起的快感，是很多男子和女子能够回想到的。有人以为这种刺激与记忆不免受意识所抑制。其实不然，真正受抑制的，甚至完全不进入意识范围的，是另一种冲动，就是把这种经验对年长的人诉说的冲动。事实上，在普通环境下，也确实很少有人把这种经验去对任何人诉说。不过，这种经验既与寻常经验不同，又很不相干，甚至和寻常经验发生抵触，所以反而容易在记忆里保留下来而不至于消失。

幼年时不但可以有上文所说的快感，并且可以有很清楚的性的刺激与兴奋，在十九世纪初年，法国和别国的作家，例如马克（Marc）、方萨克瑞夫（Fonssagrives）、佩雷斯（Perez）[114]等，都提出过幼年手淫的例子，男女都有，有的只有三四岁。到了近年，医学家罗比（Robie）发现[115]，这种刺激与兴奋的初次呈现，男子在5～14岁之间，而女子则在8～19岁之间；又无论男女，呈现得迟些的比呈现得早些的多，但14～19岁总是最迟的年龄了。最近，汉密尔顿医师[116]作过一次更精密的探讨，发现20%的男子和14%的女子，在6岁以前，性器官就会感觉到快感，女医师戴维斯[117]比较男女性发育的结果，发现在11岁以前，包括11岁那年在内，男子开始手淫的有20.9%，而女子有49.1%，女子比男子多出一倍半；但从12～14岁，三年之中，男子开始手淫的例子，比女子的要超过很多很多。不过，看了这一类的数字，我们不要误会，以为

一切男女孩子都有，或都可以有这一类的经验。有的男孩，天真烂漫地听从了另一个男孩的劝诱，误以为摩擦可以叫阳具发育得更大，于是开始手淫，但在初期，往往阳具既不勃起，又无快感，一直要到春机发陈的年龄或将近这年龄，才可以真正接受性的刺激。所以，幼年时期，各人生殖器官感受刺激的力量是大有不齐的。这种不齐究竟有多少遗传的成分在内，是很难说的。不过就大体而论，一个血统健全的孩子，在这时期里是比较不容易感受刺激的；反之，一个不很健全的血统，或性的素质比较特殊强烈的父母所生的子女，便容易因早熟而提前感受到刺激。汉密尔顿医师的调查告诉我们，性生活[118]越是发轫得迟，则未来的婚姻关系越见得比较美满。

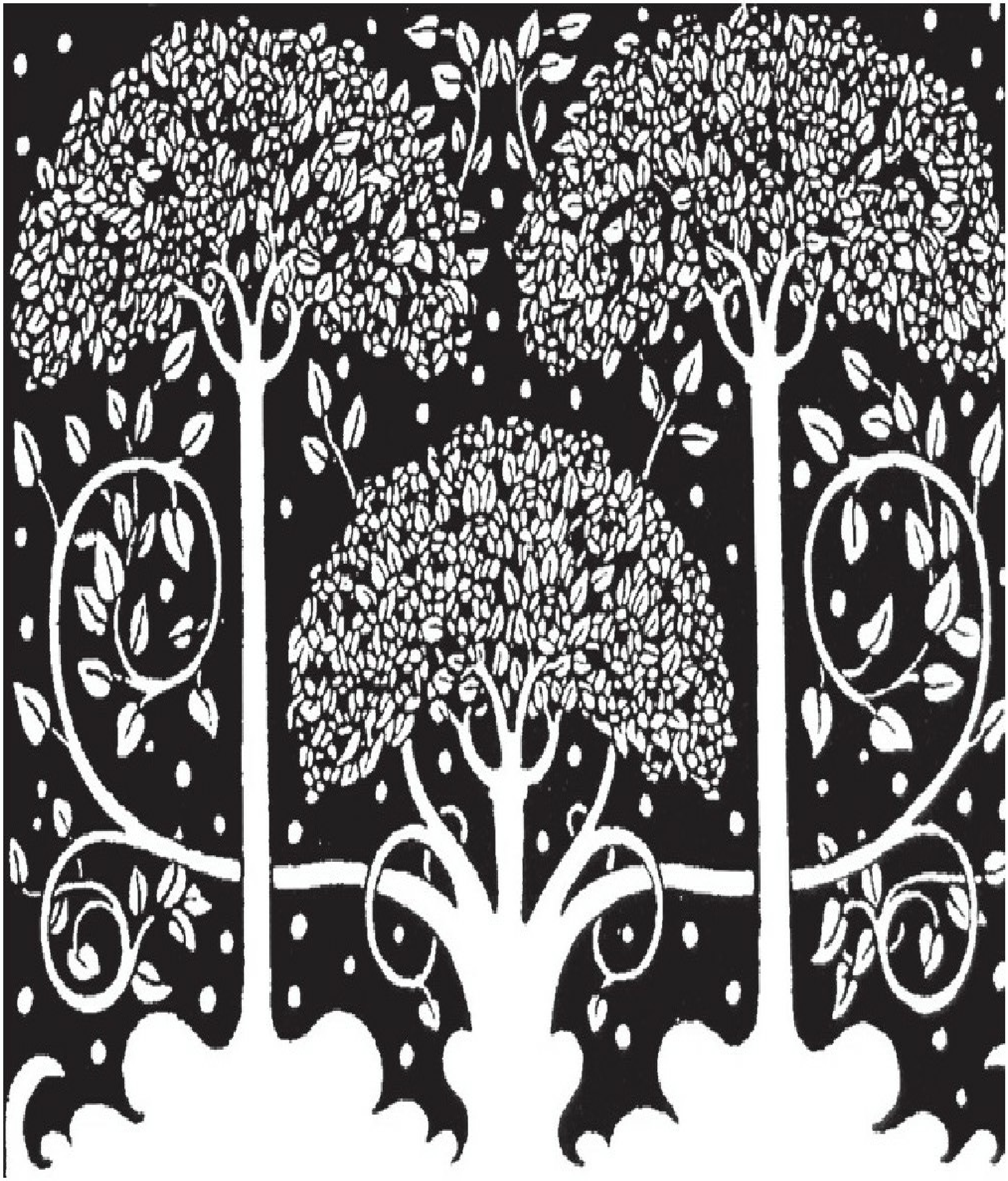
如果我们离开了限于生殖器官部分的性现象说话，我们的题目就要复杂得多。逾越这范围以外，我们就不免碰上精神分析派所论的“性欲”或单单一个“欲”字（libido）[119]。在这派学者最初创论的几年里，他们曾经遭到强烈的抨击，因为他们认为一个人在婴儿时和童年时，未尝没有性欲的表示；事实上这种抨击或反对的论调到今日也还没有完全消灭。如今我们承认、赞成与否，要看我们对这个欲字究竟作什么解释，下什么定义。像许多弗洛伊德派的名词一样，这名词的采用是不很令人满意的，其中不令人满意的原因之一是：它就是英语中“淫荡”（libidinous）的词根，习用已久的人不容易加以剖别。弗派以外的著名的精神分析学者，如容格（Jung），事实上又把libido一词所指的欲和特殊的性欲完全分别看待，认为这种欲是一种广泛的“精神的力”，相当于法国哲学家柏格森（Bergson）所称的“生命的驱策力”（法文élan vital，英文vital urge）。有的人愿意用这一类的词来指一般的生命的力，而不愿意用libido或欲这个词，因为此词总不免和特殊的性欲相混。弗氏自己对于此词的见解以及此种见解的演变也很不一贯。在他那篇很发人深省的论文《欲的幼稚时期的组织》(*Infantile Organization of the Libido，1923*)里，他自己说在有一个时候，所谓欲，所指与所申说的是生殖器官发育以前的那种组织，不过后来他又承认儿童时期的性欲与成人的性欲很相近，似同样可以用这个欲词来代表。不过他又继续说，就在幼稚时期的组织里，阳具所占的依然是一个原始与基本的地位。据弗氏的见解，儿童时期所认识的生殖器官也只有阳具一事，其他则是惘然的。同时他又说到所谓“生殖器官前期”的一个时期，并且肯定地说：“一直要到春机发陈的时期，性的两极在儿童的认识里才分化而成阴阳男女。”一部分弗氏著作的读者，在这一类的议论里，不免发现一弱点，就是弗氏的理论失诸过于笼统；在这样一个由大量个人集合而成的世界里，各人有各

人的遗传，对于身外的环境，又各自有其反应的方式，这种过于概括的说法是不相宜的。不过，在弗氏的见解中心里，性的两极分化既需到春机发陈时期方才完成，而就一个寻常的人而言，“性欲”又需建筑在这种两极分化之上，则弗氏的用到欲字或libido一名词，事实上也不值得我们大惊小怪了。总之，弗氏的名词虽有问题，其名词所指的事物我们大体上总可以承认。我们不妨同意另一位分析派学者琼斯的见地，就是把人生的性的活动分成“初始的快感”和“归宿的快感”两路，而把“春机发陈以前的种种表现都归作初始的快感一路”。[120] 例外尽有，这见地大体上是不错的。



弗洛伊德对于欲或libido的见解，如果在开始的时候，就采取他后来在1925年出版的《自我与一己》(*Das Ich und das Es*) [121] 一书里的立场，当时攻击他的论调可能就不至于那么多了。在这本书里，他就不大用到这个名词，似乎多少有些摈弃的意思，同时却把“自我”和“一己”的关系阐述出来，“一己”所指的我和许多附带的情绪，多少是蒙稚的和不自觉的，而“自我”所指的我，多少是自觉的与理智的，并且是和自我以外的世界有更亲切的反应关系的；自我之我自然是后于一己之我，并且是从一己之我中逐渐蜕变而来，而终于成为一个分立的东西。弗氏自己说，这样一个看法大体上和寻常一般人所接受的见地很相吻合。

我们把儿童的活动作一番广泛的观察之后，似乎可以发现，此种活动中，通常占有原始与基本地位的，实在不是儿童的阳具，这和弗氏所见不同，而是很出乎意料之外的（和婴儿生活接触最多的人，大多数会告诉我们，占有这种地位的是大拇指和脚趾，而不是阳具）；即使有少数以阳具做最先注意的对象，那最初也往往是由于好奇心的冲动（弗氏自己即有此说），无关紧要。不幸的是，有的母亲不免加以申斥，而一经申斥，这种对象便不免在婴儿的心理上留下更深刻的印象，见得更特殊的重要。阳具、手指、脚趾，原是儿童身上最“奇特”的部分，最可以供他玩弄的部分。玩弄的结果可能引起愉快的感觉，不过就大多数的儿童说，可能认为足以发生性感觉的事物似乎还并没有集中到生殖器官的领域以内，换言之，它们是一些门槛上的性感觉，逗留在性领域的边缘上，其在成人，便应是一种引进到真正的性感觉的一种准备的感觉（因此，倒也未始不是恋爱艺术的一个正当的部分）。总之，儿童与成人在这方面的区别是很清楚的，儿童的感觉虽也是愉快，大抵并不逾越性领域的门槛，而成为真正的性感觉。



这一类的现象最先发现的地方通常是在嘴的部分。这是可以想象得到的，因为嘴是吸食乳汁的，嘴唇的感觉又是极端的敏锐，当其和乳汁所从出的母亲的乳头发生接触之际，婴儿势必感觉到极度的愉快。口部到了成人时期既然是一个发欲带，有如第二章第三节中所述，则其在婴儿

时期，大概是在性领域门槛上的一个快感的中心，是一个很合情理的推论而不足为奇的。婴儿吸不到乳头的时候，或已过哺乳时期的较大的幼儿，又往往喜欢吮咂大拇指[122]，这种行为显然也可以供给一些快感；一部分观察家甚至认为，此种行为对于先天[123]不很健全的儿童，不妨算作一种手淫，并且可以从此引进到真正的手淫。许多别的观察家虽反对这种推论，但无论如何，这是一个在男女儿童中相当流行的现象，甚至于在呱呱坠地以后便尔开始的。

口部的一个中心而外，第二个出现的中心大概是肛门的部分了。如果平日大解的行为很自然、很顺利，而并没有秘结或其他抑制的情形，则肛门部分成为快感中心的机会便不多。否则，排泄的行为势必引起一种通畅与愉快的感觉，而日久就可能成为一种习惯；肛门最终发展为一个发欲带，就是这样来的；其发展的可能与发展的程度虽次于口部，但其不失为发欲带之一。一部分的精神分析派学者认为，有的忍粪的行为是故意的，其目的在取得排泄时的快感，而此种故意的倾向对于未来精神生活的发展，一定大有关系。这种看法虽有趣，却不容易证明，因此也就有人否认。上面这一番话大致也适用到便溺的行为，不过这方面的愉快无论在婴儿或成人身上，是完全由于便溺行为所给予的解脱而来，而与尿道无干。有的观察家又认为婴儿于便溺时，特别喜欢以某一个人做对象，叫他成为便溺的接受者，这种行为可能也引起几分快感；但我以为这是一个错误的解释，婴儿在愉快的情绪下，可能失去控制，以至便溺在别人的身上，但这绝不是故意的，好比成年的妇女，在色情亢进之顷，有时因反射作用的关系，也不免于遗尿一样，但对于这种妇女，此类失却控制的行为不但不引起快感，并且引起懊恼；约言之，其他愉快的情绪状态可能是因，而遗尿的行为是果，所谓情不自禁者便是，倒果为因，便是这班观察家的错误了。汉密尔顿医师在他的研究里，发现在幼年时期，男子有21%，女子有16%对于便溺曾经发生兴趣，并且曾经加以玩弄，男女两方关于大便的兴趣的数字也恰好一样。

儿童的经验里，有一部分未尝没有性的意味，这在体格方面，上文云云，已足够加以证明；至于在心理方面，儿童也未尝不能体验到性的情绪，那情形更自显然。好多年以前，倍尔（Sanford Bell）曾经收集不少的资料，证明这种情绪是很普通而任何人都可以随时观察到的。他那篇报告[124]如今还值得一读。倍氏研究这问题，前后达十五年。他在学校和其他场合里，总共亲自观察到800个例子，而间接从其他360个观察家得来的，又有1700个例子的记录（共2500例）；这360个观察家中间，

只有5个记不起童年时发生过什么性的经验；这也可以证明，童年抑制的现象实在不算普遍，除非其人先天有些缺陷，抑制是不发生的。倍尔发现性情绪的发生可以早到两岁半，并且此种发展又自有其表现不同的几个阶段，第一段到8岁为止，第二段到14岁。在8岁以前，男的往往比女的为羞涩，也比女的为容易取守势，而不取攻势。又观察这种情绪时，直接所能见到的固然是一些零星的举动，但间接所推想到的无疑是发乎性冲动的情绪了。所谓零星的举动，比较普通的是拥抱和接吻，但也并不经常看到，因为一方面表现性情绪的动力虽强；一方面掩饰这种情绪的动力也不弱；有这种情绪的人不但不愿意在众人面前传达出来，就是对所爱悦的对象也往往讳莫如深，不欲有什么行为上的表示。其他触觉方面的接近也时常可以观察到，但倍尔以为这种接触不一定有很清楚的性的含义，除非主动的人是发育得特别早。倍尔又说得很对，这种情绪后面的性的兴奋也许以性器官为集中之点，但就大多数而论，和性器官没有什么特别关系，而是分布到全身的。尤其是全部的循环系统与神经系统。倍尔又说，性情绪的表现以春季为独多。

倍尔这些观察，后来研究儿童问题的人，包括精神分析学派在内，全都能加以坐实，并且作更详细的发挥。弗洛伊德的研究工作里，很大的一部分就属于这范围，而菲斯特（Oskar Pfister）的著作也归结到同样的一个结论，就是，在儿童生活里，恋爱的情绪表示是多到一个意想不到与骇人听闻的程度的；菲氏的那本书，一面叙述儿童的恋爱生活，一面更申说到性发育的种种缺陷，是包罗既广而推论又很精细的一本著作。[125]

总括上面的讨论，我们不妨再简单地说，儿童的性的兴趣或类似性的兴趣自有它们的特点，自有它们的领域，这领域是在成人的性领域以外的，一则因为在体格方面，生殖器官还没有发展，再则，在心理方面，对于所谓异性还没有清楚的认识，即异性之所以异，其意义还不明显；一直要到春机发陈期过去以后，这种发展与认识才将次第来到。

儿童的性生活里，有一个很有趣而往往不受人注意的特点，就是“虐恋”或“痛楚恋”（algolagnia），即对于肌肤受的痛楚所发生的快感。所谓痛楚包括目击别人的痛楚，或由我加害的别人的痛楚，或本人身受的痛楚。这种心理的表现，在成人的语言里，有叫“残忍”的，有叫“施虐恋”（sadism）的，有叫“受虐恋”（masochism）的，还有其他通用的名称。讲到儿童有这种心理的表现时，一般人也往往袭用这一类的名称；

这也许是无法避免的，因为他们虽不了解儿童的心理，却也未尝不想对此种心理加以解释，用到了这些名词，在他们就算是解释过了。不过这是很不幸的，也是要引起误会的，因为儿童的心理中绝没有此类名称所影射的动机。即举“残忍”的观念为例，我们先需有人灌输慈善等观念，而后才会有残忍的观念，但这种观念，即在成人，也往往弄不清楚，何况儿童？唯其儿童的意识与知识程度里还没有残忍的观念，所以对于别的动物或别人的痛楚，可以作壁上观而不觉得难受，甚至于觉得有趣，觉得好玩，再甚至于自己动手，来造成或增添这种痛楚。我们应当知道，童年时期是一个人好奇的理智与尚待分化的情绪正在操练的时期，也可以说，正在玩弄的时期，这一类心理的表现就是操练或玩弄功夫的一部分；我们如今用成年人的那一套多少已经僵化的道德观念来作为他们的准绳，岂不是无的放矢？真正的教育（我说真正的教育，因为目前流行的教育，还是灌输多而启发少，而教育在拉丁文里的原意是启发，不是灌输）在这里就有它的功用，就是要帮儿童的忙，把成年时期的种种活动逐渐启发或导引出来，更要根据儿童理解力进展的程度，叫他知道，他早年的那些横冲直撞的行为，在成年人的世界里，是行不通的。上文说，童年时期是浑成的情绪尚待分化的时期，还有进一步的证明。分化的发展是需要试探与练习的，试探与练习的功夫所达到的情绪的领域不止一个，痛楚或痛苦的领域便是其中之一。在试探中的儿童当然会问津到，也可以达到，至少可以踏着这领域的门槛。因为这是试探与习练的工作，所以儿童在这时还没有分人我彼此，它可以看人受痛，教人受痛，但自己一样可以身受痛楚，甚至于觉得自己受比别人受还要有趣。这其间不能受成人道德的绳墨，不更显而易见么？男女孩子的游戏里，带有科罚性质的很不少；在大人不看见的时候，他们便喜欢玩这种游戏，一面相互科罚，一面又相互接吻，痛楚恋和虐恋与性发育的关系很密切，就这点已经可以看出来。这种科罚性质的游戏在女童中尤其流行；她们所用的刑具里，最普通的是刷头发的刷子。有时候儿童喜欢鞭笞自己，即在春机发陈期以后，生殖器官已经相当发育，假若一时找不到异性的朋友，使性的情绪有所寄托，男女青年也就用自我鞭笞的方法来取得性的兴奋。即在幼童的生活里，“白日梦”[126]也是常有的事，而严刑拷问是白日梦里普通的一种成分，而一到年龄稍长，自己能够看读物的时候，福克斯的《殉道列传》(*Foxe, Book of Martyrs*)一类的书便成为最能供给快感的源泉。[127]再进一步，有的男孩往往喜欢对自己而且常常是对自己的阳具施以痛楚；这表示阳具已经成为情绪的兴趣中心，甚至未尝不可以说它已经是用成年人的眼光来看的性的兴奋的源头。这

一类的事实就叫我们联想到一部分精神分析派学者所特别重视的所谓“阉割症结”（castration-complex）。[128] 有的用绳子把阳具紧紧地扣住，有的用力地加以扑击。女童也有类似的行为。最近有人记载着一个九岁的女孩用绳子扣住了阴蒂，一时解不下来，终于不得不烦劳外科医生。总之，在这个时期里，知觉与情绪都还相当散漫，都还没有条理，也可以说都还没有结晶化。痛楚是人人怕的，怕痛也是谁都很早就学到的，因为他根本和生命的保全有关，然而儿童竟不怕痛楚，甚至于欢迎痛楚，可见他虽在感受痛楚，而一种模糊的快乐的情绪也就在这痛楚中逐渐地培养成功。汉密尔顿的调查里，发现从来没有过虐恋的经验的，男子中间，只有49%，女子中间，只有68%；反过来，有过这种经验的，男女之中，差不多都占到30%；而汉氏所调查到的男女，在品行上与知识上全都可以说是很有地位的人。



这一类情绪的表现虽多，毕竟是属于童年时期的，离成人的阶段还远。何以见得呢？从儿童恋爱生活的对象上就可以见得。这对象也许是一个同性的人，也许是一个血缘十分密迩的人；若在成人，在这些地方就不免有禁忌了。这一点事实现在已经有很多的成年人了解。但是他们的了解还不到家，他们有的只是一知半解，他们看见儿童不避同性，就说他发生了“同性恋”，看见他不忌亲属，就说他有些“乱伦”，见他和母亲的感情特别好，就说他有“俄狄浦斯症结”。[129]这真可以说是胡言乱语。他们不知道把适用于成年人的名词，随便用在孩子身上，是犯了一种很严重的不可饶恕的通病。小孩子根本还不懂得“性恋”是什么，试问他怎样会懂得“同性恋”；不懂得“伦”是什么，试问又怎样会把它来“乱”。有一位著名的精神分析派学者杰利夫医师（Jelliffe）说得好：“我们在童年的冲动行为上把成年的签条乱贴在一起是最荒唐不过的。”就在性的范围以外，谨严的儿童心理学家，例如著《童年初期的心理学》(*Psychology of Early Childhood*)的斯特恩（Stern），他正在努力设法，叫我们不要把衡量成年心理的尺度来衡量童年心理，童年心理自有其独特的性质，应当分别研究，而不应混为一谈。[130]我们要不了解这一点，不先把前人对于童年性心理的这一类误解彻底地澄清，我们对于性心理的发育一题，便始终不会有拨云雾见青天的一日。以前的成年人，以成年的立场来妄测童年的心理，根本忘记了自己也有过童年和童年的特殊经验，这种覆辙我们是万万不能再蹈的。基督教的经典上说，我们不变做赤子，我们不能进天国；假如我们不变做赤子，不能体验赤子之心，我们也休想进当前的知识的新园地。

讨论到此，我们对于上文一度提到过的所谓“俄狄浦斯症结”不能不介绍一下。这名词所指的心理现象，最先提出叫我们注意的是精神分析派的学者弗洛伊德。这一派的学者一向把它看做万分重要，就在今日，在他们的眼光里，尤其是弗氏自己，这种重要性还是相当的大。从字面上看来，这名词是不很贴切的。现象本身是这样的：在性发育过程的某一个阶段里，一个小孩对他的双亲之一（男孩对母，女孩对父）会发生恋爱的情绪（简直可以说一个“婚娶的愿望”）[131]；同时对于双亲中的另一人（男孩对父，女孩对母）发生同等强烈的嫉妒的心理。[132]但是在希腊神话里，俄狄浦斯并没有感觉到这一类的情绪，他在神灵的诏示之下，不得不娶他的母亲，并且于无意之中，把他的父亲杀了，他自己还挣扎过一番，不愿做这两件犯罪的事，但终归无用。不过弗氏对于这一点另外有一个解释：他认为所谓神灵诏示，其实就是潜意识的冠冕堂皇

的化身罢了。无论如何，三十几年前，弗氏最初把这部分学说提出来的时候，他是相当不经心的，并且当时他用到“乱伦”一词，也是一个错误。因此，弗氏自己也时常提到当时这部分的学说很震骇一般人的耳目而受人咒骂。不过这种咒骂的态度，碰上弗氏这样一个意志坚强而爱好多辩的人，不但没有用处，反而变本加厉刺激他，叫他更把这学说抬出来。弗氏宣称说，程度尽管有不齐，形式尽管有不同，甚至于形式上尽管发生逆转 [133] 的变化，“俄狄浦斯症结是儿童心理生活里一个照例存在而很重要的成分”。他更进一步说，这症结是一切邪孽的源头，也是“一切神经病的真正的核心”，这些都“似乎并不是不可能的”。朗克（Rank）在那时候正和弗氏密切合作，也利用他在文学方面的博识，指证在戏剧的诗歌里，俄狄浦斯症结是一个时常遇见的音乐家所谓的主旋律，其在形式上尽管有些出入，但底子里总是这症结在那里活动与导引。最后，到1913年，在《图腾与禁忌》(*Totem and Taboo*)一书里，弗氏终于把俄狄浦斯症结的概念扩展到一个很广泛的程度，认为它是原始道德的根苗，有了它，原始人才有罪孽的自觉，而这种自觉便是宗教与道德的源泉了。哲学家康德所称的无上命令（categorical imperative），以及宇宙之间种种主宰的神物，也都可以溯源到它：本来只是生身的父母，终于变做了上帝、命运、造化等主宰的东西。

精神分析派的学者把俄狄浦斯症结看做如此重要，把它认作人类文化中很大一部分的基础，固然有他们的说法，但他们根本没有想到这个特殊的症结，不和文化发生联系则已，否则便一定得和某一种特别的家族制度发生联系，而家族制度的形式根本上就不一而足。俄狄浦斯症结的先决条件是父权的家族制度。这在我们所最熟悉的欧洲各民族的历史里，固然是找得到的。但父权家族绝不是一个古今中外普遍通行的一种家族制度，也何尝不是一个事实？家族的实质固然是生物的，但家族的形式却是由社会的影响陶铸而成。麦林诺夫斯基（Malinowski）在他那本《未开化社会中的性与性的抑制》(*Sex and Repression in Savage Society*)里对于这一层阐明得很清楚（同时我们不妨注意，麦氏在开头的时候，对精神分析派的理论是多少有些偏袒的）。弗氏等所认为足以陶铸文化的种种症结，事实上要有了文化才会发生，文化的种类既不一而足，症结的发生即不免各异其趣。若说“一个太初的渔猎的部落，早就具备着许多现成的心理上的偏见、冲突、怪癖，和目前欧洲中等阶级的家庭里所有的一样，然后再向原始的丛莽中各自乱窜”，我们也是无法承认的。每一种文化一定有它的特殊的心理上的症结，这种症结是这种文化所必有的副产品；文化的演展在前，症结的发生在后，因果是不能倒置

的。

又有进者，俄狄浦斯症结有一个假定，就是一个人出生以后，很早就有一种天然的趋势，要在它近亲的身上，发生性爱的经验，而这种趋势又是相当的强烈，非有严刑峻法的抑制便无法制裁。这假定又是对的么？一切人类学的权威都认为亲属相奸或相恋的冲动的自由发展是和家庭制度的存在根本不相容的，此种自由发展的结果，不但家制不成事实，整个的文化就无从出现。不过这种亲属相恋的趋势究属是不是天性的一部分，是不是非发展不可，这些专家的意见便不一致了。人类婚姻史的权威韦斯特马克起初认为人类对于亲属相奸，是有一个确切的厌恶的本能的；弗洛伊德则主张从婴儿时期起，人类便有强烈的亲属相奸的自然倾向。麦林诺夫斯基承认韦氏所说的厌恶心理的存在，但认为这心理不是天然的，而是文化所造成的，是“文化反应里的一个复杂的配合”。我自己的立场，多年以来，大体上可以说是这几家的一个折衷，就是：对于密切接触的人，一个人总有几分性的系恋，这种密切接触的人既往往是近亲，于是这种系恋的关系便叫做“亲属相恋”或“亲属相奸”了。汉密尔顿医师的研究里，发现男子中间，14%在童年时期曾有过亲属相恋的冲动；这种冲动并没有引起什么恐惧的感觉；男子中间，10%对他们的母亲偶然有过一阵性的感觉，28%对他们的姊或妹有过同样的感觉；7个女子对她们的父亲，5个女子对她们的兄弟，也复如此。这种感觉的事后追忆固然教他们有些难乎为情，但并不引起什么严重的良心上的责备。在寻常的形势下（例外的形势固然也总是有的），孩子对家中人也有些薄弱的性的系恋，但只要在家庭圈子以外，遇见了更可以留恋的新对象，这种原有的系恋也就被克服过去了。实际上我们到此所发现的，并不是一种反抗亲属相恋的本能，也不是什么天然憎恶的心理，而是性冲动已经像蜇后的昆虫，进一步活跃起来，从而需要一番进一步的刺激，于是家庭中司空见惯的对象便失去效力，而家庭以外的新对象取而代之。这样一个见解，韦斯特马克后来在他的修正版的《人类婚姻史》里也表示过很可以接受，至于克劳莱[134]和希普则在此以前早就表示过同意。其实任何人对于性的生理学和求爱的心理学有了充分的了解以后，对于这一点是很容易认识的，我们不妨举一个富有代表性的例子：布雷东（Restif de la Bretonne）的自传《尼古拉先生》(*Monsieur Nicolas*)，是性爱心理学上的一部大可宝贵的文献。我们在这本自传里读到一个四岁的男孩，成长得异常早，他和女孩结伴玩耍的时候，已经多少可以感受到性的刺激，他在被她们拥抱的时候，虽不免表示十分羞涩，但一种兴奋的感觉是很明确的。但一直等到十一岁，他的冲动才趋于强

烈，他甚至于还做过交合的尝试，到此，他的羞涩的态度就完全没有了，原来这一次的对象是一个从邻村来的素不相识的女孩。素不相识四个字便是他前后行为所以不同的一个关键了。假如大家把这一层认识清楚了，我以为许多不相干的学说便大可不必提出。所谓“对于亲属相恋的憎厌心理”，又何尝真有呢？不过在自然的状态下，性的系恋必须依靠比较强烈的刺激，而家庭环境中人，彼此朝夕相见，惯熟已久，纵有性的刺激，事实上不够强烈的程度，也不足以引起反应，又何尝因为憎厌的心理，而根本不作反应或避免反应呢？我们知道，最强烈的亲属相恋的例子往往发生在从小就分开的兄妹之间，即此一端，便可以教我们爽然了。

我以前提出过族外婚[135]有心理学的基础。对于这一点很多人都表示过反对的意见，不过我始终以为反对的人误会了我的意思，同时对于许多很有关系的事实，也没有充分地考虑到。有几位评论家过于注意文明社会和家畜的状态，以致误入歧途；有的没有理会到，所谓惯熟则生厌倦而不容易引起性刺激的观察，也并不是绝对的，惯熟而不生厌倦，照样可以发生性的刺激，也是可以有的事，甚至于此种刺激反而来得特别强烈。但有的评论也是对的，有几位说，亲属为婚，一则不见得会产生最优良的子女[136]，再则也许不容易维持家庭生活的和谐，因此，族外婚就逐渐通行起来，最终成为社会进化的一个很重要的因素。我说这一类的观察是对的，因为亲属相奸的禁忌也许真是这样成立的，而其所以能维持于不败的缘故，或许也就在此。不过这些观察并没有追溯到这问题的源头。亲属相奸的禁忌，其所以成立与所以维持，固然一部分由于社会的原因，但族内婚的禁忌究竟从何而来，其最初的根源如何，一经发生，社会的势力又有什么凭借，而可以叫它成立，叫它历久而不替；要答复这些问题，就不能不回到我的心理的说法了。要不是因为这种有如上文所叙述的心理倾向，亲族相奸的禁忌就根本无从发生，发生了也无法维持。要知社会制度的起源绝不会不自然的；它们总得有一个自然的基础；这种心理的倾向便是一种自然的倾向了。不仅如此，在原始生活里，人类有一种很天真的愿望，想帮造化的忙，怎样帮法呢？就是在自然与寻常的东西之上，特地加上些风教与法律的无上命令，叫它们越发显得神圣而不可侵犯。这一点，克劳莱也曾指出过。亲属相奸的所以终于成为一个禁忌，而族外婚的所以成为一个制度，这也是原因的一部分了。

到了今日，我们对俄狄浦斯症结和它所引起的好像很凶险的反响，不妨

心平气和地再回头看一看了。我们只需把所有的事实直接地观察一道，单纯地观察一道，既不想把它们装点起来，以耸动人家的视听，也不想把它们补缀起来，成为一套无所不包的学说，那我们所发现的不过是一个很自然的现象，就是，男孩对他的母亲（或反过来，女孩对她的父亲）有一些系恋的情绪，而对于凡属可以分他母亲的心、使她减少对于他的关注的人或事物，他更有一番嫉妒的情绪。嫉妒原是一个十分自然的原始的情绪。一只狗，看见有别的狗好像要抢它的骨头的时候，自然会呼呼地叫；一只猫遇到别的不相干的猫想染指它的饭碗的时候，也自然会有不甘心地表示。就是我们自己中间，许多人都记得，或者有大人提醒过，他们在孩提的时候，对于一个小弟弟或小妹妹的出世，起初也表示过痛心的不愿意，而这些人都是神经上很健全的人。不过我们也记得，过不了很久，我们对于这种人事上的变迁，也就完全接受下来，不但接受，并且还肯出力，来帮同照管新出世的弟妹，并且以能参加这种照管的工作为荣。至于童年时期对于父亲的仇视，在正常的状态下，是始终很难发生的。其所以然的缘故也是不难了解的。新生的小弟妹确实是一个新的人事上的变迁；父亲却是打头就在那里的；环境既没有什么新的变化，他对父亲的态度也就无须更动；家庭中有一个父亲，对他是一件当然的事。



但我们也看到对于先天神经脆弱的儿童，情形便不这样乐观；假如做父母的人管教得不得当，不是失诸溺爱，便是失诸放任，又或失诸过于严厉，那情形就更坏了。不良的遗传与不良的环境里应外合的结果，确乎可以使儿童情绪的发展走上变态以至于病态的路。到此，我们便不免发现精神分析派所缕述的那一大串心理的表现了。这一大串的表现确乎是可能的，凡是关心儿童生活的人一定得密切地注意着，同时，我们也得有充分的准备，使这种可能一旦成为事实的时候，我们可以大胆地加以分析、诊断而设法解决。心理学的路是一条崎岖的路，非大胆的人走不来，但同时我们不要忘记，这种变态与病态的例子尽有，我们却也无须根据一两个例子或好几个例子，去说许多概括的话。假如我们先有了一番成见，一个概括的学说，然后再找例子或遇到了例子，不管例子的真相如何，硬把这学说套上去，那是最危险的，那就永远得不到真正合理的结论了。

上文所论的一点，现在已经有很多人渐渐能够了解，甚至于精神分析派的人也已经慢慢地承认，例如上文提到过的朗克。俄狄浦斯症结的所以能成为一个概念，当初未始不是因为朗克的一部分的努力。但二十年后，在他那册很能使人发挥新义的《现代教育》(*Modern Education*)里，他却说："俄狄浦斯症结，希腊神话中虽言之凿凿，而弗洛伊德当初虽也笃信它的存在，我们在实际的生活里，所见到的却并不真切。"又说，到了今日，就是精神分析派的学者想维持这个概念，也觉得并不十分容易。在别处朗克又说，著称了好久的所谓"母恋症结"（即俄狄浦斯症结，不过单就比较更显著的男童恋母的一方面而言），与其说真是儿童对于母亲的一种精神上的固结不解（fixation），毋宁说不过是一种符号，所以暗示当代教育里一个很普遍的信仰。什么信仰呢？就是对于母亲的影响之大的信仰。当代思潮中既有此笃信，母恋症结一类的学说，便应运而生了。

上文也提到过阉割症结。依精神分析派的见解，阉割症结是和俄狄浦斯症结有连带关系的，弗洛伊德认为它是童年时期在性的方面受过恐吓的一个反应，而这种目的在限制儿童活动的恐吓，推溯起来，势必推到做父亲的身上，这样，岂不是就和俄狄浦斯症结发生了联系？这种恐吓是有的，做母亲或保姆的人，看见小孩子玩弄他的阳具，有时候闹着玩的吓他，说要把阳具割掉，小孩子也许以为是真的，要是他在事前已经发现他的姐姐或妹妹是没有阳具的，而以为她们大概就是被割的人，这种

恐吓就更有力量了；同时在女孩方面，有时候也觉得没有像她哥哥弟弟所有的阳具是一件缺憾。[137] 不过若说这种感想很普遍，很有力，凡属寻常的儿童都有，那恐怕是言过其实的。弗洛伊德在1923年发表的文稿里，一面肯定地说此种症结的“无往而不在”，一面却也承认恐吓之说有些不容易成立，因为小孩子未必人人受过这种恐吓，因此，他不得不另行假定，说这是儿童自己创制出来的一个迷信，以为玩弄的结果是阉割。不过弗氏的意见是不很固定的，他在1928年，又说“没有一个男子能免于阉割的威胁所引起的精神上的震撼”。弗氏认为这种震撼所造成的症结不但是神经病的一个重要的成因，而且对于健全的儿童，也多少可以引起人格上的变化。平心而论，阉割症结对于神经脆弱的人自有其强烈的影响，自是无可置疑。有一部分智慧很高而神经脆弱的人，追诉到他们童年发育的时候，也确乎提到这一层；他们在愚蠢的保姆或奶妈手里，的确受到过阉割的威胁，而这种威胁对于他们心理的发育，也的确有过一番不良的影响。

在这一性发育的阶段里，最彰明较著而引人注意的一个表现是“手淫”。手淫是一个很老的名词，西文中的masturbation一词也是由来甚远。说到这个表现，我们便可以很方便也很合法地说到一个性字。手淫好像确乎是一个性的现象。但我们还需小心，因为当其初期，从事于手淫的儿童也许目的只在寻觅一些身体所能给他的一般的快感，而未必是性的快感，而寻求一般的快感也是我们天性中应有的事。我们说也许，说未必，因为就一部分的儿童而言，手淫的起源确和性的目的没有关系。不过，话得说回来，手淫的现象既不限于童年时期，并且往往和最成熟的性的观念有连带关系，我们要在这里划一条性与非性的界限，不免要受吹毛求疵的讥诮。

从名词的字面上看，不论男女，凡是用手来刺激性的部分的行为，都叫做手淫。其实，这名词的含义比字面所能表示的要广，任何用摩擦的方法以获取性器官的快感的活动都属于手淫的范围。同时，就普通的情形而言，手总是用得最多与最自然的一个工具，除非那个人在心理上有不能用手的抑制或身体有不能用手的障碍。不过其他的方法还多：对于男童，各式的竞技、户外的运动、体格锻炼的各种练习甚至于衣服的压力与摩擦，尤其是在一般的情绪十分兴奋的时候，也足以叫阳具勃起，甚至于引起性欲的亢进，而这种突如其来的表现，在初次经验到的儿童，不免觉得诧异，甚至于惊惶失措。有时候，一般的紧张或恐怖的状态，或严重的悲欢景象的目睹，也可以产生同样的结果。再如悲欢场合的身

临其境，例如，鞭笞的身受，也复如此。历史上最著名的一例便是卢梭的经验了：卢梭幼年曾受过保姆的鞭笞，这一度的责罚与责罚的形式在他锐敏的神经组织上是有一番不可磨灭的影响的，详见他的《忏悔录》。[138] 对于女童，手固然也是最普通的工具，但比起男孩来，更非必要，性的部分的任何偶然的接触，即在童年的初期，已足以引起相当的快感；有的女子在追忆她的性发育的时候，也往往能想起这一点。稍长以后，这种碰触和摩擦便会从偶然的变做故意的，幼女会当着别人的面，在椅子角上或柜子边上摩擦；到了少女时期，这种行为也许会成为习惯。在饭馆里，有人观察到过，有少女搭角的坐着，抵住了桌子的腿，而觅取她的快感。并且有时候她们可以完全不用别的东西帮忙，只需将大腿来回摩擦，甚至于将大腿夹紧，便可以引起性欲亢进；假如当时性的情绪早经唤起，则亢进程度的到达，当然更见容易。女孩又和男孩一样，刺激的景象的目击，或冶艳的意境的流连，也可以招致同样的结果，这种情形便和通常在恋爱状态中的两个男女所能体验到的没有很大的区别了。



对于男童，假定在幼年时不曾有过什么自动的性的冲动和反应，也不曾有过同伴的诱导，他的第一次的性欲亢进大抵不到春机发陈的年龄不会发生，并且发生的时候大抵在睡眠之中。发生时有的有梦，有的无梦；但无论有梦无梦，有时会引起一番忧虑或羞耻的感觉；一定要过了几年之后，他才明白，只要他体格健全，操守贞定，这是成年生活中必有的一个陪衬的现象，无所用其惊异的。（同注→）但对于女童，这种现象就可有可无了。据我所知，女童的初度性兴奋，无论到达亢进的程度与否，是很难得在睡梦中发生的。我以前屡次指出过这一点，但至今怀疑的人很多，他们总以为男女的情形是差不多的。我以为这种怀疑还是因为认识不够。男童睡梦中遇到性的兴奋时便会自然而然地惊醒，但女童必须自己特别努力，或别人从旁惊觉，才会醒来；但第一次以后，她时常会体验到最活泼生动的关于性恋的梦；第一次与第二次之间也许相隔的时间很远，即第二次也许发生在已经成年之后，但活泼生动的程度却是一样的。这也许是男女之间一个很有趣的心理上的性的区别，表示男子方面性的动态较大，而女子方面性的静态较大，但这并不是说男子的性能强，而女子的性能弱，或女子的性的需要不及男子。也许正因为女子的静态比较显著，所以她时常表现忧郁（歇斯底里）与其他神经上的症候，这一类的症候也许就是潜在的性能的一些变相的表示，也未可知。

美国罗比医师的研究发现，大量的男女中间，几乎每一个的生平里，多少总有过手淫或其他所谓自动恋（见下一节）的活动，其中发展得早些的往往在8岁以前就有了。罗氏的观察虽广，但有时是不大准确的。另一位美国人，戴维斯女医师，曾经特别研究过这一点。（同注→）她发现1000个22岁以上的美国大学女生中间，60%对于手淫的经验都有一些确切的追叙。戴氏对于这个问题的探讨，可以说比任何别的作家来得彻底、来得细密。在未婚的大学女毕业生里，她发现43.6%在3～10岁之间，便已开始手淫的活动，20.2%在11～15岁之间，13.9%在16～22岁之间，而15.5%则在23～29岁之间；所称的岁数都是两头包括尽的，例如3～10岁之间，即3岁与10岁两个岁数也包括在内。把戴氏研究的结果，和别的作家就男子方面所得的数字参较着看，则得下表：

年　岁	男　子	女　子
到满11岁为止	20.9	49.1
满11岁以上到满14岁为止	44.3	14.6
满14岁以上到满17岁为止	30.3	6.2
满17岁以上	4.5	30.1

这些结果是很有分量的，因为男女两组的人都相当的多，男的约500人，女的约900人。从这些数字里，我们又出乎意料之外地发现，女子中很早便开始手淫的人比男子为多，在一倍以上，到春机发陈期前后及成年期，则男子比女子开始多起来，但一到成人的阶段，则女子手淫的例子，又特别占起多数来；最后的这一点也许是我们可以料想得到的。[139]

美国汉密尔顿医师曾就有良好社会地位的已婚男女各100人，加以精密的研究。（同注 →-）他的发现是，男子的97%和女子的74%都曾经手淫过。汉氏的结果和多年前冒尔所得的比较更广泛的结论是相当符合的。冒氏的结论在他的《儿童的性生活》（1908）一书里早就发表过。这本书，我们在上文已经征引过，它是这方面最早而最渊博的书，就在今日，也还是最有见识的一本作品。不过冒氏在这本书里说，在德国，手淫的习惯并不像我们有时所料想的那样发达。我在这里不妨补充一句，在英法两国也是如此。罗、戴、汉三氏的资料只限于美国，美国的百分数似乎要比别处为高。

上文所叙的各种表现其实并不限于狭义的而为一般人所了解的手淫现象，事实上狭义的手淫本来不成其为性表现的单独的一类，它属于所谓自动恋的行为，而和其他的自动恋行为又没有什么清楚的界限可以划分。

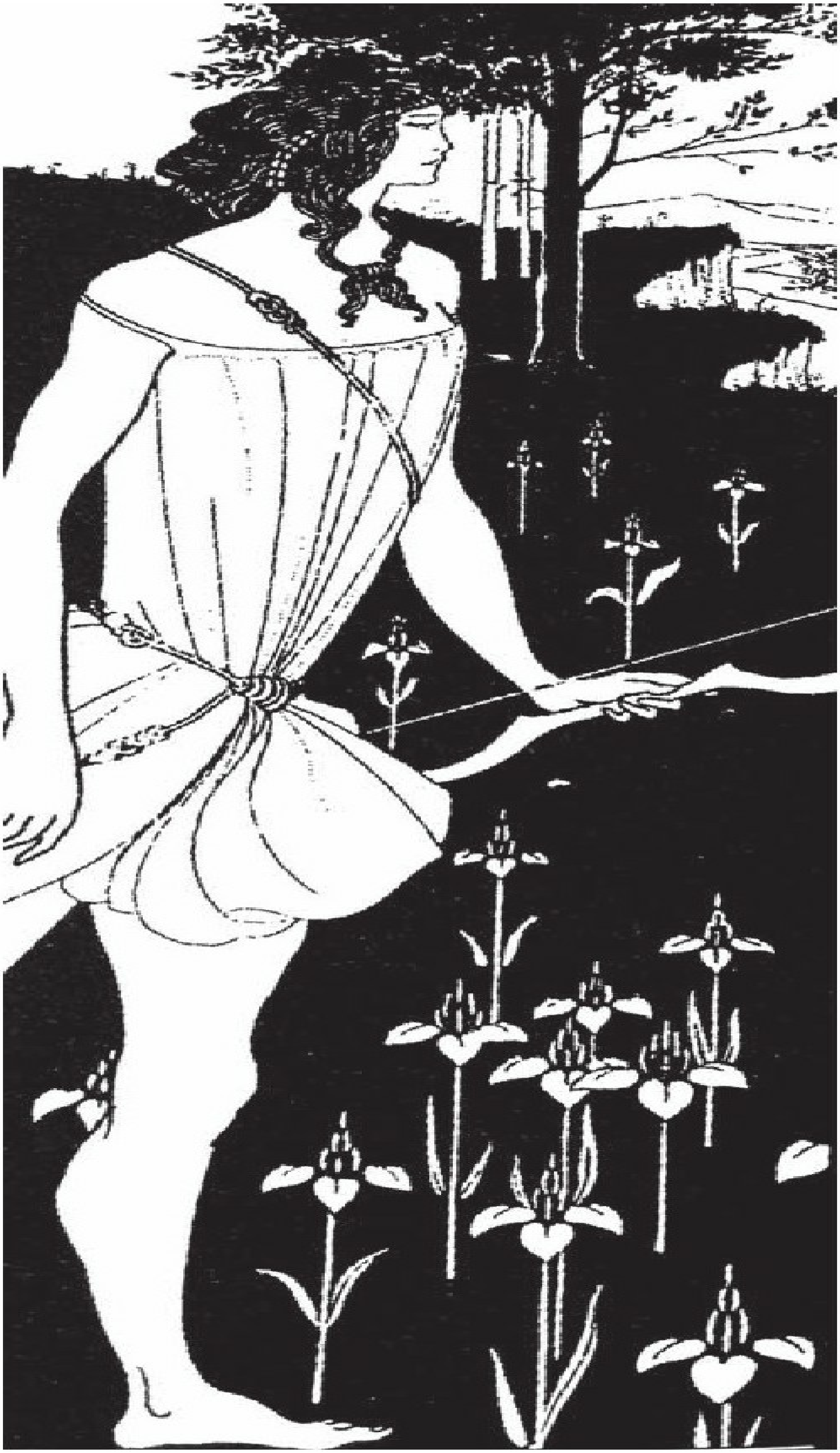
我们把种种表现综合了看，就很容易明白，为什么就大体而言，我们绝不能不适当地把淫僻邪孽一类的词加在它们上面。我们应知性冲动一经开始活跃，而当其时又还不能有什么体外的对象，这些表现便是极自然的结果了，人类以下的动物，在同样的状态下，也会有同样的结果。人类的青年，在成人以前有这些表现，可以说是和其他动物一样的自然；就在成年以后，假使一个人遇到强烈的性的驱策，而一时寻觅正常的对象之举，又为本人所不愿，或环境上根本不方便，以至不得不有这一类的表现，也没有什么不自然。固然，话得说到家，假如当事人，能根据其他更见得高尚的考虑而克制其性的行动，便无须采取这一类的表现，这种理智的考虑与自我的制裁也是同样并不违反自然的。

文化程度不同的民族社会，对于童年与青年期的性现象的态度是很不一样的，假如我们把这种不同的态度比较一下，便不难取得更进一步的了解。我们目前所讨论的既然是一个极原始极基本的冲动，而我们所处的又是一个思想庞杂、标准凌乱而风尚朝夕变化的时代，冲动的古老如彼，而环境的飘忽如此，我们又怎能很轻易地下一个“自然”或不自然而“邪僻”的判断呢？并且我们这时代只是我们的时代，我们似乎没有权力替已往与未来的时代说话，西方的社会只是西方的社会，也没有权力替别的社会说话，又何况西方社会所有的性的观念原来就染上了许多很不相干的色彩呢？

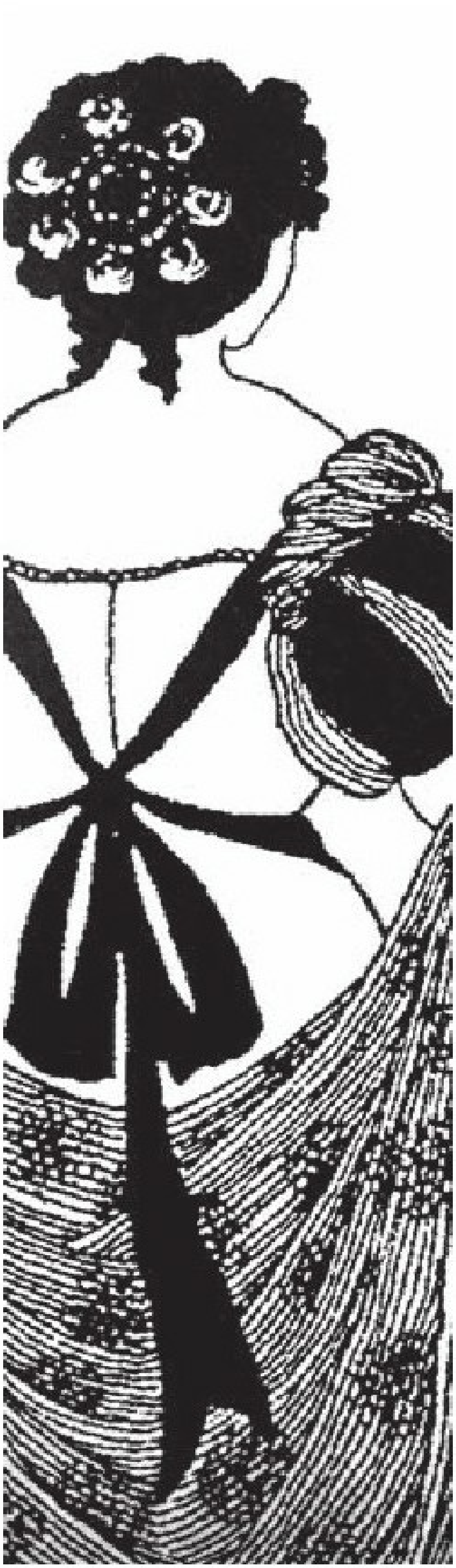
我们举一个例子罢。我们举一个在文化的传统上和我们绝不相干的民族，就是大洋洲以北新几内亚（New Guinea）岛上的特罗布里恩德人（Trobriander）。人类学者对于这个民族做过一番很谨严的科学的记载，例如麦林诺夫斯基的《未开化人的性生活》(*Sexual Life of Savages*)。[140] 在特罗布里恩德人的各个岛屿上，儿童所享受的自由与独立的生活是宽大的，宽大到包括性现象在内的程度。大人们在性的题目上，是没有隐讳的，父母性交，儿女不妨看见，大人谈性的事情，小孩也不妨与闻，其间可以说毫无禁忌，不是大人不能禁，而是不想禁。不过大人对于有此种闻见而自身不去依样学习的儿童，也能特别地看重，认为是操行良善的好孩子。结队出去打鱼的时节，女童们总是跟了父亲同去，一到水滨，男子大都把胯下掩盖阳部的叶子解除，所以男体的形态对于这民族的女童或少女，绝不会成为一件神秘不测的东西。男女孩子很早就从年龄较大的孩子手里得到一些性的知识，很早也就能参加各式性的游戏，这种游戏一方面也多少可以给他们一些性的知识，一方面可以更让他们满足一些自然的好奇心理，甚至于取得少量的快感；游戏的玩

物，不用说，就是双方的性器官，而游戏的工具最普通的是手和口了。女孩大概到了四五岁便参与这种性的游戏，而真正的性生活也许在6～8岁之间便开始了；男孩性生活的开始比较迟，总要到10～12岁之间。寻常在村子中心的空场上，男女孩子环立合玩的游戏往往有浓厚的性的色彩。大人们认为这种游戏是很自然的，而无须加以斥责或从旁干涉。他们也不会发生什么不健全的结果，甚至于连私生子的问题都没有，至于何以会没有，至今是一个谜。此种岛民的性的表现无疑是很质朴的，但他们借助于一种颇具诗意的本能来掩饰这种质朴；麦氏也说过："他们在游戏之中的确表示出，对于新奇与浪漫的事物有很强的领略与鉴赏的力量。"

性的态度不但因地域的不同与文化程度的不齐而有歧异，就在同一地域与文化程度和族类属性很相近的民族里，我们也可以找到差别。米德女士（Margaret Mead）在《长大在新几内亚中》(*Growing up in New Guinea*)一书里，叙述到新几内亚以北阿德玛罗提群岛上的麻奴斯人（Manus）是很讲究禁欲主义的。在这种岛民的心目中，性遭人憎恶，而粪便之类的排泄物是惹厌的，因此，对于性的活动与排泄的行为，总是多方的抑制与避免，到不能抑制与避免时，也总尽量设法隐讳掩饰。对于儿童，在体格方面固然能尽心教育，但在其他方面却完全任其自然，不闻不问；但儿童的性的表现，包括手淫在内，却极难得遇见，大概是因为时常在大人面前而很少有索然离群的机会的缘故。性能薄弱冷淡的例子似乎很多，已婚的女子大都不承认婚姻生活有什么快乐，并且多方设法避免交合，男女之间也很少浪漫的情爱的表示，至少在外表上一点也看不出来。



米德女士在另一本著作《发育成年在萨摩亚》(*Coming of Age in Samoa*)[141] 里，又描写到另一个民族。以前，这个民族，和上面两个一样，也是和西洋的传统文化风马牛不相及的。不过到了近代，因为西洋文化的输入，其原有的文化已呈分崩离析的现象，而一种夹杂拼凑的新文化已经很快地应运而生。同时，夹杂拼凑之中，倒也不乏以其原有文化为根基而自然发展的痕迹，萨摩亚原有的文化里对于性现象本有种种的禁忌与约束，到了现在这种禁忌与约束已经减少到最低限度，并且对于民族的生活似乎已经发生良好的影响。男女孩子彼此回避的倾向是有的，但并不因为外界有什么特殊的禁令，而是基于天性的自然与风俗的惯例，因此，这种倾向并不成为性发育的一个障碍。同时，因为一般掩饰隐讳的风气并不存在，男女孩子对于人生的基本事实，如生育、死亡、性别、性交等，很早就取得相当的认识。男女从童年时起，便各有其个人的性的生活；女童从六七岁起，便几乎谁都会手淫，不过多少总带几分秘密的性质；男童也是如此，但男童的团体生活比较发达，因此这种性的表现也就往往采取集体的方式。男童中间，同性恋也比较普通，大概也就因为这个缘故。在少女或共同工作的女子中间，同性的偶然结合也不稀奇，并且在一般人的心目中，这种结合是“很有趣很自然的一种消遣，略略添上一些猥亵的色彩，也是无伤大雅的”。这种在别的文化里被认为“邪孽”或“恶道”的行为，在萨摩亚是既无须禁止，也不会有制度化或风尚化的危险，它们的存在无非表示在一般人的认识里，正常两字是包括得很广的。一般人的见解，一方面虽认为性的题目不必多说，不必细说，说则有伤雅驯，但也并不以为根本说不得，或说了就不免堕入恶道。米德女士认为萨摩亚人因为有这种风气，所以无形之中“把一切神经病的可能性都给扫除净尽”；在他们中间，神经性的症候是找不到的，男女双方的性能都相当的健全，女的无阴冷[142]，男的无阳痿，离婚比较容易，因此，不相好不相得的婚姻也比较少（并且犯奸也不一定是离婚的一个条件），而做妻子的因为经济能够独立，所以在地位上也就不下于丈夫。



我们如今反观西洋的传统文化，亦即近代文化的源泉，在这方面，又取一个什么态度。西洋在最早的时候，就记载所及，对于这一类的性的表现，并没有很鲜明的被认作可以诟病的东西；间或有一些鄙薄的看法，也是极偶然的。在希腊的文学里，我们甚至可以发现手淫的举动和神话都发生过关系；到了史期以内，犬儒学派一批很受人称颂的哲学家对于独处斗室时所能有的满足性欲的方法，说过一些认为是有利的话，并且还不惜夸大其词地说。在罗马，一般人对于这一类的事，似乎根本不大理会，任其自然；甚至于在基督教的教会里，最初的一千年中，对于这种自动的离群索居的性表现，也几乎完全不加存问，这也许因为当时荒淫无度的事正多，教会尽其全力来应付这些，还觉力有未逮，对于手淫一类的小问题，自不遑顾到了。一直要到宗教改革的时代，道学家和医师才关心到这个问题并为之坐立不安；起初也还只限于新教的几个国家，但不久就很快地传播到法国和其他信奉天主教的国家。到了十八世纪，手淫的危害与如何防止就成为一个一般的问题，同时，各地方的庸医也就借此机会敛钱，一面把许多不相干的病症都归罪到所谓“自淫”（self-abuse）的身上，一面又提出许多更不相干的药方来。[143] 甚至到了十九世纪末年，即在三四十年前，一部分很正经的医师也往往不问根由地认为手淫是可以招致严重后果的。[144] 不过十九世纪中叶以后，风气渐渐变了。达尔文生物进化论的浸润终于到达了医学界，于是童年与青年时期所发生的所谓“邪孽”的行为才开始有了真正的了解，而“邪孽”的看法也就开始根本动摇。一方面，在1870年前后，克拉夫特_埃平领导的关于性的科学研究既证明所谓邪孽的行为是童年很普通的一种现象，而另一方面，进化的概念又告诉我们，我们绝不能把壮年人的老成的标准，来任意适用到未成熟的儿童身上，也不能把后一个时期里所认为不自然的事物在前一个时期也当做同样的不自然。

对于这个新发展有贡献的自不止一人，克拉夫特_埃平而外，在意大利有一位先驱叫范托利，他是一个精神病学者，而属于当时医学家所称的实证学派（Positivist School），这学派的宗旨就在于用新的生物学与社会学的概念来充实医学的内容。范氏那本很周密的著作《性心理的退化现象》(*Le Degenerazioni Psicosessuali*)，是在1892年问世的。所谓退化现象 [145] 指的就是变态与病态现象；此种现象有直接见于个人生活的，也有间接见于社会生活的，范氏都能原原本本地加以叙述。同时，范氏又提出许多概念，对于后来作研究的人往往很有启发与提纲挈领的价值。范氏把性发育看做一个很慢的过程，并且认为不到春机发陈的年

龄，“性”的称呼是不大适用的。这种发育的过程又是许多不同的因素所凑合而成的，每一个因素自出生之初即各有其发展的过程（例如，婴儿期的阳具勃起便是因素之一，又如，嘴唇的发欲力是由幼年一般的触觉习练出来的）；到了春机发陈期以后，这些和别的因素才开始集合而成一个新的现象，那现象才配叫做性的现象，这现象范氏喜欢叫做爱欲现象（amore）；他觉得与其叫做“性”，不如叫做“爱欲”，因为它更能把现象的心理的成分传达出来。手淫或自恋（范氏作品中喜欢用自恋这个名词，西文是onanism）[146]，在范氏看来，是“年长后所称为恋爱的根苗”。自恋的种子在婴儿期便已存在，到童年而逐渐呈露，起初只不过是一种身体上的快感，并没有性恋的意象做陪衬，它的目的也只在满足当时还莫名其妙且还是模糊印象的一种生理上的要求，这种要求固然是有它的性的基础，但在儿童的意识里，它和一般搔痒的要求相仿，所不同的是，一样需要搔，这里的搔不免受人干涉禁止，但也正唯其有人干涉禁止，这种搔便越发显得有趣而按捺不住罢了。但到了后来，这种自恋的动作，因为心理因素的加入和真正性恋刺激的纷至沓来，便会越来越复杂，终于慢慢地成为和性交合相仿的一种行为，所不同的是，交合的伴侣不是实质的，而是幻觉的罢了。由此再进一步，便不知不觉地成为成年的性爱了。到此，自恋的过程就算摆脱了；但也有不能摆脱的，或不能摆脱净尽而成中途留滞状态的，那就得看个别的情形了。不过因发育中止而完全不能摆脱的是很难得的，所不能摆脱的只是一部分的成分，例如物恋[147]的倾向。范氏〔范氏这方面的意见多少是师承犯罪心理学者朗勃罗梭（Lombroso），和今日的见解相符的〕认为这种滞留的成分，假如发展过分，以至于取正常的性的目的而代之，那就成为“邪孽”的行为了。这意见也是和后来弗洛伊德的很相像，弗氏认为“邪孽的性现象不是别的，就是幼稚的性现象”；那就等于说，在儿童是一种正常的现象，一到成年，也许成为反常的现象。总之，范氏的结论是很对的，儿童的手淫绝不是教师与道学家所认为的一种恶癖或罪孽，而是一个“自然的过路，遵此过路，一个孩子可以进入充满着热情与泛爱的青年时期，而终于到达能实践庄严与果断的婚姻之爱的成年时期”。



第二节　自动恋[148]

我们的讨论不涉及童年的性现象则已，否则就在最幼稚的几年里，我们所遇见的种种表现，就已经可以用“自动恋”（autoerotism）的名词来概括。这名词是我在1898年创制的，儿童独处的时候所自然涌现的性活动都可以叫做自动恋，而睡眠中的性的兴奋可以说是此种性恋的范式。三四十年来，这名词已经到处通用；不过别人用的时候，不一定采取我原来的意思，有时他们只用它来指以本人做对象的一切性活动。这未免把它的用途过于限制了，并且事实上也是和自动的意义不合。我们说一个动作是自动的，主要是说这动作是由本身发出，而不假手于直接的外力的刺激，并不是说它对本身一定有什么影响。再简而言之，自动也者，是“由”自身动，而不一定是“向”自身动。假如凡属“向”自身动的性恋才叫做自动恋，那么我们就没有别的名词来概括一切“由”自身动的性恋了。要知道由自身动的性行为范围比较大，它可以包括向自身动的性行为。我们目前需要的是一个更概括的名词。


A.B.

所以，依我的见地，一切不由旁人刺激而自发的性情绪的现象都可以叫做自动恋，广义的自动恋也可以包括一切性冲动经抑制或禁锢后的变相的表现，这种表现有病态的（歇斯底里症的一部分表现或许就是），也有常态的，例如艺术与诗文的表现，但其为抑制的结果一致，而其足以影响一个人一生的做人的格调也是一样的。

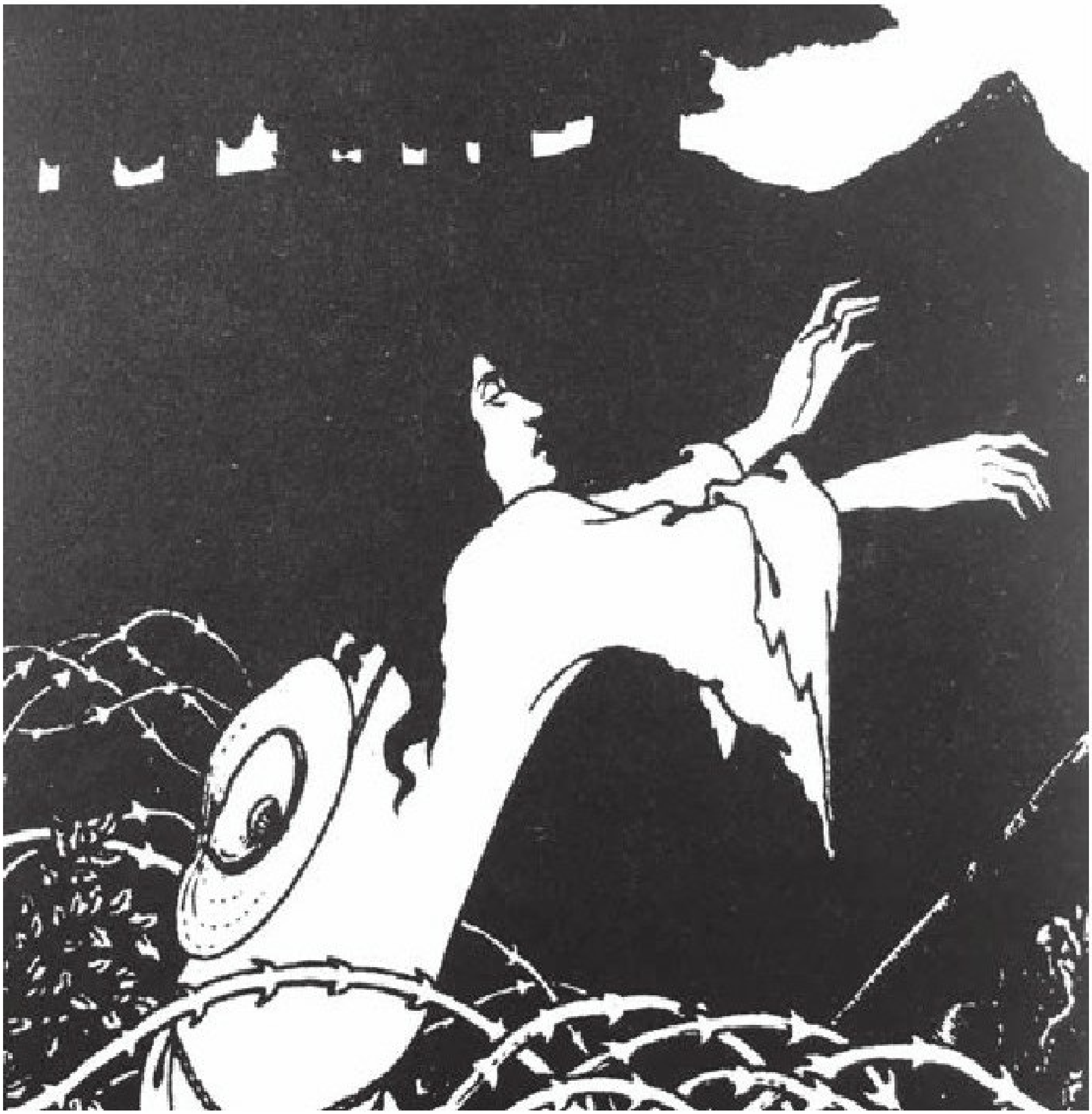
狄更生（Dickinson）[149]说，最广义的自动恋包括一切自我表现里所含蓄的自我恋爱，自动恋的人初不限于性生活有什么变态或病态的人，而也包括科学家、探险家、运动家与爬高山登绝顶的人在内。

我们这样了解自动恋，可知自动恋绝不是“异性恋”，即一个异性的爱人所引起的性恋；也绝不是“同性恋”，更绝不是各式各样的“物恋”。异性恋是最正常的，同性恋是走上了岔路的，而物恋则是把性恋的重心不复寄托于人，而寄托于物，人是主，物是宾，物恋是一种喧宾夺主，或香火赶出和尚的现象。不过，把这些搁过一边以后，自动恋自有的领域还是很广，它包括性恋现象的种类还是很多，特别是：（一）性爱的白日梦；（二）性爱的睡梦；（三）影恋[150]，包括由顾影自怜或自我冥想引起的性爱的情绪；（四）手淫。最后一类所包括的不止是狭义的用手的自淫，而是一切的自淫或自恋的现象，就工具与方法论，固不限于手，就对象论，也不限于生殖器官，而兼及各个发欲带；其不用外物做工具，而完全用想象来唤起的意淫[151]现象也不妨认为是手淫的一种。

第三节　性爱的白日梦[152]

性爱的白日梦（也叫性幻想）是自动恋的很普通与很重要的一种，有时候也是手淫的第一步。白日梦的方式也不止一种，而其主要的方式可以叫做“连环故事”[153]——的方式。美国威尔斯兰女子学院（Wellesley College）的利诺伊德女士（Mabel Learoyd）很早就研究过这一种的白日梦。所谓连环故事是一篇想象的小说似的东西，情节大抵因人而异。一个人对自己的连环故事总是特别地爱护，往往认为是神圣的精神资产的一部分，绝不轻易公开，甚至于对交情极深的朋友，也难得泄露。连环故事是男女都有的，不过女童与少女中间比较多；有一个研究发现，352个男女中间，女子有连环故事的占全数女子的47%，而男子则只占17%。故事的开端总是书本里看到的或本人经验里遇到的一件偶然的事，而大抵以本人遇到的为多；从此逐渐推演，终于扯成一篇永久必

须“且听下回分解”的故事，而要紧的是故事中的主角100个里有99个是本人自己。故事的发展与闲静的生活特别有关系，就枕以后，入睡以前，对于编排连环故事的人是最神圣的一段光阴，绝对不容别人打搅。特里奇（G.E.Partridge）对于伴同白日梦所发生的生理上的变化，做过一番有趣的观察与叙述，特别注意到师范学校里从16～22岁的女学生。[154]毕克（Pick）的观察则限于一部分多少有些病态的男子，他们的白日梦也大抵有些性爱的基础，所谓病态指的是近乎歇斯底里的一路。史密斯（Theodate Smith）[155]研究过差不多1500个例子（其中2/3以上是少女或成年的女子），他发现有连环故事的人并不多，只占1%。健康的男童，在15岁以前所做的白日梦里，体育的运动和冒险的工作要占重要的一部分；而女童的白日梦则往往和本人所特别爱读的小说发生联系，就是把自己当做小说中的女主角，而自度其一种想象的悲欢离合的生涯。[156]过了17岁，在男女白日梦里，恋爱和婚姻便是常见的题目了；女子在这方面的发展比男子略早，有时候不到17岁。白日梦的婉转的情节和性爱的成分，虽不容易考察，但它在青年男女生活里是一个很普通的现象，尤其是在少女的生活里，是无可怀疑的。每一个青年总有他或她的特别的梦境，并且不断地在那里变化发展，不过除了想象力特别丰富的人以外，这种变化与发展的范围是有限的。就大体说，白日梦的梦境往往建筑在有趣的个人的经验上面，而其发展也始终以此种经验做依据。梦境之中，有时也可以有一些变态或所谓“邪孽”的成分，但在实际生活里，做梦的人也许是很正常的。白日梦也和性的贞操有相当的关系，大抵守身如玉的青年，容易有白日梦。[157]就最普通的情形而言，梦境总是梦境，做梦的人也明知其为梦境，而不作把梦境转变为实境的尝试。[158]做梦的人也不一定进而觅取手淫的快感，不过，一场白日梦可以在性器官里引起充血的作用，甚至于自动地招致色欲亢进。



白日梦是一种绝对个人的与私有的经验，非第二人所能窥探。梦的性质本来如此，而梦境又是许多意象拉杂连缀而成，即使本人愿意公开出来，也极不容易用语言来传达。有的白日梦的例子是富有戏剧与言情小说的意味的，做男主角或女主角的总要经历许多悲欢离合的境遇，然后达到一个性爱的紧要关头，这紧要关头是什么，就要看做梦的人知识与阅历的程度了；也许只是接一个吻，也许就是性欲的满足，而满足的方法可以有各种不同的细腻的程度。白日梦也是谁都可以有的，初不论一个人是常态的或变态的。卢梭在他的《忏悔录》里叙述过他自己的白日

梦：卢梭的心理生活是有一些变态的，所以他的白日梦往往和受虐恋[159]及手淫连在一起。拉法罗维奇（Raffalovich）说起有同性恋倾向的人，即在戏院里或市街上，做起白日梦来，也会想象着一个同性的对象而产生一种“精神的自淫”，有的也可以到达亢进的程度而发生生理上的解欲的变化。



性爱的白日梦是一种私人而秘密的现象，所以近年以前，一向难得有人注意，也难得有人以为值得加以科学的探讨；实际上它是自动恋范围以内很重要的一种表现，是很有研究价值的。一部分温文尔雅而想象力特别发达的青年男女，一方面限于环境，不能结婚；一方面又不愿染上手淫的癖习，便往往在白日梦上用工夫。在这种人中间，和在他们所处的情势之下，我们不能不认为白日梦的产生绝对是一种常态，也是性冲动活跃的一种无可避免的结果，不过如果发展过分，无疑以常态始的，往往不免以病态终，在想象力丰富而有艺术天才的青年，特别容易有这种危险；白日梦对于这种人的诱惑力是最大不过的，也是最隐伏的。我们说性爱的白日梦，因为尽管不带性情绪色彩的白日梦很多，不过，无论此种色彩的有无，白日梦的根源怕总得向性现象里去寻找；据许多相识的男女青年告诉我，他们白日梦的倾向，不论梦境的性的成分如何，即使一点性的成分也扯不上，一到结婚以后，便往往戛然而止，就是一个很好的证明了。

最近美国汉密尔顿医师的细心研究更证明白日梦的重要性。他发现他所研究到的人中，男的有27%，女的有25%，都肯定地说，在他们对于性的题目未有丝毫认识以前，他们都做过性恋白日梦；许多别的人说他们已经记不清楚；而28%的男子与25%的女子则说至少在春机发陈的年龄以前，他们也做过这种梦；同时，他又发现到春机发陈的年龄以后，而依然不做性恋的白日梦的，男子中只占1%，而女子中只占2%，而在18岁以后到结婚以前，此种白日梦在心理上时常萦回不去的，男子中多至57%，而女子中51%；此外，还有26%的男子与19%的女子，就在结婚以后，还时常为此种梦境所缠绕，以至于妨碍了日常的工作。

对于先天遗传里有做艺术家倾向的人，白日梦的地位与所消耗的精神和时间是特别来得多，而艺术家中尤以小说家为甚，这是很容易了解的一点；连环故事不往往就是一篇不成文的小说么？对于一个平常的人，假如白日梦做得太多，甚至到了成人的年龄，还不能摆脱，那当然是一种不健全的状态，因为对于他，梦境不免替代了实境，从此叫他对于实际的生活渐渐失去适应的能力。不过，对于艺术家，这危险是比较少的，因为在艺术品的创作里，他多少找到了一条路，又从梦境转回实境来。因为看到这种情形，所以弗洛伊德曾经提到过，艺术家的天赋里，自然有一种本领，叫他升华[160]，叫他抑制，抑制的结果，至少暂时可以使白日梦成为一股强烈的产生快感的力量，其愉快的程度可以驱遣与抵消

抑制的痛苦而有余。[161]

第四节　性爱的睡梦[162]

睡梦的富有心理学的意义是大家一向承认的；一个梦的意义究竟是什么，究竟应作什么样的解释，或怎样的“详”法[163]，尽管说人人殊，都是另一个问题。在人类古代的传统文化里，梦是一个很大的题目，而对于梦的事后的应付，也是一件大事；古人相信梦有巫术的作用，有宗教的意义，或者有预告吉凶的功效，所以有梦兆的说法。[164]在文明社会的风俗习惯里，这一类的作用也还存在；至于在未开化的族类中，梦的地位更是见得重要；自近代科学的心理学发轫以后，梦的现象已经很快地成为一个多少值得专门研究的题目，到现在做研究的人也已经不一而足，而研究的立场也不止一个。[165]到了最近，梦的研究已经越来越细密，而从精神分析派的眼光看来，梦更是一种极有分量的心理现象。

梦的一般的普遍性也是大家承认的。不过，梦之所以为现象，也是很正当的、恒常的、健康的、自然的，关于这些，各方面的见解还不很一致，弗洛伊德就认为梦是常变参半的一种现象，即同时既是一种健康的状态，也是神经的变态。我以为最合理的还是把它看做一种完全自然的现象。动物也会做梦，我们有时可以看见，一只在睡眠状态中的狗会做跑的姿势与动作；未开化的族类当然也做梦；有许多人虽以为自己未曾做过梦，但只要他们留心注意一下，他们一样可以发现不少的梦的痕迹；我们相信这种人在睡眠状态中的心理活动平时总是很轻微的，很迂缓的，所以一觉醒来，往往不容易追忆，但并不是完全不活动，即并不是完全不做梦。

关于性爱的梦，无论到达性欲亢进的程度与否，即无论遗精与否，各家的意见不尽一致，与关于一般的梦的意见不尽一致正复相同。健全的人，在守身如玉的状态下，即在醒觉的时候，也会有自动恋的表现，我们在上文已经讨论过，并且认为理论上既属可能，实际上也似乎确有其事。至于这种人，在睡梦的时候，自动恋活跃的结果，会引起性欲亢进，在男子更会遗精，则毫无疑义是一种十分正常的现象。在文明程度幼稚的人群，往往把这种现象归咎到鬼怪身上，认为是鬼怪的诱惑或刺激的结果。天主教把梦遗看成一件极不圣洁的事，并且还特别替它起了一个名词，意思等于“秽浊”（pollutio）；而宗教改革的祖师马丁·路德（Martin　Luther），也似乎把性爱的睡梦看做一种病症，应当立刻诊

治，而对症发药的方子就是婚姻。不说从前宗教家的见地，就是近代著名的医学家，特别是冒尔和奥伦堡（Eulenburg）两家，都不免把梦遗和遗尿与呕吐等比较病态的生理行为一般看待。[166] 要在原始的自然状态下，这一种归纳作一丘之貉的看法确还有相当的理由，但到了知识发达的近代，就不免有些可怪了。

不过，今日大多数的医学家或生理学家全都承认梦遗不能不算是一种正常的现象。要知在今日的社会状态下，相当限度以内的禁欲是无法避免的，即对于一部分人，独身与迟婚是一个无法避免的事实。既有此种禁欲的因，便不能没有梦遗的果，所谓不能不算正常者在此。医学家所关心的不是梦遗的有无，而是梦遗的次数的多寡。

佩吉特（Sir J.Paget）说，他始终没有遇见过独身而不梦遗的人，多的一星期里一次或两次，少的三个月一次，无论多少，都没有超出健康的范围。同时布伦顿（Sir L.Brunton）则以为两星期或一个月一次是最普通的情形，不过所谓一次往往跨上两夜，即连上两夜有梦遗，过此便有半月或一月的休止；而罗雷德（Rohleder）又以为也有连上不止两夜而对健康无害的。哈蒙德（Hammond）也认为大约两星期一次是最寻常的。[167] 契伦诺夫（Tchlenoff）调查过2000多个莫斯科的学生，所得的结论也是如此。里宾（Ribbing）以为10～14天一次是最正常的[168]，而汉密尔顿的研究，则发现一星期到两星期一次为最普通（占全数例子的19%）。洛温费尔德（Loewenfeld）把一星期一次的梦遗认为是最寻常的。 [169] 一星期的距离大概是最近情的，许多健康的青年确有这种情形，我个人也曾经就几个健康而将近壮年的男子，得到过一些正确的记录，而到达一个同样的结论。但健康而完全不梦遗的青年也间或有之（契伦诺夫的调查里似乎表示多到10%，而汉密尔顿的研究里则只有2%）。另有少数比较健康的青年，除非脑力用得多了，或遇上什么可以引起烦恼或焦虑的事，是难得梦遗的。

睡眠中的遗精，普遍总是一番色情的梦的结果，但也有例外，当其时，做梦的人多少觉得有人在他或她的身边，并且往往是一个异性的人，不过当时的情景总有几分奇幻，几分恍惚，不是普通的语言所能形容。[170] 大体说来，梦境越是生动，而色情的成分越是浓厚，则生理上所引起的兴奋越大，而醒后所感觉到的心气和平也越显著。有时也单单有色情的梦而不遗精；也常有时候，遗精的发生是在梦罢而人已觉醒之后。间或在半醒半睡的状态中，虽有梦境，而性欲的亢进则受抑制而不发

生；奈克（Naecke）把这种现象叫做“打断的遗精”（pollutio interrupta）。

意大利人戈利诺（Gualino）曾在意大利北部做过一个范围相当广而内容也很笼括的性梦的研究；他的资料是从100个很正常的人中征询得来的，其中有医师、教员、律师一类自由职业分子，而这些人，不用说，是都有过性梦的经验的。他指给我们看，梦遗的现象（无论所遗为精液与否），可以发轫得很早，比身体的性的发育还要早些。此种年龄，在意大利北部的人口中，以至戈氏所研究到的一部分人口中，早经马罗加以分别确定，而戈氏所征询到的许多人里，便有在这年龄以前做过性梦的。戈氏的100个例子里，性梦的初次发生，自然迟早不同，但到17岁时，这些人便都有过性梦的经验了；而据马罗的调查，虽在这一年龄，还有8%的青年在性的方面还没有开始发育，其有在13岁时便已开始发育的，则有的在12岁时便已做过性梦。性梦初次发生以前的几个月，这种青年大体在睡眠中先经验到阳具的勃起。戈氏的例子中，37%是以前没有过真实的性经验的（指性交或手淫）；23%曾经手淫过；其余有过一些性的接触。这些人的性梦以视觉性质的为多，触觉性质的次之，而情景中的对象，往往是一个素不相识的女子（27%），或曾经见过一面的女子（56%），而就大多数的例子说，这对象至少在最初的几次梦境里，总是一个很丑陋很奇形怪状的人物，到了后来的梦境里，才能遇到比较美丽的对象；但无论美丑的程度如何，这梦境里的对象和觉醒时实境里所爱悦的女子绝不会是一个人。这一层是不足为奇的；白天的情绪，到睡眠时总要潜藏起来，原是一个一般的心理倾向，这无非是一例罢了；戈氏自己的讨论里，以及上文提到过的洛温费尔德等别的作家，也都提到过这种解释。戈氏又发现，春机发陈的性梦中，所感觉到的情绪的状态，除了快感以外，有的以忧虑为主（37%），有的以热望为主（17%），有的以恐惧为主（14%）。一到成年的梦境，则忧虑与恐惧分别减退到7%与6%。100人中之33人，或因一般的健康发生问题，或因性生理发生故障，曾经有过不梦亦遗的经验，而这种遗精总是最叫人感觉疲惫的。且各例之中，90%承认梦境中，性梦的情景总是最生动活泼的。34%说，性梦的发生，有时常在一度性交而入睡之后。许多例子也提到在婚前求爱的时期里，性梦是特别多（有一夜三次入梦的），大抵白天有拥抱接吻一类的行为，晚上便有性爱的梦境；结婚以后，这种梦便不做了。性梦的发生，似乎和睡眠的姿势以及膀胱中积尿的数量没有什么很显著的因果关系；戈氏认为主要的因素还是精囊中精液的充积。[171]



有不少学者（洛温费尔德等）都曾提到过，凡属做性梦，其梦境中的对象总是另一些不相干的人，而难得是平时的恋爱的对象；即使在入梦以前，在思虑中竭力揣摩，以冀于梦中一晤，但也是枉然。[172] 有一个解释很对，大凡睡眠时，白天用得最多的一部分情绪，总是疲惫已极而需要相当休息，白天悲痛的经验，我们知道也是难得入梦的，入梦的往往是些不相干的琐碎的事，悲痛的情绪如此，大约欢乐的情绪也如此。许多学者（例如霍尔等）[173] 也注意到过，性梦中的对象无论怎样的不相干，此种对象的一颦一笑，或一些想象的接触，已足以引起性欲的亢进。

性梦自有其诊断的价值，即梦境的性质多少可以表示一个人在实境里的性生活究属有些什么特点，这一层也有不少学者曾经加以申说（例如冒尔、奈克等），对象的身上要有些什么特殊的品性才最足以打动一个人的性欲，是因人而有些不同的，这种在实境里最足以打动性欲的品性，在梦境中往往会依样画葫芦似的呈现，甚至于变本加厉地呈现。就大体说，这一番观察是不错的，不过得经过一些修正或补充，尤其是对有同性恋倾向的人的性梦。一个青年男子，无论如何的正常，要是在实境里还没有见到过女子身体的形态，在梦境里大约也不会见到，即使所梦是一个女子，这女子的印象大概是很模糊的。这是一层。梦境是许多意象错综交织而成的，既复杂，又凌乱，这种杂乱的光景很容易把两性形态上的区别掩饰过去，使做梦的人轻易辨认不出，所以尽管做梦的人心理上毫无变态或“邪孽”的倾向，他梦境中的对象，依然可以是一个莫名其妙的人。这又是一层。有此两层，所以极正常的人有时也可以做极不正常的性梦，甚至所做的性梦，照例是变态的多，而常态的少，而这种人，就他们的实境来说，真可以说是毫无瑕疵，绝对不容许我们疑心到他们心理上有什么潜在的变态或病态的。性梦虽自有其诊断的价值，这一点我们应当记取，以免有时候妄加诊断。

就大体说：男女两性在睡梦中所表现的自动恋，似乎很有一些区别，而这种区别是多少有些心理的意义的。在男子方面，这种表现是相当单纯的，大抵初次出现是在春机发陈的几年里，假如这人不结婚而性的操守又很纯正的话，就一直可以继续下去，每到若干时间，便表现一次，一直到性的生命告终为止，这时间的距离可以有些出入，但少则一星期，多则一月半月，上文已经讨论过。表现的时候，大抵会有性梦，但也不一定有性梦，而梦境的紧要关头，也就是性欲亢进的紧要关头，则不一

定总是达得到的。性梦发生的机缘不一而足，身体上的刺激、心理上的兴奋、情绪上的激发（例如睡前饮酒）、睡的姿势（平睡、背在下）、膀胱积尿的程度等；有的人改变床榻，就会梦遗；同时男子性现象也有其周岁或周月的节奏，这种节奏的存在与梦遗的表现也有一部分的关系。总之，在男子方面，梦遗是个相当具体而有规律的现象，觉醒以后，大概在意识上也不留什么显著的痕迹，最多也不过有几分疲倦与间或有些头痛罢了，而这种痕迹也往往只限于部分男子。但在女子方面，睡眠中自动恋的表现，比较起来，似乎是错落零乱得多，变化无常得多，散漫得多，少女在春机发陈和成年的年龄里，似乎极难经验得到清切的性梦，要有的话，那是例外。这是和男子极不相同的一点，在守身如玉的男子，在这年龄里，性欲的亢进要借性梦的途径，是一种例规（汉密尔顿的研究，发现51%的男子，在12～15岁之间，经验到初次性梦与初次亢进，可为明证）；但对于同样的女子，这却是例外了。上文讨论性冲动的初期呈现时我们已经说到过，在女子方面，性欲亢进的现象，总得先在醒觉状态中发生过（在什么情形下发生的，可以不管），然后才会有在睡眠状态中初次发生的希望，因此，即在性欲强烈而平日抑制得很严的独身女子，这种性梦也是难得的，甚至于完全不做的（汉密尔顿的数字里，这种女子多至60%）。换言之，唯有对性交已惯熟的女子才会有真正的、清切的与发展完全的性梦，所谓发展完全当然包括性欲的亢进与解欲后的精神上的舒泰在内；至于未识性交的女子，这种梦境与梦后的精神状态虽非完全不能有，但总是难得的。但在有的女子，即使对性交已有相当习惯，也能做比较真实的性梦，做梦时也会有黏液的分泌，但这些并不能引起解欲的作用，徒然表示性欲的存在与活动罢了。



男女的性梦，以至于一般的梦，又有一个最有趣也最关紧要的不同，就是，在女子方面，夜间的梦境比较容易在白天的实境里发生一种回想，这对于男子是极难得的，即使间或发生，影响也是极小。这种回想的发

生，初不限于有变态或病态的女子，不过对于神经不健全的女子特别厉害罢了，神经不健全的女子，甚至可以把梦境当做实境，而不惜赌神罚咒地加以申说，回想到此，是很可以引起严重的法理问题的；这种女子可以把睡眠状态当做吸了蒙汗药后的麻醉状态，把梦境中的性的关系当做强奸，因而诬蔑人家。

这种从梦境转入实境的回想，对于患歇斯底里一类神经病的女子，尤其见得有力量，因此，在这方面的心理研究也是特别的多。德·桑克蒂斯（Sante de Sanctis）[174]、德·拉杜雷特（Gilles de la Tourette）[175]等，对此种女子的梦的回想，都曾特别地叙述过，认为至关重要，而以性梦的回想为尤甚。西洋在笃信鬼怪的中古时代，有种种淫魔的名称，例如专与女子交接的淫魔（incubi），或专与男子交接的淫妖（succubi），其实全都是这种人于性梦后所发生的回想的产物。[176]患歇斯底里神经症的人所做的性梦是不一定有快感的，甚至往往没有快感。对于有的人，交合的梦境可以引起剧烈的疼痛。中古时代做女巫的人以及近世有这种神经病态的人，都能证明这一点。有时候这大半是一种心理上的冲突的结果：一方面有强烈的生理上的性冲动；一方面情绪与理智又极度厌恶以至于畏惧性冲动的发生，而其意志又不足以加以抑制使不发生，结果便不免产生这种痛楚的经验了。本来这一类的意识上的冲突，即一端有刺激而不欲加以反应、而一端又不得不反应所引起的冲突，都可以引起不快的感觉，不过这是一个极端的类型罢了，有时候一个人的性器官与性情绪，已经因不断反应而感觉疲惫，而又不断加以刺激，使勉强继续反应，其结果也与此大同小异，即心理上发生厌恶，而身体上发生疼痛。不过除掉心理的因素以外，这其间大概还有一个生理的因素在，所以索利埃（Sollier）在他对于歇斯底里的病情与病源的细密的研究里，特别注意到知觉方面所起的变乱，以及从正常的知觉状态转入知觉脱失的状态时所发生的种种现象，他认为必须从这方面做些生理的研究，我们才可以明白，患歇斯底里的人，在自动恋的表现里所暴露的这一类“恶醉而强酒”的矛盾状态，背后究竟有些什么机构，有些什么原委。[177]

不过我们也得注意，患歇斯底里的人，在发生自动恋的时候，虽未必有很多的快感，但上文所提的不快与痛楚的说法，历来也不免有言之过甚的倾向，原先心理学者对这个现象本来另有一个看法，他们认为歇斯底里的神经病，本身就是性的情绪的一种潜意识的表现，因此，就以为并不值得仔细研究；在这看法之下，这题目就很不科学地被大家搁置起

来。上文所提不快与痛楚的说法，就是这种看法的一个回想了。我们揆情度理，也不妨承认这回想原是无可避免的。不过我们终究赞成弗洛伊德的比较折衷的见地，他认为患歇斯底里的人的性的要求根本上和寻常的女子没有区别，一样有她的个性，一样要求变化，所不同的，就是在满足这种要求的时候，她比寻常女子要困难，要更受痛苦，原因就在她不能不有一番道德的挣扎，本能所肯定的，道德观念却要加以否定，而事实上又否定不了，最多只能把它驱逐到意识的背景里去，而在暗中觅取满足的途径。我们认为这解释是最近情理的了。[178]在许多别的患歇斯底里症或其他神经变态的女子，自动恋的活动，以至于一般的性的活动，无疑地也是有它们的快感的。并且这种快感的程度还未必低，不过在这种女子，一面尽管感觉到快感，一面却天真烂漫地未必了解这种快感有什么性的意味罢了。一旦有到这种了解，再加上道德的拘忌，那快感的程度怕又当别论了。

第五节　手淫[179]

在上文本章第一节性冲动的初期呈现里，我们已经讨论过手淫的现象。我们当时说过，严格地讲，凡是用手做工具而在本人身上取得性的兴奋的行为，叫做手淫。但广义地说，任何自我发动的这种行为都适用手淫的名词，我们甚至于可以不很逻辑地把不用任何物质的工具而只用思虑的这种行为，叫做“精神的手淫”。精神的手淫有人也叫做“俄南现象”（Onanism），不过这是不对的，因为当初俄南之所为，实际上和手淫全不相干，而是交接而不泄精，叫做“中断交接”（coitus interruptus）。[180]希尔虚弗尔德又创制了一个“自淫”（ipsation）的名词，以别于自动恋的名词，他以为凡把自己的身体当做一个物质的对象，从而取得性的满足的行为，叫做自动恋，同样取得满足，而把自己的身体当做一个精神的对象时，叫做自淫。

广义的手淫是人与动物世界里散布极广的一种现象。正因其散布得极广，所以严格地说，我们不能用“反常”“变态”一类的词来形容它。我们不妨说，它是介乎正常与反常之间的一种现象，遇到性的功能受了外界的限制而不能自然行使时，它就不免应运而生。

高等的动物，在驯养或隔离的状态下，就会发生各种方式的孤独而自动兴奋的行为，雌性与雄性都是一样，雄的大都将阳具在腹部上做一种往返动荡而鞭挞的活动[181]，雌的则往往把阴部就身外的物什上摩擦。这

种行为即在野生的动物里也可以发生，不过比较不容易观察到罢了。

在人类中，此种现象的发生也自不限于文明社会的一部分。在文明状态下，它更有发展的机会，那是不错的，不过若照曼特加扎（Mantegazza）所说，手淫是欧洲人的一个有关道德的特点[182]，好像是欧洲人所专擅的行为似的，那就不对了。事实上，手淫是在任何族类的人群里都找得到的，至少凡是我们知道得比较清楚的族类中都有，初不论他们的生活究属自然到什么程度，或不自然到什么程度，而在有的人群里，无论男女，手淫几乎有习惯成自然的趋势，而往往被公认为童年与青年生活的一种风俗。[183]在文化似乎比较低的少数民族里，我们甚至发现女子手淫时还利用一些艺术性的工具，特别是人造的阳具，这在今日的欧洲也有人利用，不过只限于少数的人口罢了。[184]



但在一般文明社会的人口中，日常用品的变做女子手淫的工具，却是一件十分寻常的事。虽属十分寻常，而一般人并不觉察的缘故，乃是因为这是帷薄以内的行动，除非出了乱子，非请教外科医生不可，才会暴露出来。女子手淫时利用或滥用的东西有些什么呢？蔬果是比较常用的一类，尤其是香蕉。[185] 这些是不容易引起什么创伤的物件，所以比较不容易被人觉察。但就外科手术的经验而论，从阴道和尿道里所钳出来的物件，其数量之大，种类之多，却已足够惊人了；特别普通而值得提出的有铅笔、封蜡火漆、棉纱卷子、夹发针、瓶塞子、蜡烛、软木塞子、细长形的酒杯等。女子阴道与尿道中取出的物件，9/10是手淫的结果。经过这种手术的女子，大概以17～30岁之间的为最多。外科医生并且往往在膀胱里找到夹发针的踪迹，因为尿道普遍是一个强烈的发欲的中心，一经刺激，便很容易把供给刺激的外物“吸引”到里边去，而夹发针的形状，全部细长，一端圆滑，偶一失手，又极容易掉落进去。（同时在女子的装饰品里，夹发针是最顺手的东西，在床上偃息的时候，它也是唯一顺手的东西。）[186]



还有一类外科医生的注意力所达不到的手淫的工具，就是许多身外的物品，例如衣服、桌椅与其他家具，随在可以引来和性器官发生接触与摩擦。我们又不妨提到体育馆里或运动场上的各种活动，也可以偶然地或故意地引起性的兴奋，例如爬杠子、骑马、骑自行车，又如踏缝纫机或穿紧身内裤，也未始不可以用作手淫的方式。当然，这一类的活动与活

动所产生的压力或动荡摩擦的力量可以唤起性的兴奋，而不一定非唤起此种兴奋不可，换言之，兴奋的发生，若不是偶然的，便是因为活动的人有几分故意。

紧接上文所说的一类手淫的方式，而事实上很难划分的又一类，便是大腿的挤压与摩擦了，这方式男女都用，不过在女子中间更较普遍。甚至于女婴也懂得这方法。这也是散布得很广的一个方式，在有的国家里（例如瑞典），据说这是女子手淫时所用的最普通的方法。

手淫的活动也不限于性器官的部分，凡属发欲带所在的体肤上，都可以用摩擦或其他刺激的方式，而觅取兴奋，例如臀部的鞭笞或乳头的揉弄。在有些人身上，几乎体肤的任何部分都可以变做发欲的中心，而成为适合于手淫的地带。

此外还有一类自动恋的例子，就是只要把念头转到色情的题目上，甚至与色情无干，而只是富于情绪的题目上，性的兴奋便自然而然地会发生。或者，对于有的人，只需故意把想象力集中在交接的行为上，而一心揣摩着对方是个可爱的异性的人，也可以唤起兴奋（哈蒙德称此种自动恋为精神的交接，见前）。这一类自动恋的表现就和性恋的白日梦分不大清楚，从精神交接的境界进入性恋的白日梦的境界，其间是没有什么界址的。女医师戴维斯发现，阅读可以引起性意念的书籍是手淫的一个最寻常的原因，和异性厮混的关系比这要小得多，而跳舞的关系则尤其小。[187]

上文说的全都是属于手淫一路的各式自动恋，有的虽不是严格的手淫，而严格的手淫仍不妨做它们的代表。关于这些，各家的意见是相当一致的。但若我们进而探讨这一类性恋行为散布的切实情形以及这一类行为的意义，我们在将来就会遇见不少的困难以及许多莫衷一是的意见。

在男子方面，我们把各家的观察综合了看，我们可以说90%是手淫过的，尽管有许多人的次数极少，或只是生命的极短的一节里有过这种尝试，我们都得把他们算进去。在英伦，杜克斯（C.Dukes），牛津大学瑞格璧学院（Rugby School）的校医，说住校学生的90%～95%是手淫的。[188] 在德国，马库斯（Julian Marcuse）根据他的经验，也说92%的男子在青年时期是手淫过的，罗雷德的计算则比他似乎还要高一些。[189] 在美国，西尔莱（Seerly）在125个大学生中间只发现8个，即6%，

断然否认曾经手淫过[190]；而即在神学院的学生中，勃洛克曼（E.S.Brockman）发现，未经盘问而自动承认手淫的，多至56%。[191]在俄国，契伦诺夫说，在他调查的莫斯科学生中间，60%自动承认曾经手淫过。这一类自动的报告是最有意义的，我们因而可以知道实际上有手淫经验的人数一定要远在这些数字所能表示之上，因为有许多人总觉得这是一种难言之隐，绝不肯直说的。

至于两性之中，究属哪一性中手淫的散布更广，以前各家的意见也很不一致。大体说来，约有一半的专家认为男子中散布得更广，而另一半则所见恰好相反。至于通俗的见解，则大抵以为男多于女。不过到了最近，这方面的确切数字渐多，我们在上文讨论性冲动的初期呈现时，也多少已经参考过，而究属男多于女或女多于男的问题，也无须乎再事争讼了。手淫的性的分布，以前所以成为问题的缘故，是因为当初似乎有种倾向，就是把我们的注意全部集中在一小部分自动恋的现象上，即多少有些挂一漏万的倾向。所以如果我们把一切自动恋的事实很合理地分类归纳清楚，再进而看它们的分布，问题就比较简单了。如专就童年时期而论，所有的事实都证明女子的手淫经验比男子的散布得广，这似乎也是理所当然的，因为女子发育比较早，春机发陈期来临得特别快的也以女子为多，而这方面的早熟又往往和性习惯的早熟不无连带关系。到了春机发陈期以内以至于成年的阶段，手淫的经验，无论其为偶一为之的或积久而成习惯的，则男女两方面都很普遍，但普遍的范围，依我看来，并没有许多人所想象的那般大。究竟男的多抑或女的多，却也不容易说，但若一定要作一个比较的话，怕还是男的多些。有人替这年龄的男子说话，认为他们的生活习惯与女子不同，比较自由，比较活跃，因此，手淫的倾向虽大，多少可因分心的缘故，而得到一些限制；而女子则不然，因而手淫的倾向便不免比较自由地发展，这话固然不错，但同时我们要知道，女子的性冲动的激发，要比男子为慢，也比男子为难，因此，手淫倾向的唤起，也就不免迟缓些与困难些了，到了成年以后，女子手淫的要比男子为多，那是没有疑义的，男子一到这个年龄，至少就比较不修边幅的大多数男子说，多少已经和异性发生一些接触，而多少已经找到了一些比较成熟的性满足的方法；而女子则狃于传统的生活，这种性满足的出路是没有的；即或有很小一部分女子，性的发育比较特别早，这种女子的性冲动却往往未必有很大的力量，等到有力量而女子自觉其有力量的时候，那成年的阶段已经过去，而不在这一节的讨论范围以内了。有不少很活泼、聪明而健康的女子，平时纵守身如玉，间或也不免手淫一两次（尤其是在月经的前后）。假如这种女子先就有

过正常的两性交接的关系，而一旦因故不能不把这种关系割断而回复到独身的生活，则这种偶一为之的手淫更是在所难免。但同时我们不要忘记，另外有一部分女子，性的方面的先天禀赋，本来比一般女子为薄弱，在性心理学上叫做“性觉迟钝”（sexual hyop-esthesia）（这种人，在一般的健康上，也往往不及一般女子，不是这方面有缺陷，就是那方面有变态），这种女子的性的冲动也许始终在一个休止的状态以内，她们不但不想手淫，并且也根本不求什么正当的满足。此外，还有很多女子，一样寻求满足，却不走手淫的路子，而另觅一些消极的方法。手淫以外的自动恋的方式还多，例如做白日梦，是最不容易受外界的干涉的；因此，这一大部分的女子就会走上这条路子；女子做白日梦的要比男子为多，也是不成问题的。

至于手淫对于健康的影响，在近年以前，各家的意见也大有出入。少数的专家认为手淫的习惯没有什么特别的恶果，要有的话，也不过和性交过度的结果差不多。大多数的专家则以为手淫的影响是极坏的，即或行之有节，也不免酿成各式各样的病态，最可怕的是疯癫，等而下之的症候，便不知有多少了。不过近年以来，各家的见解比以前温和得多了。一方面，他们相信对于少数特殊的例子，手淫是可以引进到种种不良的结果的；但另一方面，他们认为对于身心健康的人，即或行之过度（身心健康而犹不免行之过度，只好算是理论上的一个假定，事实上怕没有这种人，详见下文），也不至于发生严重的病态。[192]

此种见地的转变，我们如今推本溯源，似乎不能不大部分归功于德国格里辛格（Griesinger）医师。在十九世纪中叶，格氏最先发表这一类温和而比较有鉴别的看法。在那时，格氏虽没有能完全摆脱医学界相传的成见，但他已经能辨别清楚，手淫要有害处，那害处并不由于手淫的本身，而由于社会对手淫的态度以及此种态度在神经敏锐的人的心理上所引起的反应。社会的态度叫他感觉羞愧，叫他忏悔，叫他再三地决心向善，立志痛改，可是性冲动的驱策并不因此而稍杀其势，终于教他的向善之心随成随毁，叫他旧忏悔的热诚犹未冷却，而新忏悔的要求旋踵已至——这种不断的内心的交战挣扎，与挣扎失败后的创伤，才是手淫的真正的恶果。格氏又说，时常手淫的人，从外面是看不出来的，即并没有什么变态或病态的符号；格氏的结论是，手淫自身是变态或病态的一个符号、一个症候，而不是变态与病态的一个原因。七八十年来，开明一些的见解与此种见解的进步，一方面既证实格氏这番严谨的说法是对的；一方面也已经把这种说法发挥得更透辟。格氏本来以为手淫的习

惯，若在幼年便已养成，则或许会引进到疯癫的恶果；但后来贝尔康（Berkhan），在他关于幼童期的精神病研究里，发现到的病因虽多，却没有一例是可以归咎到手淫的。沃格尔（Vogel）、乌弗尔曼（Uffelmann）、埃明霍乌斯（Emminghaus）和冒尔等，在作同样的研究之后，所到达的结论也都几乎完全相同。埃明霍乌斯再三地说，只有在神经系统先天就有病态的人身上，手淫才会产生一些严重的结果，否则是不会的。基尔南也说，所谓手淫的恶果实际上不由于手淫，而由于青春期痴呆（hebephrenia）或歇斯底里的神经症，并且，这种精神病或神经病也就是手淫所由成为癖习的原因，而非其果，倒果为因，是前人的失察了。克里斯欣（Christian）就二十年在医院、疯人院以及城乡中私人行医的经验，也没能发现手淫有什么严重的恶果。不过他以为要有更严重的影响的话，也许在女子方面，而不在男子方面。[193] 不过耶洛利斯（Yellowless）所见则恰与此相反，他以为一样手淫，“女子也许比较不容易感觉疲乏，因而比较不容易吃亏”；哈蒙德和古德塞特（Guttceit）的意见也复如此，古氏虽发现女子手淫的程度之深要远在男子之上，其结果也不见得比男子更坏。奈克对于这一点也特别注意到过，他发现女子患疯癫的例子中，没有一例是可以切实地推原到手淫上去的。[194] 柯克（Koch）也有同样的结论，并且以为这结论同样适用于男子。不过，他又承认手淫或许可以造成一些近乎病态的精神上的颓败。然而，柯氏又特别指出，手淫若不过度，这种精神上的亏损也是没有的，即便有，也不像许多人所相信的那般确切不移，那般一无例外；同时，他又说，只有神经系统早就有亏损的人才最容易手淫，又最不容易制裁自己，使其不至于过度；柯氏也认为手淫的主要害处是不断地自怨自艾与对性冲动的心劳日拙的挣扎。 [195] 莫兹利（Maudsley）、马罗、施皮茨卡（Spitzka）和舒尔（Schuele），在他_们的作品里，依然承认一个特种的疯癫，叫做“手淫性的疯癫”，不过克拉夫特埃平早就否认这一点，而奈克则曾经坚决地加以反对。克雷普林（Kraepelin）说，过度的手淫只会发生在先天不足的人身上，也唯有在这种人身上，过度的手淫才会发生危险；沃雷尔（Forel）和洛温费尔德也这样说[196] ；杜罗梭（Trousseau）也这样说，并且说得更早。总之，近年以来，对于手淫不是疯癫的原因一层，各专家的意见几乎完全一致。



至于手淫并不能产生其他各式的精神病或神经病，专家的见证也是同样的肯定。自惠斯特（Charles West）以来，医学界不承认手淫是儿童的白痴、痉挛、羊痫、歇斯底里等的源头，也已经多历年所。[197] 不过这是医学界一般的看法，也有少数的医师承认羊痫和歇斯底里的发生也许和手淫有关。莱登（Leyden）讨论到脊柱神经的各式疾病与病源时，也没有把任何方式的性行为过度罗列进去。厄尔布（Erb）也说："有节制的手淫对脊柱神经所能发生的危险并不比自然的性交所能发生的更大，事实上它是不会有什么不良影响的，一样是性欲亢进，至于到达亢进的路是正常的交接，抑或暗室的手淫，是没有多大区别的。"图卢兹（Toulouse）、富尔布林格（Fuerbringer）、格尔希曼（Gurschmann）和大多数的专家也有这种意见。

不过，依我看来，若说手淫可以完全和交接等量齐观，认为手淫的危险并不大于交接的危险，未免有些过分了。假若性欲亢进是纯粹的一个生理现象，这等量齐观的说法也许是站得住的。但是，我们知道，性欲亢进不只是一种生理现象，交接时节所到达的亢进现象，是和异性的对象所唤起的一大堆有力的情绪牵连纠缠在一起而分不开的。交接给予人的满足，事实上有两方面：一方面固然是亢进之际所得的解泄；而另一方面便是这些情绪在交光互影之中所产生的种种快感。假若没有可爱的对象在前面，而不得不由自动恋的方式取得亢进，解泄的功用也许一样，但在心理上总觉得有一番满中不足，也许一番抑郁沉闷，甚至于觉得异常疲惫，并且往往还不免添上一番羞愧，一番惆怅。并且就事实论，一样不免于过度的话，手淫的过度要比交接的过度为易；有人说，手淫所费的神经的力量比交接所费的为大，这个说法也许不对，但因为手淫容易走上过度的路，其实际上所耗费的神经力的总数量也许比交接为多，却还是可能的。所以我认为这些专家的等量齐观的看法可以有引人走入歧路的危险，但若说不过度的手淫和性梦中的兴奋与泄精差不多，有如沃雷尔所说，那是很近情的。

总之，我们可以从上面的讨论中作一句结论，对于先天健康而后天调摄得宜的人，手淫若不过度，是不会有什么严重的恶果的。至于说，手淫的人一定有什么迹象或症候，据说是不一而足，我们可以同意许多专家的说法，认为没有一个是真正可靠的。

我们还可以再作一句结论，对于手淫的影响，以前所以会有恰好相反的

意见的缘故，是因为双方的作家都没有理会或没有充分承认遗传与性情的影响。双方的一方所犯的毛病，恰好就是许多不科学的作家对于酒毒的问题一直到现在还在犯着的毛病，他们一边把酒精的奇毒大害，借了若干酒徒的例子，尽量描写出来，一边却不知道这一类例子的造成，其主因并不是酒精，而是一种特殊的体质，要不是因为这种体质，酒精便没有用武之地，而不成其为毒害了。[198]

我们的观点是这样的，我们一面承认，以前手淫有大害之说，一则由于知识不足，再则由于传统的观念有错误，三则由于庸医的唯利是图，不惜为之推波助澜，到了今日，确乎是站不住的了；一面我们却也不否认，就在健康以至于不大有病的人，过度的手淫多少会发生一些不良的结果。皮肤上、消化作用上和循环功能方面，都会发生一些不规则的变化；头痛与神经痛也是可以有的扰乱；而和性交过度或梦遗太多一样，又多少可以减低神经生活的和谐与舒畅的程度。同时，尤其是在先天健康不无问题的人身上，最重要的一种结果是症候极多的一套神经上的病态，可以综合起来，叫做“神经衰弱”（neurasthenia）。

对于有的人，手淫一成癖习而不能自制以后，尤其是假如这种癖习在春机发陈以前便已开始，则其结果可以教他失去性交的能力和性交的兴趣，或叫他特别容易接受性的刺激，而事实上却没有适当的反应的力量，轻者初交即泄，重者等于阳痿。[199] 狄更生说，在女子方面，凡属终始一贯的“阴冷”的人总是一些自动恋已成习惯的人。[200] 不过，因手淫而成阳痿的人，终究是些例外，在癖习的养成已在春机发陈的年龄以后的人，更是例外；对于这些例外的人，性欲亢进的功能早就养成一种习惯，就是，不向异性在色情方面所表示的种种诱力发生反应，而专向一些体外的物力的刺激或内心的想象所引起的刺激反应。到了春机发陈的年龄，照例性欲的要求应该更加强了，更自觉了，而对于异性的吸引，更难于拒绝了，但终因性的感觉已经走上了反常的路，并且已经走得熟练，再也回不过头来，因此这种人对于春机发陈期以后应有的正常的性的关系，始终只能徘徊于一个纯粹理想的与情绪的境界，而无法感觉到强烈的肉体上的冲动，更谈不上适当的反应了。若在发展很正常的别的人，这种肉体的刺激与反应能力是这时期内一些应有的笔墨，一到成年及壮年的阶段，便可以十足的成熟了。有的女子，往往是极有见识的女子，喜欢把性生活的所谓灵肉两界分得特别清楚；我们在这种女子发育的过程里，大抵可以发现手淫的习惯不但开始得很早，并且早就有积重难返的趋势；灵肉两界在她心目里所以会有很大的鸿沟的缘故，这

纵不是唯一的原因，至少是主要的原因了。[201] 手淫开始过早，也似乎与同性恋的养成不无关系；其所由养成的过程大抵和上文所说的差不多，这种人对异性恋既缺乏能力与兴趣，同性恋的倾向乃得一鸠占鹊巢的机会，取而代之。我们在上文说过，这些不良的结果，虽属事实，终究是些例外，而不能以常例相看。戴维斯女医师的包罗很广的一番研究里，有一大部分是关于女子手淫经验的，自有女子手淫的研究以来，无疑要推戴氏的这番研究为最细密而最有价值，如今根据她的研究，我们也就明白，假若手淫的开始不太早，积习不太久，则上文所说的一些例外的恶果是不容易发生的。戴氏把已婚的女子分成两组，一是婚姻生活快乐的，一是不快乐的。再比较两组中的分子在婚前手淫过或有过其他性活动（性交除外）的成分，目的自然在辨别手淫一类的活动究竟是不是婚姻幸福的一个障碍，戴氏比较的结果是：两组中这种女子的数目几乎完全一样。

至于在心理方面，长期与过度的手淫所发生的最清楚的一种结果是自觉或自我意识的畸形发展，或近乎病态的发展，而和自觉的心理相辅相成的自尊的心理则不发展。一个男子或女子，在接受可爱而正在追求中的异性的人一度接吻以后，总可以感到一番可以自豪而扬然自得的满足心理；这种心理在自动恋的活动以后，是绝对不会有的。这是势有必至的。即或手淫的人把社会的态度搁过不问，甚至对这种暗室的活动，也不怕有人发现，刚才所说的心理还是很实在的；在以交合替代手淫的人，设为之不以其道，当然也可以有“虽无谁见，似有人来”的恐怖心理，不过他的为之不以其道，所谓道，只限于社会说话，而手淫的人的不以其道，则牵涉到社会与自然两方面，不以其道的方面既多，心理上的未得所安当然不免更进一步。手淫的人，在积习既深之后，因此就不得不勉强地培植一种生吞活剥的自尊的意识出来，而不得不于别人的面前，摆出一种可以用作下马威的骄傲的虚架子。一种自以为是的心理，一些仁义道德的口头禅，一派悲天悯人的宗教家的表面功夫，终于成为一套掩护的工具，在掩护之下，他对于一己暗室的行为，便可以无须忏悔了。这种种特点的充分发展，当然不是尽人可有的；先天体气在心理方面的一些病态，是一个必要的条件。普通有手淫癖习的人，当然不会有这许多特点；他大概是一个喜欢离群索居而怕出头露面的人；反过来，我们也可以说，唯有这种性情的人才最容易养成自动恋的种种癖习，而至于流连忘返；而此种人到此境地之后，更不免与外物绝缘，对人则疑忌日深，对热闹的社会更不免视同蛇蝎，先天的气质与后天的习惯两相推挽，互为因果，一到这般地步，其为病态，也是可以无疑的

了。此外，别有一些极端的例子：手淫的结果，可以减少心理的能力，使不易接受与调协外来的印象，可以削弱记忆的力量，可以降低情绪的活泼程度，设或不然，又可以使一般的神经作用走上畸形的锐敏的一途。克雷普林相信这些结果都是可能的。



成年期内过度的自动恋的活动，对于智力特别高超的男女，尽管不发生什么严重的体格上的损伤，在心理方面总不免鼓励几分变态的发展，而此种发展之一，便是养成种种似是而非的“可得而论，难得而行”的高调的生活理想。[202] 克雷普林也提到过，在手淫的时候，一个人常有种种得意的理想与热情在心头涌现；而安斯蒂（Anstie）很久以前也讨论过手淫和不成熟而貌似伟大的文学创作或艺术作品的关系。不过我们得补一句，有一部分不能不认为是成熟与真实的作品的男女文学家与艺术家，却未尝不是一些有过过度的手淫癖习的人。

手淫固不能说全无坏处，但同时我们还得记住，假若一个人不能有正常的性交的经验，而不得不思其次，则手淫也未尝没有它的好处。在一百年来的医学文献里，偶然记载着的病人自白的例子也还不少，他们认为手淫对他们是有益的。我以为这些例子是可靠的，而假如我们不以这一类例子为可怪，而愿意发现它们，并且把它们记录下来，那总数肯定是大有可观的。我们得承认一个人之所以要手淫，主要的目的还是要使烦躁的神经系统得到静谧。对于健康与正常的人，若年龄已早过春机发陈之期，而依然维持着谨饬的独身生活，则除非为了减轻身心两方面的紧张的状态，绝不肯多做自动恋的活动，这种人间或手淫一次，也自有它的利益。



美国的罗比医师，根据他多年的行医经验，又参考到刚才所说的一番意思，对于手淫的利害问题，又有过一个更积极的主张。在他1916年出版的《合理的性伦理》

（Rational Sex Ethics）一书及后来的著述里，他不但承认自动恋的行为

不仅没有坏处，并且有积极医疗的价值，不惜郑重地加以介绍。他认为手淫对于增进身心健康的效能，并不多让于正常的交合，尤其是对于女子。我以为这种学说，是大有修正的余地的。近代两性的问题，即单就个人一方面说，也已经是一个极复杂的问题，若说手淫的办法就可以解决，怕不免要受脑筋简单的讥诮。以前有人主张，用推广妓业的方法来解决性的问题，也有人主张严格的男子贞操来消极地应付性的问题，罗氏的主张岂不是和它们同样的简单，同样的要不得？贞操的主张走的是禁止的一路，罗氏的主张走的是放纵的一路，放纵之与禁止，同样地失诸偏激[203]，我看不出有什么更高明的地方。我认为在这些地方，医生的态度应以同情的了解为主，也不妨以同情的了解为限，至于病人应当采取什么行动，最好让他根据一己的性情与当时的境遇自己决定，做医生的大可不必越俎代谋。

另一位作家，沃尔巴斯特（Wolbarst）的态度比罗氏的要高明些了。沃氏认为手淫不应当鼓励，但同时也承认，假使性的冲动已发展到相当地步以后，也自不宜强为抑制，沃氏在这一点上引一句中国谚语说："与其教心神褪色，不如让身体满足。"（或"与其窒欲伤神，不如纵欲怡神"）[204]沃氏以为我们对于自承手淫的人不宜加以谴责，假如本人已经在自怨自艾，则任何谴责的语气尤应在竭力避免之列。沃氏又说得很对，有的"道学家"赞成用手淫的方法来维护表面的"性的德操"，这种假道学与伪德操，我们实在不敢苟同。一个人诚能坦白地怀抱着性爱的自然冲动而不以为耻，冲动之来，能平直地予以应付，而应付之方，间或出诸手淫一途，而不求文饰，这个人的道学与德操，虽非尽善，实在要居此辈之上。

总之，手淫是无数自动恋现象中的一种，而凡属自动恋的现象多少都有几分无可避免的性质，手淫当然不能自外于此。我们最聪明的办法，也就在充分地承认这几分不可避免的性质。文明社会的多方限制既如彼，而性欲的力求表现又如此，试问各种变相满足的方式又如何可以完全幸免。我们诚能抱定这种态度，则一方面对于自动恋的活动固应不加鼓励，不让它们再变本加厉地发展，一方面却也不宜深恶痛绝，因为深恶痛绝的结果，不但可以叫所恶绝的事实隐匿起来，不让我们有观察与诊断的机会，并且足以酝酿出种种比所恶绝的更可恶而更无可救药的弊病来。[205]

第六节　影恋[206]

影恋或“奈煞西施现象”（Narcissism）最好是看做自动恋的一种，而在各种之中，实际上也是最极端与发展得最精到的一种。影恋的概念，在各个性心理学家的眼里，历来很有几分出入，几分变迁，所以我们不妨把它的历史简单地叙述一遍。四十多年前，科学的领域里是找不到这概念的踪迹的，不过在小说故事里，在诗词里，我们却可以追溯得很远，而在古希腊的神话里，更可以发现它的中心的地位；同时这中心的地位还有一个人神参半的象征，就是水仙神，在神话里叫做奈煞西施（Narcissus）。[207] 自精神病学发轫以来，学者在病人身上，所发现的有似奈煞西施所表现的状态，固然是不一其例，不过一直要到1898年，我们对于这种状态，才有一个比较综合的叙述。那一年，我在《医学家与神经学家》杂志上发表的一篇短稿里，初次把自动恋的现象简单地介绍出来时，我在结论中，一面描写着一个极端的自动恋的例子，一面说，这种极端而有类乎奈煞西施的状态，有时候可以在自动恋的例子中发现，而在女的例子中也许更容易发现；这种例子总是把她的性情绪，大部分甚至于全部分，在自我赞美的行为中表示出来，也可以说，她的性情绪可以大部或全部被自我赞美的活动所吞并而消灭；自我赞美原是当初奈煞西施的唯一特点，所以说，这种例子有类似奈煞西施的状态或行为倾向。我这篇稿子传到了德国，奈克立刻用德文做了一个简括的介绍，又把我所说的“奈煞西施似的倾向”直接译成“奈煞西施现象”（narcismus，等于英文的narcissism）[208]；同时，他又说过一番话，表示他同意的见解，并且说，这真是我所谓的自动恋的“最古典的方式”了。不过他又说，这现象也可以招致性欲亢进的状态，这我却没有说过，我也不承认这现象可以到此境界。罗雷德在男子中也观察到几个很显著的例子，而替这现象起了一个名词，叫“自动而孤独的性现象”（automonosexualism）。希尔虚弗尔德的作品里用的也是这个名词。到1910年，弗洛伊德也接受了奈克所制定的名词和概念，不过他认为这不过是男子同性恋发展过程中的一个阶段，在这阶段里，他认为同性恋的男子不免把自己和一个女子（普遍总是他的母亲）认做一体，因此，精神上虽若爱一个女子，实际上却是爱上自己。到1911年，朗克一面根据我在1898年所论列的意思，一面大致接受弗氏这派的见解，也认为这种现象不仅是属于常态的变异范围以内，而不是一种变态，并且是性发育过程中一个相当正常的阶段；变异范围以内之说原是我的议论，而阶段之说却是弗氏一派地补充了。朗氏的研究引起了弗洛伊德的注

意；1914年，弗氏一面接受朗氏的见解，一面又作进一步的申说，认定每一个人，不分男女，都有一个原始的影恋的倾向；人生都有保全一己性命的本能，此种本能的心理表现是和利他主义相反的利己主义，所谓影恋倾向者无他，就是这性的大欲对于利己主义所贡献的成分，所以完成整个的利己主义者[209]；影恋在选择对象的时候，有时也是一个最能左右一切的力量，它可以选择当时此地的本人做对象，也可以选择时过境迁的本人（故我而非今我），也可以选择未来与理想的本人而非现实的本人，也可以选择以前本人的一部分，而目前这部分已不再存在；影恋的概念到此，便最合于寻常的用途了。[210]



自1914年以后，弗氏自己对上文的见解又续有修正与补充[211]，而许多别的精神分析学者，弗氏一派或非弗氏一派的都有，又把它推进到一个极端，认为各种宗教与各派哲学全都是一些影恋的表示。最后，到菲伦齐（Ferenczi）手里，竟以为造物在化育群生的时候也受了影恋的动机的支配！影恋的例证，在未开化的民族以及一切民族的民俗学里，也都有发现，此方面的作家甚多，例如罗埃姆（Róheim）。朗克很早就指出过，民俗学家弗雷泽（Sir James Frazer）的作品里，就可以找到不少资

料供这方面的心理研究。[212]

第七节　性的教育[213]

我们在上文看到婴儿期与童年期的种种生活表现里，性的表现有时好像是不存在似的；有时见得存在，又往往很模糊；有时候虽不模糊，我们却又不宜把解释成人的性表现时所用的方法来解释它们。

因为有这种种情形，所以就是比较善于观察的人，对于这时期里的性生活所表示的态度与所主张的政策，也往往很不一致，至于不善观察及观察错误的人，还有一听见婴儿及孩童也有性的生活就不免谈虎色变的人，可以搁过不说了；好在到了今日，这种人已经一天少似一天。在所谓善于观察的人中，有的觉得在正常与健全的孩子身上，找不到什么真正的性表现；有的认为不论孩子的健康程度如何，不论有无神经的病态，性的表现总是有的，不过在方式上很有变化罢了；还有第三种人，一面承认这年龄内性生活的存在，一面却说这种过早的表现是不正常的，至少，精神分析派学者朗克晚近的立场便是这样。他在《近代教育》一书里说："性现象对于儿童，是不自然的；我们可以把性看做一个人天生的仇敌，并且打头便存在，仇敌是不能不抵抗的，并且得用人格的全力来应付。"朗氏这种见地，倒可以和文明社会里以至于原始文化里的一个很普遍的态度互相呼应，不过若专就儿童的性生活说话，这见地是否适用，却是另一个问题。



我以为对儿童性生活的应有态度是一个保健的态度；健是目的，保是手段，需要大人随时随地注意，但是注意的时候，却又应该谨慎处之，不要让儿童注意到你在注意他。童年的性爱的冲动往往是无意识的、不自觉的，大人注意不得当，就可以化不自觉为自觉，这种自觉对儿童并没有什么好处。儿童自有其不自觉的性的活动，保健的任务不在呵斥禁止以至于切心于责罚这一类的活动，而在使这一类活动对于本人或对其他儿童不发生身体上的损伤。保健的任务无疑是母亲的任务；做母亲的，除了上文所说的以外，似乎还应当注意一点，就是不宜过于表示身体上的亲爱，因为这种表示对于神经不大稳健的儿童，难免会引起一些过分的性的情绪。特别重要的一点是，对于儿童一般的天性与个别的性格，应该精心了解。一般壮年人不懂年龄与心理发展的关系，往往喜欢一厢情愿地把自己的感觉当做儿童的感觉，即自己在某种场合有某种感觉

时，认为儿童到此场合也会有同样的感觉；那是一个很大的错误。儿童有许多活动，在大人看来是有卑鄙龌龊的性的动机的，事实上往往是全无动机可言，更说不上卑鄙龌龊一类的评判；儿童之所以有此种活动，一半是由于很单纯的游戏的冲动，一半是由于求知的愿望。这种见解上的错误近年来也很受精神分析派的影响，这一派的一些不严谨的学者，侈谈童年性现象的结果，不免教这种错误更牢不可破。

一件很不幸的事是：研究儿童心理的学者所有的知识经验往往得之于神经病病人的研究。朗克在《近代教育》一书里说得好："一切从研究近代式的神经病态得来的一般结论，是必须经过郑重考虑之后才可以接受的，因为在别的情况下，人的反应是不一样的。"朗氏又说，今日的儿童并不等于原始的成人[214]；我们在实施教育的时候，那教育的方法与内容，最好是不过于固定。

性知识的启发固然是一个不容易讨论的问题，但教育界一些最好的专家，到今日至少已经承认两点：一是这种启发应该很早就开始，性知识的一般基本的要素应当很早就让儿童有认识的机会；二是主持这种启发的最理想的导师是儿童自己的母亲，一个明白而真能爱护子女的母亲也应该把这种工作认为母道或母教的最实际的一部分。我们不妨进一步说，只有母亲才配担当这部分工作，而且可以担当得没有遗憾，因此，母亲自身的训练便成为儿童健全发育的一个先决与必要的条件。持异议的人有时说，这种启发工作是有危险的，儿童对于性现象的态度，本属一片天真，毫不自觉，一经启发，难免不叫他的注意故意与过分集中在性的题目上。这话固然有几分道理，但我们也得了解儿童心理自有其一番自然的活动，揠苗助长当然不对，把这种自然的活动完全忘记了，也有他的危险。[215]一个孩子想知道婴儿是怎样来的，这样一个愿望并不表示他已经有了性的自觉或性的意识，乃是表示他知识生活的进展，婴儿的由来是一桩科学的事实，他想发现这事实，是情理内应有的事。年岁稍微大一点，他更愿意知道异性的人在身体的形态上究竟和他自己有些什么不同，这种愿望也是一样的自然，一样的不失其为天真，这一类自然的好奇心，是应当而可以有简单与合理的满足的；假设得不到满足，而得到的却是大人的两只白眼或一番呵斥，那其结果，才真足以唤起一些不健全的意识。儿童从此就乖乖地不求这一类问题的解答了么？当然不会。他得不到公开的解答，就会暗地里设法解答；等到暗地里设法，不论设法的成败，也不论所得解答的对与不对，一种不健全的性意识便已经养成了。



母亲所授予子女的性知识应当完全不带任何正式与特殊的意味。就通常的情形说，母子的关系总是很自然很亲密的，在这种关系下，一切生理的作用都可以成为问答与解释的题材，而贤明的母亲自然会随机应变，而应答得恰到好处；所谓随机，指的是有问题时加以答复或解释，所谓恰到好处，指的是视儿童的年龄与好奇的程度而决定说话的分量，无须讳饰，也无须解释得太细。性与排泄一类的问题，应当和别的问题同样简单与坦白地作答，而作答的时候，更丝毫不应当表示厌恶或鄙薄的神色。家庭中的仆妇当然不足以语此，她们鄙夷性的事物，对于粪便的东西，厌恶之情更不免形于辞色。但是一个贤明的母亲对于子女的粪便是不讨厌的；而这种不讨厌的态度却是极关重要，因为在形态上排泄器官和性器官是近邻，对前者的厌恶态度势必牵涉而包括后者在内。有人说过，我们对于这两套器官应当养成的一个态度是：既不以为污秽而憎恶，也不以为神圣而崇拜。不过，完全把这两种器官等量齐观，也是不相宜的，双方都很自然，都毋庸憎恶，固然不错，但是双方的意义却大不相同；性器官的作用，一有不当，对个人可以酿成很大的悲剧，对种族可以招致很恶劣的命运，所以在性器官的方面，我们虽不用神圣一类的词来形容它，我们也得用些别的一针见血的形容词。

早年性教育对于成年以后的价值，我们从几种研究里可以看出来。戴维斯医师的范围很广的研究便是一例。戴氏把已婚的女子分做两组，一是自以为婚姻生活愉快的；一是不愉快的。她发现在愉快的一组里，幼年受过一些性的指点的占57%，而在不愉快的一组里，只占44%。汉密尔顿医师研究的结果和戴氏的不完全符合，不过汉氏的研究资料比戴氏少得多，怕还不能做定论。但汉氏的研究里，有一点是很有意义的，就是，就女童而言，性知识的最好来源是母亲；凡是幼年从母亲那边得到过一些指授的，结婚以后，65%的性关系是“相宜的”，但是在“不相宜的”一组里，受过这种指授的，不到35%；若性知识的来源不是母亲而是伴侣，或其他不正当的性的讨论，则“相宜”的例子降而为54%；还有一小部分的女子，其性教育的来源是父兄而不是母亲，则其婚姻生活也大都不愉快。[216]

上文讨论的要点是，儿童的单纯而自然的发问，不提出则已，一经提出，便应同样单纯而自然地加以答复；如此则在他的心目中，性可以不成为一个神秘的题目，而他的思想的发展，既不至于横受阻碍，他在这方面的情绪，也不至于启发得太早。若有问不答，再三延误，把童年耽

搁过去，就不免发生问题了。要知在童年期内，此种性的问答，偶一为之，是很自然而很容易的，一到童年快过的时候，不特做父母的觉得难以启口，就在子女也轻易不再发问，而向别处讨教去了。

至于裸体的认识也以及早取得为宜。假如一个孩子在童年发育的时期里，始终没有见过异性孩子的裸体形态，是可以引起一种病态的好奇心理的；再若一旦忽然见到异性成年人的裸体形态，有时精神上还可以发生一个很痛苦的打击。总之，儿童中的两性从小能认识彼此的裸体形态，是很好的一件事。有的父母，在自己洗澡的时候，总叫年纪小一些的子女一起洗，也是一个很好的办法。这一类简单与坦白的处置，一方面既可展缓儿童的性的自觉；一方面更可以预防不健全的好奇心理的发展，确乎可以避免不少危险。我说这种处置可以展缓性的自觉，因为我们知道，在实行小兄弟姊妹同浴的家庭里，男女儿童往往并不理会彼此形态上有什么显著的不同。我以为凡是足以展缓性的自觉的影响，都是对未来的发育有利的影响，而凡是足以引起神秘观念的做法都不能达到这样的目的。这是目前聪明一点的性卫生学者都已了解的。

不过我们要记得，到底怎样对待儿童才算真正贤明的态度，一时还不容易有定论。近来的教育家就儿童的心理曾说过，与其说父母视生活的需要而陶冶其子女，毋宁说子女就其自身的需要而陶冶其父母，这话固然不错；不过我们要知道，子女对父母的这种陶冶功夫也并不容易，一方面，儿童固然有他的个别的需要；而另一方面，社会传统的种种生活习惯也始终自有它们的力量，不能抹杀不管，所以，怎样正确看待儿童的地位绝不是一件简单的事。儿童本位的教育虽势在必行，但确乎是很难实行的一种教育，特别是在今日。一方面，以前固定的成套的集体教育既不适用；而另一方面，儿童的发育的程度又不足以教他有成人一般的自我制裁的能力；所谓难行，就因为这一点了。朗克在《近代教育》里说："今日的儿童所必须经历的童年，事实上比人类有史以来任何时代里的儿童所经历的更要见得危机重重。"

因此我们不要觉得奇怪，即在一般已经改进的状况下，我们依然可以遇见所谓"困难"或"有问题"的儿童，目前教育心理学家径称此种儿童为问题儿童。不良的遗传与环境依然会产生这类儿童。目前将次流行的一些比较开明的见解大体上也许已经很够作一种指导，来应付这类儿童，而无须乎特别向专家请教；但对于一些特殊的例子，专家还是少不得。所以近年来英美各国社会对于问题儿童的种种努力是很值得我们注意的。

这种努力逐渐把问题儿童看做医师、心理学家、精神病学家与社会工作者所应协力注意的对象，而不再以“顽皮”“怙恶不悛”一类的形容词相加，从而掉头不顾，这也是很可以叫人满意的一点。1909年，美国芝加哥城因慈善家德茂夫人（Mrs.W.F.Dummer）的高尚和慷慨的公益精神，设立了一个少年精神病理研究所（Juvenile Psychopathic Institute），请了这方面的专家希利做所长。[217] 到了1914年，这研究所又改组为少年法庭（Juvenile Court）的一部分。这可以说是儿童生活指导所一类的社会运动的发端了。从此以后，各国的大都市里渐渐都有这种机关的创设，大抵机关中总有三个专家，通力合作，一是精神病学家，二是心理学家，三是社会工作者。有时候一个懂得精神病理学、儿童心理学与社会工作者的医师也许够了，并且还简便得多；不过这样一个全才的医师是不容易寻到的，即使寻到，他又有他的繁忙的医务，不肯弃彼就此。无论如何，儿童指导所的事业目前正在继续发展、方兴未艾之中，它很可能以一本心理与病理的学识为指归，而不依附任何学术的派别 [218] ，果然如此则无论它如何发展，我们总是欢迎的。纽约的儿童指导所的规模是极大的；伦敦的儿童指导所成立于1930年。

儿童指导事业所引起的研究工作将来对人类流品的认识，也许可以促进不少。医学界对于所谓“流品学”或“体质学”（constitutionology），即研究人类身心品类的专门之学，很早就发生兴趣，因为这种研究不但于医学有利，与一般的生活也有莫大的关系。不过一直要到最近几年，这方面研究的资料才归于切实，而流品学在科学上的地位才算站稳。我们甚至可以说，一直要到1921年，等到克瑞奇默尔教授（Prof.Kretschmer）划时代的著作《体格与品格》(*Physique and Character*)问世以后，流品之学才算真正放稳在一个科学的基础上；固然我们也承认这门学问目前还幼稚，而还在发展之中。

我们从广处看，我们可以说，性的启发与性的教育对于今日文明社会生活的意义，要比以前任何时代为大。春机发陈期以内的性的启发与其应有的仪节是一向公认有族类的价值的。在中非以及别处许多民族里，即我们多少错认为“原始” [219] 的民族里，这种启蒙的仪节不仅是一个神圣的典礼而已，并且确乎是进入成年生活的一个实际的准备。儿童到此年龄，也许已经熟悉性是什么，也大抵确已认识性是什么，因为在以往的游戏生活里，性早就成为一个主要的题目，而在大人的心目中，这种游戏也认为是无伤大雅而加以放任的。不过一到春机发陈期，他们就另有一种严重的看法了。性不止是个人的事，也是社会与民族的事，个人有

需要，社会与民族也有它们的责成，为这种责成计，青年男女不能没有相当的准备，于是乎一种可以叫做道德教育的训练就不能没有了。这种训练往往是相当短的，也很干脆，受训的人一面也许在身体发肤上要受一些故意的毁损，也许生活上要受严密的隔离和多方的禁忌，一面老辈就把对于团体生活应负的责任以及部落流传的种种神秘的事迹传授给他们。经此训练，一个孩子就变做一个成年的男子或女子，而从此也就有他或她的新的社会地位、新的权利与新的责任。这无疑是一个很好的制度，至少在比较原始的生活状态下，这已经是再好没有的了。在信奉基督教的国家里，很不幸，这种制度的遗迹，不是已经消散到一个无关痛痒的程度，便是已经等于完全消灭，无迹可寻。[220]

到了今日，我们西方人忽然醒悟，觉得这种制度方面的损失是不幸的，而正在想法挽救。不过我们当然不能复古，而必须另外想些办法，而在想法以前，我们先得把我们目前所经历的文化的性质考察一下。[221]

在目前文化的发展阶段里，我们的教育完全侧重在理智的一面，而教育家所认为重要的教学方法，或一般人所认为时髦的教学方法，也无非是一些开发智力的方法。不过性的冲动，尽管到现在还是个人生活与社会生活的主要基础，是不容易引进到智力开发的范围以内的。因此，到今日为止，我们的教育制度里就根本没有性的位置；性既然是一个不合理性的现象，又如何挤得进去呢？我们的教育制度和古代及原始民族的启蒙制度可以说完全两样，启蒙的制度里有些很值得称赞的东西，就当时的情形而论，在这种制度里也已经应有尽有，而这些特点，我们当代的教育反而拿不出来；换言之，这些古代的启蒙制度是完整的，是以囫囵的人格做对象的，我们到今日才算有一个“完人”“成人”或“通人”的自觉也未始不是这种制度之赐。不过近代的教育却反而不足以言此，它的对象不是生命的全部，而是生命的一部分，特别是赚钱吃饭的那一部分。

我们目前对于性以及和性有关的事物的一种漠视的态度，或厌恶的态度，甚或鄙薄的态度，无论浅深的程度如何，总有很大的一部分不能不推溯到此种专重理智的教育上去。今日教育制度下的人才里，其表面上特别聪明而有成就的人才，即专门致力于一种狭隘的学科，而以为已足的人才，对于性与恋爱一类问题的态度，特别容易走上冷讥热讽的一途，是不为无因的。这是他们学校训练的一个自然与必然的结果，虽不在办学的人的意向和计划之中，而其为成绩的一种则一。[222] 在古代启蒙制度与方法之下，这种结果倒是没有的。因此，在我们建立新的教育

制度的时候，无疑这一类的弊病是要设法避免的。

不过原始社会的制度里，也有一点为我们所不取，就是性的启蒙工作，不应延缓到春机发陈的年龄。精神分析派学者的努力早就教大家知道，性生活表现得很早，往往远在这年龄以前：这一点事实我们以前也未尝不知道，不过，若不是因为这一派的学者，我们的了解绝不会有目前这样的清楚。我们有此了解，未来的启蒙工作便应照这了解做。性与种族的关系，无疑开始于春机发陈的年龄，不过性与个人的关系——间接也未始没有它的种族的意义，是很早就开始的，甚至在婴儿期内就开始的。

因为性生活的开始事实上是这样的早，所以启蒙的责任，不能再像古代似的归之于部落或社会，而应归之于家庭与父母。在家庭的情况下，启蒙工作也当然不是短期的、正式的一套仪节所能概括，而应当是一种比较长期的、自然演进的，以至于几乎不知不觉的一个过程，主持这过程的人是父母，最好是母亲，一个贤明的母亲，一个在这方面不受传统忌讳拘束而光明坦白的母亲。以前做母亲的人因为拘忌太多，坦白不足，一面既不容易认识儿童也可以有性的生活；一面即使认识，也不免噤若寒蝉。



在学校里，我们希望课程方面，可以按照儿童发育的程度，而讲授一些基本的生物知识，中间当然包括人类生命的一些主要事实，连同性的事实在内，而并不准备把性特别提出来，或特别地加以申说。这种讲授无疑也是男女孩子都应当听到的。我想我们这种希望不过分，而是情理内当有的事。英国著名的生物学家盖茨（R.Ruggles Gates）说过："每一个学校里的孩子，不论男女，应当接受一些讲解，使明白动植物的本质、结构、功能以及物类之间所有的血缘上的关系和功能上的交相感应，这些是他的教育的一个主要的部分，万不可少的。同时，他们也应当有机会知道一些遗传的道理，晓得每一个个体的遗传特点，即推而至于最微细的项目，没有一点不得诸于以往的先世，而将传诸于未来的后辈。"[223]

上文所说的教育，再向前进展一步，就到达古代的启蒙制度所注意的实行礼教的阶段，到此，也就成为一种有种族含义的性的教育，而不是个人卫生的性的教育了。我们必得从有如上文盖氏所说的生物学的立场来看性的现象，我们才可以达到古人所见到的那个性的神圣概念，并把它提高到现代的水平；有的人，因为生怕子女把性看得太神妙了，故意要把性看得如何平淡、如何寻常，甚至于拿它和饮食排泄一类的作用等量齐观，那是不对的；他们的用心虽有几分可恕，毕竟是一个愚蠢的见解，了解生物学的人却知道性的作用，在意义上要比饮食溲溺深长得多，它不只是种族所由维持绵造的因缘，并且是未来世界里一切理想的局面所由建立的基础。性的冲动尽管有它的许多别的有关个人幸福的作用，但一切作用之中，方才说的一层无疑是最中心而颠扑不破的。

我们说的性的其他作用也自有它们的重要之处。性的冲动，除了用在狭义的性生活上以外，在一般生活上也有很大的推动力量，以往教育制度的漠不关心与存心鄙薄已经把这种力量的锐气磨折了不少。但唯其在以往横遭过磨折，今后便更有培养与发展此种力量的必要。要知理智在生活上的地位虽属极端重要，终究是孤阴不生、独阳不长的，它在个体的心理生活里，是没有活力的，没有什么前进的锐气的，要有的话，总得靠性的广义的力量的协作。不过今日文明社会中，孤阴不生、独阳不长的倾向虽多，性的冲动幸而还没有受什么根本上的损伤，幸而性的元气是百折不挠、百斲不丧的。我们甚至可以同意朗克所说的一句话："我们的教育虽多方面叫生活理性化、理智化以至畸形的理智化，我们还留得最后一个枯竭不了的情绪的源泉。"那就是性的源泉了。这源泉是取

之不尽、用之不竭的，无论取用的方法是自然的表现抑或人为的升华——两者事实上是并行不悖的，完全抑制其一以成全其二是情理所无法许可的——我们总会从这里取得巨大的力量来把人类文明推向光明的未来。[224]

第四章　性的歧变与性爱的象征

第一节　性的歧变[225]

在以前，一切关于性生活的著作家都一厢情愿地认为这种生活只有一个格局，而凡是不合这格局的便是不属于“常态的”。在他们的心目中，这一点似乎是一个早经论定的真理，无须乎再事探讨，而所谓那唯一的格局，他们也始终不曾有过详细的解释或确切的定义，好像每个人都是生而知之的一般。不过我们对于性生活的事实加以亲切的探讨以后，我们立刻发现这不是一个真理而是一个假定，并且这假定还是错误的。事实上性生活的格局也远不止一个，一定要说一个数目的话，与其说少，毋宁说多，甚至于我们可以说每一个人有一个格局，也还不至于离真相太远。我们至少可以说格局有好几个类型，一个人的性生活总有一个类型的隶属，而所谓隶属指的也不外是近乎某一类型的格局，而绝不会恰好是这个格局。自从我开始研究性心理学之日起，我就看到这一层，在我的作品里，我也时常说明一点，就是性生活的变异范围，和自然界其他方面的变异范围一样，是很大的，唯其范围大，所以正常一词所适用的境界也就相当的广。单一格局的说法是无论如何站不住的。到了今日，大抵经验较多的观察家也都渐渐承认了这一点。只举一个例罢，著名的妇科专家狄更生说，我们“对单一的固定的性格局所表示的怀疑正一天比一天大起来”。[226]

什么叫做正常的变异范围呢？这却也不是一个容易答复的问题。不过我们不妨提出一个标准来。性的目的原在生殖，我们可以说凡属多少能关照到生殖的目的的性生活，尽有变异，总不失其为正常。这并不是说凡属不以生殖为目的的性生活都是不合理的；那绝不是，有时候，例如为个人健康计或民族卫生计，这种目的的暂时放弃在道德上是必需的。[227] 不过，有的性活动，不但不以生殖为目的，并且在方式上根本使生殖成为不可能，并且采取这种方式时，总有几分故意，那都可以说不合理了，不正常了。这一类的性行为我们叫做歧变。

性的歧变以前在西洋大家就叫做“邪孽”。当初一般人的普遍的见解，总认为性的变态行为是一种亵渎神明的孽，或一种违反道德的罪过，至少也是一种足以戕贼个人身心的恶癖，邪孽的名词便是在这种见解之下产生的。即在今日，凡属受传统观念所束缚而无由解脱的人还时常用到这

个名词。在早年我自己也用过，不过用的时候心上总有几分不愿意，所以一面用，一面总要加以特别的解释。我现在认为（妇科专家狄更生也有这意见）最好是完全不用这名词，我们关于性生活的知识也已经到达一个境界，教我们不再用它。这名词是从拉丁文的perversus一词出来的，不过拉丁的原词有时也含有贬黜的意思，在科学与医学的性的研究没有开始以前，一种褒贬的看法原属常事，但在这种研究早已开始的今日，也就不相宜了；我们早就知道这种研究性的变态的目的，端在了解，于必要时，更在进一步地设法治疗，而不在判断善恶。在这时代里再沿用一个属于完全另一时代的名词，徒然足以引起思想上的混乱，于性科学的研究有百害而无一利；至于对歧变的人在心理上所发生的不良影响，虽亦极关重要，还是余事。总之，邪孽一名词，不但完全不合时宜，并且有实际的害处，应该摒弃不用。

性冲动对于不寻常的对象发生过度的胶着状态或固结不解的关系时，西方的性心理学者有时候也叫做“性欲出位”（displacement）。这名词有一个好处，就是不带什么道德的评判；不过也有一个缺点，就是不免把性冲动看做一个静态的东西，而实际上它却富有动态，富有活力，并且是容易发生变化。因此，出位的名词不及歧变的名词（sexual deviation）好，歧变的名词足以表示性冲动是富有动性与活力的。

以前我对大部分的性的歧变的方式也用过另一个名词，“性爱的象征现象”（erotic symbolism），并且用得相当久；就狭义言之，这种现象也就一并可以叫做“物恋”（erotic fetishism）。[228] 这现象指的是什么呢？性生活原是一个心理的过程，这过程通常是完整的，是绵续的，是有正常途径的；但若这过程发生短缩或走向歧途，以至过程的某一阶段、或过程中所遭遇的某种事物或经历的某种动作，通常应在过程的边缘的，甚或还在边缘以外的，到此变做注意的中心，变做全神贯注的对象。这就是我以前所谓象征的现象，而此种现象不发生则已，否则往往发生在一个人的青年时期。对于一个正常的在恋爱状态中的人，环境中的某一件不大相干或无关宏旨的东西，一到有这种现象的人，便会变做万分重要以至唯一重要的东西，这件唯一重要的东西事实上成为性生活的全部过程的一个符号，一个象征，所以叫做性爱的象征现象。



从广处看，一切性的歧变全都是性爱的象征的例子，因为在这种例子里，对于常人没有多大性爱价值的事物，甚或全无价值的事物，都变做有价值的事物，换言之，都分别成为日常的恋爱的象征。再推广了看，即在正常而比较细腻的恋爱生活里，我们多少也可以找到一些象征现象的成分，因为讲求恋爱的人总喜欢把一部分的精神灌注在对方的某种身心特点以至于身心以外的特点之上，这种特点本身原是无关紧要的，但一到这种场合，就取得了象征的价值。

我们在这里所了解的象征现象，也可以说是比较古义的，而我们在这里的用法，即用以包括种种以前所笼统认为“邪孽”的性的歧变，也比较广，比精神分析派所用的要广得多。精神分析家用这个名词的时候，大抵只顾到某种心理活动的机构；这种机构无疑是有的。有一位分析家琼斯说：“一切象征现象的方式有一个主要的功能，就是消除我们心理上

的抑制，使我们想表现而无法表现的感念（feeling-idea）得以自由表现。”[229] 这无疑是象征现象的功能之一，并且是很有趣的一个，不过我们要小心，不要以为凡属象征现象的方式都有这个功能。我们现举一个富有代表性的例子。对于一个爱国的人，国旗是个很重要的象征，他对这个象征不用说是异常崇拜的，但这种崇拜，我们绝不能说是制胜了心理上的抑制的一个表示。在以前，一个兵船上的水兵，在海战时，爬上桅杆，把国旗高高地钉在桅杆的顶上，这显然是爱国心肠的一个自由表现，其间根本说不上什么抑制，什么恐惧，更说不上此种抑制或恐惧心理有制胜与消除的必要。从这一类的例子，我们可以领会到象征的一个基本的用途，就是叫抽象的感念可以取得具体的表现方式，约言之，即在使感念有所附丽。一个在恋爱状态中的人，对爱人身上或身外的事物，例如爱人的头发、手或鞋子之类，往往特别用心，当其用心的时候，他并不想制胜什么心理上的抑制，而是想把爱人的全部人格在他身上所唤起的情绪，由散漫而归于凝聚，由抽象而化为具体，凝聚必有着落，具体必为事物，而接受这着落的事物便是一个象征了。我们这一番话的目的，是在补充精神分析派的见解，而绝不在否认他们的见解，因为我们承认，各类象征之中，确乎有一类是比较特别的；这类象征的功用是在叫一个间接的表现来替代一个直接而隐秘的动力，因为表现与动力之间，性质上原有几分相像，而正因其相像，表现的人也可以取得心理上的满足。精神分析派所承认的就是这一类的象征。即使他们不免把这一类看得太大甚至于以为天下的象征只此一类，我们却也不宜犯了走另一极端的错误，而否认这类象征的存在，不加理会。

性的歧异，或性爱的象征现象，范围究有多大，我们只要就它们作一番分类归纳的尝试，就可以知道了。我们根据这种性爱对象的事物可以把它们归纳为三大类。

（一）身体的部分。（甲）正常的：手、脚、乳、臀、发、分泌物与排泄物、体臭（这种歧变有一个特别的名称，就叫做“体臭恋”，西文是ophresiolagnia）。（乙）不正常的：跛足、斜眼、麻面，等等；枯杨恋（presbyophilia），即对于老年人的性爱[230]；变童姹女恋（paidophilia），即对于男女幼童的性恋[231]；尸恋（necrophilia或vampyrism），即对于尸体的性恋；这些都可以归在第一类里。还有性爱的动物恋（erotic zoophilia），也不妨算做这一类。

（二）器物。（甲）衣着：手套、鞋袜与袜带、裙、手帕、衬衫裤。

（乙）不着身的物件：这里可以包括许许多多表面上很不相干的东西，但对于有歧变状态的人也偶然可以激发自动恋的情绪。上文第二章第九节里所提到过的雕像恋（pygmalionism）[232]或画像恋（iconolagnia）[233]，也可归在这第二类里。



（三）动作与态度。（甲）自动的：鞭笞、虐待、裸恋〔阴部显露欲或体态的自我展览（exhibitionism）〕、使他人的肢体伤残与生命杀害。（乙）被动的：被笞或受其他方式的虐待。第一类里的体臭以及喉音，也可以归入这一类。（丙）上文第二章第九节里所提到过的性景恋（scoptophilia，mixoscopia，voyeurism），包括有歧变状态的人从中感受到性刺激的景物、攀登、摆动一类的动作景象；解溲的动作和溲溺恋（urolagnia）；粪便的动作或遗矢恋（coprolagnia）；动物的交尾行为。

我们根据上文，可知性冲动的歧变，在种类上与程度上是很多很广的。有一个极端，我们发现一个正在恋爱状态中的人，对爱人的一副手套或一双拖鞋，特别表示一番爱不忍释的情景，这也未尝不是歧变，然而却是歧变中最轻微的、最无伤大雅的、最旖旎可取的，许多精神健全而感情细腻的人也都感觉到过。而另一个极端我们却又可以发现"剖腹者杰克"（Jack the Ripper）一类的残忍的奸杀行为。不过我们要记得，从这一极端到那一极端，中间所经过的各式程度之前，是没有确定的界线可寻的。因此，我们目前所特别注意的，虽不是性的犯罪行为或性与法医学的关系，而是正常的性生活的心理学，我们对于种种歧变的状态也不能不加考虑；我们尤其要知道，在轻微的那一极端，一部分的歧变状态和正常的状态就根本上分不清楚，甚至可以被认为属于正常的变异范围以内。

象征现象或歧变的极端的各方式大部分要在男子中间才找得到。女子方面并非没有，但是极少，克拉夫特_埃平在他后来几版的《性的精神病理》里，还说他从来没有发现过患有物恋的女子。不过这是一个过分的说法，其实女的例子也间或可以遇到，并且在方式上也很分明。至若轻微一些的歧变方式，即比较正常的象征现象，那在女子中间是很普通的；冒尔说得有趣，在西洋，士兵的制服对女子有一种很普遍的诱力，这诱力便是象征现象活动的结果，制服所象征的就是勇敢。但比较不正常的方式也有。并且有一种物恋，叫做"窃恋"的（kleptolagnia，或erotic kleptomania），尤其是比较正式的窃恋，差不多是女子所专有的一种方式了。[234]

第二节　儿童时期的性歧变

我们在上文已经再三说过，我们把宗教的、道德的、社会的许多成见撇开以后，我们对于儿童时期与成年时期的性现象，不便再采用“邪孽”“乖张”一类的词，尤其是对于儿童时期。从生物学的立场看，我们有许多行为，虽不合于风俗习惯，却未尝不合于自然，而就民族学与历史看，所谓风俗习惯又大抵因时因地而有不同，不知道听从哪一时哪一地为好，因此，我总觉得我们用这一类的形容词去描写儿童的问题，例如弗洛伊德以前常用的“多形的乖张”，不但是不相宜，简直是有罪过。幸而这一类的词现在逐渐已成过去，而取而代之的，有“自动恋的”“生殖期前的”等名词；这种名词上的推陈出新，当然是个进步，美国精神病学者杰利夫早就提出过这一点。就在弗氏自己，后来也看到，发育与教育所逐渐造成的种种障碍，是比较后起的事，在儿童时期内并不存在。因此，“邪孽”之说便绝对不适用，弗氏自己说我们不应当“拿成熟而完全能负责的人的道德标准与法律科条来作为儿童的准绳”；对儿童滥用“邪孽”之类的词便根本犯了准绳的错误。弗氏以前所谓“多形的乖张”原是一个很浮面的印象；初生的羊齿叶子呈一种很离奇弯曲的状态，至长大时，才逐渐拔直；这是很自然与正常的事，而不明白的观察者也许不免以“乖张”“邪僻”视之。其实呢，幼小时节的拳曲状态是一切生物必经的阶段，这是不足为奇的，假若幼小时节便表现长成时节的形态，那才真是离奇古怪咧。

这一点是不得不特别申说的，因为许多自命为所谓“性学”专家或性教育家的人就不明白这一点，而被传统的葛藤纠缠着，不能自解。我们不妨说，一般人对于所谓“邪孽”的谈虎色变的一种恐怖心理，以及一部分人特别喜欢在儿童身上寻找“邪孽”行为的一种疯狂心理，那才是最邪孽的一种邪孽。这种恐怖心理与疯狂心理在别处是难得遇见的，大凡生活比较健全与比较自然的民族，例如一般未甚开化的民族，或西洋文化所由萌蘖的古典民族有如希腊，都没有这种情形。至于对成年人身上的所谓“邪孽”行为，这一般人与一部分人的病态心理也正复如此。他们不知道童年的所谓“邪孽”是不与童年俱逝的；由童年进入成年，“邪孽”的方式与程度容有变迁，而并不因年龄的长成而完全消灭；杰利夫不说过么：“很少人是真正长成了的。”不过一到成年，常人于所谓“邪孽”之上，又添出两性交接的一段行为，而交接的最终目的，则在使两性的生殖细胞得到结合的保障。至此，童年与青年期的“邪孽”可以以游戏的方式而成为性行为的烘托的东西，我们甚至可以说，在性爱的艺术里与受精作用的技巧里，它们是很合法以至很用得着的一些陪衬。约言之，它们并没有超出合理的变异范围以外。除非是喧宾夺主或尾大不掉，把主

要与中心的交接行为取而代之，或浸淫日久，使交接的能力减缩或成为根本不可能，如此而把它们叫做邪孽，那是可以容许的。

总之，我们平时要避免邪孽这个名词，而对于儿童，特别要蠲弃不用。儿童心理活动的方式是和成人心理很不一样的；在发育的后一个时期里所认为“自然”的，在早些的时期里便不一定如此。因此，儿童不一定总能了解成人的心理活动，成人也不一定总能了解儿童的。一个人变做成人以后，不再想象当初儿童时期的光景，或虽想象而此种想象往往很不活泼，即不再能设身处地，这是很不幸的一件事。不过我们中间，也有不少人至今还能回忆当初在儿童时期如何不受人了解，因而如何得不到公允与合理的待遇。这里误解与不合理的待遇初不限于性的范围以内，在许多别的生活方面，儿童与成人的区别并不很大，却依然可以发生此种认识与待遇上的错误，则在很不相同的性的题目上，此种错误的层见叠出，是可想而知的了。

但是我们也不要以为儿童时期就没有性的变态。儿童时期有，不过和成人比较，这些变态更是一个数量与程度的问题，而不是一个品质与种类的问题。无论问题的性质如何，要不发生则已，一有发生，我们多少总可以推溯到不健全的遗传上去。一个孩子潜在的性冲动发生了异样的变化，到了足以妨碍自己或别人的安全或健康时，例如“施虐恋”或“受虐恋”（二者总名为“虐恋”，西文为algolagnia）到了一个流血的程度，或喜欢偷窃到了一个我所称的“窃恋”的程度，这样一个孩子的遗传品质是绝不会没有问题的。既有遗传的根底，我们唯有竭力设法，就医疗方面或卫生方面，改善它所处的环境。我们总需记得，目前社会上有两种人，都是在脑筋上比较转不过来的，第一种始终不了解人类行为有一个先天禀赋的因素，第二种则始终不了解人类行为有一个后天学习的因素，他们一遇到这一类问题，总是分别用他们的成见来应付。就他们眼光所能达到的一部分的生活而言，他们固然也各有各的用处，但就生活的全部而言，就健全与稳定的整个的人生观而言，他们的见解，便是合则两利，分则两伤。我们总得把两方面的眼光合并起来，才有希望可以看到一个问题的全部与问题的真相。一个问题既多少不能没有先后天的成分，则对于后天的部分，我们应设法加以治疗，对于先天的部分，治疗既不可能，则唯有安排一个适当的环境，使问题不再恶化。

童年性生活的变态往往可以分作两类，而在不良的境遇下，这两类变态又有维持到壮年的趋势：一是不足与缺陷的倾向，二是过度与流放的倾

向。[235] 这两种倾向在西洋文明里特别容易发生，因为在西洋社会里，不论就身外的环境说或身内的心理说，性活动的刺激既如此之多，而对于性活动的限制又如彼之甚。在儿童时期不足的倾向（性感不足与性兴奋性不足）比过度的倾向（性感过度与性兴奋性过度）的危险性小，因为此种不足也许并不是根本不足，而只是发育迟缓的一个表示；只是迟缓是无伤的，一到成年，依然可以踏上健旺与顺利发展的路。迟缓的发育并且还有好处；这种人在壮年时期的性生活，说不定更有力量，更为幸福。汉密尔顿医师的研究就很能暗示这一点。在他的研究对象中，他发现性的好奇心发生得越迟，后来的婚姻生活便越有满意的希望（满意与否的最好的测验，据汉氏的见解，是交接时充分的亢进）。汉氏研究的结果有一点是最奇怪而出乎意料之外的，就是，大多数女子初次接受性知识的时候，在心理上曾经一度受过惊吓与震撼的比起打头就觉得性是一个有趣的题目的女子来，婚后的性生活反而见得满意（几乎占65%，所谓满意也是以性欲亢进的充分程度为准）。打头就觉得性题目有趣的儿童，我们不妨假定，是事实上性生活早已有相当发展的儿童，也就是情窦开得太早的儿童，而一度受震惊的儿童是情窦开得比较迟的。这样看来，汉氏的发现虽若为意料所不及，却并不是一个真正的变态，而是性的好奇心发展得迟缓些的一个必然的结果。至于性的早熟或情窦早开，虽不一定是个不良的预兆，比起晚熟或迟开来，多少倒是未来健全发展的一个障碍。不过戴维斯女医师的研究结果，发现早年不曾手淫过或有过其他性的玩弄的女子中，比起有过的女子来，后来婚姻生活更见愉快的分子也不一定多些。狄更生与皮尔逊（Pearson）更以为维持手淫习惯的女子，在后来的健康上，比早年以后不再手淫的女子，要占便宜；这也许是因为维持这种习惯的女子是一些根本上比较健康与强壮的女子，换言之，就是二氏的资料原先就有过一番不自觉的选择，也就是，其中有遗传比较健旺的分子，也有比较孱弱的分子，前者的健康不因手淫习惯而有多大的损失，后者亦不因早年就摈绝此种习惯而有多大的进步；同时我们也知道，自动恋活动的增加，或自动恋活动的断而复续，对于女子往往是健康增进的一个表示（但不是原因）。二氏又说：“手淫习惯开始得早与在十八岁以后才开始的人中，健康上没有什么清楚的区别。”这个结论我们怕不能无条件地接受。



所以童年性生活的两种变态倾向里，不足的问题要比过度的问题为单纯，而易于设法应付。[236] 我们从上文所引的证据看，更不妨说，就春机发陈以前的年龄而论，不足的状态，与其看做有害，毋宁看做有益；不过有一个条件，就是这种状态的产生，必须是自然的，是儿童发育迟缓的一个不知不觉的表示，而不是人为的、浮面的与不良的物质与心理环境所强制而成的。不过过度的问题，却是复杂与繁变得多了；因此，每一个过度的变态必须分别应付。到此，我们就不能没有一个明智的医师的帮忙，而做医师的对儿童的生活与问题，还得有充分的了解才行。在以前，这一类的医师可以说根本不存在，就在今日，他们的人数也还是寥寥无几；不过就目前儿童研究与儿童指导发展的情形说，我们可以希望，对儿童与青年性生活的变态问题，今后总可以有一些更开明的处理方法。

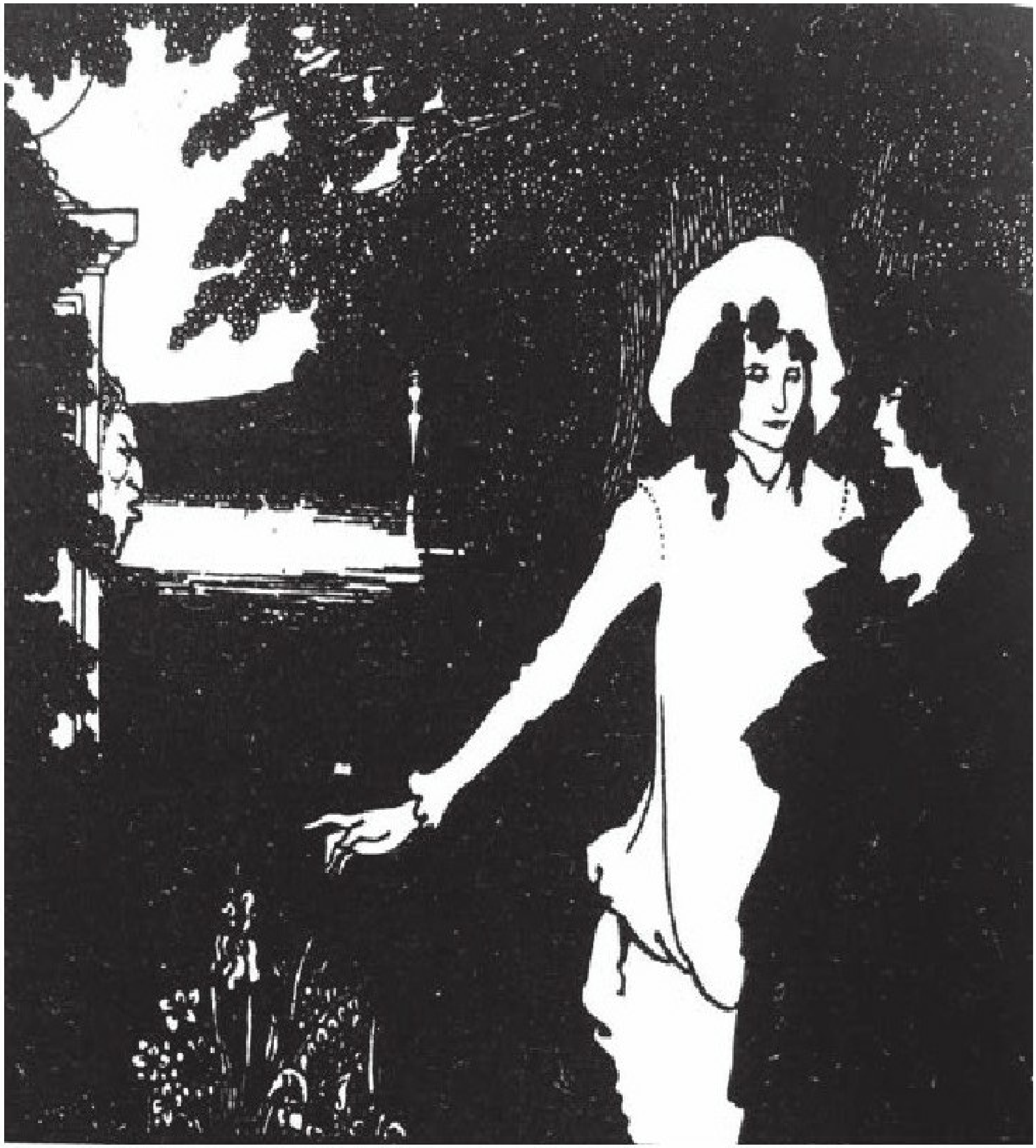
不过就大体说，儿童指导的工作，总需从家庭中开始，而就大多数儿童而言，也应在家庭中完成。至于家庭中的成员，最自然合选的当然是母亲，固然做父亲的，即对女孩的指导，也未尝没有他的重要的地位。我们应该明白，今日之下，母道是一个极严重的职业，不是一切女子都有分，或任何女子都担当得起的。母道的训练是多方面的，非强有力的女子不办，不过有了这种训练之后，那责任也就不轻。这世界似乎已经很快向人口过剩的路上走，在未来的穷兵黩武的人大可不必硬要把每一桩婚姻当做制造士兵或增加“炮灰”的苗床，换言之，即无须乎人人必婚，人人必负生聚教训的责任；假定这是事实 [237] ，近代女子应该觉得庆幸，因为，从此，不负生养之责的可以做些别的工作，而负生养之责的可以真正做些贡献。从人类的立场看，它也并不希望每一个女子做母亲，它认为做母亲的人数不妨少些，但每一个必须是品质最优良的女子。这种选择的原则，有一天受大家公认 [238] ，一定可以在我们的性生活里引起一次革命，而这番革命工作，好比任何别的有效的革命工作一样，必须从婴儿时期入手。[239]

用我们目前的目光看，以前西洋的母亲约略可以分作两类。第一是人数较多的一类。她们一则因为知识缺乏，再则因为胆量狭小，把子女的性的问题，几乎完全放在脑后；这种不闻不问的政策，结果倒也不一定坏，并且往往很好。第二是人数较少的一类。她们吃了一知半解的亏，对于这个问题，反而不免表示一番富于神经作用的过虑与慌张，而过虑与慌张的结果就弊多利少了。[240] 今日的新式母亲，自身所处的环境，

所受的教育，对于性的题目，既已渐渐有从幽谷入乔木的希望，她对于子女的性问题的态度，自不免另成一格，和旧式的两类母亲都不一样。新式的母亲比较灵活，知识上也比较丰富，同时也比较虚心，比较不武断，她自知对子女生活里种种表现的性质与倾向，未必完全了解，因此也就不觉得有随时随地加以干涉的必要。她也逐渐知道，她的孩子在完成发育之前，必须经历许多不同的阶段，而在这些阶段之中，即使有一部分活动不大合情理或不大健全，而不妨干涉，她也觉得以不干涉为是，因为她明白，干涉太多，或太切心于干涉，其引起的结果说不定比活动本身所引起的结果还要不好。她也知道她的主要责任是在了解她的孩子，获取他的信赖，而遇有问题发生的时候，可以当他的导师与顾问而无愧。真正的新式母亲似乎确有这一套本领，而这本领有时好像是得诸天性，而不是得诸教育，因为近代女子教育里根本没有这一套。无论如何，这一些直觉的见解是健全的。凡是对儿童生活接触多而认识清楚的人大概都可以坐实这一点。即就手淫的一端而论，到了壮年还维持着手淫习惯的人，中间总有一部分在早年是受过母亲的有力的干涉的，不幸得很，这种有力的干涉也许就是习惯长久维持的一个因由了。反过来，有人以为大拇指的吮咂可以转进到手淫的习惯，而许多孩子，从婴儿时起，便知从这种吮咂的活动里觅取愉快，不过若不加干涉，到了相当的年龄，这种活动自然会渐渐消灭，而别的更有性的意义的活动，例如手淫，也不至于取而代之。

家庭而外的教育机关当然是学校。一到学校，困难就加多了，因为在学校里，许多孩子混杂在一起，所接触的比较年长的人又并不是知道他们最深而爱护他们最切的父母兄长，在这样一个环境里他们不但得不到指导，并且这环境根本就是不自然的，既不自然，弊病的发生必然是不一而足。戈德史密斯女士（Elizabeth Goldsmith）（在《文明中的性》一书里）讲到一个学校，这学校当局经过一番指导的努力后说："我们现在到达一个结论，就是幼童的手淫活动，我们最好不去限制他们，我们要研究一个孩子的整个适应或位育[241]问题，而特别注意到的一点，就是让他知道他是一个健康的、天天向上的活泼的孩子，他和周围环境的关系以及种种活动都很可以叫人满意。"所谓"特别注意到"云云是对的，并且很关紧要，注意到以后的结果如何呢，戈女士的文字里没有提到。无疑这一类学校政策的试验期还短，一时不能有确切的成绩可言；除非我们壮年的人真正能够回想到自己童年时的经验，真能设身处地地替儿童着想，怕一时不会有具体的结果。无论如何，假如我们同时对儿童生活的了解不足，而提示警觉的功夫又不到家，这一类的政策怕也不

容易很顺利地进行。



若就目前一般的学样而论，那就无所谓政策了；要有的话，那是一种“不痴不聋，不做家翁”的政策。但若间或发现个把性行为“不检”的例子，学校当局却又突然耳聪目明起来，非把那犯罪的人特别提出来，“做一个以儆效尤的榜样不可”。〔法人塞兰库尔（Hugh de

Sélincourt）写过一本小说，叫《一个幼童》，里面就很有声有色地叙述到这个问题。〕学校里女童的自动恋行为，方式虽然很多，大抵总是异常秘密，并且在女童本人也多少是不自觉的；但在男童，则比较不守秘密；在较大的学校里我们有时候可以发现手淫的“俱乐部”和其他秘密的性活动的组织，不过做教师的也难得疑心到它们的存在罢了。在这种组织里，中心的人物总是少数性情绪的遗传特别强烈而性发育特别提早的儿童，这些，要是行迹过于显露而被人觉察的话，就成为我们现在所称的“问题儿童”了。这种孩子，一方面虽有些性的病态，一方面却又联带有些毅力与领袖的才具，所以对于性情比较正常与年龄小而容易接受习染的孩子，不免发生一些不良的影响。所以，凡在孩子大量集居的场合里，为大多数孩子的自由发展与自然发育设想，一个最根本的条件是先把这种问题儿童很审慎地提开。我们目前已有的一些试验都证明这是必需的；要不然，一切不良的习惯，包括性的习惯在内而并不限于性的习惯，便会应运而生；甚至于强有力的孩子，凭借他们自然的或病态的残虐行为的倾向，会把比较小的孩子当做俎上的鱼肉。从此我们可以明白儿童的指导工作是困难很多的，儿童的发展是不容易顺着自然的秩序逐步进行的，一方面我们既要避免指导者自身的横加干涉；一方面我们更需把这一类足以阻碍自然发育的影响铲除净尽；好比种谷子，前者是要消极地不揠苗助长，后者是要积极地耘苗或去恶草。至于对问题儿童的应付，有时第一件应做的事是把它们隔离开来，但无论隔开与否，每一个例子总得分别应付，因为没有两个例子是完全相同的，而这种个别的待遇又是需要很高明的技巧与手段的；同时更要注意，对于这种孩子中，一些歧变的性的倾向虽十之八九可以发觉出来，但是它们不正常的行为绝对不限于性的范围而止，而这种不正常的行为也往往就是反社会的而且可以影响到别人的安全的。



不过就普通的儿童说，这种指导的责任总是无可推诿的在父母的身上，特别是在母亲的身上。唯其如此，我们今后再也不应把母道看做只是一个动物的生理的功能，而应承认它是一种极高明的职业，非聪明智慧与受过适当训练的女子不办；至于有些女子，或因身体上有欠缺，或因自然的兴趣别有寄托，最好是不必问津。无能的父母、粗心的父母与愚蠢的父母，在子女身上可以发生很坏的影响，时至今日，是很多人已经逐渐公认的了。就在自命为不属于这些类别的父母，或因潜心于自己的专门业务，或因一时的意气用事，往往没有一定的合乎情理的应付方法，时而失诸过于严厉，时而失诸过于放任，不但叫子女无所适从，并且叫子女发生一种反应，就是不出声地暗中评论。要知子女正自有他们的坛坫，正时常不断地在评论他们的父母；起初，子女总认为他们自己的父母是天下最完美的父母，这也就是他们一部分的自尊与自爱的心理所由寄托；换言之，他们心目中的父母是陈义极高的，唯其陈义高，所以期望重，唯其期望重，所以父母一有蹉跌，在他们心理上所引起的反响是极严重的。

英国学童父母会有一次在伦敦开会的时候，卡利斯教授（Winifred Cullis）说过一句话："最能教练孩子而使他们学到克己功夫的人便是一些别的孩子。"这一点观察是很对的，不过我们必须把它和上文的讨论合并了看，那意义才完全。我们总得和我们等辈的人共同生活，而共同生活的必要条件是纪律和克己功夫，真是不错的。[242] 生活必须有抑制，所谓抑制指的是种种冲动的裁节以及一部分自然倾向的驾驭。在社会生活里无节制的放纵是没有地位的；弗洛伊德在他的《精神分析演讲集》中很值得佩服的第二十七讲里，说过一句很中肯的话："所谓自由生活本身就是一种抑制。"因为要取得自由生活，我们总得把我们一半的冲动压制下去，而这一半也就是最富有人性的一半，压制而成功，我们的幸福才算有了最后的凭借。做老辈的人，最好不要把纪律与克己功夫强制地安放在儿童头上，而多担当一些指导与顾问的任务。从最幼小的年龄起，一个人其实始终在训练他的纪律生活与培养他的克己功夫，但这种生活与功夫的养成，与其凭借老辈的训诫之力，毋宁依靠等辈的磨炼之功，因为后者要自然得多、健全得多，而自然与健全的教育我们以为才是真正有价值的教育。[243]

第三节　溲溺恋及遗矢恋[244]

儿童时期最普通的性的象征现象或性的歧变是属于排遗（scatologic）一类的；这方面的意义早经弗洛伊德[245]及其他作家加以申说。大小解的器官，或谷道与尿道和性器官的部位最密迩，因此，在心理上也容易发生亲切的连带关系原是不难了解的。即不就性的立场说话，大小解的行为也尽有理由教儿童感到兴趣，一则儿童喜欢造作东西，粪便的造作当然也是一种造作，并且可以说是艺术冲动的一个萌蘖的表现；再则，大小解的行为与排泄的数量也是一个力量的表现，拿溲溺时间的长久与粪的粗大来自豪的，儿童中是不少的。汉密尔顿医师在他的研究里发现成婚的男子中，有21%在儿童时期对粪便发生过不少兴趣，而在当时的想象生活与游戏生活里，粪便也是一个要紧的题目；而已婚女子在童年有同样情形的也占到16%。大小解的功能在当时也似乎能吸收一部分神经的力量，到了后来，这力量才完全用在性的功能上面；在少女中，间或在成年的女子中，积欲后的解欲也许会取不由自主与痉挛性的遗尿的方式。睡眠中遗尿和性的活动似乎也有相当关系，有时候和手淫也有关联。弗洛伊德认为儿童时期的便秘，有时是有些故意的，因为谷道的粪的积累多少可以引起一些性的快感；弗氏的观察虽不易证实，但膀胱中尿的积累有时候确有这种作用，即在壮年，也还有人这样做的。有不少儿童以为大人的性交行为多少和大小解的行为有些关系；他们自己对大小解的行为既感觉不少兴趣，不少神秘，所以从他们的立场看，这种相关的看法是很有一些根据的。

对于大小解的兴趣，虽以童年时期为最大，但也往往可以维持到春机发陈期以后，女子尤其如此，一直要到性的兴趣发展到相当程度以后，才渐渐消灭，一旦时过境迁，一个青年追想起来，有时还不免觉得有几分难为情。在壮年人的性冲动中，间或也可以找到这种兴趣的成分，这大概是因为在童年时期，这种兴趣曾经受过抑制，抑制的结果不但使它们不能消灭，反而在潜意识里遗留下来而成为健全的心理生活的障碍；到此，弗洛伊德的见解就可以有地位了。不过在春机发陈期以前，这种兴趣不妨看做正常的，而不是病态的；儿童的心理与原始人的心理确有几分相像，而在原始的神话与民俗里，排泄的功用也是至关重要。我们不妨把这些兴趣看做正常发展的一个阶段。即或维持到成人的年龄，这些兴趣普通也总留寓在心理的背景之中，轻易不呈露出来；这种留寓的程度是有深浅的，但不论深浅如何，至少就溲溺一端而论，依然可以有活动的能力，而成为性活动的含有游戏性质的一个陪衬。

这方面的比较极端的例子，历来也时常有人叙述到，尤其是遗矢恋的例

子。有这种现象的人的生活里（冒尔曾经很详细地记载过一例）遗矢的行为与所遗的矢[246]，可以引起极大的兴趣，充其极，可以完全篡夺正常的性兴趣的地位。[247]其程度比较轻的，我们可以叫做粪门恋或肛门恋（anal eroticism）；精神分析派认为这与早年的便秘有关系，或自幼有忍粪而取得快感的习惯的人也容易养成这种歧变。精神分析派在这方面特别做过一些研究，他们以为肛门恋的根底相当深，大抵可以推溯到童年的一个很原始的倾向，假如一个人在童年时在这方面受过抑制的话，一到成人时，他会有爱整齐清洁和节俭的性格，甚至会有洁癖及吝啬的脾气，如早年未受抑制，则其人的癖习恰好相反。这种观察究属对不对，尚有待于进一步的探讨，现在不能断定。汉密尔顿医师在他的研究里曾经考虑到这一点，他发现他所观察的士女中间，有十个人（九女一男），一方面否认早年有过肛门恋；但一方面承认早年有过便秘，而在成年以后的癖习里，大多数表现出吝啬、奢侈、施虐恋和受虐恋等的倾向；这些也许和早年遗矢的习惯有关系，但各人所表现的癖习既如是其不一致，甚或彼此相反，我们就很难拿它们做依据，而轻信精神分析派的臆断了。

童年以后，遗矢恋和溲溺恋往往分道发展，间或有些联系，也是很轻微的。极端的遗矢恋比较少，但大都在男子中间发现；溲溺恋比较普遍，尤其是在女子中间，但表现的程度却往往不深。溲溺恋何以比较普遍是有一个解释的。尿道与性器官在部位上既特别密切，而在神经上又确有几分联系。女童与少女溲溺时有时特别喜欢学男子直立的姿势；在年岁较小而未曾生育过的女子，这是可能的，但在已经生育过的女子，尿道口肌肉的迸发力已趋薄弱，这便不可能了。这种效颦的行为并不一定暗示这其间有什么同性恋的倾向。

“尿道恋”（urethral eroticism或urinary eroticism）这名称是塞吉尔创出来的；在一部分学者看来，也认为它相当重要。所谓尿道恋是广义的，它的对象不但包括尿道和溲溺，并且牵涉到从膀胱到尿道口的全部的泌尿器官。把尿道恋看做很重要的人，认为早年的尿道恋可以说是性恋的初步，后期严格的以性领域与性分泌做凭借的恋爱似乎是从泌尿的领域与溲溺的功能很自然地转移而来的；同样，早年的泌尿功能的失常会转移为精液分泌的失常。他们又说，尿道恋的影响所及，可以达到最高的精神境界，因为就是在泌尿行为的自动控制里，婴儿最初发现了什么叫做“责任”，叫做“义务”；换言之，责任的观念实滥觞于泌尿的控制；粪便的控制也有同样的效果。

睡眠中遗尿和性现象也有联系的倾向，是很早就有人注意到的。弗洛伊德和一部分别的精神分析派的学者认为遗尿和尿道恋和一个人的志气、野心以至于好勇狠斗的心理有连带关系。这种臆断也许是这样来的。上文不是说过女子喜欢学男子溲溺的姿势么？对溲溺的行为特别感兴趣的女子有时喜欢采用直立的姿势，好像是表示与男子抗衡，不甘示弱似的。这也许就是精神分析派在这方面的臆断的一个根据了。不过，就事实论，有尿道恋而采取直立溲溺姿势的女子未必有丝毫和男子对抗的意思，而近代喜欢和男子竞争的女子又往往完全没有尿道恋的倾向。



很有一些人在儿童时期对于一般水的兴趣特别浓厚，对于溲溺的行为与产物尤其感觉关切，而这种兴趣又往往能维持到童年与成年以后。这种心理我一向也叫做“水恋”（undinism）。[248] 这种对水的兴趣，当然也有深浅，深者也可以成为一种性的歧变，而变做性冲动的代用物；这种极端的例子虽少，程度较浅的状态却是很普通的，尤其是在女子中间。

至于水恋的倾向何以在女子中独多，是不难解释的；她们的生活状态与生活境遇一向和男子的很不相同，此种解释大概可以在境遇的不同中求之；晚近男女生活的环境日趋相似，以前在一般水恋方面双方所表示的差别也许已经逐渐减少，但就性情绪与泌尿功能的一点特殊关系而论，终究还是在女子方面所表示的要密切得多，初不论生活境遇的有无变迁；因为我们知道，在男子方面，泌尿与精液分泌的功能一般总是彼此冲突而不能同时进行的，在女子方面，并无此种现象。水恋的倾向与利用触觉觅取快感的倾向也有相当的联系，而由触觉途径觅取快感的行为在女子方面也是比较发达，这是我们在第二章里已经讨论过的。[249]



第四节　物恋[250]

最富有代表性的性的象征现象或性的歧异要推物恋了。物恋这名词是1888年法国心理学家比内所创用的。物恋一名词所包括的现象很广，下文所要另外讨论的另一种象征现象，所谓裸恋，也未始不是一种物恋，同时，每一种恋物（fetish）多少有它的象征意味。可以获取性的意味的事物，包括身体的各部分以至身外的无生之物在内，可以说是多至无法计算的。我们甚至可以说世界上任何一件东西都可以获取此种意味。因此，西洋法律想把一切所谓“秽亵”的行为设法禁绝，事实上是完全办不到的；西洋法律替此种行为下了一个定义，说“秽亵是一种倾向，教凡属心理上可以接受不道德的影响的人，变成下流，变成腐败”；信如物恋之说，则无往而没有此种影响，也无往而没有这种人，真不知法律将从何下手。杰利夫医师所研究的一位女病人，姓某，名齐尼亚（Zenia　X，按：名字也是改拟的），用书面告诉杰医师说，从十三四岁起，种种性的象征就在她心理上纠缠不放。“从这时起，我始终被此种象征包围着，早年略微好些，但后来包围的力量日见其大，因为我既认识它们有性的意味，自不免作一番挣扎，而越挣扎，便越感觉到摆脱不了。象征之中特别有力的是阳具的象征。园子里正在用来浇水的一根橡皮管子、一股放射着的水，尤其是一个梨或其他长条形的水果、一朵长而下垂的莱萸花、花心里的一根雌蕊、一根棍子或棍子似的东西插在圆形的窟窿里，在我眼里都成为性或性行为的象征，不断地在眼前呈现[251]；至于就自己身体的各部分说，耳朵的下垂的朵是我自从出世以后一向喜欢摩挲玩弄的，我的牙齿、我的舌头也都有了性的意味；我时常喜欢把舌尖抵住牙齿，不到舌尖觉得疲乏不止，而在当时还不免表示一些紧张的神色；有时好像想把一个突如其来的性的意念压下去，因而把一只手指伸出来[252]，以示诉说或叮咛之意，但忽然发觉不对，又急遽地把它收回去，并且把它卷到手掌里去；大拇指也时常遭受同样的待遇，因为要抑制性的意念，时常不知不觉地把它卷进拳头里去。此外可作象征的东西还多，例如二十六个字母里的有几个字母。”

我们不妨再举一个例子，以示性象征的比比皆是，不胜枚举。马西诺夫斯基（Marcinowski）叙述到一个已婚的女子，年龄是27岁，智能很高，但神经上略有几分病态。性象征的呈现，大都在睡梦的时候，醒觉以后，她总有一番很巧妙的解释；例如：船只停在港里往往就是性交合的象征，人在船中航行也未始不是；水是母体的象征（这方面的解释显

然和早年的一种错误的性观念有关，即以为膀胱是交合时的器官之一）；死去（原是一种委顺或自我舍弃的行为）的行为就是和人发生恋爱的行为；一把刀是一个阳具的象征；环节类的虫和蛇类是小型的男生殖器；马与狗也都是性的象征（她有一次曾经和狗的阳具接过吻），鸽子也是；一辆火车头也是阳具的象征（她从小就觉得它有趣），一棵树或一个香蕉也是；梦境中杀伤别人也就等于和人交接（从前她有时有过施虐恋的幻想）；许多鱼是性交的象征[253]；雨、尿、眼泪是精液的象征；溲溺的要求对她是一种性的兴奋。

这一类的象征，大多数是随地可以遇到的，也是任何人的经验里都可以发生的。不过要一个象征成为一个性欲的对象，即成为一个恋物，那必须有先天的特殊倾向做条件，这特殊倾向虽无疑大都属于神经病态的性质，却不一定都很明显地看得出来；一个在春机发陈期前后的青年，在一度强烈的性兴奋之际，对身外的某一事物有时会突然感到极深的印象，而成为欲念的对象。这种偶然的牵合是常有的事，不过要从偶然牵合的事物进而为比较持久和比较浓厚的物恋的对象，其间总得有先天的倾向做张本。希尔虚弗尔德曾经反复申论到这一点，认为一个恋物往往是一个人性情的真实表现。在西洋，一个士兵的红色制服，对一个使女可以成为一种恋物，固然因为它象征着男子的刚劲与同仇敌忾的气概，但同时也未始不因为这种女子自身有些癖性，使一种寻常的象征得有偌大的叫人系恋的力量。不过癖性尽管存在，就大多数的例子而言是无法证明的，因为恋物终究是一件身外的并可以说是始终守着中立的东西。一个男童爱慕着一个成年女子，这女子某一次溲溺的时候，居然被他窥见了阴部的丛毛，从此以后，阴毛就成为他意念上时刻不去的恋物；一个青年男子在地板上躺着，一个很有风韵的女子走过来，把一只脚放在他身上，不断地践踏，无意中激发了他的欲念，从此以后，这男子终身变做一个所谓足恋者。诸如此类的例子，是很容易遇见的，但要就每一例子指出先天病理的倾向来，却不容易。

不过这一类的物恋现象，若在比较轻微的限度以内，还可以说是完全正常的，每一个在恋爱状态中的男子或女子对爱人身上的某一品性，或对爱人所曾接触的事物，总不免表示几分特别的系恋，原是不足为奇的。但若此种系恋过了相当的界限，成为性恋的专一的对象，或性情绪全神贯注的事物，那就不合常态了；再若恋物的威力发展到一种程度，可以离人而独立，即使所爱的人不在，恋物的呈现不但足以激发积欲的过程，并且足以完成解欲的过程，即无须乎正常的交合，亦足以供给性欲

的满足，那就成为一个明确的歧变了。



在程度较轻的变态的例子里，当事人还知道要自己小心，自己制裁，即把恋物深深地安放在求爱行为的背景里，不大让它出头露面，不让它在用情的时候，横加阻碍或多出岔子，它尽管是情欲所由唤起的主要刺激和先导，但一经唤起，却不由它完全操纵。但在比较积重难返的例子里，当事人所已获取的快感既多，而获取的时候又很不费力，他也就并不很愿意回到正常的状态里来。物恋现象到此程度，有时便会引起种种反社会的犯罪行为，尤其是恋物的偷窃，例如鞋子、手帕或其他服用之物。即或不到侵犯他人物件的地步，恋物所激发而不能自制的性的兴奋也不免使本人或其他在场的人觉得难堪，例如，有一位拿眼镜做恋物的

青年妇女，她一见别人戴着眼镜，即使戴的是一个女子，就不免春情荡漾起来。对于这种例子，以前常用催眠的方法来治疗，有时倒也见效。

有几种性爱的物恋现象，就它们心理学的关系而论，往往是很曲折的。最显明的一例是足的物恋现象或鞋的物恋现象；在文明社会里，穿鞋替代了赤足，所以足恋可转移而为鞋恋，二者实在是一件事。把足和性器官联系在一起，原是古今中外很普遍的一个趋势，所以足恋现象的产生可以说是有一个自然的根柢的。就在犹太人中，说到性器官的时候，有时就婉转地用“足”字来替代，例如，我们在《旧约·以塞亚书》里就读到“脚上的毛” [254] ，意思就是阴毛。在许多不同的民族里，一个人的足也是一个怕羞的部分，一个羞涩心理的中心。 [255] 在不久以前的西班牙就是如此，在1777年，贝朗（Peyron）写道，西班牙妇女掩藏她们足部的风气如今正渐渐不大通行了，“一个把足部呈露出来的女子，到如今已不再是一个准备以色相授地表示了”；我们不妨再提一笔，足的色相的授予等于全部色相的授予，在古代的罗马也复如此。 [256] 无论什么时代，一个正常的在恋爱状态中的人也认为足部是身体上最可爱的部分。霍尔用征求答案的方法调查青年男女在这方面爱好的程度时，发现足部实居第四（一是眼睛，二是头发，三是身材与肥瘦）。 [257] 不过别的观察家，例如希尔虚弗尔德，则发现手的可爱程度要在足部之上，所以手成为恋物要比足部为普通得多。婴儿对足部的兴趣也特别大，不过根本的兴趣是在自己的足上。在许多民族里，特别是中国 [258] 、西伯利亚的部分民族、古代的罗马、中古的西班牙，足恋的现象是多少受人公认的。

到了今日，在文明最发达的社会里，对情人足部表示极度爱好的人，是难得遇见的，除非这个人心理上有些不大正常，比较容易遇见的是把情人的眼睛认为最可爱的人。不过在少数而也并不太少的男子中间，女人的足部与鞋子依然是最值得留恋的东西，而在若干有病态心理的人的眼光里，值得留恋的不是女人本身而是她的足部或鞋子，甚至于可以说女子不过是足或鞋的一个无足轻重的附属品罢了。在近代比较重要的文艺作家里，法国的布雷东是一个足恋现象的有趣的例子，在他的生活表现里，足恋的倾向是很显著的，但他始终并没有走极端，女人的鞋子，对他无论怎样可爱，还够不上做整个女人的替代物。 [259]

根据上文的讨论，可知足恋现象虽属很不正常，其实也无非是一个原始的心理冲动或情绪冲动的再度呈现罢了；也许在我们的祖宗中间，这种

冲动是相当普遍的，后来在进化的过程里，它退化了或大致被淘汰了，但间或因进化论所称的远祖遗传[260]或类似远祖遗传的关系，或因发育中止的关系，终于在近代生活里再度呈现出来；这推论是大致不误的，因为在幼童的生活里，足的留恋始终是一个明显的事实，而大凡幼年表现而壮年不表现的品性，大抵都是当年祖宗的一般品性的遗留，在进化的历程里，这种事实是极多的。到了近世，这种冲动之所以能偶然复活，与之所以能在少数例子的生活中维持下来而成为一种病态，也不外是这种因素里应外合的结果。因素之一是一个神经异常锐敏而通常又是发育得特别早的个体，另一因素是外界种种地刺激了。这些刺激，对于寻常的欧洲人，不外发生三种影响，一是根本不感觉到，二是虽感觉到而为时甚暂，三是在恋爱与积欲的过程所产生的复杂的性情绪里，这种影响只占到一个很不相干的地位，而始终受全部性情绪的节制；但对于上文所说的少数神经过敏与成熟过早的人，这影响便非同小可了，充其量可成为足恋或履恋的现象。[261]宾斯旺格（L.Binswanger）曾用精神分析法很仔细地分析过一个有趣的例子：有一个名叫格达（Gerda）的女子，在年幼时就养成一个很特别的习惯，就是喜欢弯着腿坐在自己的脚跟上，让鞋跟抵着她的阴部和肛门。这就引起了这部分发欲带的快感与兴奋，而兴奋到相当程度以后，她必须溲溺一次（溲溺也许就是幼年解欲的一个方式，说已见上文）。从此鞋子就成为她的最亲爱的东西，平时保护得极周密，生怕被人看见。至于她的双足，尤其是穿上鞋子的足，从此和她的一切的性观念混而为一，成为男子阳具的代表，以至于产生像原始民族经历过的心理状态，把它当做一切生殖与繁育行为的象征。在这个基础上后来又堆上各种恐怖心理与其他病态心理的症候，年份一多，这些症候不免把原有的足恋的表现掩盖了一部分，减少了一部分，一直等到一个精神分析家上场，才把它剥茧抽丝似的清理出来。



上文所说的先天的根底，并不限于足征的现象。在有几种别的物恋现象里，这种近似先天的倾向有时还要更见得显著，例如发恋、兽皮恋（带毛的皮）等。在许多物恋的例子里，我们对它们的发展，不但找不到一个起点，例如生活上发生过什么特殊的事件之类（这也许可以解释开，就是说事件是有的，但是记不得了），并且往往发现它们发展得非常之慢，好像是很自然似的。因此，我们虽不能把足恋说成一个严格的远祖性的遗传现象，至少我们可以认为它是从一个先天的基础上产生出来的。我们不妨同意法国学者加尼埃（Garnier）的看法，认为先天的成分是一个要素。

我们提到先天的成分，这就一般的性象征现象或性歧变而论，也是值得注意的，并且也许更值得注意。原来在一切歧变之中，各式的物恋，虽自有其先天的根底，此种根底却相对最看不清楚，看得清楚的是后天在幼年时的经验里所发生的一些偶然的情绪与事物的联系，或因特殊事件而遭到的心理上的打击或震撼（上节说物恋的开始不容易就什么特殊事件的发生而加以确指，当然是就一部分的例子而言，并非一般之论）。同性恋的现象也未尝不是一种歧变，它的先天的根底就要比物恋现象深得多，同性恋的发生与进展是一禀自然的趋势的，后天的阻遏力量，无论多大，总属徒然。物恋的发生，虽也很可能要靠一个神经过敏、惧怯成性与成熟太早的心理基础，即多少要有一个神经有病态的遗传做张本，通常总还可以推溯到一个后天的起点，即早年生活中可以引起强烈的性情绪的事件，这种起点虽在许多例子里不一定找得到，但大体上往往可以找到。

这一类情与物的联系，即在最正常的人，也未尝不可以在早年的经验里遇到，这种联系对于未来的生活观感究属影响到如何程度，要看一个人情绪上接受感触的难易为转移，或者要看他的遗传歧变倾向的大小。对于一种歧变的产生，发育太早无疑是一个便利的条件，一个孩子若在春机发陈过程中，在把性欲的正常路线确定以前就对异性能发生异常锐敏的反应，这样一个孩子最容易受象征现象的支配，一碰上有象征意义的事物就一下子上钩了。象征意义的深刻程度，当然也因人而异，大有不齐的。我们可以大致分为三种程度。一个普通感觉不甚敏锐的人也许根本看不到这种意义，但在一个神经灵活与想象丰富的人，它是全部情欲的画龙点睛处，全部的最引人入胜处。再进一步，在一个神经格外脆弱而易受震动的人，一旦一种象征现象在心理上长下了根，它就成为用情

之际一个绝对少不得的条件，假若爱人身上或左右无此条件，那根本就不成其为爱人。最后，到了一个精神完全不健全的人，一个象征就会扩大成为全部的用情对象；异性的人到此是用不着了，她成了象征的一个赘疣、一个废物，大可束之高阁，到此，只有象征是值得措意的，只要象征有着落，就不怕得不到性欲的满足。这三种程度之中，第一种比较还可算正常，第二种已有几分病态，第三种就完全成为一种歧变。在一二两种程度里，象征现象虽存在，但整个的女人还是少不得的，因此，交合与生育的功能依然多少有它们的地位；到第三种程度，整个的女人就遭到抹杀，交合既不需要，生育自不可能，那就完全成为一种病理的状态了。

_克拉夫特埃平认为履恋大部分也就是一种被虐恋，不过因为转了一个象征现象的弯，所以看起来不很显豁罢了；一个被虐恋者见了所爱的人总要表示一番恭顺，一番屈服，而足与履便是这番恭顺与屈服心理的一个象征。[262] 这见解怕是错误的。冒尔的看法比较合理些，他认为履恋或足恋往往和被虐恋有些联系。[263] 加尼埃也有此见地，不过他很细心地指给我们看，在许多例子中，这种连带关系是查不出的。

一方面我们完全可以承认这种常有的连带关系，但若我们想把足恋与被虐恋混为一事，那我们就得特别小心了。从我们所了解的广义的象征现象而言，被虐恋与足恋都可以看做象征现象的一部分，而不妨相提并论；但双方的象征与所象征的事物实在是不一样的；就被虐恋者而言，卑躬屈膝的冲动与行为是象征，对爱人的仰慕崇拜是所象征的事物；就足恋或履恋者而言，足或履是象征，而爱人人格中一切最美好、最华贵、最富于女性的表现是所象征的事物。双方虽各有其象征与所象征之物，但究属是截然不同的两种现象。被虐恋的行动有时固然有些像足恋或履恋，但只是像而已；对于利用到鞋子的被虐恋者，那鞋子绝不是象征，而是所由行使他冲动的一件工具罢了；对于他，真正的性象征不是那鞋子，而是自我作践的一番情绪。反过来，对于足恋者，足或履不只是一个工具，而是一个真正的象征，是不惜顶礼膜拜的东西，是一个理想化的对象，摩挲时固需极其虔敬之诚，想象时更不免忘餐而废寝。足恋者自己大抵既不需作卑屈的行为，更丝毫没有自藐与足恭的情绪。不但没有，并且往往适得其反，上文提到过的法国作家布雷东是一位典型的足恋的例子，他就再三地说到，凡是足以打动他的足恋倾向的女子，他都想“征服”她们；在他童年时，他曾经特别看上一个弱不禁风而有凌波仙子状态的女子，因为这样一个女子，他觉得征服起来，不太费力，

童年即已如此，成年后更可想而知了。布雷东一生的性格与态度是自动的，是富有男性的，而不是迹近被虐恋的。

我们要决定一个例子究属是物恋的抑或是被虐恋的，我们必须把这人的理智与情绪态度通盘地考虑一过，两个人的性的行为也许一样，但这行为对彼此的意义也许很不一样。克拉夫特_埃平认为凡是甘愿被人在身上践踏的人，绝对是有被虐恋的症候的。这是不对的。这种心甘情愿的表示也许只与足恋现象有关，其间并没有被征服的愿望在内，单单为自我作践而教人践踏，他是不愿意的。我的记录里就有一个很好的例子，这人我认识，现在已经去世，他未尝不喜欢有人在他身上践踏，但他却始终是个很豪强、切心于进取而不受人家颐指气使的人。马尔尚（Marchand）与富勒（Fuller）后来也记载着一个情形很相类的例子，他们指出，这人也没有被虐恋的迹象。即使在足恋发展的过程里，中途发生被虐恋的倾向，那是后起的、附属的，是象征现象上的一个寄生事物。



足恋者有时所感到的喜欢受人践踏的愿望本身也是很有趣的，因为这种愿望所表示的，不止是一种恋物的狭义的趣味盎然，并且是一切象征广

义的引人入胜的力量；对于足恋者，爱人的足或履不止是件值得崇拜的体质的东西。它是一个力的中心，一个会施展压力的机构，它是活的、生动的，不是一件静物，也不止是供象征化的用途而已。它在活动时所表示的力实际上就等于性器官在活动时所表示的力。所以一样是象征现象，比起其他静物的物恋来，足恋是完全另成一格的；足恋是一个生动的象征现象，它所给人的满足是从它的动态中来的，而此种动态，因为同样有节拍，同样用压力，最足以叫人联想到性交合的基本动态。夏尔科和马尼昂（Magnan）观察到过一个足恋的例子，特别喜欢在女人鞋子上钉钉子进去，在钉的时候，它性的兴奋就到达了极度，这显而易见是一个交合的象征；钉子的活动虽和足或鞋本身的活动不一样，但一种醉心于动态的倾向是一样的。

在结束性爱的物恋现象的讨论以前，我们不妨再提一提所谓反物恋现象（anti-fetishism），这名词是1897年意大利犯罪学者朗勃罗梭所提出的，目的在于概括一切对品性或物件的强烈的性的反感，一样一个品性或物件，在甲可以唤起兴奋的情绪，而在乙则适得其反，那就是反物恋现象了。朗氏又特别把反恋物和春机发陈期开始前后一个人对于性现象的厌恶心理联系在一起。[264] 希尔虚弗尔德也采用过这名词，他认为这种反感是相当重要的。宾斯旺格则赞成在物恋现象的名词上加一个“负”字。

第五节　兽毛皮革恋与动物恋[265]

我们现在必须讨论到另一类的性象征了。这一类的性象征现象与物恋现象很有几分相像，所不同的是，恋爱的对象或恋物虽也和人体不无关系，通常却是和人体不相连接，这显然和上节所论的品性或衣着一类的对象颇有不同。这一类的现象里包括凡对人足以激发性欲的一切动物身上的产品，例如带毛的皮或不带毛的革，以至于动物的活动，特别是交尾行为的景象，等等。这些现象是建筑在相像的联想之上的；交尾教人联想到人的交合，动物成为人的象征，所以也不妨总括在性的象征现象之内。

这一类现象又可分为若干小类。第一，一般的人，尤其是青年人，有时看见动物交尾，会感受到性的快感。这有人起过一个名词，叫做观察性的物交恋（mixoscopic zoophilia）；这是在正常的变异范围以内的。题目中所说的兽毛皮革恋是这第一类的别派。第二，另有一些例子，在动

物身上摩挲的结果，也会唤起性的兴奋或性的满足；这是一种狭义的性的物恋现象，克拉夫特_埃平把它叫做性爱的动物恋（zoophilia erotica）。第三，另有一些例子，喜欢比拟着和动物性交，甚至真的和动物发生交合的行为。这种例子所表现的便不是狭义的物恋现象了，但还没有越出我们所了解的性爱的象征现象范围以外。这第三类不妨就叫做人兽相交（克拉夫特埃平拟的名词是zooerastia）。人兽相交事实上又可以分为两派：一派是比较自然的，当事人在人格上并不能算不正常，不过因为文明程度太低，不知自己裁节罢了；另一派也许是一些教育造诣与社会地位相当高的人，但因为神经上有病态，意志薄弱，根本不能裁节；这两派不妨分别叫做榛狉的兽交（bestiality）和病态的兽交（可即以克氏的zooerastia当之）。

儿童中，无论男女，动物的交尾往往是富有神秘性的一种景象，最值得观看。这是很自然、也是很难避免的，因为在儿童看来，这景象富于所谓“拆穿西洋镜”的价值；性的现象，对儿童多少是个违禁的题目，在人与人之间所看不到的，居然在兽与兽之间看到了，岂不是等于一大秘密的揭穿？并且，这秘密也不止是别人的，儿童在自己的身体里，也未尝不感到一番鼓动挣扎；即在完全天真烂漫与知识未开的儿童，这种交尾的景象也未始不可激发一些隐约的性的兴奋。就一般的观察而言，似乎女童中有此种兴趣的比男童要更多些。在成年人中，这种兴趣自然也有，而也以女子为多，在十六世纪的英法两国，王家与贵族的女子几乎很公开地表示过这种兴趣，即不免特地找这景象来观看。到了较近的近代，很多人以为这种景象是有伤风化的，爱看这种景象，多少是贪淫好色的一个表示，也是一种病态；就神经不稳健的人而言，确乎是如此，但这种景象本身却是无所谓的。

动物交尾的揣摩与观看，其所以为性情绪的一个象征，是不难了解的，若在童年有此兴趣，其为象征的表示，更可以说是相当正常的。但在这物交恋与上节所讨论的在人体上有其系恋中心部分的物恋之间，还有一派象征的现象，就比较复杂了。这派就是所谓兽毛皮革恋（stuff-fetishism）。兽毛皮革恋的对象便是毛和皮革或类似毛和皮革的货物，大体上可以说都是动物身上的产品。这一派现象是比较复杂的，它所包括的恋物表面上也不止一种，而情欲在行为上的表示也不止一式。有不少例子对女人所穿的衣服不免发生性的兴趣，因为衣服的原料里大都有兽毛皮革或其他相类的成分。在不少的例子里，我们发现性欲的表示偏重于触觉一方面，即当事人特别喜欢抚摸玩弄这一类动物身上的产品，

从而获取性的兴奋与性的满足。此外，有的例子所恋的对象可能就是兽毛所附丽的那动物，有的很自觉的，有的却存在于潜意识里而不很自觉，兽毛皮革之所以成为恋物，而带毛的兽皮的吸引力尤其强大，大概是因为这个缘故。我们不妨把发恋（hair-fetishism）看做人体的物恋与动物恋中间的一个过渡的枢纽，而归在动物恋里讨论。人发是和兽毛一路的东西，虽是人体的一部分，也是可以分割而脱离人体的。这样看去，人发便和兽毛皮革可以归做一类的事物，实际上，它比兽毛皮革更容易成为恋物，其重要性要远在兽毛皮革之上。克拉夫特_埃平说过，发的诱惑力极大，它和性择的视、听、嗅、触四觉，全有关系。[266]



严格地说，发恋应当属于上节所讨论的物恋现象，因为发和足一样，都是人体的一部分；不过因为它可以从身上截割下来，而即使发所从出的本人不在，它也足以引起性的反应，事实上便很可以和衣服、鞋子、帕子、手套等物相提并论。从心理的立场论，发恋并不成为什么特别的问题，不过一则因为发的性的效能特别广大（眼睛而外就轮到它了），再则因为编成辫子或扎为子之后，它是很容易从头上截取下来，所以从法医学的立场，它是很可以引起夹杂的问题的。

在西洋犯罪的人中，有一种人特别喜欢割取女人的头发，这种人有个特别称呼，就叫头发截劫者（hair-despoiler，法文叫coupeur des nattes，德文叫Zopfabschneider）。[267] 自女子剪发之风盛行，这种人的活动已见减少，但从前在各国的大都会里都可以找得到，而曾被研究得最仔细的例子则发生在法国巴黎。劫发者大都是一些神经脆弱而遗传恶劣的人，他们对于女发的爱不忍释，有的在早岁即已开始，有的则发展较迟，大抵总在一度严重的热病之后。所恋的发有的是通常的散发，有的是辫子；大抵所恋的只是二者之一，即不是散发，便是发辫，一个人兼恋两种的可以说是没有的。这种人摸到女发，或在割取的时候，就会感到性的兴奋以至于发生射精作用。割取到的发，后来在手淫的时候，也有用处。就大体而言，截劫女发的人是纯粹的物恋者，在他所得到的快感里倒并没有施虐恋的成分。



兽毛皮革的对象，最普通的是带毛的皮货和类似此种皮货的丝绒；其次是鸟羽、丝织品和不带毛的皮革；总之，直接间接都是动物身上的产

品。其中最有趣的也许是皮货，因为皮货所引起的性恋又往往和被虐恋有些连带关系。霍尔曾经告诉我们，儿童的情绪生活里，对于皮货的爱或憎，是相当普遍的；即在婴儿时期，即在始终没有和动物发生过接触的幼儿中，这种爱憎的心理也可以找到。[268] 大多数比较纯粹的兽毛皮革恋的例子也似乎都有一些先天的根苗，因为此种物恋情绪的产生，不但很早，并且找不到什么特别的起因。兽毛皮革恋所牵涉到的官觉，差不多全是触觉，只有极少数的例子与视觉有关。如果性的知觉是由怕痒的知觉演变出来的话，那我们不妨说此种物恋的象征现象多少是怕痒心理的一个先天的歧变，不过这种歧变只适用于对动物的接触罢了。

由此种根据触觉的歧变再进一步，我们就到达了上文所提的性爱的动物恋了。这名词是克拉夫特_埃平起的，克氏也记录着一个很富有代表性的例子。这例子是一个先天神经上便有病态的人，智力相当高，但很清瘦，血色也不好，性的能力也薄弱，他从幼年起，便对家畜特别表示亲爱，尤其是对狗和猫；每次在它们身上抚摸着玩，他就感到一些性的情绪，但在那时他还是一个天真烂漫的孩子，根本不知道性是什么东西。到了春机发陈的年龄，他方才明白这种特殊的情绪是有性的意义的，于是便设法加以纠正。他居然成功了，但从此以后他就常做性爱的梦，而梦境中总有猫狗一类的动物在场，一觉醒来，又不免手淫，而手淫之际，意念中也总有这一类动物的成分。同时他却并没有和这一类动物交接的欲念，实际上他见了动物就觉得可爱，初不问那动物是公的还是母的；总之，他的性观念，在这一方面倒没有什么不正常。这样一个例子所表示的似乎是完全建筑在触觉上的一种物恋现象，比起一般的兽毛皮革恋来，它是进了一步，比起人兽相交来，它的程度还不够，换言之，它是介乎二者之间的。

克氏认为人兽相交和性爱的动物恋根本是截然两回事。这见解我以为是不能接受的。我以为从性爱的动物恋到人兽相交，中间只是程度的不齐，而不是品类的不同，实际上是一路的现象，所不同的是，犯兽交的人大抵知能要薄弱些或精神上要多些病态罢了。同时，上文不是说过人兽相交有两派，一是榛狉的兽交，一是病态的兽交么？这两派也是不能绝对划分的。在所谓榛狉的兽交的例子里，我们如果加以仔细的研究，恐怕十有八九可以找到一些心理的变态。冒尔说得好，我们在癖（vice）与病（disease）之间，是很难划一条清楚的界线的；这句话在这里也很适用。

讨论到兽交，我们就到达了这类歧变中最粗野而又最屡见不鲜的一个方式了。凡是用和动物交合或其他紧密接触的方式而取得性的满足的行为，我们都叫做兽交。我们要明了这种歧变，我们先得把文明生活与都市社会生活所养成的对于动物的观感搁过一边。大多数的性的歧变，可以说大部分是文明生活与都市社会生活的直接产物，即使不然，也至少是性冲动对此种生活随便适应的一些表示。但兽交则不然（不过有一种兽交是例外，见下文），它是乡僻地方农民中的一种性的变态行为，而此种农民又是一些智能低下、感觉迟钝和易于满足的分子。在比较原始与质朴的人口中也有。田野粗鲁的人，既没有妇女垂青，自己又没有能力去追求她们，便很自然会养成这种恶癖。在有的比较朴野无文的社会里，因为司空见惯，根本不把它看做淫恶的癖习。即如在瑞典，一直要到十三世纪的末年，非宗教性的地方法律才把它算作一种罪名，而这罪名也并不大，犯过的人只需对动物的物主负责，出一些赔偿费便可了事。在更单纯的民族里，例如加拿大西境不列颠哥伦比亚的色里希人（Salish，按即印第安人之一种），认为动物在生命的地位上并不低于人类，它的价值并不贱于人类，所以即使有兽交的事实发生，犯过的人并不因此受人鄙薄，并且根本也不算是一种犯过的行为。[269]



此种所谓榛狉性的兽交之所以异常普遍，综合起来看，是有三种因缘的。（一）原始与朴质无文的社会对于生命的概念和文明社会的不同，它并不承认人类与其他动物，尤其是高等一些动物之间，有什么很大的界限。（二）农民与此种动物之间，关系必然比较密切，感情必然比较浓厚，有时再加上接触不到妇女，家室生活的不易建立，这种关系和感情自不免更加发展。（三）有许多民族的传说和迷信无形中也有推挽的

力量，例如，妄言和动物交接可以治疗花柳病等。

就在今日文明国家的乡间，兽交还不能说是一件很不普通的现象。这是很难怪的。在一个未受教育的农民，感觉既欠灵敏，辨别力自然薄弱，其对于异性的要求，又只限于极粗浅的程度而止，他对于一个人和一头牲口在性方面的区别，事实上怕不会十分措意。一个德国的农民在法官面前替自己解释说：“我的老婆好久不在家了，没有办法，我就找我的母猪去了。”这样一个解释，出诸不懂法律、不识宗教教条的农民之口，可以说是很自然的，事实这解释也已经很够，无须再有什么别的辩护。从这个立场看，兽交便和手淫以及其他临时满足性欲的方式没有多大区别，都是不得已而求其次的权宜办法，我们正不必严格相绳，引为是性冲动的一大歧变。禁欲已久的前方士兵也往往有兽交的行为，古代、中古时代以及最近欧洲大战的军队里，就都有过这种情形，而传说中所提到的动物大都是母山羊。

不过农民中兽交现象的所以比较多，除了感觉迟钝与接触不到妇女这两点外，还有一个重要的理由，就是他们和动物的关系特别密切。就农民的立场而言，他和他的牲口或家畜的日常关系，不但不比他和街坊邻舍以及一般人类的为疏远，并且更见接近，农民和牲口合住一屋，是乡间最普通的一种情形。

古今中外曾经做过兽交对象的动物，见于文献的，种类很多，而利用这种动物的自然男女都有。家畜的用处自然是特别大，可以说每一种家畜都当过这用途。利用得最多的是母猪。[270] 提到母马、母牛、驴子的例子也不少。用狗、猫、兔子的例子也偶一遇到。母鸡、鸭子、鹅，也不算不普通，在中国，据说鹅用得特别多。古罗马的贵族妇女据说特别喜欢用蛇。甚至于熊和鳄鱼都有人记载过。[271]

社会与法律对于兽交的态度大抵反映出两种事实，一是当时当地兽交现象的普遍程度，二是一种复杂的心理的存在，即憎恶的心理之中又掺合上一些神秘与亵渎神明的恐怖心理。法律的态度既有不同，处罚的宽严程度也大有不齐，最轻的罚锾而止，最重的是人与兽一并受荼毗的极刑。在中古时代及中古时代以后的欧洲，兽交的案子是相当多的，这一点我们从教士或神父讲道时常用的题目里完全可以看出来，一直到十五、十六两世纪还是如此。关于这一层，我们还有一些更有意义的旁证，就是当时教会的法律也认为在这方面有规定各种处分的必要，主

教、神父和会吏犯兽交罪名的都得经过相当时期的忏悔，大抵职位越高，那时期就越长。

对于兽交的处分，有的民族里是极严酷的，这无疑是因为这种民族把兽交、兽奸或鸡奸看做一种滔天的罪孽，而从宗教的立场看，更是罪孽里最最可怕的一种，至于它对社会与个人的实际的损害，还是另一回事。犹太人是最怕兽交的[272]，所以主张凡是犯者和被侵犯的动物都要受死刑的处分。在中古时代的欧洲，特别是法国，这种严刑峻罚也流行过一时。犯者和母猪或母牛或母驴，一并被判处荼毗的例子，记载上都见过。在法国的图卢兹（Toulouse），一个女子因和狗交而被焚死。即降至十七世纪，有一位很深湛的法学家还认为这种判决是合理的。即在今日，社会与法律对于兽交的态度还没有完全革新，还没有充分参考到上文所已讨论的事实，即凡有这种反常行为的人，不是精神上有病态，便是智力缺乏到一定程度，往往和低能的人没有很大区别。还有一点我们得参考到，就是有少数例子，或对动物身上有残忍的伤害，或和下文所要讨论的施虐恋的现象有连带关系，除此之外，兽交在事实上并不是一种直接反社会的行动，德国性心理学者沃瑞尔说得很对，只要没有残忍的成分在内，兽交“是性冲动的最没有妨害的一个病态的歧变”。[273]

第六节　窃恋[274]

从十八世纪起，西洋有一个名词，叫“窃狂”（“kleptomania”），当初算是“偏执狂”（monomania）的一种；但这名词始终没有受医学界的公认，至于法学界，且还加以否认。有人间或用到这名词时，指的不过是一个偷窃的冲动，犯窃狂的人，一阵心血来潮，就多少不由自主要偷窃起来，其间不但没有自觉的动机，并且一经自觉，当事人（普通总是一个女子）还不免竭力挣扎。研究精神病的人又认为它是和静躁交叠性的癫狂（manic-depressive insanity）最相接近。最近精神病学的趋势是想根本不再用这名词，不过名词虽有问题，它所指的现象却是很实在的。当一个有偷窃的病态冲动的人解上法庭而法官听取辩护的时候，法官可以很俏皮地回答说：“这人假若有病，那病就得归我治疗。”不过俏皮的话容易说，问题的真相他却并不了解。这种冲动实在是界限相当分明的一种心理状态，而不是一个笼统的偏执的倾向而已；它是有来历的，并且这来历是可供明白地追寻的；而从我们的立场来看，它是性心理学范围以内的一个现象。在性心理学里，有人把它叫做“性爱的窃狂”（erotic kleptomania），但比较简单而适当的名词也许是“窃

恋”（kleptolagnia）。这名词是1917年前后美国芝加哥城的精神病学者基尔南所创立的（把偷窃的行为和性的情绪联合了看，这名词可以说是再恰当没有，它和下文第八节所要讨论的虐恋或痛楚恋的名词是一贯的，这指性与偷窃行为的联系，而虐恋则指性与施虐或受虐行为的联系）。当时我很快就采用了这名词，以后也一贯认为它是指称这种状态的最切当的一个名词。（另一种比较难得遇见的状态，以前叫做“性爱的火焰狂”，西文是erotic pyromania，同样也不妨改称为“火焰恋”，西文是“pyrolagnia”。）最初关于窃恋例子的记载，似乎是法国里昂的拉卡萨涅（Lacassagne）的手笔，时代是1896年。



窃恋和虐恋不但在名词上相仿，在性质上也有连带关系。窃恋可以说是建筑在更广泛的虐恋的基础上的；虐恋中的性情绪的联系物是痛楚，窃恋中的性情绪的联系物是一种提心吊胆的心理，而提心吊胆的心理也未始不是痛楚的一种。[275] 这样一个看法以前有不少观察家也提到过，但都不很清楚，一直要到二十世纪初年，经法国的一部分精神病学者〔例如德普伊（Depouy）在1905年〕把若干窃恋的例子明确地叙述以后，这看法才算成立，而窃恋的性的含义才完全显露。这些精神病学者告诉我们，窃恋的心理过程实际上就是积欲与解欲的性的过程，不过经过一度象征性的变换之后，就成一种偏执性的冲动，而此种冲动，在活跃之际，也必有一番抵拒挣扎，活跃的结果，则为一件很无价值的东西的窃取，往往是一块绸缎的零头或其他类似的物料，除了借以取得可能的性兴奋而外，可以说全无用处。内心的抵拒挣扎相当于积欲的过程，我们知道普通积欲的过程里，本就有不少抵拒挣扎的成分；而窃取的最后手段则相当于解欲的过程，我们也知道，有的窃恋的例子，在窃取成功之顷，真会发生解欲的作用而取得情绪上的宣泄。至于那偷到的东西，到此不是藏放一边，便是完全抛弃，真是捐同秋扇了。窃恋的人大抵是一个女子，并且往往是有相当身家的女子，更可见她之所以偷窃，目的绝不在东西，而是别有作用。这样一个女子对于偷窃行为的性的作用也许并不了解、并不自觉，即使自觉也不会自动地承认。由此，我们可以知道窃恋事实上并不是“窃狂”的一种，两者在以前虽往往相混，现在我们却看得很清楚了。“窃狂”在理论上是认为没有动机的，也是不可抗拒的；而窃恋则自有其确切的动机，初不论此动机的自觉与否——此动机并非偷窃他人物件，已不待言；同时，偷窃的行为也不能说不可抗拒，因为当事人总是筹之已熟，见有机会来到，环境适宜，便会很快地下手。又大凡窃恋的人，神经上虽十有八九有些变态，精神上却不一定有严重的病态。窃恋绝不是一种精神病，因此，也就不能和目前事实上已成过去的“窃狂”相提并论，而应完全归纳到性心理学的范围之内；我们不妨把窃恋看做性爱的物恋现象的比较有病态的一种。[276]

窃恋而外，还有性冲动与偷窃行为的混合现象，这些虽和窃恋不无连带关系，却不应与我们所了解的窃恋混为一谈，并且这些现象的发生，事实上也比窃恋为少。这些现象之一，斯特克尔（Stekel）在1908年曾经特别叙述过。[277] 这现象里的偷窃行为是不属于性爱性质的，易言之，偷窃并不成为获取性满足的一个方法，所窃取到的东西也不是一种恋物，而是任何表面上可以供给性的兴趣或性的暗示的物件。窃取这样一

件东西，当事人大抵也是女子，算是聊胜于无地得到了一些性的满足，这种女子大都因丈夫阳事不举而平时情绪上感受着多量的抑制的；一种有性暗示的事物的窃取对她多少有望梅止渴的用处，此外别无意义。斯氏用这个现象来解释一切“窃狂”的例子，不过假若我们不再承认“窃狂”的存在，这解释也就根本用不着了。至于这现象既不是物恋又不是窃恋，是显而易见无烦多事解释的。

性的情绪与偷窃行为的另一混合的现象，曾经美国犯罪心理学家希利叙述过，并且还有过实例的证明。[278] 春机发陈年龄前后的青年男女，一面受了性的诱惑，一面又深觉此种诱惑的罪大恶极，不敢自暴自弃，于是转而从事于罪孽比较轻微的偷窃行为。[279] 这现象背后的心理过程可以说恰好是窃恋心理过程的反面，因为一样是实行偷窃。在窃恋，其目的是在性欲的真实的满足或象征的满足，而希氏所述的现象，则为此种满足的闪避。[280]

第七节　裸恋 [281]

性冲动的另一个象征的表现是裸恋；这在壮年人是一个严重的问题，而在童年，则是天真烂漫的一种行为，不算不正常的。有若干作家曾经告诉我们，在春机发陈期内，甚至于成年期内，很多男女都有一种自我炫耀的冲动，而资以炫耀的事物包括正在发育中的性器官在内（其在女子，特别要人注意的是乳峰），这自炫的倾向是从幼年时自然沿袭而来，丝毫不足为怪的。弗洛伊德提到过，即在最小的幼儿，在赤身露体时，会感到兴高采烈；在睡眠之前，脱衣之后，他们总喜欢在床上蹦跳一阵，蹦跳之际，又往往把下身的衣服揭开，甚至于有陌生人在场，也复如此。据弗氏看来，这是乐园时代的一番回忆，乐园是失落了，但当初的情景并没有完全忘怀 [282] ；这种回忆，到春机发陈的年龄以后，虽大致已趋消灭，但也往往有呈露的可能，不过因为多少要受意志的制裁，尚不失为正常的罢了；设或不受制裁，那就成为一种病态的偏执行为（obsession），那就是裸恋了。成年人在梦境中时常觉得自己不穿衣服或穿得很少，普特南（Putnam）以为这种梦境是一种潜在的裸恋的表示；这看法我不能接受。普氏没有想到，我们在睡眠时，事实上已经是裸体的或半裸体的，初无待梦境的曲为补充。在童年（一直可以到满十二岁），彼此脱衣验看，也是时常有的行为；儿童对性器官自有其单纯的兴趣，此种行为大都是这兴趣的一种表现；有时候，兴趣而外，儿童

也间或借此表示一些顽皮与反抗的心理；但若成为习惯，这其间也许有几分暗藏的性的动因，或许是内部有些轻微冲动正摸索着宣泄的路子的一种表示，也可能是一种替代的手淫的活动，应当和普通的手淫一般看待；总之，都不能算作裸恋。到了壮年人，裸恋却是性交合的一个更明确的象征，其方式也不一而足，可以归并成若干种类。

1877年，法人拉塞格（Lasègue）最先描写到裸恋的现象，裸恋的西文名词也是他起的。[283] 裸恋是性爱的象征现象的一种；当事人只需把性器官对异性的人故意赤露一下，特别是对异性中年轻而在性方面尚属天真烂漫的人，往往是对异性的孩子，就可以获取相等于性交合的满足。裸恋的现象似乎相当普通，大多数女子，在一生之中，尤其是在年轻时，至少总有一两次会碰见不相识的男子故意在她们面前卖弄一下。从性犯罪的立场看，这实际上是最普通的一种过犯行为。伊斯特（Norwood East）发现在法庭受理的和在勃里克斯顿监狱（Brixton Prison）里拘禁的291个性刑事犯中，多至101个犯的是这个罪名——西洋刑法里所称的“猥亵的暴露”（indecent exposure）；这数目不能不算很大，因为犯罪学家告诉我们，在一切监犯之中，一切性刑事犯合起来，大约只不过占4%。[284]

裸恋的人，虽然往往是一个年富力强的青年，但却只需把性器官暴露一下，从而得到对方一些情绪上的反应，他就觉得心满意足；他对面前的女子并没有什么要求；他也不很开口，也不求更和那女子接近；就大多数的例子而言，他甚至在表面上并不透露一些兴奋的样子。平时他也难得手淫；他只要有机会暴露一下，而觉察到或自以为面前的女子已因此而发生情绪的反应，他的愿望就算完全达到了。他就从此走开，踌躇满志，心气平和。



各家对于裸恋的分类很不一致。梅德（Maeder）承认三种：一是幼年的裸恋，要看别人的私处和要别人看他的私处是儿童很正常的一种表现；二是衰老的裸恋，或未老先衰的裸恋，乃是阳道萎缩的人用以取得性兴奋的一个方法；三是壮年人的裸恋，其目的在诱惑与招徕异性的人，这种裸恋的人在其他方面也许相当正常，但性的能力却是有缺陷的。梅氏这分类也许并不完全，但他有两点主张是不错的：一是性能薄弱，裸恋的人确乎是性能力不足的，二是裸恋虽属一种歧变，却自有其正常的基础，假若无此基础，就不会有第一类幼年的裸恋了。克拉夫特_埃平从医学方面把裸恋者分为四类：（一）后天的心理衰弱的例子，大抵大脑和脊脑都有病态，因而意识模糊不清而性能萎缩；（二）迹近羊痫的例子，其裸恋行为是一种反常的有机冲动，而在此种冲动表现之际，当事人的神志是不完全清楚的；（三）与第二类相近似的神经衰弱的例子；（四）有周期的比较强烈的性冲动的例子，其先天的遗传是有很深的缺陷的。克氏这分类法也不能完全叫人满意。伊斯特从实用的立场把裸恋者分为两大类：一是精神有病态的（约占全数裸恋者的三分之二，其中大多数是浸淫于像境中的梦幻家和低能的人）；二是怙恶而有犯罪倾向的（有害人的动机的，约占全数三分之一）。还有一个归并成两大类的分法，每一类虽比较夹杂，但也有它的用处。第一类的例子，在性心理方面，是多少有些先天的变态的，不过在别的方面看去，心理和智能是相当完整，甚至于全无瑕疵；这些例子也大都是成年不久的壮年人，他们对裸恋的行为与目的，也未尝没有几分自觉，冲动一来，虽终于不免在行为上表现出来，但事前总要费一番很认真的抵抗挣扎。第二类的例子，则或因智能与神经已初步发生病态，或因饮酒过度，其上级的神经中枢已受剥蚀，其感觉力与辨别力因而削弱；因此在这第二类里我们有时就可以遇到老年人（老年的牧师等），这种老年人在未老之前也许是律身甚严，无懈可击的，但到此年龄便不然了，他们在裸恋时和对此种行为的目的，即究竟为了什么他们要出此一着，他们往往不大自觉，而冲动之来，也往往不加挣扎；对这一类的例子，只要有相当时期的休养和治疗，健康便可以增进，而裸恋的行为可以停止。所以第二类的问题比较简单，只有第一类才是已成格局的一种性的歧变。在第二类的例子里，一种多少有些清楚的性的动机是不能说完全没有的，不过这动机恰恰是在有意识与无意识之间，而其所以出现于意识界的缘故，并不是因为动机本身的强有力，而是因为比较高级的神经中枢暂时或永久地失掉了控制的力量。此其原因不止一个，而比较普通的一个是酒毒；酒毒的影响有二，一是引起神志与意识的混乱，二是把潜在的比较下级的行为

倾向解放出来。伊斯特提到过，在英国，酒的消耗减少以后，“猥亵的暴露”的案件也就随而减少（1913年，在英伦与威尔士，这种被判决有罪的男子有866人，至1923年，在更大的一个人口之中，反而只有548人）。

克氏所说的有羊痫的例子，在裸恋的时候是昏晕过去的，因此事实上只好算是一种假的裸恋或拟的裸恋。有人以为这种例子很多，其实不然；伊斯特在150个裸恋的人里就没能找到一个（其中未始没有羊痫的人，但痫疯发时不裸恋，裸恋时不发痫疯），因此他说，就他的经验而论，说这种例子相对更能凑热闹则有之，说它多，则未必。不过羊痫的人中，可以发生真的裸恋或拟的裸恋，是可以无疑的，意大利学者贝兰达（Pelanda）很多年前在维罗纳（Verona）地方就很清楚地提出过这种例子来。所以我们只能说这种例子不多，却不能说没有。同时，我们却也不能因为羊痫的人有裸恋的表现，便以为一切裸恋的行为，都是不自觉的。如果一桩裸恋的行为同时也是真正的痫疯的行为，则此种裸恋是假的，拟的，其间没有自觉的性的背景，并且它的发生也不受时间与地点的限制，也不因在场的人数多寡而有所取舍。羊痫的人在发病之际有时会对着大众便溺，好像是有意的，其实是不自觉的。这和他的裸恋实际上是完全一类的行为，同是机器一般的自动的、不自觉的、不由自主的；旁边有没有观众，他根本不会看到；因此，这种裸恋是假的、拟的、不是真的；真的裸恋者暴露私处的行为是自觉的、故意的，而且是煞费苦心的。所以如果我们遇见的裸恋行为，一方面既有时间与地点的选择；一方面又有旁观人数的限制——大抵是一个僻静的场合，在场的只有一二少女或儿童。我们就不能承认那裸恋的人是正在发着不自觉与不由自主的痫疯，即使那人真是一个羊痫的人，我们也敢说他那时是绝不在发病之中。

羊痫性的拟裸恋[285]，从法律的立场看，显而易见是不负责的，我们固然可以搁过不论。不过我们还需记得，就在真的裸恋，当事人也大抵在神经病态上又有些高度的理智的失常，甚或完全有病。在一切歧变的种类中，这原是共同的一点，但对裸恋，这一点恐怕比任何其他种类都关系重大。因此，一个做“猥亵的暴露”的人，在受法律惩处以前，理应交由专家先加诊察。希尔虚弗尔德认为没有一个裸恋者是心理正常的。在有的例子里，裸恋的冲动可以被克服过去，或过了一阵自己无形消散。这大概是因为裸恋的来历有些不同；或因酒毒，或因其他原因，当事人的高级的神经中枢暂时失去了制裁的能力；唯其是暂时的，所以经调养

与治疗后也许可以复原。如果这种暂时的现象发生在青年时期，则年事稍长后，更自然而然地有复原的倾向；有受虐恋倾向的卢梭就是一个例子，他自己在《忏悔录》里说，在童年时，他有一次或两次曾经远远地向青年女子暴露他的臀部。好几年前，我旅行经过摩拉维亚（Moravia，第一次世界大战前属奥国，后属捷克），我在火车上望见一个少妇在铁道附近的小河里洗澡，当火车在她面前驶过时，她转身过去，并且特地把围着下身的衬衣提起来，露出她的臀部。（在这里，我们要记得暴露臀部原是古代一个辟邪的方法，到了后世，则退化成为表示鄙薄与不屑的一种姿态，在女子用得特别多。）在妇女中，除了童年时期，真正的裸恋行为是极难得的。布赖恩（Douglas Bryan）说得好，妇女发生裸恋行为时，她把全身当做男子阳具一般向人暴露；这在事实上是比较困难的，唯其困难，所以少见。[286]

裸恋者的暴露行为，从表面上看，似乎是很无聊与无意义的，一般人又不察，以为一定是疯癫的一种行为，是无法解释的，以前有不少关于精神病或性的“孽邪”的作家都有过这种看法，这种作家如今恐怕还有；这看法是过分的，固然我们也承认，有一部分极端的例子往往和精神病有关，或确乎是一种性的病态。

我们的看法是，裸恋根本上是一种象征的行为，其动机与出发点还是在求爱，约言之，根本还是一种求爱的行为，不过是没有走正路罢了。一个裸恋的男子把他的性器官向相逢的女子卖弄一下，而观察他这种突如其来的行动对那女子究竟发生一种什么打击，或是一种置身无地的怕羞的反应，在他就得到了情绪上的满足，仿佛和正常的交合所给予的满足一样。他觉得在精神上他已经一度破坏了一个女子的贞操。

从这立场看，裸恋可以和另一种更普通的冲动相比，并且事实上也是相连的。有许多人喜欢在年轻和天真烂漫的异性前面，做一些不雅与失态的动作，或讲一些秽亵的故事与笑话，而观察对方的反应。这种行为其实也未尝不是一种裸恋的行为，它的动机和所企求的满足是一样的，即同样要目击别人在情绪上的难堪，而从中取利。不过奈克以为裸恋不过是施虐恋的一种；叫人难堪，叫人惊惶失措，便是一种施虐的行为；这又未免把裸恋看得过于简单，我们不敢赞同。秽亵的暴露与秽亵的言辞[287]，虽若两种不同的裸恋，但也可以在一个裸恋者身上发现。

还有很有趣的一点，值得在此提出的，就是施虐恋中的主动的鞭笞行为

（详见下节）和裸恋行为，就象征的意义而言，是大可以相比的。一个鞭笞者拿了一根棍子或鞭子（本身就是阳具的一个象征，并且在有的民族的文字里，鞭棍一类的名词往往也就是阳具的称号）[288] 走近一个女子，要在她身上平时隐秘的那部分，鞭出一些像脸部怕羞时所呈现的红晕来，并且要在被鞭的地方观察肌肉的痉挛性的颤动（在性兴奋时，肌肉颤动原是常有的现象），而同时又要使她在情绪上发生和此种红晕与颤动相呼应的反应，即一种又惊又爱的怕羞的反应，至少在执鞭人以为她已有了此种反应，他就算满足了。同样是模拟着性的交合，这鞭笞的行为比暴露色相的行为则要更进一步，一则鞭笞者是得到了对方的同意的，再则他和对方部分赤露的身体可以发生很密切的接触，而在裸恋者则否。两种人的区别是有缘故的，大抵鞭笞者比裸恋者要来得壮健，在别的身心方面，也要比较正常。不过我们应当注意，上文云云只是一个比论，而绝不是把两种现象混为一谈；我们绝不能把裸恋者也当做一种施虐恋者，上文所引奈克和别人的见解，我们已经说明是不敢苟同的，就大多数的裸恋者而论，他们的性冲动的力量是薄弱的；有的甚至已经进入初期的全身麻痹（general paralysis）状态，有的已呈衰老性的癫狂（senile dementia）的症候，有的或因其他原因，神智已日渐衰败，例如慢性酒精中毒。他们性能的薄弱还有一个旁证，就是，他们所选择的对象往往是年幼的女童。

从表面上看，裸恋者的行为似乎不可究诘，但从心理学的立场看，是不难了解的。裸恋者普遍总是一个怕羞而胆小的人，并且有时在发育上还有种种幼稚的品性，他那种暴露的行为实际上是对他自己性格的一个强烈的反动。物恋者和他一样，也往往是一个瑟缩不前的人，因此希尔虚弗尔德坚持一种说法，以为在裸恋中往往有些物恋的成分。他认为一切裸恋的例子的构成，有两个因素是不可少的：一是内在的神经变态的因素；二是外铄的因素，而这往往就是物恋的。因为足以打动裸恋者的性兴趣的事物，绝不会是对象的面部，而最普遍的是对象的腿部；儿童与小学的女生容易成为裸恋者的对象，希氏以为原因也就在于此，童年的装束是往往把腿部露出来的。

裸恋者对于对方所能唤起的反应，大抵不出三种：（一）女子受惊之余，就跑开了；（二）女子发怒而以恶声相向；（三）女子觉得惊喜，觉得有趣，因而微笑或忍俊不禁地笑出声。三种之中，最后一种最能给他满足。

还有一种比较难得遇见的性爱的象征现象似乎也可以和裸恋相提并论，就是向妇女的白色衣服上泼些墨水、酸类的化合物或其他恶浊的东西，因而取得性的满足。冒尔、舒奥诺（Thoinot）、希尔虚弗尔德和其他作家都记载过这种例子。舒奥诺认为这是一种物恋，而白衣服上的污点便是恋物。这说法是不完全对的。依我看来，就大多数的例子而言，那白衣服本身原是一件恋物，不过经玷污以后，好像做上记号一般，更值得留神注目罢了，同时，玷污的行为和泼溅的时候在双方所唤起的强烈的情绪，从物恋者的立场看去，是等于交合的一番模拟；因此，与其说这种现象完全属于物恋，毋宁说是和裸恋更相接近。这现象又可以和另一种行为联系起来，就是履恋者不但觉得鞋子可爱，往往还觉得沾上了泥滓的鞋子更加可爱，无疑是出乎同一心理。布雷东一面爱女人的整洁，一面又特别爱女子的脚，因为他说，脚是身上最不容易维持整洁的部分，以常情论，这两种爱是矛盾的，就方才讨论的性心理而论，两者却是相成而拆不开的。

对于主动的鞭笞行为和上文所讨论的各种表现，即如秽亵的言辞、溅污的举动等，加尼埃又特别起过一个名词，叫“施虐性的物恋现象”（sadi-fetishism），他的理由是，这种现象是施虐恋与物恋的混合现象，当事人一方面对某种物品既表示病态的系恋，一方面对它又有一种冲动，多少要加以强暴的作践，结果就成为此种混合的现象。不过从我们所了解的象征现象的立场而言，我以为这名词是用不着的。在这些表现里，我们事实上找不到两种不同的心理状态，更说不到两种的混合。我们眼前有的，只是一些象征现象所共具的一个心理状态，不过此种状态的完整程度与复杂程度各有不同罢了。



把裸恋当做一个象征现象的过程看，中间又牵涉到一个问题，就是我们要知道裸恋者对于对方所表示的情绪上的反应，究属能自觉地注意到什么程度。他想激发对方的情绪，而就大多数的例子而言，并且希望这情绪对对方自身也应该有几分快感，那似乎是可以无疑的。不过因为种种不同的理由，他自己的理解力与辨别力是受了抑制的，或很不活动的，因此，他对于对方因他的举动而发生的印象，以及他的举动所引起的一般的结果，事实上无法加以准确的估计；再或不然，他的举动完全是受一种偏执的冲动的强烈地支配，那就不免情令智昏，更说不上估计的能力了。就许多例子而言，他的理解力与辨别力只够教他自己相信他这番举动对对方是有快感的，在别人和对方尽可以觉得他此种估计过于一厢情愿，但他却绝不这样想；因此，他在裸恋的时候，观众往往是一班下级的婢女之流，表面上尽管捧场，实际上也许全无快感的反应可言。

不过一个裸恋者的欲望往往也并不止于教对象起一些隔靴搔痒似的快感而已；他要的是一些强烈情绪的反应，至于反应者感觉到愉快与否，是无关宏旨的一点。因此，有的裸恋的男子，特别是身体瘦弱、形貌像妇人女子，而精神上却有几分夸大倾向的分子，在裸恋的时候，不免费上很多的心思精力，为的是不鸣则已，一鸣惊人。他也许特别选上一所礼拜堂来做他的用武之地，但人家在做礼拜的时候，他是不去的，因为他最怕群众集合的场所；大约总在晚钟初动时他才去，那时礼拜堂中只剩得少数的信女，三三两两地散布在堂上，跪着默祷。他特意挑上礼拜堂，目的倒绝不在亵渎神明——这一点，就大多数的裸恋者而言，是毫无可疑的，不过他以为为他的举动与所希望的影响设想，礼拜堂的环境确实是最合理想的。有一位常到礼拜堂的裸恋者自己承认说："为了交换一些印象，礼拜堂的环境真是恰到好处。""她们见我之后，到底在想些什么呢？她们见我之后，彼此之间又说些什么话呢？唉，我真想知道！"加尼埃所治疗的例子中，也有一个常到礼拜堂去的裸恋者，他对加氏所说的一番话最足以表示这种心理。他说："你问我为什么喜欢到礼拜堂去么？这我也很难说。不过我知道只有在礼拜堂里，我的举动才会产生最深长的意义。在那里的每一个妇女和寻常不同，她是在极虔敬的态度之中，她的心是虚一以静的，因此，她一定会了解，我在这种场合下有这种举动绝不是开玩笑，绝不是一个村夫俗子不识廉耻的秽亵行为，她也一定知道，我到那里去，目的也绝不在自寻快乐；我的目的要比自寻快乐严重得多！我要看那些小姐太太们，见了我的器官之后，脸上究竟发生一些什么变化。我指望着她们会表示一番极深刻的内心的愉

快；我更希望她们会情不自禁地对自己说：‘看到这里才知道造化是何等的庄严伟大呀！’”在这里，我们也很清楚地看到一点生殖器官崇拜的遗迹，这种崇拜的情绪在古代是相当发达的，即使在今日，我们有时也可以找到。霍尔和其他作家都说过，男女在青年期内，大都可有这种情绪的表示，不过在寻常生活环境下，是受抑制而不发扬的，最多不过是对自己发育完整的男女身心品性，有一种自豪的心理在神情上的流露罢了。

因为有此种情绪的表示或流露，所以我们可以知道，裸恋的现象，就它最近乎正常的各式表现而论，是青年期内可有的事。伊斯特的研究里，发现150个例子中，多至57个，即全数的1/3以上，是不满25岁的，年岁逐渐增加，裸恋的例子就逐渐减少；而150个例子中，半数以上也是尚未结婚的。因为同样的理由，我们也可以了解为什么很大一部分裸恋者（伊氏的150例中有40例）可以叫做“梦幻家”（“visionaries”）。那就是说，这些例子都能用白日梦的方法来虚拟一些求爱的情境，此种求爱当然是反常的，不过其为求爱则一。但伊斯特也说，他们中也有相当一部分人，其所用的求爱方法不免教人联想到院子里的家畜所用的方法和一部分动物所用的“卖弄”与“做把势”一类的惯技。

因此，我们可以说，裸恋者之所以不恤人言而敢作公开的色相的呈露，是一种类似远祖遗传的或假远祖遗传的表示。我们不能说它是一个真正的远祖遗传的品性在文明生活里突然由潜藏而显露，不过，文明生活所造就的种种较高与较细的情绪，既因上文所说过的各种原因，而至于沉抑不宣，至于瘫痪不动，一个有裸恋倾向的人，在心理的水平上，就不免沦落下去，而与原始的人为伍，而既有这种心理的水平做基础，种种属于原始人的行为冲动也就可以孳生发育了。因此，如果一个人的遗传的神经病态不太深刻，只要有良好的环境，他的裸恋倾向往往可以无形消灭，而正常的行为可以完全恢复。

由此可知裸恋者的行为也无非是把原始时代原有的一种性的表现更推进一步罢了；在其他的性歧变里，也大都有这种情形，这我们在上文已经看到；裸恋也正不是一个例外，所以如果此种行为能不走极端，能接受裁制，偶有流露，亦能有其时地与人事上的限制，则我们还不妨把它看做一种正常的表现，不必过事干涉。[289] 要知一个裸恋的人实际上往往只是一个太不修边幅的影恋的人罢了，影恋的人，我们在上文已经看到，原是与人无忤、与世无争的。不过我们也承认，在今日的社会状态

下，裸恋的举动，无论它的根底如何深远，来历如何自然，是不能过事宽容的；至少在见他暴露而在精神上受他打击的女子，如果天真烂漫一些，难免不发生神经的与歇斯底里症一类的病态；到此，就不能说与人无忤了。与人有忤的行为，社会法律出而干涉，自然是极应当的。

不过法律对裸恋的人又应如何处置呢？伊斯特说过，今日的法庭有很大一部分总教附属的医事机关对他先有一度心理状态的调查与报告。这种调查与报告当然是一个进步，但我们对于性歧变的见解虽越来越开明，问题的困难却越来越增加。对于裸恋的例子，处罚太轻，则等于无用，处罚太重，则失诸不平，并且一样的无效；除非当事人比较有身家，我们又不能把他送进精神病的机关，让专家悉心治疗。我不妨在此引一段一位做法官的朋友寄给我的信，他是一个以干练著称的人，所说的话应当极有分量；他说："昨天在地方法庭（一年开庭四次）上我审到一件案子，当事人是一个工人，罪名是秽亵的暴露，屡戒不悛。当时的判决是六个月苦工的徒刑。不过这样一个判决似乎有两重困难。第一，据我所知，这样一个人没有什么拘禁的地方可送，也没有地方可以给他一个治疗的机会；第二，即使送到寻常的监狱里去，监狱的医官一定要说，这人在心理上是不够正常的，因此，对他自己的行为不能负责，他做医官的也不便签字证明，我们暂时虽让他在监狱里住下，我们的权力实在达不到他。你试想，他现在是一个三十八岁的年富力强的人，看他那样子是很可以活到六十八岁的，在短短的六个月以后，他还不是在外间自由流浪，而依然可以继续他的犯罪行为么？这人当过兵，成绩很好。别的法官对这件案子同样地表示关心，我看见法官们的意向大都反对把这样一个人送进牢狱，我自然很高兴。但不监禁，就得当场开释。幸而我们已经过了笞刑的法律时代，若在两三年前，根据刑法的条文，这人还是免不了一顿鞭子。"

另一个法官，他同时也是一个医师与精神治疗的专家，在给我的信上说："我在法庭上见过很多这种犯案的例子；他们的情形实在是很悲惨的。有几个我设法当场开释了，但有的只好'依法'惩处。无疑的，大多数例子是需要精神治疗的，他们实际上是精神病的例子，而不是犯案的罪人。也有许多对他们自己的行为表示真挚的痛恶的态度，并且也曾努力设法控制自己。我们一般对于裸恋的见解是太陈旧了，但若要加以改革，大量的社会教育工作是少不得的。"

说到精神治疗，我倒要提议一个方法，并且认为这方法含有几分效力。

就是让有裸恋倾向的人加入近来日渐流行的日光浴运动。[290] 如果裸恋的人不过是一个比较极度的影恋或顾影自怜的人，有如上文所说，则其所表示的冲动便不一定与社会相忤，在相当条件下，并且很可以受社会的认可。既然如此，则一旦加入日光浴运动以后，他的冲动就可以有一个合法表现的机会，也就等于取得一种新的自我制裁的能力。在日光浴的场合里，不论男女都是赤身裸体的，教裸恋者加入其间，其他在场的可不以为怪，而在裸恋者则可以充分满足他的影恋的倾向；只需他不超越相当的限度，此种男女杂遝的生活只有减轻他的病态之功，而无变本加厉之患。在这种场合里，他也自然会知道，如果他不自制裁而至越出轨范以外，则结果一定是遭受大众的摈斥，而裸恋的权利将从此无法享受。约言之，他有不得不自我制裁的苦心与必要，一样一个冲动，到此境地就有了一个健全的社会化的出路，否则便不免越来越孤僻、越奇怪、越为人所不齿。

此外，我们对一个有裸恋倾向的人，如果他还没有受到过警察的注意，第一件应当加以劝导的是，叫他无论如何不要单独出门。希尔虚弗尔德也承认这劝告是很重要的，因为他说，裸恋者对自己的冲动也自知警戒，所以对这样一个劝告是很肯接受的。不幸而被捉将官里去，则法官对于第一次过犯的最合理与最合人道的办法是把他放了，同时却警告他，释放他是有条件的，就是要他立刻去请医师检视。在许多较大的都市里，目前已有一种特殊的诊疗所；法官、警厅的医师以及社会工作者可以很容易地把当事人介绍前去；此种诊疗所所收的费用也不贵。我以为这种诊疗机关应当更多地有人利用。在第二次过犯以后，一个裸恋者就该被拘留起来，至少以一月为限，但拘留的目的应当也是在检查与治疗，而不在惩罚，而拘留的处所也绝不是牢狱，而是近乎住家性质的疗养院。这种处置的方法是和沃瑞尔的意见相呼应的，沃氏认为裸恋者并没有什么危险性，并且（除了同时患低能的分子）只应短期的受疗养院的拘留，使专家有诊断与治疗的机会，便足够了。



第八节　虐恋（施虐恋与受虐恋）[291]

“虐恋”（algolagnia）是一个方便的名词〔是施伦克_诺津（Schrenck-Notzing）所拟的〕[292]，用以指另一类很重要的性的歧变或象征现象，这就是性兴奋和痛楚联系后所发生的种种表现，单说虐恋，是不分主动与被动的。主动的虐恋，普遍另外叫“施虐恋”，西方叫“沙德现象”（sadism）；从前法国有一个侯爵，叫做沙德（Marquis de Sade，1740—1814），在他的实际生活里，既稍稍表示过这种性的歧变，而在他的作品里，更充满着这种歧变的描写，“沙德现象”的名词就滥觞于此了。被动的虐恋叫做“受虐恋”，西方叫“马索克现象”（masochism）。十八世纪时，奥国有一个小说家，叫萨歇尔_马索克（Sacher-Masoch，1836—1895），他自己是一个受虐恋者，而在他的作品里，他又屡屡叙述到这种性的歧恋。施虐恋的定义，普遍是这样的：凡是喜欢向所爱的对象加以精神上或身体上的虐待或痛楚的性的情绪，都可以叫施虐恋。受虐恋则反是：凡是喜欢接受所爱的对象的虐待，而身体上自甘于被钳制、与精神上自甘于受屈辱的性的情绪，都可以叫受虐恋。虐恋的行为，无论是施的或受的，也无论是真实的、模拟的、象征的以至于仅仅属于想象的，在发展成熟之后，也可以成为满足性冲动的一种方法，而充其极，也可以不用性的交合而获取解欲的效用。

虐恋的名词用处很大，因为它不但能总括施虐恋与受虐恋的两种相反的倾向，同时它也能兼收并蓄不能归在这两种倾向以内的一部分现象。例如克拉夫特_埃平和冒尔都不肯承认教人鞭笞是一种受虐恋的表示，他们认为这不过是要多取得一些身体上的刺激与兴奋罢了，这也许是；但对于许多例子，此种行为确乎是受虐恋的表现，而向人鞭笞确乎是施虐恋的表现。不管两氏究竟对不对，也不管受鞭笞的是自己还是对象，这其间都有性情绪与痛楚的联系，是确定无疑的；两氏所提出的现象纵不称其为受虐恋，至少总是虐恋的一种。所以说，虐恋一词用起来特别有它的方便。

从严格的定义的立场而言，这种施虐恋与受虐恋的合并的说法也有它的不方便处，但从心理学的立场看，这种归并以至于混合是合理的。据弗洛伊德的见解，受虐恋就是转向自身的施虐恋，而我们也以可依样地说，施虐恋就是转向别人的受虐恋。[293]信如这种说法，则把两种倾向归纳在一个总名词下就特别见得有理由了。从医学的观点看，这两种倾

向固有其分别存在的理由，不过两者之间事实上并没有很清楚的界限；我们在一个纯粹的受虐恋者的身上虽不容易找到一些施虐恋的成分，但在施虐恋者的身上却往往可以找到一些受虐恋的成分。即就沙德侯爵自己而论，他也并不是一个纯粹的施虐恋者，在他的作品里我们很清楚地发现不少受虐恋的成分。所以说，虐恋中主动与被动的成分是可以有很密切的联系的，说不定两种成分其实是一种，也未可知。有一个大体上是施虐恋的人，在他的心目中，鞭子是一件富有刺激性的恋物，他写道："我的反应是偏向于鞭笞行为的主动的一方面的，但对于被动的一方面，我也养成了少许的兴趣，但此种兴趣之所以能成立，是靠着在意识与潜意识之间的一番心理上的扭转功夫或移花接木的功夫，结果是，鞭子虽由别人加在我的身上，我的潜意识的想象却以为是我自己操着鞭子在挞伐别人。"还有一点也是有注意的价值的，就是，一方面有的受虐恋者在一般的性情上虽见得很刚强，很壮健；在另一方面，施虐恋者的人格却往往是很畏缩、懦弱而富有柔性的表现。例如拉卡萨涅研究过的里德尔（Riedel）一例。[294] 里德尔是一个施虐恋的青年，曾经杀死过另一个青年；他从四岁起，见到血或想到血就感到性的兴奋，并且在游戏的时候，喜欢模拟残杀的情景，他的体格上始终表现着幼稚的品性，很瘦小、胆怯，见了人很羞涩（假如有人在旁，他就不敢溲溺），富有宗教的热诚，痛恨猥亵和不道德的行为，面貌和表情像一个小孩，看上去很不讨厌。不过，这只是一方面；在另一方面，对于流血的景象和足以造成此种景象的残杀的举动，却又十分爱好，成为一种无可约束的偏执的行为倾向（此人最后终于入疯人院）。这种倾向的见诸行事，对人固然有绝大的损害，对他却是一度最畅快的情绪的宣泄。马利（A.Marie）研究过一个法国青年，情形也正复相似。这人也是很胆小，容易脸红，见小孩都要低头，不敢正视，至于勾搭妇女或在有旁人的场合里溲溺，更谈不到了（此人后来也以疯人院为归宿）。



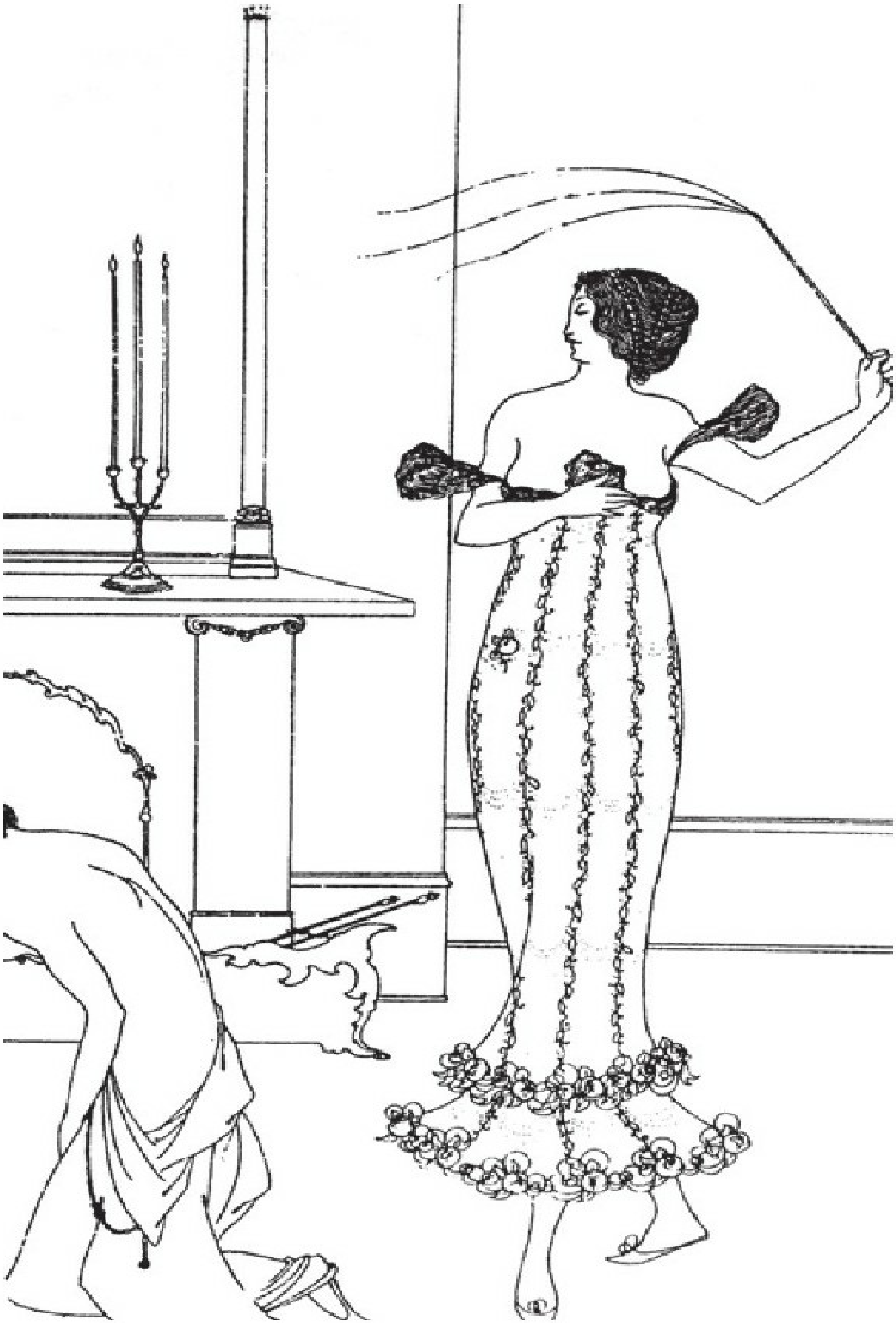
施虐恋和受虐恋的界说，因为有种种困难，不容易确定，已略见上文。希尔虚弗尔德有鉴及此，特别提出了一个新的概念与名词，叫做“转向现象”（metatropism）。所谓转向，指的是性态度的男女易位，并且是变本加厉的易位，即男子有变本加厉的女的性态度，而女子有变本加厉的男的性态度。男子而有施虐恋，那是男子应有的性态度的变本加厉，女子而有受虐恋，那是女子应有的性态度的变本加厉，因此，同一施虐恋，或同一受虐恋，发生在男子身上的和发生在女子身上的，便完全不一样。男子的施虐恋和女子的受虐恋，由希氏看来，不过是正常的性冲动的过度发展而进入性爱狂（erotomanic）的境界罢了，但若男子有受虐恋或女子有施虐恋，那就成为转向的歧变，而和正常的状态完全相反了。不过希氏这个转向现象的概念并没有受一般性心理学者的公认。这样一个概念不但不能减少问题的困难，反而很笨拙地增加了问题的复杂性；因为它所根据的所谓正常的性冲动的看法，就不是大家所能接受的；希氏自己也承认，施虐恋的男子，在一般性情上的表示往往是刚劲的反面，而受虐恋的男子所表现的往往是温柔的反面，把转向的概念适用到这种人身上，可以说是牵强已极。因此，我认为最方便的办法，还是采用虐恋的总名词，而承认它有相反而往往相联系的两种表现，一是施虐恋，一是受虐恋，而不问它们发生在男子身上抑或在女子身上。

痛苦与快乐总被普遍认为是截然两回事，但我们的生活里，也常有以痛苦为快乐的经验。这一层对于我们目前的问题，也增加了不少的困难。不过在虐恋现象里，我们所认为有快感的，倒并不是苦痛的经验的本身，而是此种经验所唤起的情绪。有虐恋倾向的人，就大多数说，在性能上是比较薄弱的，他的情形和性能旺盛的人恰好相反。因此，一样需要刺激来激发性的活动，他的刺激一定要比寻常的来得强烈，才有效力。强烈的知觉，强烈的情绪，在常人看来是和性生活绝不相干而出乎意料之外的，例如忧虑、悲痛之类，在他却可以成为性的刺激，明知这些刺激的本身是痛苦的，但凭借它们，他却可以取得性的快感。居莱尔（Cullerre）在这方面曾经搜集到不少的例子，男女都有，大多数都表示着神经衰竭的症候，其中大部分也是很守道德的人，他们全都经不起严重的忧虑的事件或强烈的可怖的情景，有时并且是属于宗教性质的事件或情景；假如一度遇到，结果不是色情自动亢进，便需手淫一次，以促成亢进。[295] 居氏的例子原和虐恋无关，但我们看了这些例子，可以知道因痛苦而觅取快感是一个基本的事实，是可以有很远大的含义的；不过在有虐恋倾向的人，却自觉地或不自觉地把这些含义抓住了，利用

了，来补充他的性能的不足。

我们也不要忘记，轻微一些的痛苦的经验（和有相连关系的惊骇、忧虑、憎恶、贱视等情绪可以并论），无论在别人身上见到，或在自己身上觉到，对于许多人，尤其是神经脆弱的人，虽不足以激发真正的性的感觉，至少是可以引起一些快感的。[296] 对痛苦的自然反应是一种情绪上的悲感（假若发生在本人），或同情的悲感（假若在别人身上发生）；痛苦若在自己身上，一个人自然觉得难过，若在别人身上，他也觉得难过，不过难过得轻一些，至于轻到什么程度，便要看他和这人感情关系的深浅了。但同时一些快感与满意的成分也是可以有的。罗马的诗人与作家卢克莱修（Lucretius）有过一段话（见其诗文集中第二篇）最足以表示这一番心理；安安稳稳站在岸上的人，对于在水中挣扎而行将灭顶的人，是有一种特别的感觉的。卢氏说："从岸上目击一个不幸的水手在波涛中和死神搏斗，是有甜蜜的趣味的，这倒不是我们对别人幸灾乐祸，乃是因为自己超脱于灾祸之外，不免觉得庆幸。"[297] 近代报纸在报摊前面总摆一张招贴，上面用大字写着本日要闻的题目，这些题目里最普通的形容词是"惊、奇、骇、怪"等字，大都含有痛苦的成分在内，但宣传的力量，不但不因此种成分而减少，反因而增加，可见正自有其引人入胜的力量在了。有一派的戏曲是专以恐怖的情景擅长的，而许多上流作家所写的传诵一时的小说里，喜欢把悲痛的场合弄成发噱，可怜的人物弄成可笑。由此可见少许可以说不关性现象的施虐恋与受虐恋〔德国人也把它叫做"幸灾乐祸"（Schadenfreude）〕的成分是在一般的人口中散布得相当广的。

根据上文的种种考虑，我们可以了解为什么施虐恋者的行为动机不一定是在虐待别人了。他所要求的，与其说是别人的痛楚，毋宁说是此种痛楚在自己与别人身上所激发的情绪。上文所已征引过的一个主动的虐恋的例子所说的另一番话很可证明这一点；这人智能相当高，很有读书人的气息，他的施虐恋也不算太厉害；他说："最引人入胜的不是别的，是鞭笞的动作本身。我绝对不愿意叫人家受罪。她一定很感觉到痛，那是不错的，不过这无非是要表示我下鞭之际富有强劲的力量罢了。只是叫人家发生痛苦，在我是不感觉快乐的；实际上我很厌恶此种幸灾乐祸的行为。除了我这部分的性变态而外，我对于一切虐待别人的行为，是深恶痛绝的。对于动物，我生平只开过一次杀戒，并且至今引以为憾。"[298]



在讨论虐恋的时候，我们的注意很容易集中到痛苦的一层上去，那是因为我们没有把一切牵连到的心理现象充分地考虑到。一个比喻也许可以帮我们的忙。我们不妨假定一件乐器是有知觉的，而乐人在吹弹拨弄时是可以叫乐器感到痛苦的；我们希望富有科学精神而喜欢分析的人终于会了解，音乐的快感就是以痛苦加于乐器的快感，而音乐对于情绪所产生的影响即从所加于乐器的痛苦中来。这比喻我想是合理的；乐人原不想叫乐器感受痛苦，但为获取音乐的快感计，他不能不吹弹拨弄，并且很使劲地吹弹拨弄。施虐恋者的情形也正复如此。

在虐恋的范围以内，我们可以发现性变态的一部分最狂妄的表现。施虐恋的倾向，充其极，可以做出种种对于人性最悖谬的行为来；而受虐恋的倾向，充其极，可以叫人性感受到种种最意想不到的屈辱。因为有这种种极端的表现，我们就更需记住，施虐恋和受虐恋本来都是建筑在正常的人类冲动上面的；千里之谬的极端当然不是凭空而来，至于毫厘之失的轻微的虐恋，那还是严格的在生物变异范围以内，而不足为怪的。

虐恋的基础里自有其一部分正常的心理事实，不过这事实也是多方面而相当复杂的。有两个成分我们应当特别注意。（一）痛苦的经验，无论是加于人的或身受的，原是求爱过程的一个副产品，在人类以下的动物如此，在人类也还是如此；（二）痛苦的经验，特别是对于先天或后天神经衰弱的人，好比一副兴奋剂，有一种提神的力量；无论是身受的痛苦或加诸人的痛苦，对于性的神经中枢都有很大的刺激的功效。我们明白这两点以后，虐恋现象的方式虽多，我们对它的大体上的机构，就比较易于了解，而我们对虐恋的心理学，也就有了一条线索了。一个人的性冲动所以要走上虐恋的路，姑且不问其方式如何，大抵不出两个解释：（一）虐恋的倾向原是原始时代所有的求爱过程的一部分，到了后世此种倾向忽作一些回光返照的表现（有时这表现也许是有远祖遗传的根据的）；（二）一个衰弱与萎缩的人，想借此取得一些壮阳或媚药似的效用，以求达到解欲的目的。

一位前辈的英国作家与哲学家勃尔登（Robert Burton）很早就说过一句话："一切恋爱是一种奴隶的现象。"恋爱者就是他的爱人的仆役：他必须准备着应付种种困难，遭遇种种危险，完成种种难堪的任务，为的是要侍候她而取得她的欢心。在浪漫的诗歌里，我们到处可以找到这方面的证据。我们的历史越是追溯得远，一直到未开化的民族里，一直到原

始的生活状态里，就大体说，这种爱人的颐指气使，恋爱者在求爱时的诸般屈辱和诸般磨难，就越见得分明。在人类以下的动物中，情形也正复相似，不过更进一步要见得粗犷，雄的动物要把雌的占有，事先必须用尽平生之力，往往于筋疲力尽之余，还是一个失败，眼看雌的被别的雄的占去，而自己只落得遍体伤痕，一身血渍。总之，在求爱的过程里，创痛的身受与加创痛于人是一个连带以至于绝对少不得的要素。在女的与雌的方面，又何尝不如此？对异性的创痛表示同情，本身也就是一种创痛；至于在求爱之际，忍受到异性的报复性的虐待，更是一种创痛。即或不然，在求爱之际，她始终能役使异性，对两雄因她而发生的剧烈竞争，她始终能作壁上观，同时踌躇满志，一旦她被战胜者占有之后，还不是要受制于她的配偶而忍受她一部分罪有应得的创痛？在这之后，从性的功能进入生育功能的时候还要受制于她的子女，创痛的经验岂不是更要推进一步？有时，就在求爱的阶段里，雌的也往往不免受到痛苦，有的鸟类到了这时候，雄的会进入一种狂躁的状态，雌鸟中比较更甘心于雌伏的自更不免于吃亏：例如类的雄的是一个很粗暴的求爱者，不过据说只要雌的表示顺从，他也未尝不转而作温柔与体贴地表示。又求爱或交合时，公的会咬住母的颈项或其他部分；（英文中叫做love-bite，可直译为情咬） [299] ；这是人和其他动物所共有一种施虐的表示；马、驴等等的动物，在交配时都有这种行为。

以痛苦加入未尝不是恋爱的一个表示，是古今中外很普遍的一个观念。希腊讽刺作家卢奇安（Lucian）在《娼妓的对话》里教一个女人说："若一个男子对他的情人没有拳足交加过，没有抓断过头发，撕破过衣服，这人还没有真正经验到什么是恋爱。"西班牙名小说家塞万提斯（Cervantes）在他的《鉴戒小说集》的一种《林高奈特与戈尔达迪略》(*Rinconete and Cortadillo*)里，也描写到这一层。法国精神病学者雅内（Janet）所治疗的一个女子说："我的丈夫不懂得怎样叫我稍微受一点罪。"不能叫女子受一点罪的男子是得不到她的爱的。 [300] 反过来，英国戏曲家康格里夫（Congreve）的作品《如此世道》(*Way of the World*)一书里，有一个女角叫密勒孟特的说："一个人的残忍就是一个人的威权。"

上文说虐恋的种种表现是正常的求爱表现的一个迹近远祖遗传的畸形发展，但事实上并不止于此。这种表现，尤其是在体质瘦弱的人，是一个力争上游的表示，想借此来补救性冲动的不足的。求爱过程中种种附带的情绪，例如愤怒与恐惧，本身原足以为性活动添加兴奋。因此，假如

性冲动的力量不够，一个人未尝不可故意去激发此类情绪来挽回颓势。而最方便的一法是利用痛苦的感觉：如果这痛苦是加诸人的，那表现就是施虐恋；若反施诸己，那就是受虐恋；若痛苦在第三者的身上，而本人不过从旁目睹，那就是介乎两者之间的一个状态，所侧重的或许是施虐恋一面，或许是受虐恋一面，那就得看从旁目睹的虐恋者的同情的趋向了。从这观点看，施虐恋者和受虐恋者本是一丘之貉，他们同样利用痛苦的感觉，来就原始的情绪的库藏里，抽取它的积蓄；情绪好比水，库藏好比蓄水池，痛苦的感觉好比抽水机。

我们把虐恋之所以为歧变的生物与心理基础弄清楚之后，我们就明白它和虐待行为的联系毕竟是偶然而不是必然的了。施虐恋者并不是根本想虐使他的对象，无论在事实上他是如何残暴，对象所受的痛苦是如何深刻，那是另一回事。施虐恋者所渴望的，无非是要把他那摇摇欲坠的情绪扶植起来，而要达到这个目的，在许多例子里，不能不假手于激发对象情绪的一法，而最容易的一条路是叫她受罪。[301] 即在正常的恋爱场合里，男子对所爱的女子，往往不惜叫她吃些痛苦，受些磨折，而同时一往情深，他又满心希望她可以甘心忍受甚至于也感到愉快。施虐恋者不过是比此更进一步罢了。有一个记载着的例子，他喜欢在对象身上戳针，而同时却要她始终赔着笑脸；这显而易见是他并不想教她挨痛，要是可能的话，他实在也很愿意叫她得到一些快感；固然，就事实而论，只要她表面上装着笑脸或有其他强为欢笑的表示，他也就不问了。即在最极端的例子里，即施虐到一个杀人的程度，施虐恋的本心也绝不在杀伤，而在见血，因血的刺激而获取更高度的情绪的兴奋，而血的刺激力特别大，也几乎是古今中外所普遍公认的；勒普曼（Leppmann）有过一个很精到的观察，他说，在施虐恋的刑事案子里，比较普通的创伤，总在可以流大量血液的部分发现，例如颈部或腹部。[302]

同样，受虐恋的本心也不在挨痛或受罪。程度轻些的被动的虐恋，照克拉夫特_埃平和冒尔等作家的看法，原不过是正常性态一个比较高度的发展，而可以另外叫做“性的屈服”（sexual subjection，德文叫Hoerigheit），因此，严重的痛楚，无论在身体方面或精神方面，是不一定有的；在这种人所默然忍受的无非是对方一些强力压制和任情拨弄罢了。在性的屈服与受虐恋之间，是没有清楚的界线的，受虐恋者，和性的屈服者一样，在接受对方种种作践的时候，同样感觉到愉快，而在受虐恋者，甚至是极度的愉快；所不同的是对于性的屈服者，正常的交合的冲动始终存在，而对于受虐恋者则受罪与挨痛的经验会变做性交的

代用品，充其极，可以根本无须性交。受虐恋者所身受的作践，是种类极多的，其间性质也不一样，有的是很实在的，有的是模拟的，例如：全身受捆绑、手足加镣铐、体躯遭践踏、因颈部被扣或被缢而至于局部的窒息、种种常人和对方所视为极不屑的贱役、极下流的臭骂等。在受虐恋者看来，这些都可以成为交合的代用品，其价值和交合完全相等，而虐待的看法，以至于痛苦的看法，是谈不到的。我们懂得这一层，就可以知道，若干心理学家（甚至于弗洛伊德）在这方面所殚心竭虑创制的许多理论是完全用不着的。

受虐的种种表现，因本身性质所限，显然没有很大的社会意义，而对社会生活也不会发生很大的危害。唯其危险性小，所以受虐恋的历史虽极悠久，虽在文化史里随时可以发现，而把它当做一种确切的性变态，却是很晚近的事；克拉夫特_埃平在他的《性的精神病态学》里，最初把它的特点原原本本地铺叙出来，从那时起，它的歧变的地位才算完全确定。施虐恋便不然了；在生物学与心理学上，它和受虐恋虽有极密切的联系，在社会学和法医学上，它的意义却很不一样。施虐恋的各种程度亦大有不齐，其中最轻微的，例如上文所提的“情咬”之类，当然是无关宏旨，但程度最严重的若干方式往往可以演成极危险的反社会的惨剧，轻者可以伤人，重者可以杀人，例如上文已经提到过的“剖腹者杰克”（Jack the Ripper）便是最骇人听闻的一件淫杀刑事案了。这一类造成刑事案的施虐恋的例子并不算太少，虽不都到杀人的地步，但伤人则时有所闻（对于这一类的例子，拉卡萨涅有过一番特别的研究）。（同注 ⇀-）还有一类例子则牵涉到学校教师、家庭主妇和其他对儿童婢妾可以作威作福的人，这些人种种惨无人道的虐待行为也大都出乎施虐恋的动机。[303]

施虐恋和受虐恋是男女都可以表现的歧变，受虐恋则男子表现得独多[304]，这是有原因的。一则也许因为相当程度的所谓性的屈服或受虐恋的初步表现，可以说是女性的正常的一部分，不能算作歧变；再则（冒尔曾经指出过）在女子方面根本无此需要，因为女子的性活动本来是比较被动的与顺受的，受虐恋一类所以加强性能的刺激或代用品就没有多大用处了。

上文已经说过，施虐恋与受虐恋只是虐恋的一部分，并不足以概括虐恋的所有的种种表现。从大处看，虐恋是性爱的象征现象的一大支派，凡属和痛苦、愤怒、恐怖、忧虑、惊骇、束缚、委屈、羞辱等相关的心理

状态发生联系的性的快感，无论是主动的或被动的，真实的或模拟的，乃至想象的，都可以归纳在这支派之下，因为这种种心理状态全都要向上文所说的原始的情绪的大蓄水池掬取，以补充性冲动的挹注。鞭笞的行为就是一例，此种行为，无论是身受的或加诸人的，目击的或想象的，在先天有变态倾向的人，可以从极幼小的年龄起，就成为性活动的一种兴奋剂。在大多数例子里，这种行为牵动到身心两方面的许多品性，因而另成一派关系很重要和范围很广泛的虐恋现象。[305] 另有一些例子，只要目击一种可以惊心动魄的景象或事件，例如一次地震，一场斗牛，甚至于一个至亲好友的丧葬，便会发生性爱的反应，而此种反应显而易见是和施虐恋或受虐恋的倾向很不相干的。

所以从大处看，虐恋的领域实在是很广的。而在这领域和他种歧变的领域接界的地方，还有一些似虐恋而非虐恋的现象，例如有一部分应当认为是物恋的例子也多少会有虐恋的意味。加尼埃想把这些例子另外归纳成一派，而称之为“施虐性的物恋现象”；不过他所举的一个例子并不能坐实他的主张，因为那是比较很清楚的一个足恋的例子。亚伯拉罕（Abraham）一面承认上文已讨论过的虐恋者的性能的衰退，但又以为这种衰退并不是原发的现象，而是一个强烈的性能受了抑制或变成瘫痪的结果。他也引到弗洛伊德的一个提议，认为臭恋（见上文本章第一节）和粪恋有时也是产生足恋的一些因素，不过嗅觉的快感，因审美的关系，后来退居背景，而剩下的只是视觉的快感了。亚氏这种看法，也似乎认为在臭恋与粪恋以及足恋的发展里，多少也有些虐恋的成分。



还有一种不大遇见的虐恋与物恋的混合现象叫做紧身褡的物恋（corset-fetishism）。在这现象里，紧身褡是一种恋物，不过它之所以成为恋物的缘故，是因为它可以供给压力和束缚的感觉。亚伯拉罕很详细地分析过一个复杂的例子：他是一个二十二岁的大学男生，他的性歧变的表现是多方面的，其间有足恋、紧身褡恋、对一切束缚与压迫的力量的爱好，又有臭恋即对于体臭的爱好，而臭恋一端亚氏认为是原发的表现，是从他和他母亲的关系里看出来的。他又表现出谷道和尿道恋。像上文在足恋的讨论里所引到的女子一样，在幼年时，他就喜欢屈膝而坐，叫脚跟紧紧扣在谷道的口上。此外，他又有哀鸿现象（eonism）的倾向，即男身女扮或女身男扮的现象（详见下文第五章第三节），他愿做一个女子，为的是可以穿紧身褡和不舒服而硬得发亮的高跟鞋子。从春机发陈的年龄起，他开始用他母亲已经用旧的紧身褡，把腰身紧紧地捆束起来。他这种种物恋的发展似乎是很自然的，亚氏找不到有什么突然发生的外铄的事件来解释它们。

尸恋或对异性尸体的性爱，是往往归纳在施虐恋以内的另一现象。尸恋的例子，严格地说，是既不施虐而亦不受虐的，实际上和施虐恋与受虐恋都不相干；不过，尸恋者的性兴奋既需仰仗和尸体发生接触后所引起的一番惊骇的情绪作用，我们倒不妨把这种例子概括在广义的虐恋之下，有时因情形小有不同，似乎更应当归并到物恋现象之内。不过我们若就医学方面加以检查，可以发现这种例子大都患着高度的精神病态，或者是很低能的；他们的智力往往很薄弱，感觉很迟钝，并且往往是嗅觉有缺陷的。埃普拉（Epaulard）[306]所记载的“穆伊城的吸血鬼”（vampire du Muy）[307]便是富有代表性的一个例子。[308]这些病态或低能的男子原是寻常女子所不屑于接受的，所以他们不得不乞灵于尸体，实际上无异是一种手淫，至少也可以和兽交等量齐观。有时候，尸恋者对尸体不但有交合的行为，且从而加以割裂支解，例如流传已久的贝特朗（Sergeant Bertrand）军曹的一例；这种比较稀有的现象有人也叫做施虐的尸恋（necro-sadism）。严格地说，这其间当然也没有真正的施虐恋的成分；贝特朗最初常做虐待女人的白日梦，后来在想象里总把女人当做行尸走肉；在此种情绪生活的发展里，施虐恋的成分也就附带出现，而其动机始终是不在伤残他的对象，而在自己身上唤起强烈的情绪；任何割裂支解的行为也无非是想增加情绪的兴奋而已。这种例子不用说是极度的变态的。[309]

第九节　性的衰老

女子到经绝的年龄 [310] ，在性欲方面往往有一个显著的突然爆发的倾向，好比垂尽的火烬发出一些余烈一般，有时很容易成为一种病态的现象。

在男子方面也有这种倾向。老景将来未来的时候性的冲动也可以突然变得很急迫。这可以说是一种本能的反应，而其表现，不论在方式上正常与否，也容易越出情理的范围以外。而这种倾向初不限于青年时期在性爱方面特别活动的人；即在青年时期，因严格的宗教与道德的训练而守身如玉的人，到了这个年龄，也会突然变节起来，好像是潜意识里觉得以前吃了亏，到此日逼崦嵫，不得不力图挽救似的；因为有这种变节的情形，这种人的表现有时比第一种人更要见得显著。 [311] 许多女子的经验告诉我们，她们在早年所遭遇到的性的侵犯——最无忌惮而也往往是最成功的侵犯，并不是从年龄相仿的青年男子方面来，因为这种年龄的男子对于女子的态度总是比较客气，甚至于比较恭敬，这种冒大不韪的行动是比较不可能的；而是从老成持重的已婚男子方面来，准以这种男子平时的操守与身份地位，这种不虞的侵犯更是很不可能的，然而居然发生了。

上面所说女子早年的经验往往是很早，甚至还在童年的时候。据勒普曼很久以前就有过的一个判断，在性心理现象的范围内，除了性的衰老一层而外，更没有其他的先天的变态，可以叫一个男子有这种专以女童作对象的性的侵犯行为。在很特殊的情形下，一种久经抑制的潜意识的冲动可以叫一个男子对未成熟的女子打主意，但这是极难得的。大抵在衰老的年龄到达以前，有此种侵犯行动的人，最大多数是一些低能的分子。

我们一面承认上了年纪的男子有这种性欲突然发作的倾向，同时我们还得承认与年龄俱来的另一种变迁，就是在性情上变得相当自私和同情心转趋薄弱 [312] ；这也未始不是促成性欲方面不能自制的一个辅助的原因。这种性情上的转变，从别的方面看，也未尝没有它的好处，因为风烛之年，经不起强烈的情绪作用，借此在生活上得些收敛，自有一种自卫的功用存乎其间。但它的危险性也正复不少，若在性欲方面发现，那就不免助纣为虐，最可以酿成恶劣的结果。

一样是性欲的爆发，假若它的对象是尚未成年的女性，以至于尚在童年的女性，无论在行动上猥亵到什么程度，此种危险性之大，更是不言而喻。老年的人对年轻的人，平时原有一种感情上的爱好，此种爱好也多少有些性的色彩，但这是不能说不正常的；反过来，年轻人对异性的成年人也可以有这种表示，也是不足为怪的。但在老年的男子对青年的女子，这种表示却可以走上反常的路；而因为性能日趋衰弱的关系，他只需有些浮面上的性的接触，也往往可以满足。[313]他的年纪越老，他就越容易满足，而在寻求满足的时候，他越是不知顾忌，不识廉耻。因此，据勃罗亚德尔（Brouardel）多年前已有过的观察，做此种侵犯行为的年龄越递加，被侵犯的人的年龄便越递减，而递加递减的倾向是很整齐的。当然，不是一切老年人都有这种行为，只要身体相当健康，神志相当完整，这种行为的冲动，即使发生，也是很容易克制的[314]，即或在行为上稍作爱好的表示，而此种表示又多少带一些性的意味，也不能算作一种病态的现象。但若身体神志都不很健全，在生理方面既发生种种内在的刺激，例如前列腺的扩大，在心理方面又因神经中枢的衰弱而精神上控制的力量趋于薄弱，则藩篱尽撤，一种荡检逾闲而损人不利己的危险行为便在所难免了。[315]有的老年人，在理智方面虽还没有解体，而在情绪与行为方面日趋堕落，渐呈所谓老年癫狂（senile dementia）的症候，就是这种情形了。[316]



以前有的专家（例如克拉夫特埃平和勒普曼）以为神志健全的老年人对女童也可以有性的侵犯行为；那得另外寻求解释，就是这种人对正常的性生活已因餍足而感觉到厌倦，不得不别寻新鲜的途径。不过这种观察怕是不准确的。希尔虚弗尔德的性心理学的阅历不能说不广，他却说就他所遇到的此种犯奸的人而论，实在没有一个是神志健全的。无论如何，我们如果遇到这种例子，我们总得先有一番细密的精神病学的诊察，然后再下断语。[317]

第十节　社会对于性歧变的态度

法国作家古尔蒙在他的《恋爱的物理》(*Physique de l'Amour*)里说过一句话："恋爱的病理学是一个地狱，这地狱之门是永远开不得的。"这样一句危言耸听的话是只有让古尔蒙一类的恋爱的哲学家说的；不过他毕竟是一个哲学家，在他的本行里无论他如何值得我们钦佩，但说起科学的训练，他是没有的，因此，他这句话居然有产科专家范·德·弗尔德一类的人加以赞许，是很可以诧异的。亚里士多德说过，行文措辞，能善用隐喻是一件难能可贵的事，但地狱之门在这里是一个错误的隐喻。应知我们目前所处的并不是一个表演剧本的场合，专演但丁所作《神圣的喜剧》一类的作品[318]，而是生物科学的领域；在这个领域里所谓的生理状态是不断地在转入病理状态，生理与病理之间，找不到一丝接缝的痕迹，接缝既没有，试问那里还有什么门，试问地狱之门又从何开起。病理的成分在生理中原就可以找到，而病理的作用也始终遵守着生理的法则，根本无法划分。每一个常态的人，就性生活一端而论，如果我们观察得足够仔细的话，总有一些变态的成分，而所谓变态的人也并不是完全和常态的人不同，而是在常态的人所有的某一方面或某几方面发生了不规则或畸形的变化罢了。所谓常态与变态，把一切例子综合起来看，无非是各种程度不同的变异，可以在一根曲线上排列出来。一个在热恋中的女子，可以对男子说："我想把你吃了。"这样一个女子和上文所已一再提到过"剖腹者杰克"未尝不是一条链子上的两个链环，中间所隔的链环尽管多，其为在同一链子之上则一。在我们自己中间，无论如何正常，谁都包容着一些残忍酷虐的种子，并且不止是种子而已，而是多少已经萌了芽或长了叶子的。



因此，一种性的活动使得我们憎厌，倒并不是因为它反常，因为它变

态，以前流行的看法是不正就是邪，邪就是可恶。以前的人对所谓“自然的”概念是很狭窄的，而又认为凡是“不自然的”行为都应当臭骂，甚至于应当责罚，应当重重地责罚，因为它即使在社会面前不是一种罪，而在神道面前一定是一种孽。[319]

如今的观念不同了。由于知识的进步，我们一面既把“自然的”范围推广了很多，一面又承认造物生材，各种程度的变异的存在几乎是没有止境的。因此，我们觉得有作进一步辨别的必要。我们要提出的问题不再是：“这种行动是不是反常？”而是“这种行动是不是有害？”人与人的性的关系，方式尽管多，尽管繁变，社会大可以不问，社会要问而要加以断定的是：哪些方式是有害的。这问题是很有几分重要的，因为很多经验丰富的医师相信，近年以来有不少方式，有许多种目前还有人所谓的“邪孽”是比以前更见流行了；流行既更广，它们有害无害的一层自更有确定的必要。何以有的方式，有的歧变现象，更见得流行了呢？这其间原因是很多的。娼妓制度的范围缩小了；因为卫生的关系，狎娼的风气也日见减杀；狎娼之风当然不是徒然减杀，而是有它的替代的，这替代是一般男女关系的比较自由与比较放恣；但放恣之中又不能全无忌惮，或因人言的可畏，或因胎孕的顾虑，有的女子可以容许男子任何方式的性的接触，而独独不许交合。这些，至少是原因的一部分了。

此外，文明进步之后，生活方式的更趋于繁变曲折与更趋于纤密细致，也未始不是原因的一部分。一般的生活如此，性的生活自亦不能例外。因此，有许多觅取快感的方式，在原始社会认为是龌龊的，作三日呕的，到此便流行起来了；这许多方式，在文明社会里，纵在平时或在别人身上，也觉得不雅驯的，到了自己发生热恋的时候，也就无所忌讳了。我们同时又得承认，很大的人口之中，总有一部分人，因先天后天的关系，在性感觉方面，有比较根深蒂固的歧变的倾向，例如上文所已分别讨论的受虐恋或物恋，或下章将要讨论的同性恋之类，这些人的性欲的满足是有特别的条件的，就是，性刺激要到达他们身上，一定得经过一些不大正常的途径。不过就在这里，即不学的人所称的“邪孽”里，只要它们不走极端，也还有它们的正常的成分；沃尔巴斯特说得很对：“在常态的人的品性里，我们也往往可以找到这种成分。”[320] 在常态的人中既有它们的地位，也就不能算不正常了。弗洛伊德说得更进一步，并且也许说得很对，就是：“在任何健康的人的生活里，这种‘邪孽’的性倾向总有时候要表现一两次。”



所以我们如今正慢慢达到的结论是这样的。性冲动的不正常的满足，无论出奇到什么程度，也无论表面上可以叫人憎厌到什么程度，除非是那些在医学上或法律上可以引起问题的例子，是无须责备或干涉的。第一类在医学上可以发生问题的例子是要干涉的。因为这种人的不正常的活动会侵蚀到本人的健康，因此，非经药物或精神的治疗不可。第二类的例子可以伤害到对方或第三者的健康或权益，因此法律就有干涉之权。这种侵害别人身体和权益的方式是可以有很多的，各国、各地方的法律对此种侵害行为的反应也各异其趣，至于法律究应如何反应，各种人士的见解自然也很不一致。不过对若干种的侵犯行为之所以为侵犯行为，与这种侵犯行为是否应当惩处，各方面的见解倒也不太分歧。对未成年人的引诱成奸，对已婚男女的奸淫，因性交而传染花柳病给人，因获取一己的性的满足而虐使他人（初不论此种虐待是有意的或无意的）等，都是这一类应受干涉的侵害行为。另有一种性的歧变有时也可以成为侵害行为，但对于它，各方面的意见还极不一致，而各国的法律习惯也莫衷一是，那就是同性恋，关于这问题下章另有详细的讨论。[321]

同性恋是古今中外始终存在的一个现象。它和许多别的现象一样，也是自然的与无可避免的变异范围以内的一个所谓间性（详下章）的状态（intersexual condition）。离开这所谓间性的状态一点不说，同时，同性恋的人在早年的时候，性的兴趣也往往比较淡薄，这一点也撇开不说[322]，在有的国家和文化里，同性恋可以成为一种很流行的风尚（参本书附录），甚至于成为一种性生活的理想。但在另一些国家和文化里，它是受舆论与法律的干涉的。不过无论舆论如何严厉，法律如何峻酷，同性恋依然存在，无法铲除。在欧洲，在基督教流行的最早的几个世纪里，在东罗马的君士坦丁大帝皈依基督教而使它成为国教以后，同性恋是一度受过国家极严厉的干涉的，当时多少是政教合一的，政府曾三令五申设法禁止，但终于无效。降至大革命前夕的法国，因犯鸡奸或男色而被焚的人，间或还有。大革命以后，自《拿破仑法典》的颁行，一切比较单纯的同性恋行为，只需双方都是成年人，双方都表示同意，而完全是私人的行动，不影响到公家的观瞻，是不成为罪名的；但若有些公开的性质，而行为的一方又属一个在法律上未成年的人，那刑罚还是很重的。凡是《拿破仑法典》影响所及的国家，现在都通行这种比较开明的法律习惯。但其他国家便不如此，特别是英美两国；在这些国家里，旧时那种不放松的态度还存在，而原有的严刑峻法也似乎很难修正；目前所做到的不过是使此种刑法不完全实施出来罢了。

社会对于这一类问题的态度，越变越开明以后，我们还可以看见一些更多的成效；态度的开明化既属理有固然，这种成效也自势所必至。有几点简单的事实我们迟早总会承认。性的活动和性的态度，只要不公开地取罪于人，终究是一二当事人的私人之事，而其是非利害，应由私人自己裁决，和公众并不发生关系，此其一。这种活动与态度，虽与后天的教养有关，终究大半是先天气质的结果，根底极深，无由卒拔，此其二。因此，一个医师或性心理学专家遇到一个似乎有先天根据的性歧变的例子的时候，他总有一个疑难的问题要向自己提出来。他想用些治疗的功夫把病人弄成一个常态的人么？我们说弄成常态，而不说恢复常态，因为就病人而言，病态就是他的常态，而常人之所谓常态，即使能弄成的话，对他是横逆的，不自然的，即对他反而成为一种“邪孽”。这岂不是心劳日拙么？岂不是非徒无益，而又害之么？所以我很赞成沃尔巴斯特的一句话：“如果一种性歧变的行为对某一个人的性态，确乎能一贯予以满足，而在给予满足之际，对当事人的身心两方，并不引起什么损害，那种歧变对于那个人，名为歧变，事实上却一定得认为是正常的；如果我们从事性心理研究的学者能根据这样一个说法行事，大概虽不中也不远了。”沃氏这说法是很对的，不过我们得补充一句，就是，那个人的那种歧变，必须同时对别人的身心健康也不发生妨害才行，否则，无论对本人如何“正常”，如何有利，社会还是有出而干涉的权责。我们固然不赞成用强制禁绝的干涉方法，因为那是根本不生效力的，但我们应当在医学方面，甚至外科手术方面，开一些方便之门，教凡属自身感到此种先天或后天的歧变是一副极重的担子，而实在有些承当不起的人，得以休息，得以逃避。[323] 总之，我们干涉的目的，是求平允两个字，“平”对社会而言，是法律的责成，“允”对当事人而言，是同情心的表现。

我们在整个性的题目上需要更大的宽容的态度，固不仅为离开了正常的典型的人着想，也未始不是为全部的社会组织与道德制度图一部分的长治久安之计。要知把形形色色的性的歧变当做不道德的行为看，当做罪孽看，不但是徒然的，不但是要失败的，并且正因为徒劳无功，而越发叫大家对道德制裁的力量失去信仰，越发教种种歧变多得一些暗中滋长的机会，因为我们知道，这一类的问题越是受严厉的干涉，发展得便越快；名为禁止，实同鼓励。（在禁酒的问题上，这一点已是大家明白公认的。）专门研究希腊民族性的表现的德人利希特指给我们看，在希腊人中，性的“邪孽”是极少的（同性恋虽发达，但希腊人不但不把它当做一种“邪孽”，并且承认它是一种正常的事物，可以做婚姻制度的陪衬而

补其不足）。利氏认为之所以少的缘故就因为希腊人根本把性的题目看做道德范围以外的东西（如牵涉到儿童，或有残虐的行为，自然又当别论）；道德所过问的只是一切不公平的行为、危害国家的种种罪名以及一般的犯罪活动。[324] 凡属正常的性关系能自由发展的地方，各种歧变或变异是很难矫饰滋长的，即使发生，也是自生自灭，不受人注意的。沃尔巴斯特也说得很对："近年来美国社会里种种性的邪孽的发展与散布大部分是道德机关努力所培植与教唆而成的，这种培植与教唆，不用说是无意的；这好像是一种诡辩的议论，但事实确是如此。"

我们不希望也不愿意，恢复希腊时代的道德观念，而希腊人"身心两俱健美"的理想，我们轻易也不敢仰攀；不过不得已而求其次，至少下文要说的一些信念，是不容摧毁的。我们要把许多虚伪的见解扫除一下，要把我们自己从许多舆论或法律的生吞活剥的科条中解放出来；在近古以来的西洋，全部性生活的历史所以如此支离灭裂，恶浊混乱，为之厉阶的便是这些见解与科条；它们一日存在，性生活便一日没有澄清的希望。我们能做到这一步，我们也就可以把我们精神生活的空气变换成更新鲜的，把我们道德的习俗，补充为更巩固的；旧的种种见解与科条是一个软弱病的源泉，此种源泉涸竭以后，新的健康的力量自然会应运而生。[325]

第五章　同性恋

第一节　性的逆转[326]

假如一个人的性冲动的对象是一个同性而不是异性的人，就这另成一种性歧变的现象，有人叫做“性的逆转”（sexual inversion），或“反性感”（contrary sexual feeling）或“优浪现象”（uranism）[327]，比较最普通的名词是“同性恋”（homosexuality），所以别于常态的异性恋（heterosexuality）。在这许多名词里，同性恋无疑是最能够概括这方面一切现象的，而性的逆转一名词则最适用于一切表面上有些先天倾向而根底比较深固的各式同性恋。在一切性的歧变之中，同性恋是界限最分明的；同样是性冲动的表现，同样是用情，而情的寄托则根本而且很完整地从一个常态的对象转移到另一种对象身上，若就常情而论，这对象是逸出了性欲的范围以外的；我们一再地说“同样”两个字，因为除了对象的转变为同性而外，其余一切用情的方法、过程、满足等，可以说完全和异性恋没有二致。同性恋是两种很反常的歧变，但它所能给予一个人的满足，似乎比任何其他歧变为大。同性恋或性的逆转之所以重要，也许这是一个主要的原因了。这种重要性又可以从三方面看出来：（一）它的散布极广，古今中外，不论在任何文明的阶段里，都有它的重要地位；（二）在今日的文明社会里，它是一种屡见不鲜的现象；（三）许多著名的人物都有过同性恋的表现。

同性恋的根本而也可以说是“自然”的基础，是在人类以下的动物里便找得到的。同性恋原是动物界的一个相当流行的现象。至少在其他的哺乳类动物里是很普遍的，特别是在和人类血缘上最为接近的灵长类的动物里。汉密尔顿医师研究过猕猴和狒狒的性的发展，说“未成熟的雄性猴子通常总要经过一个时期，在这个时期里它在行为上所表现的性的兴趣，几乎完全是同性恋的，而一到性的发育成熟，这时期便突然终止，而性的兴趣与活动就变为异性恋的了”。朱克曼很近密地观察过狒狒和黑猩猩的同性恋行为，有时发现在雌的一方，此种行为比雄的更要显著，他甚至觉得在猿类中，同性恋和异性恋的行为根本上仿佛是一回事，找不到显然的区别。



在许多未开化与半开化的民族里，同性恋也是一个很彰明较著的现象，有时它在风俗里并且很有地位，而同性恋的人往往得到别人的尊敬。在西洋近代文明所由建立的几个古代文明里，情形也复如此。亚述人中间是有这个现象的，而埃及人，在差不多四千年以前，也把男色式鸡奸的行为看做相当神圣，而认为何露斯（Horus）和塞特（Set）两尊神道便有过这种行为。同性恋不但和宗教发生关系，并且和武德也有牵连，古代非洲北部的迦太基人、希腊人的一部分祖先杜仑人（Dorian）、古代黑海以北的斯基泰人（Seythian）以及后来北欧的诺曼人，都曾经从这些立场对同性恋特别下过一些培植的工夫。最后，在古希腊人中，同性恋的受人尊崇，就到了一个登峰造极的地步；他们认为它不但和武德有关，同时和理智的、审美的，甚至于道德的种种品性也有联系，并且，更有不少人认为它比正常的异性恋还要来得尊贵。基督教传入欧洲以后，同性恋还是保持着它的地位，但是它的声誉却一落千丈了；从此以后，大家再也不理会它是一个心理上的异态的现象；它的目的无非是要把恋爱与尊崇的情绪施于同性的人身上，而此种情绪不一定要以犯奸的行为做归宿，也就不再有所措意。到了东罗马皇帝查士丁尼（Justinian）以后，它算是又受人承认了，但仅仅被认为是一种“所多玛现象”或鸡奸，换言之，就是一种丑不可耐的淫恶，甚至是一种犯罪行为，值得国家法律和宗教法律的极严厉的处分，即受焚烧的极刑，也不为过。

在中古时代，性的逆转也是很发达的，在军队的营房里固然不必说，就是在修道的寺院里，也许同样流行，要不然，天主教忏悔的科条（penitential）也不会屡次提到它了。不过，这现象发达到一个境界以至于受人注目，则是在文艺复兴的时代。但丁的老师拉蒂尼（Latini）是逆转的，而但丁在他的作品里，也提到在当时有学问和有名望的人中，这种歧变是时常遇到的。法国的人文主义者米雷（Muret）因为有这种歧变，一生之中，几乎始终濒于死亡的绝境；文艺复兴时代最伟大的雕塑家米开朗琪罗（Michaelangelo）也怀着一番同性恋的理想与热情，不过我们没有什么理由可以推断，他对所爱慕的男子发生过肉体上的关系；马洛（Marlowe），英国文艺复兴时代的主要诗人之一，也显然有同样的情绪；我们也有理由可以相信近代科学方法的祖师培根（Francis Bacon）也未尝不是这样一个人。[328]

凡是逆转的人不大肯请教医师，确实是个事实。就一般的例子而言，他

是很安于自己的境遇的，他有他的故我，并不愿意把它改变，因此没有寻医问卜的必要；他的智力也相当高，大都不在一般水平之下，甚至于在一般水平之上，因此，他总有法子可以把他的特点掩饰过去，不致招惹是非，更不至于引起法律的干涉。也因为这种种原因，除了少数人知道到哪里去发现或怎样去发现逆转的例子而外，逆转现象究属流行到什么程度，一般人是不知道的。在德国，希尔虚弗尔德在这问题上的了解是谁也比不上的，据他综合许多方面的估计（即许多不同作家就人口中许多不同阶级所作的估计）而得的结果而言，逆转的人以及同性恋和异性恋两可的人，要占到全人口的1%～5%。在英国，我个人单独观察，虽远不及希氏那般深广，发现在有知识的中等阶级里，普遍的程度也正复相似，在中下各阶级里，同性恋的例子虽若较少，但也并不稀罕，此种例子虽未必都有先天的根据，但遇有同性恋的事件发生，他们几乎完全没有什么憎恶或惊诧的表示；中下阶级里许多逆转的例子也时常谈到这一点；也可见不稀罕之说是一个事实了；在女子中，同性恋的存在比较不容易刺探出来，但事实上其流行的程度似乎并不比男子中为小；这是和上文所已讨论过的各种歧变很不相同的一点，那几种歧变，在男女的分布上，我们多少可以找到一些区别，但同性恋是分布得很平均的；极端的同性恋的例子也许在男子中比较多些，但不甚显著而根底较浅的例子则似乎以女子为多。[329] 在有的职业里，逆转的例子也比较多。在科学家与医生中，逆转的例子并不见得特别多；但在文学家与艺术家中，特别是在伶人中，这种例子是屡见不鲜的。[330] 在理发业与男女侍役业里，情形也复如此。反过来，很大一部分有知识的逆转的人都表现出各种艺术的兴趣，特别是音乐的爱好[331]，就我个人观察所及，这种人可以占到全数的68%。

美国的知识阶级与自由职业阶级也有同样的情形，并且表现得比上文所说的还要清楚。佩克（M.W.Peck），在波士顿的60个大学教师里，发现7个是很确实的同性恋者，其中有6个人并且承认在成年以后和别人有过行为上的表示以至于身体上的接触；这60个教师并不限于一二院系，而是任何院系都有份。7人之外，又有2人也显然有同性恋的情绪，但本人并不自觉。佩氏认为就大学教师阶级而言，10%是同性恋的，先不问有无行为上的表示与身体上的接触。 [332] 据汉密尔顿医师的调查，100个已婚女子中，只有44个不承认在青年时期有过同性恋性质的游戏生活，至少是追忆不起有过这种经验；但同时却有46个男子和23个女子承认有过同性的情好关系，并且要好到一个彼此对性器官以刺激相加的程

度。[333]戴维斯女医师也发现31.7%的女子承认对别的女子有过热烈的情绪；而27.5%的未婚女子承认在童年有过同性恋的游戏，但其中48.2%也承认一到成年，这种游戏就停止了。[334]

同性恋的普遍和严重还有一个事实的证明，就是“象姑”业或“相公”业的发达。（同注二）这在德国柏林有人做过特别的研究；在柏林，警察对象姑业的态度和对娼妓业的态度，是同样的容忍，因为他们承认只有取容忍的态度，才可以管理她们和限制她们，使她们不至于妨害都市的公安。希尔虚弗尔德估计柏林的象姑约有20000人；但后来毕克登（Werner Picton）比较精密地估计则以为只有6000人。[335]其中1/3以上是可以断定为有精神病态的；而1/4不足则不但所以满足顾客的同性恋的欲望，自身也有同样的欲望。象姑业的产生，普通承认的原因是失业，好比娼妓业一样，但事实上原因当不止于失业的一种。



性的逆转虽属一个如此重要的现象，但一直到近代，它才成为一个科学的研究题目或被认为有研究的价值。这是在德国首先开始的。在十八世纪末，德国学术界有人发表了两个例子。后来霍斯利（Hössli）[336]、

卡斯巴（Caspar）[337]，特别是乌尔里克斯〔（Ulrichs），“优浪现象”的名词就是他起的〕[338]，又做了些清宫除道的工作，但这些都不能算重要。到1870年，韦斯特法尔（Westphal）所观察的例子发表以后，才奠定了这方面的研究基础。韦氏所观察的是一个青年女子，他对她的特点与此种特点的原委描写得十分详尽，他证明这种特点是先天遗传的而不是后天获得的，因此，我们不应当把它看做淫恶的表示；他又说明，这女子的生活里虽有神经不健全的成分，却不是一个疯狂的例子。[339]从此以后，我们对性的逆转的知识，便很快地一天比一天加多了。克拉夫特_埃平，是逆转现象的第一个伟大的诊察家，在他的《性的精神病态学》里，他搜集了一大堆逆转的例子；这本《性的精神病态学》，不用说，也是在性变态方面唤起一般人注意的第一本科学的作品。冒尔也是一个比较后起的大家，他的评断力比克氏为强，他的科学训练也比克氏为广，克氏一书问世后不久，他的那本很值得钦佩的关于《性的逆转》的专书也就出版了。最后，希尔虚弗尔德继踵而起，他对逆转的人的同情的了解，在质与量上都是无与伦比的，而他的那本《男女同性恋论》(*Der Homosexualität，1914*)不啻是这题目的一册百科全书，可惜到现在还没有人把它译成英文。意国好像是“性的逆转”这个名词（inversione sessuale）的发源地，在那里，学者如里蒂（Ritti）、塔马契亚（Tamassia）、朗勃罗梭等很早就提出过若干例子。在法国，1882年夏尔科和马尼昂最先着手这方面的研究[340]，后来又有一串很著名的研究家在这现象上下过不少工夫，使它越来越易于了解，这些研究家包括费瑞、塞里厄（Sérieux）、圣保罗（笔名为洛，Dr.Laupts）[341]等。在俄国，最先对这现象有所探讨的是塔诺夫斯基（Tarnowsky）。在英国，西蒙兹（John Addington Symonds）以名医之子而自身又富有文学天才的资格，曾经私自印行过两本很值得注意的小册子，一本讲古希腊的逆转，一本讨论近代的同性恋问题。[342]卡本特（Edward Carpenter）也著过一本小册子（最初也是私自印行的），后来又出过一本专书，叫做《间性论》(*The Intermediate Sex*)，原先是用德文发表的，后来才有英文本。拉法罗维奇也用法文出过一本有相当价值的书。[343]而我自己关于这方面的一本专书[344]，最初也是在德国出版的（书名叫《反性感》，德文原名是*Das Kontröre Geschlechtsgefühl，1896* ），后来又在英美两国印行。不过在美国，在我的书问世以前，基尔南和利兹登（Lydston）两家对于性逆转的事实与理论已经有过相当的注意。近年以来，这方面最值得注意的英文作品是从西班牙文译出来的马拉尼昂（Marañón）的那本书（译本，1932）。[345]



近年来，这方面的研究虽多，但各家的意见还没能完全趋于一致。第一个困难与最根本的困难是在断定性逆转究属是先天遗传或后天获得的。在克拉_夫特埃平的影响传播开来以前，一般的意见是以为同性恋是后天的，是习得的，简而言之，它就是一种“恶习”，大体说来，是手淫过度或房事过度以致阳事不举不能行人道后的一个必然的结果；也有以为是早年的暗示所造成（比内与施伦克_诺_津主此说）。克拉夫特埃平则承认同性恋有先后天两类。从此以后，先天之说就渐渐占优势，而后天说的重要就逐渐削减了。在冒尔的作品里，这趋势就很显著；希尔虚弗尔德和马拉尼昂以为在任何同性恋的例子里，总免不了一些先天的成分；而布洛克与阿尔特里诺（Aletrino）等则把因后天原因而有同性恋行为的人划分开来，另成一类，叫做“拟同性恋”（pseudo-homosexuality）。奈克的见地也是如此，他认为我们要分的，不是先天同性恋或后天同性恋，而是真实的同性恋或虚拟的同性恋，他又认为在壮年以后才发现的同性恋也不是后天获得的，而是先天遗传的，不过发现得迟一些或“晚成”一些罢了。[346] 有几位起初完全主后天说或侧重于后天说的专家（例如奈克与布洛克）后来也采取了这比较新近的见解。许多精神分析论者虽然到现在还认定同性恋是一个后天的现象，但也承认这现象往往可以成胶着或固定的状态，因此，其间也许有先天气质的关系；既有此留余地的看法，则精神分析派和其他各家的意见纵有出入，也就无关宏旨了。[347]

在各家的见地里，除了先天或后天一点而外，还有很基本的一点也经历过一番变迁，就是即使承认性逆转是先天的，它是一个病态、一个“退化”的状态抑或只是一个变态呢？在这一点上，克拉夫特-埃平最初是比较保守的，他接受一贯的看法，认为逆转是一种神经病态或精神病态的表示，但在他最后的作品里，他很严谨地修正了它的地位，而很心悦诚服地承认逆转是一个变态现象，而不复是一个病态或“退化”现象。这也是后起诸家的见地所共循的一个一贯的趋向，这趋向是对的。逆转的人也许是很健康的，除了逆转的一点特殊变态而外，其余种种也许都是很正常的。我个人的立场一向以为逆转是一个变态，而不是病态，固然我也承认逆转状态和轻微的神经病态往往有密切的关系。希尔虚弗尔德（他发现逆转的例子之中，25%不足是有遗传的病根的）认为即使逆转现象里有一些神经病态的基础，那病态的成分普通是很小的；对希氏这见解我们可以表示同意。

讨论到此，我们不妨探讨一下同性恋的生物学的基础了。我们的主要对象原是同性恋的心理学，但心理的领域，是在更大的生物的领域之内，或心理自有其生物的基础，比较寻根究底的讨论势不能不加以考虑。同性恋既有其先天的根源，更不容我们不参考到此。寻常我们似乎很容易说明高等生物界有两个截然划分而一成不变的性，一是挟有精细胞的雄性，一是挟有卵细胞的雌性。不过从严格的生物学的立场说，这看法是早已不正确的了。性究竟是什么，我们也许不知道；但我们知道它是会变动的，两性中的一性变成另一性是可能的；两性也不能截然划分，中间的界线往往不很确定。即在一个完全雄性与一完全雌性之间，有许多发育程度不同的中间状态。在有的生物的物类里，雌雄是分不大清楚的。性原是造化所运用的方法之一（此种方法在自然界不一而足），所以保障物种的繁育，但撇开了生殖作用而研究性的现象也是理论所许可的。造化的最终目的为繁育，“天地之大德曰生，生生之伦莫不孳乳”[348]，固然不错，但繁育与孳乳的方法不止一种，而两性的方法不过是其中之一，也是无可否认的；既不过是方法之一，造化在运用之际，容有几分出入，也是情理上应有与可有的事。

我们不能不假定在每一对性染色体里，无论其为xx或xy，中间寄寓着一个有动力的物质基础，其活动的结果，命定了一个发育的个体，不成为雄性的，便成为雌性的。两个不同族类的个体交配的结果，例如两个不同族的蛾类（在蛾类里这现象是有人特别研究过的）[349]，其子息往往不大正常，雄的子息可以有向雌性方面发展的趋势；或者，在其他情势下，雌的子息有向雄性方面发展的趋势。在研究的人的印象里，前者的血缘似乎是“转强为弱”，而后者则“转弱为强”。在这样一个比较低等动物的物类里，我们已经可以看见所谓“间性”（inter-sexuality）的状态；由此以上，以至于人类，而进入心理学的范围，有人也时常用相类的名词，间性或中性（intermediate sex）等，来指称这一类居间的性型，但事实上这一类名词是不正确的。实际的现象大概是这样：决定雄性与雌性的因素之间，是有一个数量的关系的，这关系若和谐，或不成雄，便成雌，不成男，便成女，否则便成一种居间与夹杂的状态。决定性别的因素是个体遗传气质的一部分，因此，是与生俱来的，并且在发育的过程里，会越来越显著。所谓发育过程，不止指个体的发育，也指种族的发育，种族的发育到人类的阶段，这种居间与夹杂的状态就进而在心理与精神的领域里表现出来了。



生物学家研究蛾类的时候，发现间性的状态是可以用同种而异族的个体交配而得，并且这种状态也比较高等的动物所能表现得更为简单。到将近人类的物种和在人类自身，间性状态的方式就不一而足，但在外表上

倒也并不显著，甚至于完全看不出来，而其产生的原因，由于族类交配者少，由于个体变异与歧变者多，同时，外界的影响，在任何发育的阶段里，也时常在那里活动，帮助这种间性状态的成立。

不过间性状态的产生，性染色体的关系虽属基本，还是比较间接的，比较有直接关系的是内分泌的作用。我们可以有这样一个看法，就是，性的发育最初是由性染色体领导的，但性染色体的影响有时而尽，及其既尽，其导引的地位便由内分泌取而代之。内分泌不止一种，每一种多少和性的决定都有关系，各种内分泌又有其集结的特殊的复合体；身体体质部分（所以别于种质）[350] 所成的组织[351]，不断地在接受这种复合体的活动与刺激；因此活动与刺激，这些组织便有发展与表现雄的性征或雌的性征的潜在能力；我们要注意那个或字，雄的或雌的，男的或女的，都属可能的。卵巢除产生卵细胞而外，也有其性的内分泌，不过这种分泌的作用，据专家的见地，在发育的初期里，对于体质部分是不发生很显著的影响的，因此，女性的发展好像是完全属于先天固有的，但及其既经发展，此后的维持，即女性性征全部的维持，也还得依靠性内分泌的复合体的力量。但男性的发展与分化则不然。固然，它也有它的先天固有的基础，但其发展似乎始终得依靠精囊所供给的内分泌。因此，这方面的生物学家认为，所谓雌性或女性实际上是一个不分雌雄男女的性的型式，在男性的内分泌上场以前，一个个体的体质部分就取这样一个无所谓雌雄男女的型式，及男性的内分泌上场，方始发生作用，这体质才获得男的性型，而从阴阳不分的原始型式分化出来，以成所谓男性。所以，假若男性的内分泌展缓登场，或登场愆期，结果就成为某种程度的间性状态，愆期不多，则男性的成分虽不达寻常的标准，还不至于太少，愆期过久，则女性的成分便要占优势了，愆期的久暂和女性成分的多寡成正比例。葛吕说过：“雄性内分泌开始活动的迟早决定了变态程度的大小。”[352] 这可以帮同解释，为什么一个个体，在生命的初期看上去是雌的或女的，一到性成熟的年龄却表现起雄的或男的性征来。

肾上腺（肾上腺的外层）也制造一种内分泌，其活动的结果，和精囊的内分泌一样，也有一种增加男性化的影响。这种变本加厉的结果，如今有人叫做“阳刚现象”或“男性化现象”〔（virilism），以前医学的名词是“肾上腺性症异常综合征”（adreno-genital syndrome）〕，其表现与多毛发状态（hypertrichosis）有连带关系，其在男子，除多毛发状态而外，更有性发育与一般体格发育的提早等，其在女子，则更有子宫的萎

缩、附带着卵巢内部的变化、大小阴唇的发育不足、阴蒂的过分发达、乳峰的退化、骨盆的变窄、肩部的放宽，附带着肌肉或脂肪的特殊发展等性征上的变化。性的功能因此也发生扰乱，甚至于到不能孕育的程度。根据发生的迟早，我们可以把阳刚现象分做四种型式：一是先天型（侧重女性的拟阴阳同体，性腺如卵巢等照常，但第二性征却是男的）；二是发陈型（发生在将近春机发陈的年龄，多毛发，月经不调）；三是成人型（与第二型大致相同，但性征上的变动比较不显著）；四是产后型（发生在经绝以后，脂肪过多，全身发胖，毛发脱落或变本加厉地增多，神志不健全，一般的机能衰弱）。肾上腺的分泌究属怎样的活动，以致引起这一类的变动，专家的见地还很不一致。

从大体看，间性的状态，据希尔虚弗尔德的说法，可以分为四类：一是生殖官能的阴阳同体（男女性器官混合存在）；二是体质的阴阳同体（男女第二性征的混合存在）；三是心理的阴阳同体（哀鸿现象或男女心理品性的混合存在）；四是性心理的阴阳同体（即同性恋）。[353]

所以，研究同性恋事实上不能超出间性状态的范围，我们也无疑不能搁过内分泌的作用而不论，不过我们事实上也已经进入心理的领域，而一进心理的领域，许多生理以及病理的综合征一般就不容易追究了。这种综合征无疑未尝不存在，但大都相当轻微，即使间或比较显著，也是无关宏旨。固然，我们也承认，在许多年前，韦尔（Weil）和其他的专家也曾就同性恋的例子，寻找一些轻微而终究可以量断出有先天依据的品性，以示和寻常人多少有些区别，但这些区别毕竟是有限的。除了这种量断得出的区别而外，我们也不怀疑，对于有的人，间接因先天有机的气质，而直接或因内分泌的比较异常的凑合，确乎有一种特殊的行为倾向，使他们对同性的人可以经验到性的满足。这种人也许不多，但日常经验又告诉我们，另有更多的一批人，平时也许是很正常的，但若处境特殊，不能和异性的人来往时，暂时也可以在同性的伴侣中取得一些性的满足；不但在人类如此，在人类以下的比较高等的动物里，也有这种例子。

我们假如说，每一个个体是男性成分和女性成分的一个混合体，而两性的分量大有不齐，拼凑的方式也很不一致，因而造成各式的性型；一个逆转的男子是由于女性的成分特多，而一个逆转的女子是由于男性的成分特多——这说法虽简单，却是有些危险的，因为它近于刻板，而刻板的说法万难解释全部的逆转现象。不过，如果我们把许多常人所间或表

现的同性恋的行为搁过不论，我们也似乎很有理由地说，逆转是一个先天的变态，或者，说得更正确些，是基于先天条件的一个变态。如果说这变态同时也是一个病态，也没有什么不可以，不过所谓病态，我们得依据威尔休（Virchow）的看法，威氏对病理学的定义是，病理学不是研究各种疾病的科学，而是研究各种变态的科学。这看法是最合理的，我们在上文不是已经说过么，一个逆转的人可以是很健康的，如同色盲的人的健康一样？因此，先天的性的逆转是生物界的一个变异。这变异的由来无疑是因为性的分化不全，而这种变异的状态和一个个体所表现的任何病态往往没有什么必然的牵连关系。

这样一种性的逆转的理论近来大有流行的趋势，并且一天比一天有力量。不过事实上也并不太新奇，我们若把它追溯一下，那历史也不算太短；在1862年，乌尔里克斯早就说过逆转是“阴阳同体的一种”。1888年，基尔南在美国也申说过，在进化历程的初期里，双性两可的现象原是有过的，人种既属于同一的演化历程，和这两可的原则自然也有关系。胎儿在成胎后八个星期以前，至少表面上也呈一种两可或不分男女的状态，谢瓦利埃（Chevalier）对于逆转现象的解释就拿这事实做根据，那时是1893年。[354]次年，马德里的作家勒塔曼迪（Letamendi）又提出“泛阴阳同体现象”（panhermaphroditism）的说法，据他看来，男性中必有潜在的女性的种子，女性中必有潜在的男性的种子。[355]最后，到1896年，克拉夫特_埃平、希尔虚弗尔德和我自己（三人似乎是不约而同地）都采取了和上文各家所提出的相似的解释。

这一类性逆转的见解的流行对于逆转现象在治疗学上的分类当然有它的影响。克拉夫特-埃平承认四种不同的先天逆转和四种不同的后天逆转。冒尔拒绝了这样一个复杂的分类，而另外承认两类：一是性心理的阴阳同体现象（psychosexual hermaphroditism），如今普通称为双性两可现象（bisexuality）；二是完全的逆转现象，即非同性不恋的现象。这分法和目前大多数专家所承认的分法是大致相同的。



换言之，除了非异性不爱的人而外，我们只能有两种人，有些是非同性不爱的人，有些是同性和异性两可爱悦的人。这简单的分法而外，当然还有无限的个别的例子，但正唯其个别，是不容易归纳成确切的门类的。就是所谓双性两可的一类便不很确切，因为其中一定有些分子，原是先天的逆转者，但在后天也稍稍习得了异性恋的能力。

如果我们把比较显著的性逆转的例子观察一下，我们可以发现若干共同或屡见重现的特点。其中很大一部分的家世（据我个人的经验而言，大约在50%以上）虽相当健康，但不健全的也复不少，大约有40%的家世里，总有几分病态或变态，例如心地偏窄、酗酒成癖、神经衰弱等。性逆转的遗传是很清楚的，这一点虽也有人否认，但事实俱在，怕不能不终于承认的；一家之中，有兄妹同是逆转的，也有母子同是逆转的，也有叔侄同是逆转的；有时二人之间，彼此未必知道有相同的特性，但在善于观察的第三者看来，却是无疑的。据我的材料，家世逆转或遗传逆转的例子要占到全部逆转例子的35%，而罗默尔观察到的比例恰好和我的相同。这些事实已足够证明逆转现象大约是与生俱来的了；至于个人身心的健康则大约2/3的例子是好的，并且有时很好，但其余则神经上总有几分欠缺或性情上总有几分不稳定，只有很小的一部分（依我的观察是8%）显然是有病态的。

在大多数例子里，逆转的倾向是很早就显露的，大抵在春机发陈的年龄，但在此年龄以前即已呈露的，亦所在而有。很大一部分例子的性发育，也显然比寻常要早。性感觉的过度锐敏也是一个常有的趋势。许多逆转的例子自己承认“感觉过敏”或“神经脆弱”。外界暗示的影响也往往可以推究出来，不过在这种例子里也大抵可以找到一些先天逆转的证据，先天逆转倾向于前，斯暗示易于发生效力于后。很大一部分例子是有手淫习惯的，但在通常异性恋的人中，手淫的习惯是同样的普遍，因此，手淫绝不是逆转现象的成因之一是显而易见的。逆转者的性梦大抵也是逆转的[356]，但不逆转的性梦也是可以有的，即在先天倾向相当清楚的逆转的人，有时也可以有正常的性梦，好比正常的人有时也可以有逆转的性梦一样。

逆转的性冲动所由取得满足的方法是不一而足的。在我所观察到的例子里，差不多20%是从来不曾和别人发生过任何性关系的。30%～35%是有过性关系的，但程度不深，大都不过是一些身体上浮面的接触，程度

最深的也只是相互的手淫罢了。在其余的例子里，两腿肌肉之际的交接是一个比较通行的方法，“咂阳”也间或用到。在女的例子里，取得满足的方法不外接吻、身体紧密的偎倚、相互手淫间或也有“咂阴”的，但逆转的人所处的大抵是一个主动的地位而不是被动的地位。男的逆转的例子倾向于“鸡奸”或“粪门交接”方法的（也见主动多于被动）为数不多。希尔虚弗尔德以为此种例子占全数8%，我则以为15%更为接近事实。

男性的逆转者往往有相肖于女性的倾向，而女性的逆转者则有相肖于男性的倾向；并且这种倾向在身心两方面都有；相肖的品性也不止一端，有的好像和其他的品性有些格格不相入，但也不一定。但有的逆转的男子始终自以为富有阳刚之气；也有许多别的例子说不清楚究竟自己觉得像一个男子抑或像一个女子。女的逆转者，在态度与性情上很像男子，但此种相像外表上也不一定很明显。在身体的结构与生理的功能上有时也略有变动。无论男女，性器官的发展有时在寻常标准以上，但大抵在寻常标准以下者为多，即多少有几分幼稚的状态。不男不女或亦男亦女的状态（gynecomasty）有时也观察得到；在女子，喉头的发展会有几分像男子；多毛发的状态也可以有（据马拉尼昂的观察，男的品性倾向于在右半身发现，而女的品性在左半身发现）。逆转的男子有时不会作啸声。又逆转者无论男女，面貌及体态上总见得比较年轻，即实际已到壮年，看去还保持着不少青年之气。也无论男女，往往特别喜欢绿的颜色（通常绿色是儿童最喜欢的一种颜色，尤其是女童）。逆转的人也往往有些戏剧的才能；一种喜欢铺张炫耀和把自身打扮得花枝招展的倾向也不算不普遍；装饰品以及珠宝的爱好也是有的。许多这一类的身心特点可以说多少都是幼稚状态的一些表示[357]，而幼稚状态无他，就是一个双性两可的状态；我们越是把一个个体的生命史向前追溯，我们便越是接近一个双性两可的时期。上文讨论性逆转的起源时曾提到双性两可的现象，到此，这一个溯源的说法就更取得了几分佐证。

在道德方面，逆转的人大抵接受普通正常的观念，而对于自己的地位总想设词以自圆。其对自己的本性作强力的挣扎，而始终不以自己的态度为然或对自己的地位发生怀疑的，为数不多，不足20%。逆转的人难得向医师或专家请教，这就是一大理由了。他们这种自圆与自是的地位多少也受外界舆论与法律的推挽，而益见其巩固，在法国以及其他受到《拿破仑法典》影响的诸国（意、比、荷等国），单纯的同性恋行为是和法律不发生接触的，但需不用强暴，不侵犯未成年人，不伤公开的风化，此种行为是不成为罪名的。主要的国家中，只有英美两国还保持着

一部分旧时教会法律的影响，对此种行为还不免以比较严厉的看法相绳。不过在英美等国，法律在这方面的行使也时常引起种种困难和争辩；因为要断定同性恋行为究竟是不是一桩刑事的罪名，实在是不容易的。在实际上，被发觉的同性恋的案件也不会多，也没有人故意去侦索这一类案件，偶有发觉，公安当局也大抵装聋作哑，不加追究。我们也不要以为凡是这方面有法律制裁的国家，逆转的人就比较少，比较不显著，这推论是绝对不对的。例如在法国，在旧时君主专制的时代，逆转的人是可以依法焚杀的，然而在那时代里逆转的现象不但发达，有时还很时髦，很受人注目；但在今日的法国，情形就完全相反。近人有鉴于这种历史的事实，所以发起了一种运动，主张凡属不违反社会治安与风化的同性恋行为应不受法律的惩处；这运动在开明的医学与法学界中已经取得了不少拥护的力量。一旦此种主张成为事实，显现出为了这题目而发生的社会上的骚动，包括开明人士为同性恋者的请命运动在内，既可无形消灭，因此类骚动而对同性恋者所养成的一种妄自尊大或高自标置的心理也便可以不再存在了。对同性恋的行为一体加以压迫，固属不对，同性恋者自身的此种心理，也是不健全的，甚至是有妨碍的，不过外界的压迫一日不去，此种心理便多一日滋长的机会。关于同性恋的刑法有取消的必要，这一层可以说是最有力的理由了。[358]

第二节　性逆转的诊断

我们在上文很早就说过，儿童时期的性冲动比成人时期的要来得散漫。也许正因为比较散漫，所以冲动的力量不会很准确地集中在异性对象的身上。德索瓦（Max Dessoir）甚至说，男女孩子在满十四五岁以前，就正常的情形而言，性的本能是不分化的，即在对象方面不做男女的辨别。[359]后来弗洛伊德（承美国心理学家詹姆士及其他专家之后）再三地说，在童年孩子的性生活中，通常总有一缕同性恋的气质。[360]在理论上这见解是完全通达的，每一个人，在体质方面，既具有异性的种子，那在心理方面，自亦不免有异性种子的存在；而在儿童时期，一人固有的性别既尚未发展，异性特点的相对显著，也是情理内应有的事。

同性恋倾向的早年即呈露和生理学家研究的结果也是不谋而合地相呼应的。希普的结论里就说，我们所有的资料都证明“世间没有纯粹雄性或雌性的动物……一切动物多少都含有雌雄两性的成分”。生理学家所以有此结论的理由是相当显明的，而这样的一个结论也是心理学家久已认

为最合理的对逆转现象的解释。从这样一个结论，我们就更容易了解为什么在应占优势的性的成分还没有充分发展的年龄里，其潜在的性的成分自会有一番出头露面的机会，一旦应占优势的性的成分充分呈露以后，这些潜在的成分始被抑而退藏于密。弗洛伊德在1905年写道："在我研究精神分析的经验里，我所遇见的男女例子的生活中全都可以找到不少同性恋的伏流，在分析之际，不能不加以郑重地考虑；没有此种伏流的例子，简直是一个都找不到。"（同注 二一）弗氏的经验宏富与分析功夫的周详，是我们知之有素的，他这番对有病态而需精神分析来治疗的人的话既属可信，则我们可知在比较正常的人，这样一个伏流，无论多么细微，也一定是存在的，所不同的就是一到成年以后，其隐伏的程度更深而更不易刺探罢了。我们这样一个推论也是合理的，因为我们早就说过，在正常的人和有病态而需治疗的人中间，原只有些程度上的差别，而找不到什么分明的界限或鸿沟。

这样一个同性恋的歧流或伏流之说是很可以邀我们承认的；我们看了上文之后，也可知此种承认也不至于把我们陷进一种处境，非同时接受童年的性冲动完全不分化之说不可。童年的性冲动，分化未到家则有之，完全不分化则不确。固然，在有的范围大些的学校里（尤其是有几个大些的英国公立学校），同性恋是很流行的，有的且因学校传统观念的推挽，骎骎然有成为一种校风的趋势。这种事实好像是替不分化之说张目，不过这种事实似乎终究是一些例外。读者之中谁都有过早年的学校生活和交游生活，如果大家回想一下去追寻一些同性恋的经验，无论是自己的或别人的，我恐怕不容易找出很多清楚的例证来。间或有些性的爱慕的事实，其爱慕的对象大抵悉数是异性的人，而不是同性的人。[361]

不过这只是说童年时期的性冲动并非完全不分化，而并不是说童年时期完全没有同性恋的趋向。这种趋向无疑也是存在的。一种多少有些浪漫性的同性间的爱悦是有的，男童中间有，女童中间或女童和比较年长的女子之间、女童和女教师之间往往也有，并且比男童要多得多。这种爱慕也时常只是片面的。但即使不是片面，而是相互的，即使内心的爱慕演成行为的表示，以至表示到一个可以取得相当性满足的程度，我们也不必大惊小怪，或轻下断语，或妄加干涉，以为它是淫恶之源应严加惩处，或以为是一种病态，故作解人而强欲付诸治疗。这一类行为的表示，就大多数的例子而论，实在是很单纯的，实在是童年时期性发育过程中所不可避免的一个阶段。

这一类同性恋的表现，大都是属于纯粹的感情方面的，即使有些性的感觉存乎其间，也是很模糊隐约的，粗鲁以至于残暴的方式虽也未尝没有，但是很偶然的；因此，我们在应付它们的时候，我们切需记得，我们所应付的，表面上虽有几分异态，实际上也许是多少不失为正常发展的一个初期的阶段。如果我们过于躁切，妄下断语，认为它们是病态的、淫恶的或发乎恶劣的根性的，我们对一个孩子的品格，在神经与其他心理方面，也许可以遗留很大的创伤，至于这孩子在未来名誉上所受的不良影响，还是一个次要的问题。遇有这种表现时，如果必须应付的话，适当的方法是让做教师的人或有其他监护之责的人，本着平时爱护的热忱，在授予一般的性的知识的时候，婉转地加以指示，让他一面知道尊重自己的人格，一面爱护别人的安全与健康。在女童中，这一类的表现大抵不会引起什么严重的应付问题，一则因为这种表现比较普遍，再则因为同样是这种表现，若在女子方面发生，一般的态度比较放任，在女子自身看去，尤其是如此，不仅如此，往往观察别人有此种表示的女子，自身也就有这种表示。



不过，暂时的同性恋的表示是一回事，先天的性逆转的倾向却又是一回事，当其初期，两者也许是一样，但一则及期而归于无形消灭，一则可以暗示一个人一生的性冲动与性理想的特殊的趋向；起点虽同，而归宿则大异，是不容不细察而明辨的。在有的孩子中间，性的冲动，当其最初表现时，既不是毫无分化的表示，又始终不以异性做对象，而偏偏专向同性的方面去寻找出路，这其间就有问题了。不过，先天逆转的诊断是不容易的，一定要到成人期完成以后，才可以诊察明白而加以断定，在此年龄以前，诊断是可以的，但诊断错误的机会比较多。例如，有一个大学的学生于此，天分既高，造诣也好，而风流蕴藉的程度亦在侪辈以上，其所交游的人又大都是品格相同、程度相等的同性学生，这样一个大学生，终其大学以至研究院的求学时期，也许一贯在同性人中寻求与满足他的情绪的生活，而对于异性，则始终不感到兴趣；这样一个男子自省之余，也许会自己断定是一个生而逆转的人。但是，一旦脱离大学的环境而与社会接触，他终于会发现他和一般的世人，在情欲方面，实际上可以说全无区别。这种例子虽不多，但也非绝无仅有。因此，一定要一个人满了二十五岁，甚至于过了二十五岁，我们才可以恰如其分地断定他的同性恋的冲动是先天根性的一部分，而不单是正常发育的一个阶段。即远在成年以后，一个人的同性恋的冲动也还可以改变过来而转入异性恋的方向，或演成一种折衷的局面而变做一个真正的双性两可的人。

但是话又得说回来。在很早的年龄，要断定一个人是先天逆转的固然是不行的，但根据一个人的行为倾向而加以预料是可以的。如果一个人性的发育是特别的早成，而其性的活动又完全以同性做对象，同时也许自己虽属男性而却有女性的兴趣，喜欢女性的作业，再如果在他的家世里又可以发现不少的神经变态和性情怪僻的倾向，我们就至少可以猜测，他大概是某一类先天逆转的例子了；不过，猜测是可以的，断定则还太早。

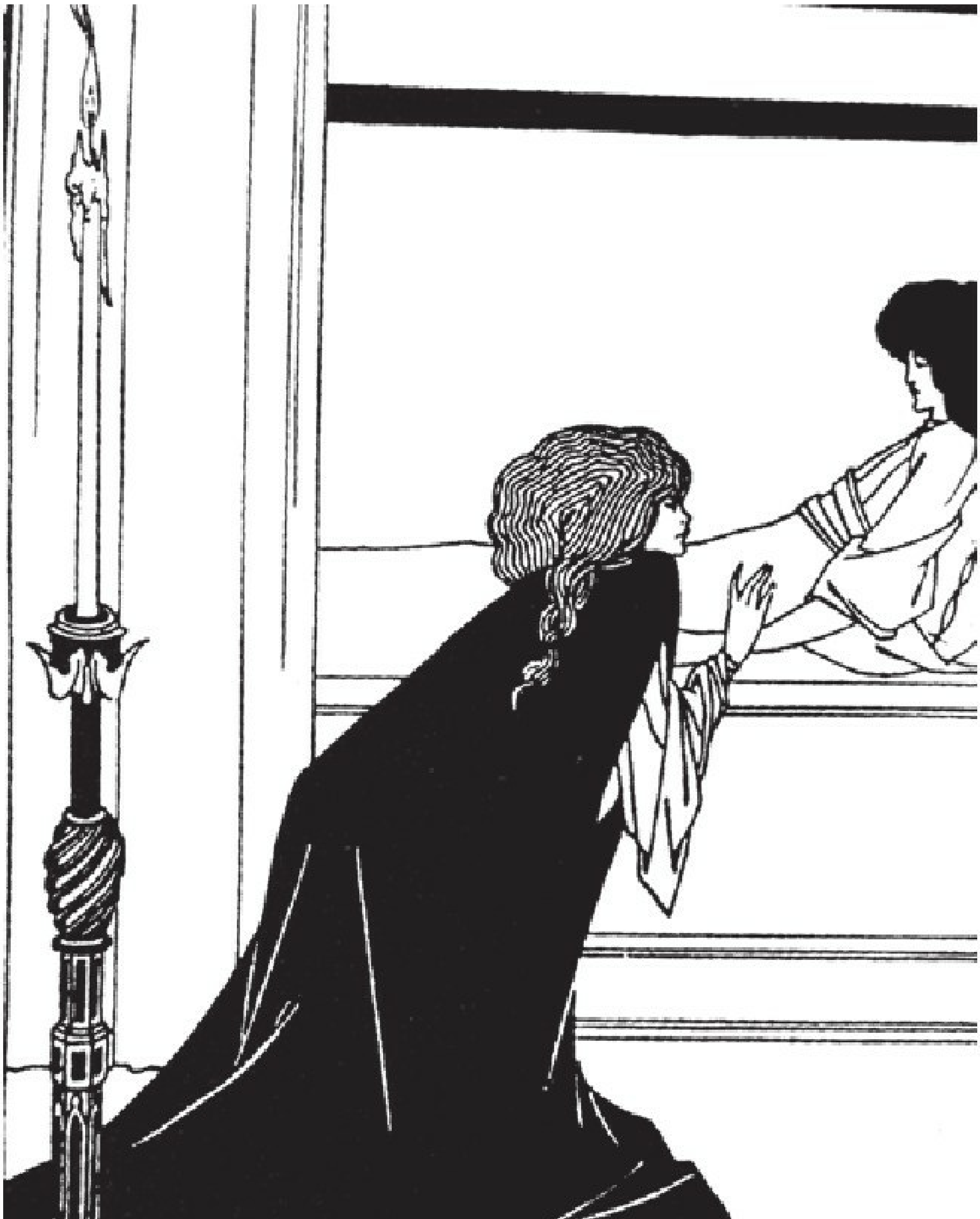
不过有的先天逆转的例子，虽属先天，而同性恋的倾向则出现得比较迟，甚至要到成年以后。这种情形，在以前大家都以为毫无疑问是后天的而不是先天的，不过到了今日，许多专家以为这种看法是错了的，这种例子的同性恋倾向，其实未尝不与生俱来，不过是发展得比较迟缓罢了，他们所表现的可以说是一种晚成的先天逆转现象；早晚虽有不同，其为先天则一。

总之，我们总得辨别三种现象，第一种是真正的先天性逆转现象（无论发展的早晚）；第二种是双性两俱可恋的现象（其中大多数例子也还是逆转的，不过表面上已取得相当的异性恋的习惯）；第三种的例子最多，也最不易诀别，可以叫做拟同性恋者，其所以有同性恋的表现的原因也不一致，或因一时的怨旷（例如航程中的水手），或因老年而性能萎缩，或因一种好奇爱异的心理，故意要在性的生活里寻求一些反常的经验。不过即在这种拟同性恋的例子里，我们根据目前专家中流行的看法，还得承认一些先天种质的基础，而不能完全看做是后天的一种虚构；先得有种子，然后会有枝叶花果，无中生有是不可能的。

性逆转的现象有特别严重的意义，因为表现这种现象的人，往往在理智与品格上要高出侪辈之上，即把古往今来许多著名的君王、政治家、诗人、雕塑家、画师、作曲家、学者等除开不说，剩余的例子中也还有不少高人一等的人。性逆转的不容易为观察所及，这大概也是原因之一。有许多医学界的人认为他们从来没有遇见过逆转的例子。即如英国的萨维奇爵士（Sir George Savage），是医学界经验极丰富的精神病学家，有一次他说，他似乎从没有和逆转现象发生过接触。另一位著名的医学家的经验起初也复如此，但后来却不同了。这其间的变迁是很可以发人深省的。奈克起初也认为没有碰见过逆转的人，有一次他写信给希尔虚弗尔德，请希氏送一个逆转的例子到他家里去给他看看，希氏对逆转现象的经验是任何其他医师所不及的，对于这请求自然是极容易答应的。逆转的人到了奈氏家里，奈氏见了，很吃一惊，原来这人他早就熟识并且是他妻党方面的一个近亲，大抵一个人先得碰上这一类的经验，先把眼光放开了，才知道在任何社会环境里都可以发现逆转的人。不过，发现的功夫也并不太容易，大抵总是社会环境里地位最低微、生活最无聊、习惯最可鄙至于肯以色相换钱的逆转的分子才容易把他们的特性透露出来。至于地位较高的例子，除非有特别的事故发生，是轻易看不大出的。自杀的案件或突然死亡的案件，若发之于这种地位高而才具大的人，往往和逆转现象有相当关系，不过即在案件发生以后，即在当事人的墓木已拱之后，其所以致死的原因，就一般公众的视听而论，也许始终是一个哑谜。这种人大概从来没有请教过医师，把自己的心事和盘托出来给他看。他们也知道即使请教也是没有用的，普通的医师根本不懂怎样帮他们的忙，甚至在听取了他们的心事以后，还不免大吃一惊或作三日呕咧！

有一位医师，学识很好，品格很高，他同时也是一个有先天逆转倾向的

人，不过因为传统的道德观念很深，始终没有敢在行为上表现出来；有一次他在给我的通信里，写到当初在一个举世闻名的医学重镇的大都市[362]里专攻医学时的经验，他说："我第一次听到性的变态的题目是在法医学的班上，在那班上，性的刑事案件是总得参考到的，因为提到此种案件，教师也就不能不牵连讲到性的变态，不过他实在讲得很笼统，很不切实，同时，关于性逆转的一端，他也讲得极忽略，也根本没有提到。对于一部分生不逢时的人，性的逆转是一个天生的状态；有许多不大正常的性行为，虽不正常，却也未必是疾病、淫恶或罪孽，他却不分青红皂白，一并归作常人怙恶不悛或立心不肖的行为或疯子的狂妄行为。对于我这样一个青年学生，这一番讲演的恶劣影响是可想而知的；我当时正开始深切地感到自己的性的本质和其他青年有深刻的不同，正在暗中摸索这不同的所以然，这一番讲授更变本加厉替我增加了无限的疑惑和焦虑，从此以后，我的特性就更像壳里的蜗牛一般，再也不敢出头露面了。更不幸的是，教师们在分类医学和临床医学两门最基本的课程里，对这题目竟只字不提。有几种极难得的病症——其中有几种在我二十一年的行医经验里始终没有碰见过，倒是极详尽地讨论过，独独对我个人最关切的一个题目，也是我以为我的职业所应该表示关切的一个题目，却完全付诸不论不议。"这位医师所口诛笔伐的一点也是历来学习医科的人所共有的一种经验；医学教育对于性的各种问题确乎是过于漠视了；不过我以为这种教育上的欠缺，流弊所至，涉及医师本身者尚少，而涉及其未来所能匡救的病人者实多。幸而近来局势渐变，这种基本的缺陷如今已经很快地逐渐补足。



逆转的例子虽若在特出的人中比较多些，所谓特出，指的是两种人，一是所谓天才或其他有异常智能的人，一是指世俗所称“退化”的畸人；但

寻常人口中这种例子也还不少。寻常逆转的人，有时有人把他叫做“女性化”的人，即在医生，间或也袭用这个称呼。这是与事实不尽符合的。有一部分逆转的男子诚然可以当此称号而无愧，他们在身心两方面都表现一种软绵绵的状态，在性情上他们善于忸怩作态，爱好虚荣，喜欢打扮，对于衣饰珠宝，大都表现特别的系恋；他们的旨趣很像娼妓的旨趣，有的后来真的变做男妓。不过这种例子不足以代表逆转的现象，好比娼妓——无论其为实际的娼妓或性情有类乎娼妓的女子，不足以代表女性的人格一样。事实上很大一部分逆转的男子是异常的风流蕴藉的，其感觉的锐敏情绪的易于激发，也在一般人之上，不过这一类特点的存在，并不限于这种逆转的例子，许多神经比较脆弱而并无同性恋倾向的人也大都如此。还有别的例子，其中男女都有，则在身心两方面的外表上，完全看不出有什么特点可以暗示本人是一个性冲动有反常的趋向的人。许多人，包括一部分医师在内，认为始终没有遇见过一个逆转的例子，这显然是一个解释了；表面上既没有什么不同于常人的特点，试问将从何辨识。不过认识不认识是一回事，有没有是另一回事，事实上，逆转的例子在一般人口中的比例，据专家比较精细的估计，至少当在1%以上，即100人中不止1人。[363]

上文已经提到，逆转现象流行的程度在各国大概是差不多的，在欧洲南部的若干区域里，这种程度比较广得多，那大概是因为特殊的风俗与习惯的关系。[364] 有的人总说，在他的本国人中，逆转的例子要比较少，大概在外国要多些——这是不明事实真相的话。这种表面上与印象上的估量的不同是随着各国社会与法律态度的互异而来的。这并不是说凡属法律比较宽容的国家，逆转现象就比较发达，而严刑峻法的国家，逆转的例子就比较少，其实就浮面的印象而论，后一类的国家里，反而要见得多些，因为，严刑峻法的结果，不免引起一般有心人对逆转者的热烈的同情，同情的发展会演成一种要求取消此种刑法的运动，运动是必须大吹大擂的，于是在一般人的心目中，不很大的题目会变成大题目，不很多的例子会变做很多的例子。在一切性的歧变中，流行之广，要推同性恋为第一；各式性爱的象征现象，若就其各个初步与不完全的程度的事例而论，也许比同性恋还要普遍，但完全发展而成格局的例子总要比同性恋的例子为少。同性恋的见得比较发达，还有一个理由，就是许多有这种行为倾向的人，在精力与品格上往往有过人之处。

逆转原是一个很普通的现象。自从这一点受一般通常智力与行为比较正常的人逐渐认识以后，医学界对这种性变态以及其他性歧变的本质上的

了解与见地也就经过了一番修正。在中古时代以至中古以前，大家所了解的同性恋是“鸡奸”，是“磨镜”一类的两女相奸（tribadism），是一种亵渎神明的深重罪孽，非付之一炬活活烧死不足以蔽其辜的；从中古到十九世纪，它始终是一个被认为是堕入恶道的劣根性的表现；到了十九世纪后期与二十世纪初年，渐有人把它看做疯癫或至少是一个“退化”的表示。不过到了现在，这看法也成明日黄花了。大势所趋与事实所示，这也是无可避免的；我们一旦发现在富有智力与善自操守的人也未尝不能有同性恋以及其他性歧变的倾向，而虽有此倾向也未必完全受冲动的驱遣，甚至完全不受其驱遣，于是我们才逐渐了解，这种倾向的存在实在是不值得大惊小怪的。偶然的同性恋倾向当然是更来得普遍，人类有，其他和人类接近的动物的物类里也有，并且事实上是来自一个源头的。先天的逆转当然是一个变态，一个与生俱来的变异现象，其所由构成的因素我们现在也已略见端倪，这种变态。即使极端发展而有病态的嫌疑，此其所以为病态，也正和色盲、天老以及脏腑的转位[365]的所以为病态一般无二。


ZOL
LA

第三节　性美的戾换现象[366]

“性美的戾换现象”（sexo-æsthetic inversion），一称“哀鸿现象”，又称“服饰的逆转现象”（transvestism），虽有时和同性恋有些连带关系，却不能和同性恋混为一谈。性美戾换的人也是男女都有，但在服饰上，在一般兴趣上，在动作时的姿态与方式上，在情绪的趋舍上，男的多少自以为是女的，而女的则自以为是男的。这可以说是一种认同的心理。不过这种认同的心理是有限制的，一到狭义的性的态度，则男的依然是男的，女的依然是女的；换言之，正常的异性恋的态度往往还是很显著的。虽则如此，这种现象的讨论还是在这一章节里提出，最为便利。

性美的戾换是一个很疑难的状态，替它下界说既难，见了这种例子之后，明确地加以指认也不容易。许多年以前我就注意到这现象，但觉得一时无从下手，也就把它搁置起来，留待日后的仔细研究。在这时期里，希尔虚弗尔德在德国，那时已经是同性恋研究的第一个权威，对这现象也发生了兴趣，他认为它和一般的逆转现象是截然二事，又替它起了一个名词，即“服饰的逆转现象”。他在这题目上接连写了好几本书。在我的第一篇研究里（1913），我把这现象叫做“性美的逆转现象”。这两个名词都不很满意，而“服饰的逆转”一名词更是不妥当，因为，想穿着异性的服装不过是这现象的许多特点之一，而在有的例子里，这特点并不显著，甚至完全看不出来；而“性美的逆转”则又与一般的性逆转混淆不清，在不察者不免以为性美的逆转的人也必有同性恋的倾向，事实上则大都没有此种倾向。[367]

最后我又创制了“哀鸿现象”（1920）的名词。目前有许多专家已经接受这名词，在各个名词之中，它到现在还似乎是最较方便、最足以把所名的现象从其他现象中区别开来。好比“沙德现象”（即施虐恋）和“马索克现象”（即受虐恋）一样，它也是拿人名做根据的。这人是法国的哀鸿骑士（Chevalier d’Eon de Beaumont，1728—1810）。他是法国东南部勃艮第地区的人，家世很好，法王路易十五时代在外交界做过官，后来寄寓在伦敦，并死在那里；他在伦敦流寓的时候，一般人都以为他是个女子，一直到死后由医师检验尸体，才发现他是一个在其他方面全都很正常的男子[368]；在性美的戾换现象的实例里，他可以说是最富有代表性的一人，因此，我就利用他的姓名来创制“哀鸿现象”的名词。另一个比较没有他著名的实例是舒瓦齐修院院长（abbé de Choisy，1644—

1724）；他也是贵族家庭出身，有几个方面他比哀鸿更富有代表性；他写过一本自传，从这自传和别的当时的文献里，我们知道他是一个很文雅与和蔼可亲的人，他虽有戾换的癖性，却很能获得人的欢心，他很有风仪，很平易近人，也很有几分女性化，但对女子又极崇拜，性的热情并不强烈，似乎尚在中人以下，但至少也生过一个孩子，理智的能力很高也很醇，当时许多有声望的人都拿他当做一个诤友。他成为一个著名的宗教家、教会的掌故家，并且担任过法国学院的掌教。[369] 在著名的女子中我们也找得到不少戾换的例子，例如英国贵族斯坦厄普女士（Lady Hester Stanhope）和巴里（James Barry）[370] ，巴里一生穿着男子的衣服，并且还做过英国陆军军医部的高级总监。这两个戾换的女子似乎都不曾有过同性恋的表现。[371]

哀鸿现象或性美的戾换现象是一个异常普遍的变态；就我个人的经验而言，若比较各种歧变的流行程度，同性恋以后，就要轮到它了。就戾换的男子的日常生活看去，他们是很寻常的，并没有什么可以惊人的特性，和一般的男子也许完全分不出来，不过有时候感觉要比较锐敏，性情要比较沉静，他们对妻室往往很能爱护，不过性的情绪与能力大都比较薄弱。他们的戾转的旨趣大都是极难得透露的，因此，即使是和他们最亲近的人，也往往会全不知道。戾换的例子也不全都喜欢“换装”（crossdressing，这英文名词是卡本特起的），不过，不换则已，换则总可以完全成功，换的技巧也很好，对于女子服装的采用，即在最小的细节上，也都能得心应手，真好像生来就有这本领似的；据他们自己说，全部换装的手续和换装后的姿态行动，他们总感到十分自然，毫不牵强。[372] 在性的关系上，他们虽难得有戾换的愿望，但有时对女子孕育和做母亲的经验，却感到很强烈的兴趣而心驰神往。在智力方面，他们大抵在中人以上，成为作家或从事其他业务而成名的，很有一些例子。

性美的戾换现象可以归作间性状态的一种。不过它究竟是如何发生的，似乎还不容易说清楚。我们不妨同意基尔南的见地，认为有时它是由发育的中途停止和以前我曾提到的在体格方面的阉寺现象（eunuchoidism）很可相比，实际上戾换现象和阉寺现象有时好像是有些连带关系的。既然如此，戾换现象的解释或许也可以向内分泌利用的不平衡与不和谐方面去寻找，未来这方面的知识更加充分以后，我们或许可以从调整内分泌的作用入手而觅取一种治疗的方法。

在心理方面，据我看来，戾换的人抱着一种极端的审美的旨趣，想模仿所爱的对象，以至于想和所爱慕的对象混为一体。上文所说的认同的心理就是这个。一个男子想和他所爱的女子混而为一，原是一个正常的心理。[373] 戾换的人也有此心理，不过走了极端，走过了头，其所以过头的理由大概是这样的，一则因为他心理上有些感觉敏锐与近乎女性的成分，再则因为他的男性的性能或因神经脆弱的关系而有所缺陷；敏锐的感觉煎逼于内，而脆弱的男性性能不足以应付于外，结果就只有走极端认同的一途了。不正常的童年生活，加上母亲的溺爱，而母亲本人在心理上或许也不大正常，这种情形似乎有时也可以鼓励戾换现象的发生。精神分析派作家费尼克尔（Fenichel）认为戾换现象的特殊因素是一个阉割症结（释见第三章第一节）；不过，这种因素的推寻是没有多大意义的，因为费氏对于一切性歧变的解释，几乎无往而不用阉割症结的说法，同时费氏也承认他这种见解对于戾换的女子是不适用的。[374]

第四节　治疗的问题

性逆转这样一个如此特殊的状态当然会引起种种特殊的问题。一方面，在模样上是个十分十二分的变态，而同时，至少就许多例子而言，这变态却和一般的身心健康并行不悖；而又一方面，它虽属一种变异，却又不是人类的一个生物学上的突变。[375] 这变异牵涉到的只是身体上的特殊功能之一，固然我们也承认这功能恰巧是非同小可的一个，影响所及，可以牵动全身。它之所以为变异，上文已经说过，也不过像色盲之所以为变异，并无其他特殊的意义。施瓦茨（Oswald Schwartz）不久以前在这方面的一篇精密的（固然也有一些失诸过于哲学的，而不完全是科学的）研究里，依然主张我们不能不把同性恋当做病态看，不过他也还很严谨地指出，他所了解的“病态”是有一个定义的，就是“一个器官对全身功能的法则有不遵守约束时”才是病态，而此种不守约束的原因，大抵可以追溯到一种幼稚状态的留滞，即未因发育而休退；他这种“病态”的界说是和威尔休的“病理”的界说有很相同的意义的。这种看法也和弗洛伊德的地位很相近，弗氏以为在同性恋的状态里，先天的倾向和后天的经验是紧密地连锁在一起而分不开的，同时，和别的专家的见地也相去不远，这些专家认为一切真正的同性恋都有一个生成的基础，其因外铄的力量而发生的各种方式的同性恋是虚拟的，不是真实的。

严格的治疗方法不在本书范围以内。马拉尼昂和其他专家在这方面都有过充分的讨论可供参考。不过不提同性恋的状态则已，偶一提到，无论其有无先天逆转的基础，治疗的问题往往是一个首先有人揭出的问题。而普通提出的治疗方法既不外精神治疗的一途，但从心理的立场，此种治疗究属有何益处，自亦不容不加讨论。

我先把外科手术的治疗方法搁过不提，因为它还没有通行，还没有受专家的公认。利普舒茨说到过一个同性恋的男子，医师把一个正常的男子的睾丸移植到他身上之后，他居然变成了异性恋，而在一年以内觉得可以和女子结婚了。这种外科手术究属可能到什么程度，有效到什么程度，目前观察到的资料实在太少，无从断定。对于这种治疗方法，骤然看去，好像是不成问题地有效，其实不然。在有的时候，很多人也一厢情愿地以为一切同性恋的例子必须施行这种手术才有办法。如今也不然了；固然专家之中，到现在还有人赞成这种方法，甚至对很明显有先天逆转基础的例子，他们也认为只要本人愿意，也不妨施用这种手术。不过我以为如果遇到这种根深蒂固与格局完整的逆转的例子，这种方法是不相宜的，不要说施行手术，就是想把它一些有组织的生活习惯、观念、理想等根本上加以改革，以至于干犯他个人原有的性格，我以为尚需郑重考虑之后，方才可以下手。我们总需记得，如果一个例子真是根底深远，而已成一种固定的状态的话，一切正常的治疗方法都是行不大通的，外科的手术并不是例外。催眠的暗示方法，在以前对于各式各样的性变态的例子，是发生过效力的，至少对于不少例子是如此，但对于格局已成而有先天倾向的歧变，也是相当没有用的。并且运用这种方法也有困难，因为这种例子往往不接受暗示，拒绝暗示，好比一个正常的人拒绝犯罪行为的暗示一样。施伦克-诺津在许多年前，当性逆转的先天说在一般人的心目中还没有确立的时候，就费过不少的时间与心力，一方面运用催眠的方法，一方面劝谕同性恋的人宿娼，而自以为很有成效。[376] 不过这种成效是很浮面而有名无实的；就性交的能力一层而论，也许有成效，你问起当事的本人来，他或许也满口地应承这种治疗的方法是有效的；但若问他的性的观念、理想以至于性冲动的本身是否已经改弦更张，真正与永久地踏上了一条新的以至于有利的路径，那就无从答复了。实际上所得的成效，据一位被治疗者的说法，是从此以后，他学会了利用女子阴道的手淫方法！



弗洛伊德的精神分析法也有人运用过，作为治疗方法的一种，据说也有几分效果。不过到了现在，精神分析家中也渐渐地承认，如果逆转的状态已成固定（无论有无先天的根底），要用精神分析的方法把同性恋的倾向扭转过来使其成为异性恋，是不可能的。我认识许多曾接受过精神分析的例子：有的在开始受分析后不久就放弃了；有的认为是全无结果或等于全无结果；有的认为有很显然的效验，不过所谓效验，指的大都是分析以后所得的更进一步的自知之明与此种自我认识对于生活的良好影响而言，而并不是性的冲动找到了新的趋向。总之，利用精神分析法而把同性恋完全转变为异性恋的例子，并且再一成不变的，我到现在还没有知道过。冒尔的联想治疗法也许可以算做精神治疗的第三个方法[377]，值得在此一提，不过就治疗的方式而论，也算不得新奇。但在理论与实际上，这方法是行得通的，而其要诀是在当事人的反常的情欲和正常的目的之间，觅取一个联系的途径。例如假定当事人特别喜欢男童，就可以用联想治疗的方法加以训练，教他把情欲转移到有男童性格的女子身上。这是很可以做到的，因为我们早就知道逆转的人在这种地方是愿意加以考虑的。我举一个实例罢，我所观察到的例子里有一个男子，生活很健康，活动性也强，习惯也富有阳刚之气，对于同性恋的欲望，也颇能加以抑制，很愿意结婚生子，也曾再三地做性交的尝试，但都没有成功。后来在马耳他（英属，地中海中岛屿），在跳舞场里邂逅了一个意大利女子，她约他舞罢到她的家里："她的身材细长，像一个男童，面貌也像，胸部扁平，几乎是没有乳房似的。我践约到她的寓所，见她穿了男子的宽大衬裤。我虽觉得她异常可爱，但一到交接的阶段，我还是失败了。不过到分手的时候，我却并没有那番以前常有的憎恶心理；到第二天晚上再去，结果却如愿以偿，真是快慰极了。我离开马耳他以前，我又去了几次，不过，老实说，这女子虽属可爱，我却始终没有感到性交的乐趣，一度性交之后，总想立刻把我的身体转过去。从此以后，我又和十多个女子有过性交的关系。不过这在我总觉得很吃力，每次总要留下一些憎厌的心理。总之，我知道正常的性交与我是无缘的，它实在是费钱、吃力、不讨好，甚至是有危险的一种手淫。"精神治疗的方法一般所能希望的成效最好的也不过如此而已。

还有一点必须说明。这种种治疗的方法，即使对于根深蒂固的逆转例子，也可以说有几分效力，这种效力，说得最好些，也不过大体上把逆转的人引上双性两可的一条路，教他从此以后在同性或异性的对象身上，都可以取得一些满足。不过这样一来，这样勉强地把性冲动移花接

木一下，或把它原有的抛锚处搬动一下，对于一个人性格的稳定和他的比较严格的道德生活，实在是很不利的。同时，从民族的立场看，使逆转的人居然结婚生子，也并不是一件值得庆贺的事。一个逆转的人和一个健全的异性的人结婚，所生子女事实上也许并不是不健全，不过不健全的可能性是同样的大，谁都不敢说这种结合的危险性有限，而不妨尝试一下。总之，如果一个逆转的人真正不满于自身的状态，切心于加以改正，而向专家请教，专家当然不容易拒绝，也自不忍拒绝；不过未来的成败如何，成功到什么程度，成功后的结果又如何，都是不容我们乐观的。

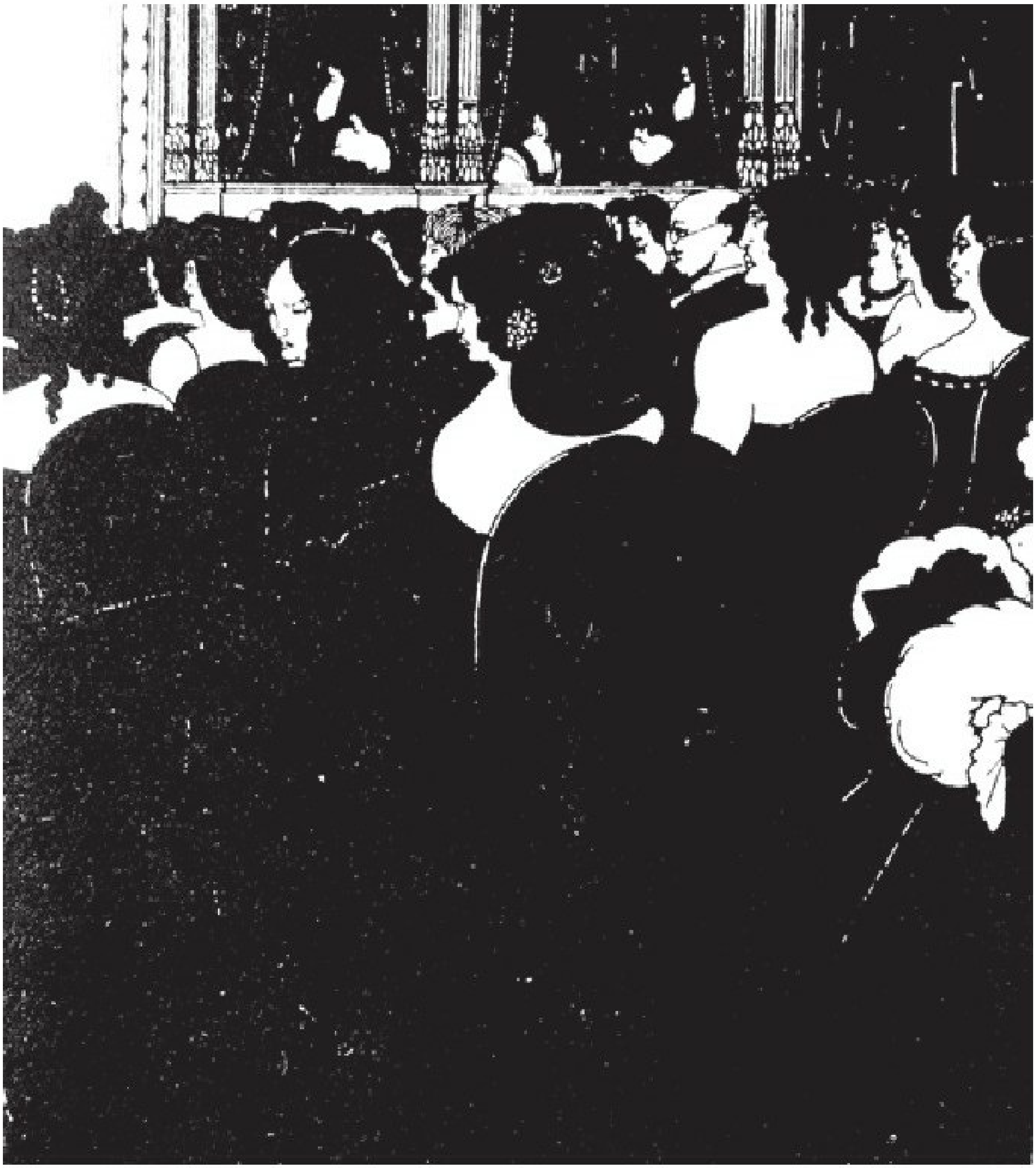
不过治疗的方法依然有它的用武之地，要直接抑制逆转的倾向，固然不必，也比较不可能，但其他治疗的需要还有；又有人很乐观而轻描淡写地以为同性恋不过是“不修边幅不识体貌的一种”（我真见有人主张过），但此种不修不识的背景里，安知没有一些应当治疗的病态？逆转的人，就很大一部分例子而言，在一般体格方面，有时单独在性能方面，总有几分以前医学上所称的神经衰弱；有的例子则在性能方面感觉过于敏锐，虽极微小的刺激也可以引起反应，而这种感觉敏锐又大抵和一般的神经过敏同时存在；他不但在知觉方面易于接受刺激，在情绪方面也易于感到接触，有时则又不免因一己的变态关系，而突然感到一阵恐怖或一阵焦虑，弄得十分狼狈。这一类的情形都是需要治疗的，或用镇静剂，例如各种溴化物，或用强壮剂或补益剂，视情形而定。电疗、浴疗、体操或运动、可以增进健康的职业、迁地与环境的更换等寻常治疗神经疲惫的方法都有人提倡过，认为不但对同性恋有效，对其他各式性歧变的例子也大概有些益处。许多逆转的例子，只要身体健康上无问题，对自己的性变态是不大引为可虑的，因此，也正因其有这种情形，如果有特殊医疗的需要时，这种需要总需设法加以满足，而在平时，生理卫生与心理卫生的培植，也绝对不容忽略。逆转的状态虽不能因此消除，但一方面专家的开导既增加了当事人的自知之明，专家的同情心又叫他生活上多了一种信赖，逆转状态所引起的焦虑必因此可以减轻，它所激成的行为上的流放必因此可得约束，而整个的逆转倾向必因此可以受理性的自我制裁。就大多数的例子论，他们所必需的治疗不过如此而已，就许多例子而言，所能发生效力的治疗也不过如此而已。

逆转的人应不应该结婚，有时也成为问题之一，固然大多数这一类婚姻在事实上是不征求医师或专家的意见便缔结了的。当做一个治疗的方法看，无论逆转的人是男是女，婚姻是用不得的，绝对与无条件地用不得

的。婚姻也许可以叫逆转的人走上双性两可的路，但如果他在婚前早就有此两可的倾向，那也就根本无须乎婚姻的治疗方法，至于想把逆转的冲动取消，尤其是如果在婚前此种冲动并没有丝毫消散的倾向，则成功的机会真是微乎其微。总之，婚姻是没有益处的，而它的害处却很显然。逆转的人对婚姻原是不感兴趣的，今强其所难，势必引起一种憎恶的心理，恶醉而强酒，醉的程度不免加快加强，恶婚姻而强婚姻，逆转的状态亦必不免增剧。这是有实例可以作证的。这些例子，在未婚以前，本属太平无事，在结婚不久以后，这种婚姻表面上看去还是相当美满的，他们忽然因性行为的不检而罹了法网。总之，正常的性交，无论其为在婚姻以外或婚姻以内，绝不是纠正逆转状态的一个方法，而宿娼一途尤其走不得，因为妓女所能表示的女子的性格，是逆转的人所最最憎恶的。比较有效而引人入胜的一法还是就异性之中，找一个温良明敏的对象，而和她发生柏拉图式的友谊关系。[378]如果在这异性的朋友身上又找得到当事人在同性对象身上所能找到的种种特点，而这些特点又属当事人所能欣赏，那就更好，因为这种友谊关系，比起正常的性交关系来，更有希望可以供给一些上文所谓联想治疗法的功效。一个有先天根据的逆转者可以说是一个通体逆转的人，如果他的精神状态可以因外力而修正的话，这种外力的运用必须是逐渐的和多方面的才行。

无论婚内或婚外的性交绝不能做治疗的方法，固然有如上述，但若说逆转的人一定结不得婚，无论如何必须加以禁止，那也不必；逆转状态如此，其他比较深刻的歧变状态也未尝不如此。事实上，逆转的人有家室生活的也不太少。不过我们以为婚姻尽管缔结，却不应盲目从事，也不应过于抱什么奢望，大抵对方的年龄不应太小，并且对方在成婚之前，对于未来的配偶究竟是怎样一个人，成婚以后，将来会有什么成败利钝，也应当先有充分的认识，如果双方的情意相投，这样一桩婚姻是可以差强人意的，甚至还说得上美满两个字。不过无论如何，我们应当记得，任何一方要取得充分的性的满足是机会很小的。逆转的一方，除非同时也有真正的双性两可的倾向（大多数双性两可的人是侧重于同性恋一方面的），要对异性的人表示一种毫无隐蔽的挚爱和完全放任的热情，是不可能的，而这种挚爱与热情却是性爱关系的基本因素，万不可少的。逆转的男子的性器官未尝不宜于性交，但性交之际也许必须靠一番想象的力量，把对方当做一个同性而非异性的人，甚至把这种力量完全转注在另一个可爱而同性的人身上。用力在此，而用心在彼，这样的性生活对逆转的一方是不会有很大的满意的，而在不逆转的一方，即使在意识上对于此种性关系的不很完整的状态不很了了，而在本能上，终

必不免有失望与沉郁不舒之感，甚或引起厌恶的心理也是可能的。所以这一类的结合，如果索性把性交的满足搁过不问，而把双方的关系完全建筑在其他共同兴趣上，未来的幸福倒可以比较多些。



至于子女的生育应不应列在这些共同兴趣之内，也是一个严重的问题，

而不一定容易毅然地加以否定的答复。就大体说，我们固然完全可以肯定地定下一个原则来，就是凡属有先天同性恋倾向的人是不应当生育的。不过，如果逆转的一方在其他的身心方面很属健全，而其所从出的家世又相当清白[379]，同时，不逆转的一方又属完全正常无缺，则所生子女未尝没有比较健全的希望。逆转的人是往往喜欢有子女的；对于不逆转的一方，子女也是一种慰藉的力量，因而可以使婚姻生活更加巩固。不过就一般情形而言，这种结合总是不稳定的，分居与被第三者离间的机会总比较多，因此，家庭环境风雨飘摇的危险也比较大，这对于子女也是不利的。

在今日的社会形势下，为先天逆转的人计，大抵相对最圆满的办法是：由他尽管保留他所特有的性观念与性理想、特有的内在的种种本能倾向，根本放弃去变就常的企图，对他变态的情欲，也根本不追求什么直接与比较粗率的满足，他间或不免就自动恋方面觅取情欲的出路，虽不满意，亦属事不得已，只好听之。这是不足为奇的，不少操行很好的逆转的人就这样做。例如有一个和我通信的男子，他在十九岁以前是有过同性恋的经验的，但后来就停止了，他写道：“间或我可以连上几个月不手淫，但偶然手淫一次以后，我的精神上就觉得比较自足，不过我对于其他男子的爱慕，从此就更觉得情不自禁；我的最好的朋友们当然不知道我对他们如何倾倒，假若知道，一定要引为奇事。这种倾倒的心理和一般同性恋的情绪，只有我自己知道。从朋友的立场看，我的性生活是没有什么不正常的。我相信从我形于外的品性与行为看去，绝没有丝毫的痕迹可以叫别人疑心我在情欲方面竟可以和一般人所知道的‘退化的人’属于同一个流品。不过我自己并不觉得我是一个退化的人。我对我自己的情欲也并不以为有什么可耻的地方，不过我不愿意人家知道，人家一知道便不免看不起我，因而影响到我的身份与地位，身份地位若有变动，那就可耻了。”

还有一个男的例子。他也从来没有和别人发生过同性恋的关系，他是一个海军将校，过着很忙和很活泼的生活，不属于性的范围以内的友谊很多，并且很能在这种友谊里取得生活上的满足。他写道：“我在任何方面都没有近乎女性的表示，我过的生活是很艰苦的，也很危险的，但这也是我志愿所在，向不退避。我对于在性方面可爱的男子，一心只愿和他们做伴侣，我平生最快乐的日子就是有这种伴侣生活的日子。不过我的欲望也不完全是性的，其中50%是心理方面的十足的投合与和谐，只是性的吸引而没有此种附带的情投意合的生活是不行的。因为生怕失掉

此种伴侣的关系，我始终没有敢向所爱的人做过进一步的表示，而假如真要做进一步的表示，而另觅男妓做对象，则此种情意上的和谐我以为又是不可能的。我是和别的男子不同的，我以前不免以此为可耻，这种羞恶的心理现在是过去了，我现在的看法是，我这种状态，就我个人而论，是自然的。”



对于有的逆转的人，上面两个例子的行为是几乎不可能的；对于许多别的例子，这种行为是可能的，不过得经过一番很痛苦的挣扎，得赔上许多可以用在事业上的精力。不过就一大部分逆转的人而言，他们的性冲

动事实上是不很强烈的；这种冲动固然与正常的冲动不同，因此不免过分在意识界徘徊不去，而又因不容易得到满足，更不免变本加厉地在意识上不断动荡，但实力终究是不大的。因此，他们只需在同性之中，选择气味相投的分子，缔结一些柏拉图式的友谊，也就可以得到很大的满足。如果这种例子能进一步把柏拉图本人和古希腊诗人的作品中关于同性恋的情绪和理想研究一下，从而加以体会，这种友谊便可以进入一个更高的境界；近代作家中如美国诗人惠特曼（Walt Whitman）、英国的卡本特、法国的纪德（André Gide），都值得参考。

还有一层我们要记得，逆转的性冲动相对是最容易升华的（详见本书第八章末节）。弗洛伊德认为同性恋的人只要把异性恋冲动确立以后，升华的发展是可以跟踪而来的，从此以后，欲力所至，可以为友谊关系，可以为伴侣生活，可以表现为同舟共济的精神，可以推进天下一家的理想。诚如弗氏所说，升华必待异性恋的倾向确立以后，那我以为十有九例将永无升华的一日，因为，上文早已说过，对于先天逆转的人，要同性恋转变为异性恋，事实上等于不可能。幸而就我们观察所及，类乎升华的功能是很早就可以发生的，并不必等到这样一个也许永远不会来到的日子，而即使对于同性恋的冲动早已确立不移的人，也还可以培植此种功夫，也不必等待其性冲动转入异性恋的轨道之后。并且这种实例也还不少，逆转的人替同性的人做些老安少怀的社会事业与慈善事业的例子所在而有，并且做得很热心，这显然表示事业中也自有乐地，所病不求耳，求则得之。

有一位先辈是教友派的一个信徒，他是一个男子，家世中有不少分子在神经上有不健全的倾向，同时却又有很特殊的智力，这位男子本人也复如此。他自己又有同性恋的冲动，但除了很轻微的表现而外，他是从来不让这种冲动发展出来而见诸行为的；他已经结婚，不过他的异性恋的冲动却不强烈。他在通信里写道："双性两可的人似乎最能博爱，其对象是全人类，不止是一个人；一样是以心力事人，这也许是更尊贵而更有用的一种。即如科学的研究也未尝不是以心力事人的一种，一个人一生能写出若干篇科学论文来，对真理多所发明，即不啻替自己添了许多化身，其为造福人群，岂不比生育一大批儿女似乎更见得有用。"[380]这是同性恋的倾向转入科学创作的一例。但转入宗教的努力的一途的例子更要多些。另一个和我通信的例子，他平时很喜欢研究但丁，并且自以为有双性两可的倾向，他写道："我以为性与宗教之间，有一个密切的关联，我所熟悉的逆转的人（四个男子）全都是虔敬的宗教信徒。我

自己就是一个在英国教会中服职的人。我自己有一个理论，恋爱的要素是不自私地以心力事人；我笃信为人服务是人生幸福的唯一钥匙，也唯有以此为钥匙的人才获得真正的幸福。无论逆转的人或不逆转的人，对于外来的观感，无论在心门上敲得如何紧急，总有一部分是要加以摒斥的。对于许多青年男女，我都觉得美丽可爱，我都受到感动，但我把这种灵感转移到宗教与日常事业上去，而力自把持，养成一种定力，不教此心完全放散出去而过分受私人情欲的驱策。在我的精神发育的过程里，我已经越过那风波最险恶的阶段。也许有一天我可以碰上我中意的女子，而自身可以体验到做父亲的乐趣。”

上文云云，固然只能对比较高等的逆转者发生兴趣，而不足以语于一般的逆转的例子。不过，我们不妨再复一笔，这种高等的逆转者为数并不太少，在全数之中实在要占很大的一部分。在对于自身的特殊状态有充分的了解以前，他们容易觉得宇宙虽大，他们不过是一些穷途流浪而无处栖身的人。但一旦这种了解有长足的进展之后，他们自身的幸福和他们对于社会的功用也就随而增加，从此教他们可以感觉到，天覆地载之中，也未尝没有他们的地位，即使他们始终保持他们的故我，这地位也依然存在，并且这地位也还未始不是值得教人忻慕的一种。[381]

第六章　婚姻[382]

第一节　引论（绝欲的问题）

从社会的立场说，也多少从生物学的立场说，婚姻是性关系的一种，凡加入这种关系的人总立意要教它可以维持永久，初不论在加入时有无法律或宗教的裁可。不过在入题以前，我们似乎应当把绝欲或禁止性交的问题与夫绝欲后所发生的恶劣影响，无论其为真实的抑或传说的，先约略地考虑一下。

绝欲的问题自来经历过好几个阶段。在一百年以前，这问题是极难得和医师发生接触的，即使发生接触，他在情理范围以内所能说的话是：就男子论，婚姻以外的绝欲是道德的，而性交是不道德的（不过这是冠冕的说法，私人的行事是不一定受这限制的，即男子在婚外有无性交的行为是个人可以自由抉择的一件事）；至于女子，她是公认为没有性的要求的，因此，绝欲与否，就不成问题了。[383]后来，当本书的部分读者入世后不久的时期里，社会状态发生了变迁，一般人对性的题目的态度

也比较公开了，于是就有人开始向医师请教，要他对绝欲的问题宣示几条大家可以遵守的原则来。结果就演化成不少笼统与模糊的说法，认为节欲是无伤的，这种说法可以说是全无意义，并且还可以有被人任意利用的危险；例如，有的道学家之类主张生育子女而外，为传宗接代的必需而外，一个人尽可以绝欲，换言之，即一生中只需有两三度的性交，于事已足；这一类道学家就大可利用这种说法，而踌躇满志。毫无疑问，一般肌肉系统和内分泌系统的撙节利用是于健康无碍的，与性的功能有关的肌肉和内分泌腺的节用也未始不如此。不过，这一类绝欲的说法失诸咬文嚼字，故弄玄虚，稍知自尊自爱的医业中人是不屑做的；因此，日子一多，这种似是而非的努力，就掉进庸医和江湖医生的手里，一般民众对于性知识既缺乏，即有一知半解，又大都是些传统的成见，也就成为这一类庸医的敛钱的工具。真正的医师原是准备应付实际的病例的，无论是预防未然的病，或治疗已然的病，他所接触的都是一些活泼的男子与女子，而不是一些抽象的说法或死板的条文。这一层现在很多人已经明白了解，且自近年以来，既然性道德的观念也不像以前那般呆板，绝欲问题究竟应如何应付，也就比以前灵活得多，而不限于一个千篇一律的答案了。

在以前，大家对于绝欲的危害不是估计得太大，便是估计得太小。一方面，有人以为绝欲的困难和危害是微小得不足挂齿的，不惜舌敝唇焦地向人申说；这种人大都属于上文所称的道学家一类，他们对于道德的兴趣实在是浓厚得过了分，他们所日夜焦虑的是人心不古，世道衰微。在另一方面，有人以为各式各样的疯癫，各种不同的神经错乱，是绝欲所酿成的，这样一个极端的看法虽局部与一部分古代的传说有关，而局部也未始不是道学家的看法所引起的反响。据我们所知，在先天健康的人中，只是绝欲一端似乎不会酿成任何严重的精神病或神经病的。以绝欲为此种病态之因的人是犯了一个很普通的错误，就是把前后发生的关系当做前因后果的关系；反过来，假如一个一生淫纵的人后来也得了这种病态，我们若把病源归咎到性冲动的身上，也是同样不合逻辑。弗洛伊德在1908年说过一句话："组织成我们社会的分子，就先天气质而论，大多数是不配讲绝欲的。"不过弗氏接着又说过几句极有意义而值得我们牢牢记取的话："绝欲是可以引起极大困难的，但必得有一个先决条件，就是有神经病先天倾向这条件存在，则绝欲的结果，不免引起神经病态，特别是所谓忧郁性的神经病（anxiety neurosis）"。后来在他的《导论演讲集》(*Introductory Lectures*)里，弗氏又说："我们一定要小心，不要把绝欲对于神经病的影响看得过分重要了；因久旷而欲力壅积

所造成的可以致病的状态里，只有一小部分可以用唾手得来或用钱换来的性交来减轻。”我们都知道，弗氏从来没有把性冲动对于生命的意义估得太低，所以他这一番见证的话是特别有价值。还有一点值得参考的事实，天主教的神父在神经方面的健康大抵极好，难得因绝欲而发生困难或痛苦；洛温费尔德也提出过这一点，洛氏对这问题的经验很丰富，并且曾用不偏不倚的眼光加以研究，他的结论也复如此[384]；他的解释是：或许因为神父的贞操生活是从幼年便养成的，所以没有困难。

我们总得牢牢记住，生命是一种艺术，而这种艺术的秘诀是在维持两种相反而又相成的势力的平衡：一是张，现在叫做抑制，一是弛，现在叫做表达或发扬。[385]广义的抑制，而不是精神分析家有时所了解的狭义的抑制，也未尝不是生命的一个中心事实，其地位并不在于表达。我们在同一时间里，总是不断地在那里抑制一部分的冲动，而表达另一部分的冲动。抑制本身并无坏处，且有好处，因为它是表达的先决条件，不先抑制于前，何来表达于后？抑制也不是文明生活所独具的特点，在比较原始的各时代里，它也是同样显著。甚至在动物中也很容易观察得到。抑制既然是这样一个自然的东西，其对于人生在大体上决不会有害处，是可以推想而知的；抑制不得其当的弊病固然也有，特别是对那些先天禀赋浅薄而在身心两方面不善作和谐的调适的人；不过这些终究是例外。[386]

不过我们也不否认，绝欲的结果，即使对生命的安全与神志的清明不发生威胁，就许多健康与活动的人而言还是可以引起不少很实在的困难的。[387]在生理方面，它可以引起小范围的扰乱，使人感到不舒适；在心理方面，对性冲动既不能不驱遣，而又驱遣不去，结果是一个不断往复的挣扎与焦虑，而越是驱遣不成，神经上性的意象越是纷然杂陈，那种不健全的性感过敏状态越是来得发展，这两种倾向更会转变而为一种虚伪的贞静的表现[388]，特别是在女子中。例如有一个大学青年在此，他很能守身如玉，志气也很远大，愿意把所有的力量放在学业上面，但因和性冲动挣扎的关系，在精神上不免忍受着大量的焦虑和抑郁。许多女子也是如此，她们或许也在求学时代，或许已经加入社会而从事各种工作，冲动之来，无法排遣，只好在学业上、工作上或体育运动上加倍努力，甚至弄得精疲力竭、头昏眼花，也还是不能排遣。[389]我有时甚至以为女子在这方面所感受的困苦要比男子为大，倒不是因为升华的工夫在女子比在男子为难（弗洛伊德有此见地），也不是因为女子的性冲

动要比男子为强，而是因为在婚外发生性的关系的机会，在男子比在女子为大，向来如此，现在也未尝不如此；同时，还有一层，就是守身如玉的男子还有一条正常的出路，就是睡眠期间自动的亢进作用，而在女子，除非她以前有过性的经验，这种作用是比较很难发生的，初不问其人性欲强烈到什么程度。往往越是才性过人的女子在这方面的困苦越是大，因为越是这种女子，越不愿意把她的困苦诉说出来。[390]



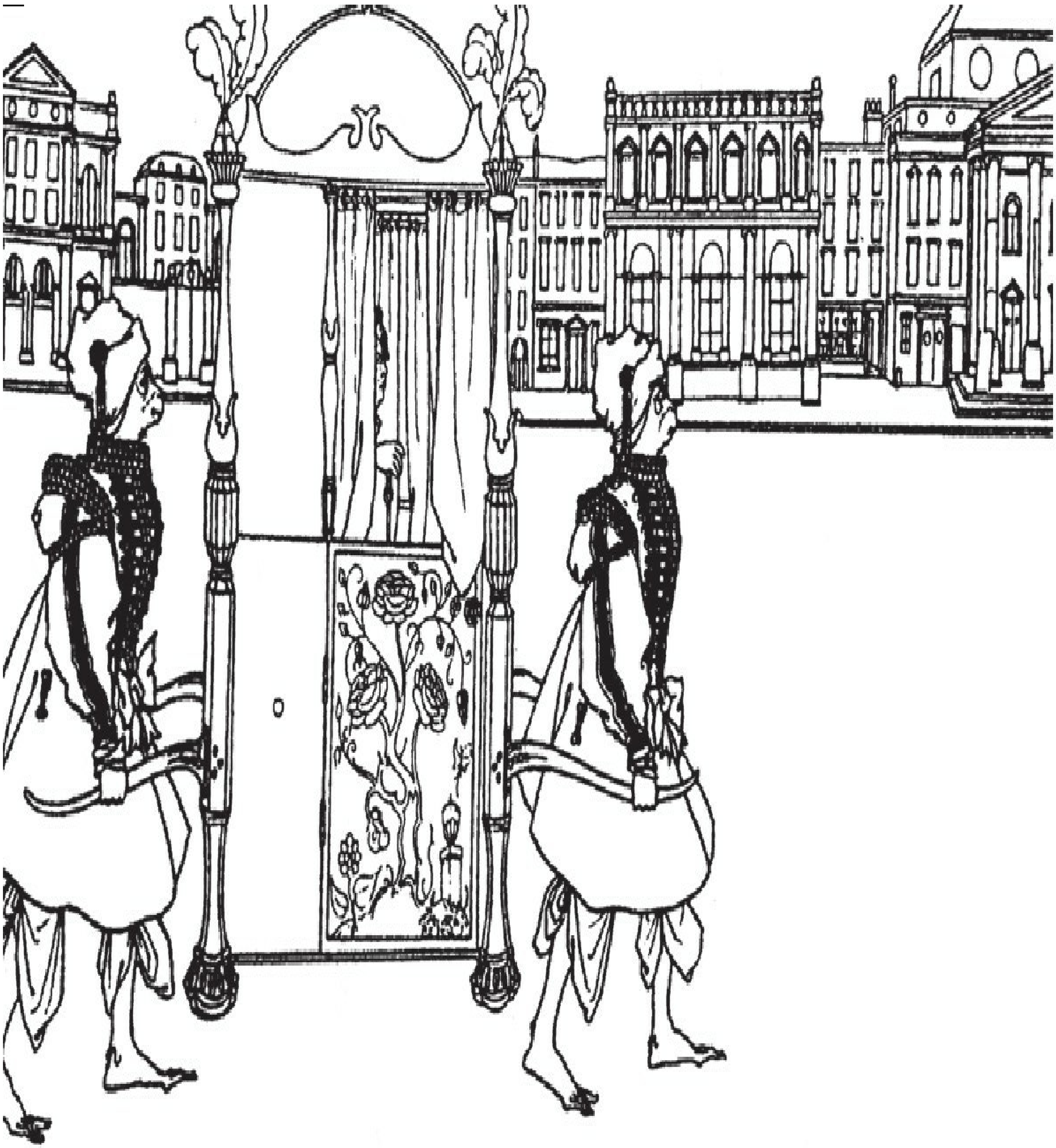
戴维斯女医师在她的研究用的征求案里，曾经提出这样的一个问题来：

为了身心两方面的十足的健康设想，你认为性交合是必需的么？我们可以很有趣地把1000多个女子对这问题的答复参考一下。当然我们得记住，这些答复，即使一般都能考虑到比较严格的生理与心理的需要，也还不一定全都能考虑到，其间自然有许多不能避免的道德标准、社会观念以及流俗的成见等等的影响。不过我们从这些答复里，总可以知道一点，就是在二十世纪初年长大的美国知识界妇女，对这问题究属有些怎样的私人观感。1000多个答案中，我们发现38.7%（即394人）认为性交合是必需的，其中少数更认为是绝对的必需，大部分则附上一些特殊的条件，还有一小部分则不很肯定。其余的大多数，61.2%（即622人）认为不必需，有的认为绝对不必需，也有一小部分不很肯定。认为必需而附有条件的答复里，其所附的条件自不很一律：有的认为“特别是为男子”是必需的；有的认为“为心理的健康”，则然，为身体的健康，则否；有的添上“为生命的完整”或“为某几类的人”一类的字样。在认为不必需的一方也附有不少有条件的说法：有许多答案说“不必需，然而是正常的”，有的，“不必需，然而是可以的”；有的，“为真正十足的心理健康是不必需的”；有的，“不必需，但有困难”；有的，“不必需，但没有性交经验的人似乎见得很粗糙鲁莽，而身心方面也似乎有些干瘪的样子”。一个很有趣的从旁参考之点是：在那些认为不必需的女子中，59.5%即半数以上，是有手淫习惯的；而在认为必需的一方，则有手淫习惯的人更多（76%），这当然更是在意料之中，不足为奇了。认为必需的一方有过性交合经验的例子要比认为不必需的一方为多，也是很自然而可以料想得到的。[391]

凡是把绝欲的困难与痛苦看得太无足轻重的人很应当参考一下基督教初期许多禁欲主义者在沙漠里的经验，例如帕拉狄乌斯（Palladius）在《天堂》(*Paradise*)一书里所叙述的种种。这些独身绝欲的人都有强健的身体与坚忍的意志，他们对于禁欲主义所昭示的理想是准备全神贯注地求其实现的，他们所处的沙漠环境，为实现此种理想计，真是再理想也没有了，而他们日常生活所守的戒律真是严厉到某种程度，在我们看来，不但是不可能，并且几乎是不可想象。但是，他们感到困难而排遣不来的一点，始终是性的诱惑，终他们一生，这种诱惑多少总不断地和他们为难。[392]

还有一桩事实，可以警告我们，对于这问题不要轻易听从许多近乎道学家的老生常谈，我们可以撇开古代禁欲主义者的经验不论，而就目前的情形而言，一切比较精密的研究都证明，真正能绝欲而历久不懈的人，

即真正没有任何方式的性的活动的人，即使我们把从事于医业的人包括在内，事实上是很少很少的。[393] 除非我们把这些方式都除开不算，例如向异性勾引、搭讪一类虽正常而不完全的性满足的方式，又如种种歧变的性的活动，又如自动恋的种种表现等，那数目自然是比较大了。罗雷德是这方面很有经验的一位医学家，他在好几年前就说过，绝欲或绝对童贞的现象是根本没有的，少数真正能绝欲或真正毫无性的表现的人无非是一些性能或性感缺乏（sexual anaesthesia）的例子罢了。[394] 至于表面上好像是性操贞洁的例子比较多，那大体上是因为各国传统的风气不同，而这种风气又不外两途：一是宿娼的一途；二是手淫的一途。事实上在这题目上医师也分两派：一派极端地反对手淫，认为是乾刚正气的一种玷污，而对于宿娼，却持一个比较宽大的态度；另一派则极端反对宿娼，认为是一种危险而不道德的行为，而对于手淫却比较宽容。（不过沃瑞尔则认为二者是一丘之貉，在他看来，和一个不关痛痒的异性的人发生狎娼的行为，“也不过是手淫的一种方式罢了”。）[395] 这一段讨论是很值得医师们参考的，他们在行医时，对于因性欲的不满足而发生的种种病候，例如局部的充血、失眠、易于发怒、抑郁、头痛以及各种模糊的神经的症候，必须设法加以治疗或减轻，这一类的讨论到那时就有相当用处了。假如这一类的症候再进一步，而逼近精神的领域，那其间我们总可以发现一些别的合作的原因，精神分析者因为要推寻这一类的原因，曾经在下意识或潜意识的领域里发现过不少的弯曲的小径。据洛温费尔德的观察，在24岁以下，绝欲的生活对男子所发生的困难很少，即在24岁以后，困难虽有，也还不至于到一个必须请教医生的程度，不过希尔虚弗尔德则以为30岁以前绝欲而30岁以后方才结婚的男子是要相当感受到一些困苦的。无论如何，要绝欲的经验成为神经病态的一个原因，先天气质的恶劣是一个必需的条件，而这种神经病态，据弗洛伊德、洛温费尔德以及其他专家的发现，无论病者是男是女，大都取所谓忧郁性的神经病的方式。



绝欲所引起的症候是需要治疗的，不过在性的领域里的所谓治疗，事实上往往不用药物的方式，而用卫生调养的方式，而此种方式，还得绸缪于未雨之先，才会发生效力。这调养的方式包括：朴素的生活、简单的食品、冷水浴、奢侈习惯的预防、一切身心两方面强烈刺激的避免、谨慎的交游、相当繁忙的工作、充分的户外运动，等等。一个孩子，家世既清白，天赋又健康，再从小能得到这种调养的工夫，除非碰上不可避

免的危险事故，是很有希望可以把性意识的开发缓上好几年的。尽管在理论上我们承认儿童也自有其性的活动，但这种理论终究是很抽象的，和性的自觉发展的迟缓并不冲突。而性的自觉发展尽管延缓，相当的性教育的实施依然可以进行，其间也并无妨碍。不过一旦性的自觉已经发展开来，而有机的性冲动已经在意识上作有力的冲击，这一类极好的调养方法就不像有的人所口讲指画的那般有效了。无论如何，这些方法还是值得履行的，它们的效用虽不如以前所说的那样大，有时也未始不能减轻或牵制性冲动的鼓荡的力量，不过我们绝不能抱什么奢望就是了。适当的肢体运动，实际上不但不能抑制性欲，并且往往是可以激发性欲的一个刺激，在男女都是一样；只有过分剧烈而使全身疲惫不堪的运动才有一些抑制的影响，但这种运动又是违反了健康的原则的。[396]肉食的避免也是同样没有多大效力的[397]，希尔虚弗尔德曾指点过，肉食的兽类所表示的性的兴趣反而要比谷食的兽类为冷淡。至于脑力的工作，有时即使是纯粹抽象的一类，也容易激发性的兴奋。这都是不足为怪的，一切一般的摄生方法，对全身既有增加精力的效能，而性的领域又既属全身的一部分，自亦不能不分受其惠；我们绝不能一面设法教全身的精力增加，而一面又强加干涉，不让一部分多出来的精力分发到性的领域里去。

固然，我们可以把性的精力转化成别的更神妙的方式，但我们以前也提到过，以后还有详细考虑的机会，这精力之中只有一小部分是可以这样升华的；弗洛伊德说得好，性的精力之于我们的身体，好比热力之于机器，只有一部分是可以转化成工作的。[398]当然我们还可以用药物来应付剩余的性的精力，特别通用的和也许比较最有效的是各种溴化物。不过药物的用途也有限，它对某一种人是有用的，就是神经衰弱、感觉过敏而其性的兴奋又并不是性的精力的自然表现的那种人。对于身体强健性能焕发的人，溴化物是往往全无效力的，除非是因特别大的分量，但分量一大，性能固然受了管束，其他精神方面比较细腻的活动，也就不免遭受一番萎缩的打击。性冲动是一个伟大的自然的冲动，用之有节，它对于人生可以发生许多好处，如果这种好处因药物而横受糟蹋，当然也不是一个令人满意的办法。总之，绝欲期间性能的应付是一个很难的问题，我们得承认目前的学识有限，还无法解决，但有两点我们应当注意，一是碰到社会环境所已酿成的许多困难的时候，应明白承认它们，不应用老生常谈的方法把它们轻轻搁过一边，二是在可能范围以内，还应当让有问题的本人自己去相机设法，来解决他或她的问题，我们最好

不要故作解人的帮忙，免得越帮越忙。



医学界有一部分人很大胆地当众说：“对于这个问题他们自己总得负起一个无限制的责任来。”一个有问题的人来了——假定说是一个天主教的神父罢，或者是一个嫁了一个阳痿不举的丈夫的妇人罢，因为长期绝欲的关系，这个来人显然在神经方面有些问题。这一些医师们拍着胸脯说：“我们的责任来了，我们得坚决劝他或她找性交合的机会。”我以为这是不对的。即不论性交合的这个药方是否真有效力，即开方子的人究属能不能担保，也不论这个方子合乎道德与否，做医师的人这样随便越

出了他的业务范围说话，至少也得考虑到，如果向他请教的人真照了他的方子行事，在请教的人身上，除了生理的一端而外，还会发生些什么影响。再就刚才不论的两点而言，关于第一点，我认为是未必十分有效的，关于第二点，我认为简直是不道德的，医师暗地里劝告这种人寻找性交的机会，而他在公开的场合，也许根本反对一切胡乱的性交行为，或者明说反对，或者在言辞间隐含反对的意思，总表示他对乱交是不赞成的；如今公开的是一种话，而暗地里又是一种话，并且两者完全背道而驰，这岂不是不道德么？至于对请教的人本身的影响，我还可以申说一下。假如那个神父或那个守活寡的妇人真照了方子去行事，在前者，其结果势必至于和他的宗教信仰及职业的人格发生正面的冲突，而在后者，势必至于叫她的社会地位一落千丈；此种冲突与社会地位惨落的影响，即单单就生理的健康而论，又何尝是有利的呢？其为不利，也许比因禁欲的挣扎而发生的更进一步；禁欲的挣扎方去，而道德的挣扎已来，结果只是一个以暴易暴，而事实上道德的挣扎所引起的痛苦大概更要在禁欲的挣扎之上。我以为如果一位医师不得不越职言事的话，他应当把问题以及各种可能的出路的是非利害明白地、宽泛地、不偏不倚地向请教的人交代清楚，至于抉择哪一条出路，应由请教的人自己决定，因为这原是他自己的责任，别人不能越俎代庖的。医师的责任在这里好比是一个督促着陪审官的法官，他只能把案子的原委审问明白，至于有罪无罪的判决，那是陪审官的事，不是他的事。医师诚能这样去应付，他不但可以不闹乱子，并且同时可以让请教的人心气上更平和一些，态度上更合理一些，可以使他不操切从事，硬把一个不容易解的结一刀两断。快刀斩乱麻的办法，在别处也许有用处，在别人也许可以出这样一个主意，但是在性的题目上，从医师的嘴里说出来，却是很不相宜的。

要补救绝欲的弊病，天下通行的唯一方法——只要环境良好，条件适当，无疑也是最美满的方法，是一个人地相宜的婚姻。

第二节　婚姻的可取性[399]

现代的医师比从前的多了一种任务，就是在婚姻的可取性一点上，向他请教的人比以前多了许多；凡是将要结婚的人，对于未来夫妇的幸福或子女的健康发生疑问时，总要找他帮同解答。医师在这方面的意见，在以前是比较不受人重视的，现在也更有分量了。因此，做医师的从今要特别小心，不应再轻率地用些老生常谈把请教的人打发开，而应尽能力所及，在替他作一番郑重与周密的考虑后发言。这种考虑所必须依据的

科学资料现在还不完全，也还没有整理清楚；至少对一大部分婚姻的例子，这种资料还不很适用；不过整理的工作目前已经开始，在不远的将来可以应用，到那时我们或许可以预料一桩婚姻的可能的结果，此种预料虽未必完全准确，总要比目前准确得多。就目前论，霍尼女士（Karen Horney）在一度研究这问题之后，也说，就是精神分析的方法（她对这种方法是有很大信仰的）也不能教我们窥见婚姻问题的底蕴，而知所预测。不过婚姻问题终究是一个社会学的问题，我们若穷根究底，不免越出我们的题目的范围。我们在这里所能讨论的，事实上只能限于这问题的一小部分，甚至只是这一小部分的一些端倪而已。

举一个时常发生的简单的例子罢。一个青年男子或青年女子，事前既不向家人亲戚朋友说明，临事又不听任何旁人的劝告，突如其来地宣告行将和某某人结婚；不过这样一桩婚事，即使表面上并不违反什么优生的原则，而实际上从别的立场看，是绝对人地不相宜的。也许第三者看不过去，总希望这样一个恶姻缘可以打消，于是便向医师请教，并且有时还指望他明白地宣告，说明那轻率从事的对方实在是一个精神上不健全的人。对方精神上究属健全与否，是应该仔细探讨的一个问题，不过，就大多数的例子而论，这是一个几近罗织罪名的说法，那所谓轻率从事的对方或许在遗传上有一些轻微的神经变态的倾向，但此种变态，即使可以叫做变态，在分量上实在是很轻微而并不超越寻常生理的限度，因此，单单把医师找来而凭他的片言只语，是不足以断定的。莎翁剧本里所描写的罗密欧与朱丽叶（Romeo and Juliet）一类的爱侣，因为不胜一时兴奋之故，把反对他们结合的社会障碍完全置之度外，这是有的，但他们并不疯狂，除非是我们从文学的立场接受勃尔登在《愁的解剖》(*Anatomy of Melancholy*)一书里反复申论的说法，认为在一切恋爱状态中的人是疯狂的。就大多数的例子而论，我们所碰见的绝不是两个疯狂的人，而是两个还没有从“狂风骤雨” [400] 里钻出来的青年；新发展的性爱的生活原是这番风雨的一部分，当其突然来临的时候，势必至于产生一种生理上的惊扰与此种惊扰所引起的精神上的失其平衡。一刹那风息雨止，生理的惊扰既消，精神的平衡自然恢复，并且更不至于发生第二次。

再有一种很有代表性的例子。一个行为正直而操守纯洁的青年男子，或因一时的好奇，或偶听朋友的怂恿，或完全因偶然巧合，认识了一个妓女，情投意合，竟想和她结婚，他的动机是极理想的，他以为妓女是俗人眼里最下贱的东西，既受人糟蹋于前，又永远得不到翻身于后，他这

一来，就可以把她搭救出来，永离苦海，岂不是功德无量；至少这是他当时自觉的动机，在他比较不自觉的心理里，一种正在暗中摸索的性的冲动固然也未尝不存在，不过在那时是不免被搭救的理想所隐蔽而看不大出的。[401] 和妓女结婚，在原则上本来没有什么不可以，事实上结果美满的例子也未尝没有，不过在男子方面总得是个成熟而有经验的人，并且在成婚之前也一定有过一番谨慎的选择。若在一个初出茅庐的男子，天真一片，再加上理想所唤起的一般热情，莽撞做去，结果大概是不会圆满的。[402] 我们碰到这种例子，最好的方法是暂时取一种虚与委蛇的态度，然后相机劝止。直接与强烈的禁遏手段不但不行，并且适足以煽动他的热情，使大错的铸成更不免急转直下。虚与委蛇的用意是让他把婚事延缓下来，在这延缓的期间，就可以设法教他对所爱的人有一番静心观察的机会，结果，他对于对方所估的价值也许会降下来，而和亲戚朋友所估的相差不远。到那时，这样一桩婚事便不打消而自打消了。[403]

再假如一个青年女子，一时为情感所驱，想草率地和人家成婚，做家长或监护人的往往可以想法使她改换一个环境，让新的兴趣和新的友谊取而代之。有时候（在第一次世界大战时，这是屡见不鲜的）一个青年女子，一时意兴所至，想和一个社会阶级比她自己低的男子结婚。无论我们对于阶级的观念怎样不重视，这样一桩婚事是应当竭力加以反对的，因为它很不容易有美满的结果，而当事的女子，如果能悬崖勒马，自己也绝不追悔这马是不应当勒的。近年小说里的恰特里夫人虽一时爱上了一个农家子弟，但若真要嫁给他做他的妻子，未来的生活是绝不会幸福的。[404] 这一类拿一见倾心做根据的造次的结合往往要产生一系列悲惨的结果。因此，我们如果在成婚之前，能设法加以阻碍，这种设法总是合理的；固然我们也承认在“远亲远亲”或“近看一面麻，远看一朵花”的说法下[405]，障碍越多，在恋爱状态中的青年越是一往情深，追求得越用力，越不甘放弃，即使障碍发生效力，使一段姻缘功败垂成，在当事人也许会引为终身的一大憾事。英国小说大家狄更斯（Dickens）的经验是很多名望赶不上他的人同样身受过的。狄氏早年曾经爱上一个女子，但终于被她拒绝，没有缔结姻缘。后来这女子在狄氏的想象中成为十全十美的女性典型，他的作品里的女主角，也无形中拿她做了蓝本[406]，但最后双方再度有机会见面时，狄氏终于不免大失所望，嗒然丧气。

婚姻也有许多我们局外人的注意所达不到的特殊的疑难问题。但看不到，并不就证明没有问题。男女两人之间，不发生婚姻之议则已，否则总有一些要解决的问题的，问题发生的方面尽管很不一致，但其为问题则一，而这一类的问题之中，总有一部分会请教到医师手里，近年以来，请教人的更一天多似一天，而所请教的问题的方面也一天比一天增加了。对这一类特殊一些的问题，我们在这里只能略微提到，一则为本书的范围所限，再则要解决这类问题，我们不容易有什么固定不移和到处可用的简单的答案。每一桩婚事的每一个问题都得单独地解答，也许对甲是最有利的解答对乙却说不定是最有害的。也许将来全世界的各大都市里我们都可以有一种婚姻的咨询机关，专门帮助已婚与将婚的男女就婚姻问题的各方面寻求答案〔已成立的柏林性学院（Sexual Institute of Berlin）可以看做这种机关的一个前驱〕。[407]

这类问题包括年龄、个人的健康与家世的健康或遗传、婚前的体格检查、对于婚姻生活的准备与准备到何种程度、生育的展缓与节制，特别是夫妇在身心两方面可能融洽的程度，因为这种程度的深浅和婚姻幸福的大小往往大有关系。

婚姻的年龄问题就是对待迟婚早婚的问题。究竟迟早到什么程度，才对夫妇的幸福以及健全子女的产生最为有利，是一个意见还相当分歧的问题。就目前论，这方面的资料数量上既嫌太少，范围上也不够宽广，使我们难以做出一些可以适用于多数人的答案。在美国费城，哈特和希尔兹（Shields）两氏，根据法院里婚姻关系专庭上所处理的案件和每一对夫妇因勃豀而构讼的次数，来衡量年龄与婚姻生活美满程度的关系，发现早婚是不相宜的，而同时另一位费城的作家，柏特森（Patterson）在这方面的研究发现，在20岁以下缔结的婚姻中发生的龃龉并不比20岁以上缔结的婚姻中明显得更多。狄更生和比姆女士合作的调查里，发现凡属可以认为婚姻生活满意的（即双方能彼此适应而无不足之憾）妻子的平均婚年比全部调查里的平均婚年要大几岁，而在考虑到婚后同居生活的长短和后来分居或离婚的关系时，又发现婚年最早的人中，此种同居的期限倒也并不是最短的。[408] 成婚迟一些的女子当然比较明白自己生活里最需要的是什么，而比较能有一些健全的主张，这固然是好处；但同时这种人的心理习惯大抵已趋固定，而在身体方面，也说不定已经有一些小毛病，这种习惯与毛病的存在对婚后夫妇间的顺适总要引起不少的困难；反过来，早婚的女子不但在心理方面比较容易适应新环境，并且体格方面也比较健全，性交既不感困难，生育亦易于应付；这种比

较，在一般人还不很了解，但事实确乎如此。不过实际上，问题并不只在年龄的大小，而也和性格、智力及经验有关；单就年龄而论，目前的平均婚年也许是已经够高的了，并且往往是太高。近年来在婚姻问题的作家里，伯格杜弗尔（Burgdörfer）竭力主张早婚，同时哈根（Hagen）和克里斯欣的结论是，从优生学的立场，男子婚年应为25岁，而女子则在25岁以前，假如这样提早以后，不免遭遇种种困难，这种困难，无论多大，应该用最大的勇气来克服，不应规避退缩。在德国，男子的平均婚年是29岁，女子的是25岁，不过在数世纪以前，男子的是在19岁以下，女子的是在15岁以下，相差得真是很多了。[409]



无论在什么年龄结婚，男女双方，为未来夫妇的关系和子女的生育设想，都应当有一度周密的医学检查；这一层不但有利而值得做，就道德的立场说，也是义不容辞的。并且检查的手续要做得早，在婚约发表以前，在许多亲友知道以前，就应当做。当然，检查的工作也必须包括女子的妇科检查和男子的生殖与尿道检查。有人更主张，检查后必须有证书，而证书的有无应当成为婚约成败的第一个条件；所以在行将结婚的人应当被强迫接受检查而出示他或她的受检证书；这种主张，在有的地方，已经有实现的倾向。[410] 不过这种检查的关系实在是太多了，即专为未来夫妇的幸福着想，而不参考到本节范围以外的种种优生学的需要，行将结婚的男女也是应当照做而愿意照做的，并不待外界的强制。[411]

婚姻还有另一种准备工作，其意义的重要更要在医学检查之上，是双方当事人必须在私底下自己做的。这种准备工作是性知识和性感觉的自我检查，婚姻关系最重要的一部分当然是性的关系，在发生这种极亲密的关系以前，双方对于自己和对方行将发生这种关系的条件，应当有一个比较明白的认识。他们应当自问，对于自己和对方身体的构造和生理，以及彼此对于性题目的情绪的反应，已经有充分的了解没有。就一向的情形而言，狄更生和比姆女士在他们的研究里所说到的一点是很寻常的，就是“少不更事的未来的新郎觉得对方是‘太神圣得’不可侵犯了，因此，对于她内部的结构，不便作什么探索的尝试；在未来的新娘方面也把自己当做是一棵树，那么一根实心的木头。这种男女对于生理与解剖的知识比起古代的波斯人来，并不高明多少”。他们特别应当自问一下，他们对于婚姻之爱或床笫之爱的观感究属如何。我们知道有的夫妇生怕对方触摸到自己的私处和其他平时不大呈露的发欲带部分；有的夫妇从来没有在浴室里碰过头，不是他怕见她，就是她怕见他。在这种情形下，身体上的开诚布公、和盘托出，既谈不到，要取得精神上的推心置腹、肝胆相照，更不必说了；这样，试问还有真正的婚姻结合可言么？戴维斯女医师发现，凡属婚前的准备，不论在哪方面都比较充分的女子，比起没有准备的来，其婚后生活比较圆满的，在百分数上要多占许多。

这种相互的认识当然不限于性的方面。婚姻关系中，性的关系既属中心，但并不是唯一的关系。我们知道有许多婚姻的例子里，真正的性关系始终不曾有过，但因双方有十足的性格上的体认，所以也不能算完全

不圆满。许多婚姻的研究都认为性情投合是婚姻幸福的最大的钥匙。[412] 两个人的性情，单独看，也许是很不差的，但放在一起，就合不起来，所以必须在婚前加以认识；留待婚后再加以体验是不妥当的。最好在结婚以前，双方就能有较长期住在一起的机会，这同住的环境必须能供给种种寻常必须解决的问题以至特别不容易解决的难题，让双方共同设法应付；如此，双方才可以观察到彼此对自己、对第三者以及对一般事物的反应的方法；我特别提到对第三者以及一般事物的反应，因为只看双方彼此间的反应是不够的，这些，在婚前婚后往往有很大的不同。天主教里的修士和修女必须经过一个见习期，见习及格才可以正式做修士和修女，我认为婚姻也应当有一个见习的阶段，见习有成，才许在婚姻祭坛前立下正式的誓约。这种见习工夫究竟做到什么程度，包括不包括性的交合在内，是一个次要的问题。[413]



所谓性情的投合，不一定指性情的相同，有时相反的情形也可以彼此和谐，不过只是性情的投合还嫌不够。见解、兴趣与才能的投合也是极关重要的。性情的不同，例如一个内向（introvert），一个外向（extrovert），也许是和谐而相辅相成的，也许比性情的相似和反应的相同更可以促进婚姻的幸福。不过要此种幸福的长足进展与长久维持，趣味与才能的相投也是极基本的，而所谓相投自然也不一定非相同不可。一方不爱好音乐，而一方则专心致志于音乐，这大概是不容易调和的；政治的见解不同，即使性的关系很和合，怕也不一定能维持长久的美满。至若宗教的信仰完全不合（例如罗马式的天主教和福音主义的耶稣教），则婚姻绝无和乐之理，无论如何应以不缔结为是。应知在今日的时代，做妻子的已经不止是一个纯粹的家庭的成员，她多少总有一些家庭以外的兴趣，所以对于外界社会生活里各种较大的活动与潮流，双方理应有些共同和相似的见解，只要大处相同，细节不同，就不要紧，所持的原则同，方法不同，也就不要紧，但若大处和原则上便有冲突，婚姻生活就难期美满。

不过我们总需记住，对于任何一桩婚事的事前的一切劝告多少总有几分臆断与预料的性质，未来是否一定成为事实，是谁也不敢断定的。一对当事人，尤其要是很年轻的话，是会因发展而随时变迁的，今天这样，明天就不一定这样。埃克斯纳（Exner）说得好：“从心理的立场来看婚姻，把婚姻当做一个富有创造性的人格关系看，它根本是一个造诣的过程。这种关系，这种过程，在行婚礼的时候，不一定就会发生或开始的。”[414] 这造诣的过程也往往很慢，也许要费上好几年渐进的工夫，一种圆满的与深切的婚姻关系，即真正配叫做婚姻的婚姻关系，才有希望确立。表面上已到白头偕老的阶段，而此种关系还没有确立的例子，也所在而有。[415]

世间也有不少人，因为若干特殊的个人的原因不适宜于婚姻，而我们便也不以婚姻相劝。另有一部分人，因遗传的关系，为种种的健全起见，可以许其结婚，而不许其生育子女；对于这种人，比任何方法要高明许多的不生育的方法，是让做丈夫的接受绝育的外科手术。[416]

第三节　婚姻美满的问题[417]

在旧时候，婚姻是看做一种神圣的责任，不是由神道命定，便是由国家

裁可。法国散文家蒙田（Montaigne）说，我们结婚，不是为了自己。[418] 在当时，满意不满意的问题可以说是不存在的，一个人把这种神圣的义务完成以后，就算是已经取得了幸福。至于那些得不到幸福的，是一些例外的人和一些邪孽的人，可以不论。这种对婚姻的看法，不但得到宗教的裁可，也受到艺术的承认；冠冕一些的爱情小说，结果总是一个夫妇团圆，百年好合，而主持婚姻的教会也认为这是唯一可能的结果，旁的结果是不可想象的。不过这种看法现在是早就过去了，事势所趋，也是不能不过去的，所谓事势，一则指以前所承认的并不是真正的事实，而是想象所蒙蔽的事实，再则近代的社会与生活状态确乎是比从前要复杂得多了。到了今日，不但这种看法已经站不住，并且许多人的见解已经走向另一个极端，就是，婚姻不仅不能供给百年好合的甜蜜生活，并且连相当的满意和幸福都拿不大出来。

弗洛伊德在1908年就说过："大多数的婚姻的结局是精神上的失望和生理上的剥夺。"又说："要消受得起婚姻的折磨，一个女子必须特别健康才行。"这一类的话，出诸声望没有弗氏那般大的作家之口的正不知更有多少，我们只要愿意，可以连篇累牍地征引。

不过，这一类的话所传达的终究是一些个人的印象，在科学的题目上，个人的印象是最容易错误而不足为凭的；个人的印象始终是个人的印象，不会有统计的根据的。并且，这种个人的印象，和别的有经验的观察家所得的个人的印象不一定相符。我们所知道的婚姻的弊病，无论就丈夫、妻子或子女等三方面的哪一方面而言，虽大部分不难于事前加以预防，确乎是很多而很实在的。美国洛杉矶的家庭关系研究所（Institute of Family Relations）的波普诺发现凡夫妇间发生困难，在1930年间连续到所里来咨询的500个例子里，只有1个是没有性的成分的，即在其余的499个例子里，性生活的不调和都成为一个增加问题的复杂性的因素。但是，埃克斯纳又从另一方面说，我们对于婚姻的未来也无须乎过于悲观，假如社会能比以前再谨慎一些，对于青年的理想，不多加干涉，对青年涉世的最初若干步骤，不故示老成地强加指导而把他们引入歧途，这种对待婚姻的悲观的态度也就更可以缓和一些。埃氏又说得很正确，婚姻普遍的不满意，好比塞翁失马，不一定是一个十足的祸患。它表示从事婚姻的人大都有一种很高的理想，并且都切心于实现这种理想，唯其这种理想不容易实现，才发生不满与失望的反应；这是一个好现象，事实上婚姻是一个造诣的历程，一个需不断努力攀登的历程。[419] 这一层见地确实是我们所时常忘怀的。在我们西洋文明里，

也许在任何文明里，真正的婚姻关系，即十足配得上叫婚姻的婚姻关系绝不是一蹴而就的，这原是在我们意料之中，不足为奇的。加入婚姻的人，对自己，对对方，既十有八九没有充分的认识，甚至全不认识，只是盲人骑瞎马似的做去，一下子又怎么会到达真正圆满的婚姻关系呢？即就严格的个人一端而言，婚姻已经至少有三个方面（照霍尼女士的说法），一是身体的关系；二是精神的关系；三是一种建筑在共同生活上的人事关系。关系之多而复杂如此，而准备工夫的欠缺又如彼，未来困难的丛生与必须历时甚久才有克服的希望，才可以到达一个真正圆满的境地，可以说是一件势所必至理有固然的事了。设或始终达不到这种境界，即婚姻关系里多少总有一些罅漏，我们若再加仔细地观察，在大多数例子里，大抵可以发现种种补苴罅漏的办法；不圆满的婚姻关系既所在而有，这种补偿的办法也就不一而足。美国文哲家爱默生（Emerson）的补偿的学说原适用于生活的许多方面，但最最适用的方面无疑是婚姻生活。

要相当程度看清楚婚姻的事实，一番范围很广的按部就班的调查是万不可少的。但即使有了此种调查，所可能得到的，也不过是很大略的一个结果。许多人不愿承认他们的婚姻是一个失败，对自己不肯承认，对别人自更讳莫如深了。又有一些人的态度恰好和此相反，婚姻生活总有一大堆不可避免的小烦恼和小冲突，当其在烦恼和冲突之中时，他们很容易把婚姻的大纲大经或婚姻的中心事实完全忘却，而很匆遽地承认他们的婚姻是失败了；等到烦恼和冲突的情景过去之后，他们有机会比较超然地观察到生活的大处，于是婚姻大体的情形复又呈露在他们的眼前，这时，他们又会承认，他们的婚姻生活是一大成功。这其间还有一个发生困难的基本原因，就是：很少人了解，他们所希望的婚姻生活的满足究属什么性质，安知他们怀抱着的不是一种婚姻根本就无法供给的奢望？他们不了解婚姻终究是人生的一个缩影，一个太容易和太舒服的婚姻生活就不成其为一个缩影，换言之，就是不可能的；而对于人生真有阅历和真已备尝甘苦的人，这种太容易和太舒服的婚姻生活事实上也不能给予什么餍足。

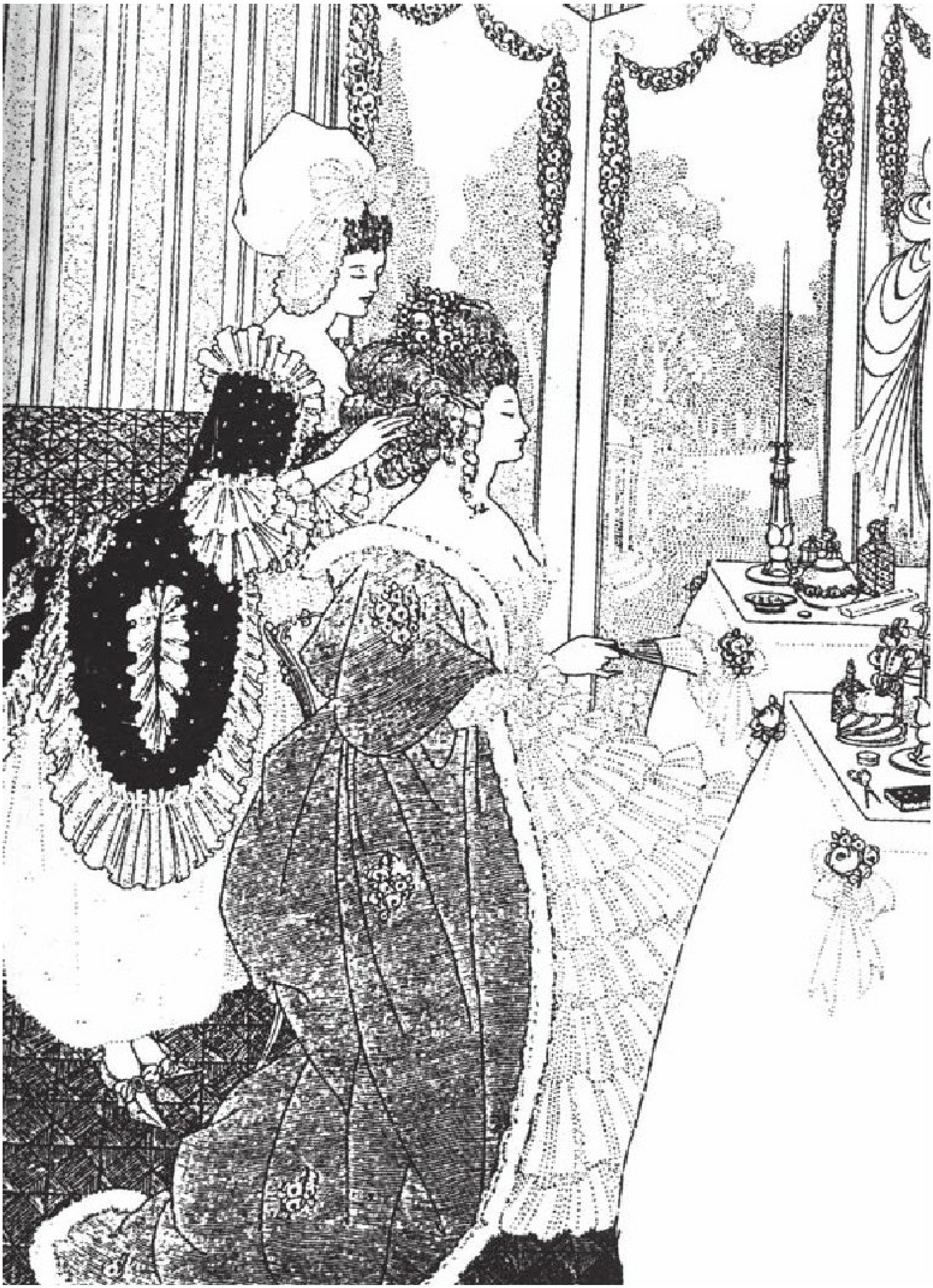


因此，我们对于满意不满意的问题，虽得不到一个绝对准确的答案，我们至少必须把这种答案的尝试放在一个统计的基础上。戴维斯女医师，在“性关系无疑是全部婚姻关系的主要部分”的假定下（按这假定必须附有条件，才能成立），发现1000个大体上认为正常的已婚女子中间，872个毫不犹豫地承认她们的婚姻生活是美满的；116个是不很美满的或完全不美满的，而其主要原因是性的不相投合；只有12个女子在这方面没有答复。[420]

狄更生的资料和戴氏的不很一样，他的研究对象是到他的妇科医室里来请诊的女子，她们的正常程度大概赶不上戴氏的那一批研究对象。狄氏发现自认为满意的百分数似乎不及戴氏所发现的那般大；他的结论是，在所研究的1000女子里，每5个之中有3个，即3/5是“适应[421]得当”的，即对于婚姻生活至少是“无憾”的。其余2/5便是“有憾”的而“不善适应”的了。“适应得当”和“不善适应”的两组女子，在成分与性质上是没有显著区别的；她们的社会身份和经济地位很相像；两方面各有2/3的分子，在以前都有过不少的自动恋的习惯；“适应得当”的一组，在生育力方面要略微强些；不过两组之间最主要的一个一般的区别似乎是在人生观方面，“适应得当”的一组的人生观要比较客观，比较不以自我为中心，比较不受内心冲突的折磨。不过狄氏也发现那组“不善适应”的100个妻子在“社交生活上是正常的”，她们的教育和经济水平也在一般人之上，而其中少数代表的分子也是很温雅的，穿着的也很齐楚，有的也很美，很有头脑；其中有13个是很清楚有不健全的性格的；100个中，精神不健全到近乎“深刻的整个人格的扰乱”的，有19个。无论如何，在社会地位、教育造诣或健康程度上，这一组和“适应得当”的一组并没有很大的区别，而就一般的外表看，双方的人格和环境可以说是一样的。婚前的自动恋或手淫一类的习惯也是差不多同样的普遍；而在成婚以后“不善适应”的开始也不一定全都由于性的不相投合，往往其他方面的不相投合是一个起点。两组之间最大的区别是“内心冲突”的有无多寡。看了狄氏的这一番研究，我们可以了然于这个婚姻“适应”的问题是往往很复杂的了。[422]

汉密尔顿医师所研究的人数比较少，但两性都有，并且大体上都可以假定为很正常的，其中100个是已婚男子，100个是已婚女子。汉氏对于婚姻生活满意不满意的问题探讨得最为细到，他根据每人所得的积点或分数，把满意或幸福的程度分做14级。他发现男子满意的程度很清楚地要

在女子之上，在最高度的满意的各级（第7级到14级）里，男子有51人，而女子只有45人，剩下的49个男子和55个女子就都在低度的满意的各级里了。汉氏认为这种统计的结果是和个人接触时他所得的很确切的印象相符合的，这种印象也以为“就一般情形而言，女子对于婚姻的失望，比起男子来更要见得严重”。[423]



我不能说这样一个结论是值得诧异的，我个人所观察到的结果似乎也是如此。女子在婚姻生活里更不容易得到满意，一部分也许是不可避免的，也许是两性在婚姻关系里所必有的一些结果。一样是婚姻，但对女子，它的意义比对男子要深长得多，因为既要当心丈夫，又要生育子女，还要管理家务，一身兼数役，她必然要把更大的一部分精力交付出来，因此，如果在她那方面有失望的感觉，那失望一定是更严重的。至于男子，他的生活既然普遍是大部分在家庭以外，他对家庭生活和家人的关系，所处的是一个比较超然的地位。在他的活动范围里，家庭只占比较小的一角；而在这一小角里，事实上他用不着活动，他只需休息。反过来，一个女子一定时常要感到婚姻就是她的生命的全部，因此她时刻要顾虑到种种比较严重的问题。这就叫我们回想到上文狄更生的一点很有意义的观察，就是“适应得当”与“不善适应”的两组妻子之间，主要的区别是前者比较客观，比较不受内心冲突的骚扰。换言之，这种比较客观与不受内心冲突的骚扰的妻子，在生活态度上，和普通的丈夫，就更多几分相像了。

不过我们时常遇见的一些妻子对于婚姻的失望，虽则多少是表面的或离开表面不远，但实在是很有根底的一个现象。这种失望当然是和近代妇女生活的变迁有连带关系的。近代的妇女对于生命已有一种更大的展望，因此，也就感到一番更大的要求；男性的优势，她们自己的比较委屈的地位，在她们的母亲一辈认为是很自然而不可避免的，在她们看来却是很不满意的。对于女子，这世界是变了，特别是在她的宗教生活和社会生活方面；对于男子，这种变动虽也未尝没有，但远不如对女子的那般深刻；在女子不能不感到这种变动的深刻，部分也是因为这种变动的一大部分是经过舆论的特别承认与法律的特别规定的。男子一般的传统生活也没有改变很多。因此，一个女子加入婚姻生活以后，很容易感到一种刺谬的情形，一种事实与理论的刺谬，一种生活与主张的刺谬，而这种刺谬又很容易引起一番内心的冲突。有许多女子——其中有旧派的富有浪漫主义理想的女子，从小到大很少和男子发生接触；其中也有比较新式的女子——到了蜜月时期才第一次了解男子是怎样的一种人和婚姻是怎样的一回事，而从那天起就深深感到不满与失望，甚至到老也不会完全忘记或摆脱。对于旧派的女子，这固然是由于旧式教育的错误，而对于新式的女子，这种不满的心理就得追溯到方才所说的那种刺谬的情形了。

不过婚姻生活之所以令人不满，还有一个更基本的理由，这我在上文已经偶然提到过。近代婚姻制度虽曾经发生不少的变迁，不过这种变迁大都是限于表面的，对于婚姻关系的基本事实，往往忽略过去。这种变迁把注意点集中于种种浮面的条件或格式上，叫大家以为只要条件合宜，格式允当，婚姻的幸福就有了保障似的。最不幸的是，这种变迁把婚姻关系最紧要的一层搁过了一边，就是婚姻关系绝非寻常的人事关系可比，其深刻处，可以穿透两个人的人格，教他们发生最密切的精神上的接触以至于混化，除了极度肤浅与无聊的人，这种深入腠理的精神关系，虽属不容易培植，却是谁都可以有的，如今所注意的既然只是外表的条件与格式，风气所趋，不但是从事婚姻的人忘了这种培植工夫的不易，并且教他们不再感到这种工夫的必要。就这一点说，近代的婚姻是退步了，因为在旧式的婚姻里，这一点能比较充分做到。[424] 旧时的一种观念认为婚姻必有其不可避免的痛苦，现在这观念是不时髦了。不过痛苦依然存在，所不同的是方式已经换过罢了，而这种痛苦是从婚姻关系的内在性质所发出的。要解除这种痛苦，离婚的方法也许完全没有效力，我们即使承认离婚应当有最大的自由，也并不一定能解除这种痛苦。离婚而再婚的人，在再婚以后并不享受更大的幸福，这种人是我们时常遇见的。可见这其间错误的不是婚姻，而是他们自己。德国凯塞林伯爵（Count Keyserling）在他那篇很皮里阳秋而又鞭辟入里的关于婚姻问题的分析里 [425] ，把婚姻描写成“一种两极间的张力”；婚姻是一元的，但这一元是由两个焦点组织而成的，焦点之所以能彼此维系，是由于其间有一种紧张的引力——他在别处说，这张力也许是个很悲惨的张力，但若这焦点的关系必须维持于不败，这张力是不能取消的。这种焦点间的关系事实上也是一般生命的一个象征，自有其在生活上可以增加愉快的价值，在婚姻里如此，在一般的生命里也未尝不如此。我们说婚姻自有其痛苦的成分，或焦点之间的张力自有其悲剧的性质，我们并不采取禁欲主义的立场，认为痛苦与悲剧本身有很大的意义而值得加以申说。我们说这话的用意，有一位诗人而兼先知的作家纪伯伦（Kahlil Gibran）已经再三地说过，就是：快乐与悲苦是分不开的。“那盛你的酒的杯子当初不就是在陶人的窑里烧炼过的么？”没有烧炼的痛苦，又何来饮酒的快乐？远在纪伯伦以前，智慧的蒙田，在他的《关于维吉尔（Virgil）的几句诗》那篇论文里，早就向我们提醒过，管我们哭的几根肌肉也就是管我们笑的那几根 [426] ；蒙田这一类值得记诵的话不一而足，这不过是一例罢了。[427]

第四节　一夫一妻的标准[428]

到近代为止，单婚或一夫一妻的婚姻是我们西洋文明所认为唯一合情合理合法的婚姻方式。[429] 西洋文明不但这样承认，并且，就一般的见解而言，以为是一种天造地设的格局，毋庸讨论的；假定有一二例外的人敢冒天下之大不韪加以讨论甚或提出疑问，那人大概在事实上是个有怪癖的人或有心疾的人，至少也要被别人看做有怪癖或心疾的，以至于比有怪癖或心疾更要不堪，他的意见当然是不值一笑了。到了今日，婚姻的方式问题是再也不能这样一厢情愿地承认下来而搁过不谈了；婚姻的方式是可以有变化的，绝不是宗教、道德、法律，甚至社会的惯例所能叫它一成不变的。那些议论到它的人也不再全都是无足轻重的了。所以，距今而研究性心理学的人，在讨论到两性的关系时，对于一夫一妻的标准，总得准备拿出一些见地来。

开始把一夫一妻的婚制当做一个社会问题来讨论的前驱者不止一人，其中最早的一个我们要数英人兴登（James　Hinton）。兴氏的评论大约在五六十年以前就有了的，但比较明白地用文字印行出来不过是一二十年以前的事。他之所以迟迟不公布的理由是因为他觉得对于这西洋单婚制的研究还嫌不够，不欲轻于问世，但等到公布的时候，他已经是古人了。兴氏的为人是很多人都知道的，他是一个相当常态的人，没有心疾，因此我们不能把他搁过一边，认为是无足轻重的。他是伦敦一位著名的外科医学家，也是一个哲学思想家，对当时科学界的活动有紧密的接触，对当时一般的社会问题也有很博厚的兴趣。他也是和现实生活有密切关系的人，而不只是一个高谈理论或潜心于小题目钻研的专家。他的遗稿尚未成形且无系统，但其中对单婚制以及建筑在单婚制上的一般社会制度的那一部分评论大致是有线索可寻，而可整理出来的。他认为在人类婚姻史里，真正的单婚制是从来不曾有过的，又以为在他所认识的西洋社会里，真正笃守一夫一妻标准的男子在数目上等于凤毛麟角，实际上还没有东方的多妻社会里那么多。[430] 一夫一妻的婚制，就已成的格局而言，他以为根本上是一个自私而反社会的制度，娼妓制度的由来与成立要归它负责。一夫一妻制是个理想，我们赶得太快了，我们想一蹴而就，并且以为是真赶上了，殊不知过于匆忙地把一个理想演为事实，演为一个天下通行的法定格式，无论那理想多么可爱，但终究是个大错。结果是，表面上与名义上单婚制好像是防杜了不少淫逸的行为，实际上所唤起的淫逸行为比多婚制所能唤起的还要多。[431] 所以据兴氏

看来，西洋的婚制是已经腐烂的，目前正在因腐烂而解体。他相信我们需要的是一个比较流动的性关系的制度，不是死板的和一成不变的，而是容许相当的改动的，例如，只要多方面都有益处，容许一个男子和两个女子结合之类；在不妨碍人类共同生活的大原则下，这种更动是随时应当有的。[432]

自兴氏以来，这一类议论我们时常可以遇见，发议论的人的立场也许和兴氏的不一样，议论的扫荡力也许难得赶上或根本没人能赶上兴氏的那一支笔，但大都是在一条路上，是没有问题的。同时，我们也得注意，我们的婚制在实际上也发生了不少的变迁。如果我们把目前婚制的状态和兴氏那时的比较一下，我们可以看到不少的变动，并且这些变动往往和他所希望的方向相符合。离婚是比较容易了；妇女在法律和社会方面已经取得更大的独立的资格；社会对于私生子的看法，也似乎没有以前那般严厉了；生育节制的方法已经传播得更广；而两性之间应有更大的接触的自由也已经受到一切文明国家的承认。

同时，从不止一方面看，一夫一妻制在今日的地位却和以前一样的稳固，甚至于可以说更见稳固。这是不足为怪的，一种能维持长久的东西是应当有弹性的，婚姻制度有了弹性之后，以前在没有弹性状态下所发生的种种流弊就有很大的一部分可以不再发生。

还有一点必须弄清楚的，就是“单婚”一词我们时常用错，因此又引起一番见解上的混乱。例如，我们常听见人说，两性之中，有一性是比较更有“单婚”倾向的，所谓有一性，特别是指女性，而男性则更有“多婚”的倾向。严格地说，这种措辞是没有意义的。为什么没有意义是一目便可以了然的。初步的事实告诉我们，人口中两性的比例，在初生的时候，便是差不多相等的（最初，男性略微多些），既然相等，要叫文明社会里的男子人各二妻事实上是行不通的，即在承认多妻的社会里，真正多妻的也不过是少数富有的男子罢了。即使男女的数量不平均，而女多于男，我们也不能说我们文明社会里的男子（少数例外搁过不提）大都有两个妻子的要求，无论这两个妻子是合住成一户，或分居作两户，总有各式各样的不方便与弊病教大多数的男子不敢尝试；至于女子，要同时维持两个家庭，各有不同的父亲，是更行不通了；她必然是要走“单婚”的路的。[433]

女子更有“多婚”的倾向时，他们的意见是，是不是男子比女子更有“多



实际上，这单婚或多婚的名词是用错了的。一般人讨论到男子是不是比女子更有“多婚”的倾向时，他们的意见是，是不是男子比女子更有“多恋”的倾向。[434]那就是说，所问的并不是他们是否喜欢多结婚，而是

他们是否愿意有更多的性的自由。我们若说，某一个男子是喜欢单婚的，我们并没有答复他究竟是指单恋抑或多恋的问题，即使我们确定他是多恋的，那我们也并不能断定他是喜欢多婚的，甚至是乱婚的，所谓乱婚，指的是不分皂白、毫无选择的性的结合，那是任何人所不会有的[435]，除非在特殊的疯狂状态下。[436]因为这种名词的乱用，很大一部分讨论就成为混淆不清，因而毫无意义。

据我们的观察，大多数的人，无论男女，是单婚而兼多恋的。那就是说，他们只愿意有一次永久的婚姻，而同时希望这种婚姻关系并不妨碍他或她对其他一个或多个异性的人发生性的吸引，固然我们也可以感到这种引力和在婚姻以内所经验到的引力在性质上是不一样的，同时他们也会知道，把这种引力多少加以控制，使不至于推车撞壁，也是很可能的事。[437]这种单婚与多恋的倾向，似乎是两性所共有的一个现象，即其间并无性的区别。女子似乎完全和男子一样，也可以同时对不止一个异性的对象发生性爱的情感，不过因为性的意义对女子比对男子要深刻得多，她在作性的选择时，也许更出乎天性似的要苛求得多，因此，自然而然表面上就见得多几分限制，同时，因为社会和其他方面的顾虑，她在表现这种情感或接受男子的情感时，也比男子要更加小心，更加不露声色。

上文说大多数的男女都有单婚而多恋的倾向，当然其他的型式还有，而个别的变异更是不计其数。这许多种的性的型式之中，我们绝不能说某一种是绝对最富有道德的意义或社会的价值，而其余的型式都赶不上它。苏联的勃朗斯基（Blonsky）讨论到女子可以分做主要的两类（勃氏研究的对象大部分是学校教师），他分别叫做单男型（monandric）和多男型（polyandric），前者只和一个男子发生严格的性关系，而后者则倾向于和许多男子发生性关系，或在同时期内发生，或更迭地在不同时期内发生；这两个主要的型式之间，当然还有不少居间的类群。勃氏发现单男型的女子，无论从个人的立场或社会的立场看，都要比多男型的女子高出一等；多男型的女子是比较自私的、独断的、逞能的，而神经也比较特别容易受刺激。至于单男型的女子则相对更富有责任心，神经比较稳称，有更大的组织能力，在社会与人事关系上，也比较易于成功；在数量上，单男型的女子要比多男型的多出一倍。勃氏这种结论大体上无疑是很正确的，在俄国固然适用，在其他国家也未尝不适用；不过我们必须小心，不要太快地作什么过于肯定的概括的论调，我们知道也有不少多男型的女子在品格上也是很好的，比勃氏所说的和所肯承

认的要好得多。勃氏的这番结论也可以完全适用于男子。

关于单恋或多恋的问题，我们的责任是就这问题的性质与原委加以说明，至于一个人应否多恋，要我们加以指导，那就在我们的任务之外了。这是一个社会道德的问题，而凡属可以牵动到社会道德的举措行为，是必须由个人负责的。不过在研究心理学的人，遇到旁人有这一类的行为举措时，应当用一种同情与了解的态度来观察，他应知他所处的目前的社会环境是复杂的，大家在这种环境里的反应也必然是不单纯的；如此，庶几不至于教社会道德的问题更见得严重。在这方面，我们无疑正目睹着一番变迁的进行，不过这种变迁并没有走上什么了不起的极端，至少距目前关心世道人心的人所口讲指画而深恶痛绝的极端还很远。[438]

目前有一部分人所引为可以痛心疾首的“多婚”的倾向，大部分属于被人称之为“连续的多婚”，不过这名称是不正确的。这一类的多婚倾向是由于离婚的增加；一个人连续结婚不止一次，旧婚方才解除，新婚便尔开始，一而再，再而三，近时的所谓多婚大都属于这一类。不过这也未尝不是寻常的单婚的一个扩大，不过每一次单婚的时间比较短促罢了。无论用哪一种看法，这种现象总是对多恋倾向的要求的一个承认。每一个男子或女子，就基本与中心的情爱而言，无论他或她如何倾向于单婚，对其夫妇而外的其他异性的人，多少总可以发生一些有性爱色彩的情感；这一点事实，我们以前是不大承认的，到了今日，我们对它的态度却已经坦白得多了。因此，从今以后，婚姻以内以及以外的性的关系必然要更见复杂，而此种关系的调整适应必然要更见困难，必须人人有比较开放的胸襟，宽阔的度量，能彼此谅解，彼此体贴，必须人人有持平的恕道，能把原始的嫉妒心理的遗蜕充分地加以克制，这种调整适应的工夫才有希望。本来，假若没有这些品性上的进步，不要说婚姻内外的男女关系的适应要发生问题，就是一般健全的文明生活怕也不能永久地维持一个和谐的状态。[439]

不过婚姻制度，就其纲目的大处而言是始终存在的，今日存在，千万年之后，怕还一样地存在，并且还是千万年前之旧。不过如果我们能在这制度上多加一些弹性，对于这制度的原委多几分精密的了解，对这制度的因时因地而不同的需要多表示几分同情，结果一定是，不但摧毁不了它，并且可以叫它在人类的历史里，更取得一个巩固的地位。

婚姻不止是一个性爱的结合。这是我们时常忘怀的一点。在一个真正“理想的”婚姻里，我们所能发现的，不止是一个性爱的和谐，而是一个多方面的而且与年俱进的感情调协，一个趣味与兴会的结合，一个共同生活的协力发展，一个生育子女的可能的合作场合[440]，并且往往也是一个经济生活的单位集团。[441]婚姻生活在其他方面越来越见融洽之后，性爱的成分反而见得越来越不显著。性爱的成分甚至于会退居背景以至于完全消散，而建筑在相互信赖与相互效忠的基础之上的婚姻还是一样的坚定而震撼不得。[442]



第五节　生育的控制[443]

德国凯塞林伯爵说过，凡是不能接受真正婚姻关系的人我们不妨劝告他们索性避免婚姻，而采取其他的性关系的方式。[444]

除了凯氏所提出的这样一个解决而外，在今日的情势下，还有一点我们必须牢牢记住，就是婚姻还有一个优生学的关系，即未来子女可能有的品质的关系。在以前，婚姻与生育是一回事，就目的而论，两者是分不开的。教人结婚是等于允许他生育；劝人不生育等于告诫他不要结婚，直接的结果是把两个可以享受婚姻生活的人贬入冷宫似的永远地度那凄凉寂寞的生涯，而间接的结果是无形中鼓励了娼妓和其他有害的解欲方式。如今这种婚姻和生育的连锁关系是不存在了，至少任何文明国家的知识分子已经知道它不再存在。所谓防止受精或避孕的现象（contraception），就是运用各种方法，一面可以不妨碍性交，而一面可以防止受精——无论有无正式的舆论的许可，已经通行很久，至少在西洋，稍有知识的人几乎无人不知利用，所以究属这种现象的利害如何，似乎不值得多加讨论。在有的国家，现行的法律还在禁止此种知识的传播，但事实上避孕的方法依然流行得很广，甚至于即在反对此种方法的宗教中，其信徒利用此种方法的也不在少数。[445]

总之，到了今日，一个人或一对人宜乎不宜乎结婚是一件事，宜乎不宜乎生育是又一件事，我们对二者应该加以区别。宜乎不宜乎的问题牵涉很多，它不但牵涉到夫妇本身的利益，尤其是妻子方面，并且影响到子女的健康。能把两个问题分开应付，无疑是一种进步。而这种进步又是很自然的，其间并不包含什么剧烈的变革。在医学的经验里，我们早就有一种习惯，就是劝健康上有特殊情形的妻子用绝欲的方法来停止生育。我们现在做的不过是比此更进一步，就是在初婚时就加以劝阻罢了。不过这也并不是很容易的一件事。很多人知道神经有病态的人有彼此吸引的倾向。这种倾向是跟着物以类聚的原则来的，品性相像的人容易彼此吸引，原是一个一般的倾向，有精神病态的人当然也不例外。以前以为品性不相像的人，根据相辅相成或截长补短的原则，易于彼此吸引，现在我们知道是不对的；换言之，同品相婚（homogamy）要比异品相婚（heterogamy）普遍得多。[446] 异品的吸引是有的，但只限于第二性征的范围以内；就是，特别阳刚的男子容易和特别温柔的女子接近；若男子特别温柔，则其所爱悦的对象大抵是富有刚性的女子；但一出第二性征的范围，异品相聚的道理就不适用了。

两个精神有病态的人考虑到结婚时，也许要我们予以指导；而我们不加

指导则已，否则上文所说同品异品的道理是很有参考价值的。一个精神有病态的人，往往感觉很锐敏，智力也相当高，而性情兴趣又大都很温雅细腻，他对于另一个精神有病态的人一定会发生不少同情之感，而一个健全与正常的人，在他看来，反而见得木强与索然无味。反过来，在正常的人也觉得一个有精神病态的人有些不近人情而不可捉摸，因而彼此之间，总有几分嫌厌，而不易接近。以前常有人以为我们应当劝一个有精神病态的人觅取一个遗传健全而体魄强壮的人，如今看了本节的讨论，可知这种劝告是很徒然的。假若我们再参考到遗传的法则，例如孟德尔的品性隐显和品性分合之理[447]，则更可知此种劝告在理论上也不会正确。无论如何，这种劝告是行不大通的，因为他根本没有理会一个简单的事实，就是常态和变态是合不大起来的，即使结合于先，也不会和谐于后。教两个都有显著精神病态的人成婚，根据同品相聚的道理，宜若可以好合了，其实也不然，既然双方各有显著的病态，好合的可能性当然不大，因此，为他们自身计，为他们的配偶计，我们劝他们最好不要结婚。明知在独身的状态中，性欲的不容易满足是一个很大的难题，但根据福求其大、祸求其小的原则，也只好听之了。假若精神病态中又有显明的性歧变的成分，而此种歧变又属对方所无法顺应，无法满足，则不婚的劝告，在我们就更义不容辞了。对于精神病态程度不深的人，这一类反对成婚的理由当然就不大适用，事实上这种人也往往一往情深，因缘固结，旁人的劝告也极不容易发生效力。遇到这种例子，婚姻可而生育不可的劝告就大有其必要了。

生育节制的必要到现在已经得到一般人的公认，不但是不想要子女的人承认这一点，即是想要子女的人也已大都有此认识。这是有显然的理由的，为母亲计，为子女的健康计，两次生产之间应该有适当的距离，而这距离至少应当有两足年；这就需要生育节制的帮忙；早婚的青年，为了经济以及其他种种很合情理的原因，也许愿意把生育展缓几年；这也同样需要生育节制的帮忙。无论一个夫妇怎样喜欢子女，子女的来临是应当有时间的选择的，就是应当选择父母最有能力来接纳他们和养育他们的那几年。尤有进者，大家庭[448]的日子是过去了。为家庭设想，也为国家与民族设想，每一对结婚的夫妇平均能生育两个甚至三个子女，在文明社会的卫生条件下，事实上也已经足够维持人口的数量。若因不得已的理由，例如母亲的健康程度不宜于生育或父母的一方有不良的遗传品性，那最好是不要发生胎孕的作用，遇到这种例子，生育节制的方法就得严格地与强迫地加以运用了。[449]

生育节制的各种方法的讨论不在本书范围以内。好在这方面的文献如今已经很多，大可供读者的参考[450]；固然我们也承认究属哪些方法最好，到现在还有争论的余地，而所谓最好的方法，不管是哪一个（下文所论绝欲的方法除外），也不一定十足可靠。幸而在各国的大都市里，生育节制的咨询与治疗机关很快一天多似一天，凡属愿意节制的人可以得所问津而解决他们种种疑难的问题，从此以后，因知识不足而引起的困难与失败可望逐渐减少了。[451]不过我们也承认，知识的充足是一回事，而运用的谨慎又是一回事，运用而不慎，无论知识如何充分，同样可以失败，而运用之际，要始终谨慎行事，也并不是容易的。在新式的节育方法流行以前，最古老与最普通的节育方法或避孕方法是“中断交接”或“户外射精”，这是无须什么物理或化学工具的，也是不需指示而尽人能为的；并且，就防止受孕一端而论，也相当有效。不过这古老的方法会减少性交的满意，因为就大多数男子而论，这方法失诸过于迫促，过于仓皇，那是不痛快的，而对女子也不相宜，女子解欲的过程本较男子为迟缓，交接的时间过于迫促，则不满足的程度不免加深。户外射精对于男女的健康也有不良的影响，但此种影响并不像有的人所想象的那般大。



中断交接或户外射精也确乎是一个久悬未决的问题。医学界的最高权威都承认它是最普遍的节育方法。无疑它也是最古老的方法，在犹太《旧约》经典的《创世纪》里就提到过俄南的例子。[452]这方法的所以普遍，也因为它简单；它事先无须计虑，临事无须准备，并且在经济上无须分文的耗费。不过若就神经系统的健康而论，户外射精的习惯有时也是无疑可以发生问题的。固然我们也承认户外射精既如此普遍，只是一个可以发生问题或往往有害的说法是不够的。不过事实也很清楚，有部分例子——初不问这部分的人数，是可以发生种种轻微的神经病态的，其表现大都是一些神经方面的烦躁不安，经不起种种刺激，有的只在男

子或女子方面表现，有的男女双方都有这种表现，而这种表现的由来，除了户外射精而外，更推寻不到其他的原因。在女子方面容易有这种表现，是比较不难了解的。做丈夫的，在交接的时候，不一定每次都能体贴到妻子解欲的需要，不一定都能顾虑到妻子已否到达亢进的境界，而女子的性欲亢进在正常的情形下原比男子为迟缓，因此，女子性欲还没有到亢进的程度以前，户外射精大抵已经发生；这样，男子尽管得到解欲的结果，而在女子，则势必因亟切得不到解欲的缘故而感到神经上的紧张、失望与烦懑。而在丈夫方面，既生怕得不到户外射精的结果，不能不提心吊胆时刻顾到他自己那方面解欲过程进行的程度，将进亢进的境界，又不得不提早抽身，那种悬崖勒马而又深恐勒不住的光景，以及幸而勒住的动作所招致的情绪上的震撼，有时对神经的健康，也不免有几分不良影响。所以做夫妇的，一方面对户外射精的方法尽管了解，有时也不免再三运用，但若神经上发现有此种不良影响，而此种影响又似乎别无其他原因可供解释时，便应暂时放弃不用。就许多夫妇而言，户外射精的方法无疑是不适宜的，他们应当采用其他比较无害的节育方法。即为一般夫妇设想，除非性交的艺术已达相当成熟的程度，双方真能有相互的同情，密切的合作，纵使射精虽有内外之分，而双方亢进的到达无仓皇、迫促、不足与后期之患，这种方法的利用也只可偶一为之，而不宜成为一种惯例；要使妻子方面不吃不足与后期的亏是有法子的，就是在交接之先，多留一些准备的时间，务使在妻子方面，积欲的过程先行进达很深的程度，庶几男子射精的发生，比起女子亢进的到来，不会失诸过早。



中断交接或户外射精的反面的一种交合行为是延宕交接或忍精交接，有始终忍耐不达亢进程度便终止的，也有到最后还是任其到达亢进程度的。彻底的忍精交接自可以用作避孕的一法，因此近来提倡这方法的人很多，实行的人也有不少，但并没有实行中断交接的那么多，因为这方法是比较不容易的。用忍精交接法来避孕是当初奥拿伊达新村（Oneida Community）[453]中人的惯例，后来又经斯托克姆女医师（Alice Stockham）在她那本很传诵一时的《卡雷扎》(*Karezza*)一书里提倡过。拖宕交接对女子方面无疑是十分适合的，并且毫无不良的结果；因为这种交接对她全无拘束，并且总维持着充分的时间，可以让她从容到达亢进的境界。凡是对这种交接有过经验的女子似乎都表示赞同。不过对男子方面是否同样适宜，同样没有不良影响，那意见就不很一致。对于有的例子，忍精过久在神经的健全上或许可以发生一些影响，并且这种影响是和中断交接所发生的属于同一性质，不过在程度上大抵要轻些罢了。我们有一些理由叫我们想到这种影响是可能的。但就很大的一部分例子而言，我们并没有能发现这一种影响。这种交接是不大容易的，大抵非神经系统很健全而又很稳称的人不办，而这种人似乎并不感到拖宕交接对他们有什么不良的结果，当然我们也承认，假如运用过度，坏的影响也还是可以有的。

假如避孕不得其法，或有法而失诸粗疏而至失败，即依然不免于成孕，那也就只好听之了；堕胎的行为是不能做的。帮同一个女子打胎，无论是为了个人的健康或社会的福利，甚至民族的前途设想，到现在还是一个刑事的罪名。女子大都愕然于为什么这种行为是非法的，也不了解为什么一个穷苦的女子，对于不欢迎的胎孕，只能私底下乱服不生效力的有害健康的打胎药的一法，而在比较富有的女子（在英国是如此）只能走到国外去施行手术的一途，此外别无可以取得国家与法律所许可的长策。将来妇女对于国家的立法有更大的权力时，法律对于堕胎的禁条无疑不免要经过一番修正，这种禁条的修正在事理上也正复有其必要，因为它所根据的是一些陈旧理由，现在已经不适用了，未来总有一天大家会很明白地承认这是一个个人问题，而不是法律所能过问的。要是有胎而打不得，那配说打不得的话的人是医师，而不是法官，不是警察。目前在许多国家里，开明的舆论已经渐渐朝着这方向走，而在苏联，堕胎虽不受鼓励，也并不受禁止，因此凡属要堕胎的人都可以在医院里得到相当的医事与卫生的调护，这并不是承认堕胎是一个好法子，但是在避孕的知识没有充分传播与避孕方法没有充分进步以前，这是只好容忍的一条出路。[454]

因为普通避孕的方法非谨慎行事不容易成功，于是近年以来一种替代而更彻底的方法便渐渐通行起来，那就是绝育的方法（sterilization）。绝育方法的避孕效力是绝对的。而其方法，在外科医术昌明的今日，又是很简单而没有危险的；手术是需要的，但无须将性腺割除，男子只需把输精管截断（vasectomy），而女子只需把输卵管或喇叭管结扎或截断（salpingectomy），用绝育的手术来治疗精神病态，也许没有什么很大的价值，若用强制的手段加以执行，对于一个人的精神生活可以有很坏的影响；但若自愿采用一个避孕的方法，那似乎有很大的成效；普通避孕方法的种种麻烦，运用时节所必不可少的经心留意，绝育以后，便可以一扫而空；所以在对普通避孕方法感到厌烦的人大抵可以赞成这个彻底的绝育方法。[455] 绝育的避孕方法既属彻底，既属一经手术，便无可挽回，所以从事的人必须于事前加以充分的考虑，否则不免噬脐莫及；这一层是无须多说的。

有的人，甚至于医学界的人，以为绝育在现在还是干犯法纪的。这种教条并没有确实的根据。英国的优生学会曾经设法请国会通过一个推广绝育的议案，其用意倒并不在使它成为一种合法的行为（有人以为用意如此，但这是无须的了，因为这在事实上已经做到），而在使绝育的好处可以传播开来，让生活困难或有重大遗传缺陷的分子也得沾实惠。对于这种好处也有人提出过疑问，很不幸的，甚至于医学界中人到现在也还不很了解。遗传有重大缺陷的人所生的子女，不一定各个都有同样的缺陷固然是不错的，但无论此种子女的比例的大小，这类人能实行绝育，那无疑总是对个人、对社会，以至于对民族有益的一件事。就民族的利益而言，绝育并不能把人口中所有在智能上不适于生活的分子完全淘汰；但它可以做这种淘汰工夫的一个起点，也是不成问题的。总之，关于绝育的题目，我们目前还得做不少教育工作，因为了解它的人还实在太少，其所了解也不够充分。[456]

还有一个时常有人讨论到的连带的问题是性交接的频数。这方面的意见很参差不齐，并且主张的人各有各的成见，说来都很武断。有的人认为即使每夕交接一次，也是正常的，并且是必需的，他们实行了多少年也没有感到明显的害处。在另一极端，有的人以为除非为身后嗣续之计，一个人不应当性交——即一生之中也许可以有两次或三次性交，否则便是不自然、不正常的。就一般的动物而言，除了生育的功用以外不作交接的行为固然是个事实，但应知我们问题的对象是人，我们在对人决定

自然与不自然的标准时不免参考到在血缘上隔离得很远的物种，岂不是有些问道于盲？我们要考虑的是，人类在这方面的一般习惯究属如何，而我们知道这种习惯是并不很狭窄的专以生育为目的的；固然我们承认，在文明程度低而没有受文明之累或沾染文明的恶习的民族，比起文明程度高的民族来，要寡欲得多（这一层是和一般人的错误的假定相反的）。但我们也不一定要师法文明程度低于我们的民族，假如我们觉得所行的是合乎情理的话，我们也尽可以有我们自己的习惯，且不必拿它们做什么蓝本。不错，天生了我们的性器官，是为传种的，不是为个人逸乐的；但天生了我们的手，目的原在帮助我们的营养的功能，如今我们拿它来弹钢琴、拨琵琶，难道也错了么？一个人用他的器官来取得生命的愉快，增加精神的兴奋，也许和这器官的原始功用不很相干以至于很不相干，但因为它可以帮一般生命的忙，这种用法还是完全正当的，合乎道德的，至于我们愿意不愿意称它为“自然的”，那毕竟是一个次要的问题。总之，我们不能把自然的含义看得过于狭小，那些主张“问道”于低级动物，而认定只有以嗣续为目的的性交才合乎“自然”的人，似乎在别的生活方面也应当拿低级动物做师法，例如，废除衣服的“不自然的穿着”。换言之，人类若没有活动则已，有则艺术的成分或人文的成分，当然会演展出来，而此种演展并不会和自然发生真正的冲突。[457] 前人有诗句说：

这是一种艺术，

把自然改头换面则有之，

就自然根本补充则不会，

不过此其所谓艺术，

本身也未尝不是自然。

把一切似是而非亟切无从证明的说法撇开而从事实的立场说话，我们必须承认性交频数的自然变异范围是很广的[458]，因此，我们在这方面不能定下什么规律，而必须就个别的例子，分别寻找对他最适当的一个频数，不但对一个例子的本身，并且还得参考到他的配偶，假如双方有些悬隔的话，还需进一步设法调和。在以前，频数的规律是有过一些的，从很古老的时候就有。希腊的政治家梭伦（Solon）教人一月3次，希腊

医师们的主张大致也是如此。宗教革命的领袖马丁·路德定下的规矩是一星期2次，赞成这规矩的人大概占最大的一个多数。哈维医师（O.Harvey）把美国各家的统计表加以综合研究的结果，发现最中庸的频数是一月8次，约占50%，两端所跨的变异的范围是从最少的一月3次到最多的一月15次。[459] 不很规则的次数有时也有几分好处，所谓不规则，指的是有很密的次数于前，而继之以长期的休息于后；次数之所以密接也许是将顺女子性欲的结果，女子在经净以后往往性欲比较旺盛，所以有此必要。女子的性欲大抵比男子不规则与不可捉摸，因此性交一事，很相宜地应当由她发难，由她主动，而做男子的把这种主权交付她之后，自己在事实上也不吃亏。不过，就事理而言，把交接的次数匀开，让每两次之间总有相当的时间上的距离，总要比增加交接的次数好些。次数增密的结果，总不免减少性交对身心两方面的利益。要使性结合真正成为一种人生的乐趣，成为性爱小说里所称的“真个销魂”的乐趣，根据物以稀为贵的原则，次数总以稀疏为宜。[460]



交接太频的习惯，一经养成以后，还有一种困难，就是遇到必须长期节欲的时候不容易应付，例如旅行在外，配偶的一方有病，或分娩后的休养时期（一个月到六个星期）。妊娠期内应不应交接是一个疑难的问题，医师在这问题上大抵不大愿意给什么劝告，因为生怕夫妇之间因此而引起感情上的纠纷。不过这问题的最大关键，无疑是流产的倾向[461]；这倾向的大小，在女子之间是大有不齐的，据说有的女子，只要你在她面前打一个嚏，她就会流产；有的，即使你把她从五层楼的窗口推出去，也不会流产。假如有流产的倾向，妊娠期内便应节欲以至于临时绝欲。就一般而言，到了妊娠期的最后几个月内，这种节欲或绝欲的习惯也是应当培植的。不过要劝告别人在妊娠期内完全避免交接，是要加以相当周详的考虑的。大抵一对富有同情和聪慧的夫妇总会自己想出应付的方法来，绝不至于遭遇很大的困难，真属万不得已，即使暂时运用手淫的解欲方法，也并没有什么不可以。但要叫做医师的劝人在这时期里完全绝欲，这种劝告也许会引起以后他所无法纠正的困难。

关于生育子女的条件，即在何种状况之下才配生育，或一对正常与健全的夫妇应生多少子女，这些问题的详细讨论不在本书范围以内。一般人的见解以为除非一个人结婚太迟，对于成孕一节，最好不要操之太切，即婚后最好有一个避孕的时期。不过在目前社会状态下，婚后立即受孕的可能性是不大的，因为避孕的知识已经相当普遍。并且即使有孕育的事，这其间也并没有什么危险，以前以为青年女子不宜于生育太早，这种看法是不很对的。不久以前（1932年6月8日），在爱丁堡产科学会里，米勒医师（Miller）提出报告说：在皇家产科医院里临盆的174个17岁以下的产妇里，85%是所谓瓜熟蒂落而丝毫不假手于医药的，只有8个例子因为大小不称，才用了一些人工的帮衬；同时，在婴儿方面，哑产（即产下已死）与产下不久即夭殇的死亡率是6.5%；这也比一般的同样的死亡率要低，在同一医院里，这种一般的死亡率（即包括一切年龄的产妇所分娩的婴儿在内）是11.8%。可见妙龄生育，对母子的健康都没有什么不相宜。反过来，若第一次生育发生在中年以后，那困难与危险倒要大得多。[462]不过无论第一次生育时产妇的年龄如何，为母子双方的利益设想，也为做父亲的人设想，在每两次妊娠之间，至少总应该有两足年的休息。就一般的情形而言，在近代的景况下，最恰当的子女数目是从两个到三个，为一家设想应该如此，为全部人口的数量设想也应该如此。在以前，社会状况没有现在的健全，人口死亡率要比现在高，生育率要高些，平均子女的数目要大些；但现在是无须了，社会的

文明向前推进以后，优生或民族卫生的需要行将更见得迫切，到那时，有的家庭一定要比两个或三个更少生些，而有的家庭则不妨多生几个。[463] [464]

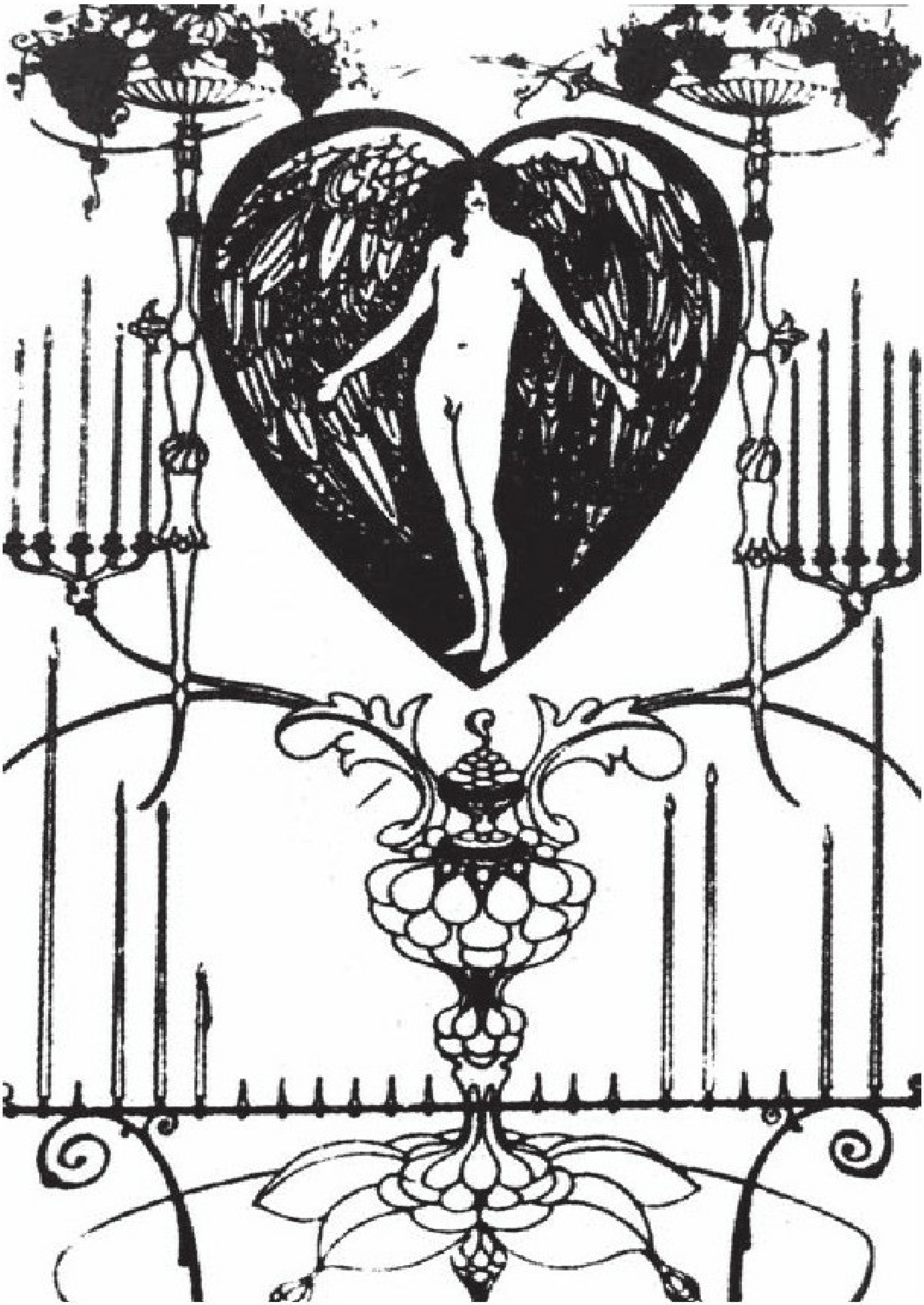
第六节　不生育的问题

婚姻的又一个问题是无出或不生育的问题。在讨论这问题之先，我们很可以把下面的两种例子搁过不提：第一种是，在婚姻之前，男女双方先有过一番深思熟虑，觉得因为种种原因，最好是暂时不要子女，或根本而且永久不预备生子女[465]；第二种是，想要子女；而一时因生理或心理关系不能有子女，但只需经外科或医药的诊治以后，依然可以有生育的希望。除了这两种以外，还有一小部分夫妇一方面想有子女，而另一方面又明知根本没有法子有。这种例子又应该怎么办呢？

这种根本不能生育的情形论理是不应当很多的。这种夫妇要是真渴望着有子女，他们在结婚以前，应当先经过一次医学的检查，检查的结果至少可以让他们预先知道，成孕与分娩的机会大概有多大。我说大概，因为无论检查得如何细密，要预先完全断定是不可能的，也因为，有的例子，在第一次婚姻里没有能生育子女，期望虽殷，杳无踪影，但后来离婚而彼此再婚以后，男女双方居然都生起子女来。还有一种情形，婚前的检查是认为可以有子女的，但婚后局势变动，成孕的可能性也就随而变动，而这种局势的变动当然不是在婚前所可预料的。凡已婚而根本不能希望生育的例子只有四条可能的路走，而每一条在当事人的精神生活方面都有它的影响。

（一）第一条路是坦率地接受不能有子女的局面。[466] 对于许多例子，这也许是最好的出路。大多数人，特别是大多数妇女，固然愿意有子女，但这种愿望不一定是很长期的，过了一段时期往往会成过去，他们会发现子女而外，生命中值得向往的东西还不止一端。他们同时也会看到当代的世界事实上也并不吃人口太少的亏，少数人不生子女是无关宏旨的。他们的阅历增多之后，他们更会感到他们的专业也已够叫他们操心的了，或已需要他们的全神贯注，再要叫他们，特别是在妇女一方，担当起做母亲的责任，也似乎有些说不过去，何况这种母道的任务，要是做得好，也等于一个必须维持上好多年的职业，而其所需要的惨淡经营，全神贯注，也许还在一般专业之上呢。又或许这女子自审对于母道根本缺乏特殊的能力，即使勉强做去，也是吃力而不见得讨好。又或许

男女双方或男女的一方感到自己的遗传气质里，多少有些不很健全的地方，能够不把这种气质传递到下一代，也未尝不是一桩功德的事。好在做父母的本能一大部分是可以升华的；母性的本能是不难改用社会事业做它的对象的。加入社会事业之后，这样的一对夫妇虽不是一些未必成材的子女的骨肉上的父母，却不难成为许多别人家子女的精神上的父母，他们造福所及，也许要远在生养两三个子女之上，许多被人称为“万家生佛”的人不往往就是这种社会分子么？在西洋社会里，有不少妇女，就是这样成了名，造了无量的功德，而赚取了生命的乐趣的。



（二）第二条出路是离婚。为那些以子女为婚姻的第一要义的人，这也许是一个合理的解决困难的方法。[467] 但是，这实在不是一条很值得欢迎的出路。大多数国家法律在这方面是很复杂的，要老老实实根据不能生育的理由提出离婚，往往困难很多，因此就不能不假造理由来迁就法律的条文。即使撇开这一点困难不说，这一条出路还有许多问题。我们一面尽管在原则上赞成离婚不应当太困难，但同时在实际上也尽可以采取一种态度，认为这路子是越少走越好。[468] 离婚之后再婚，也许结果比第一次婚姻还要不好，关于子女生育的一点，也许更毫无把握。同时，离婚的举动，我们即使极表同情，也总等于一个失败的自白，失败的招认，而这失败又是非同小可的，因为它是人生最密切的一种关系的失败，此失败后，将无往而不失败；而反过来，一桩婚姻，除了不生子女这一点而外，也许是好好的，不生子女也许是唯一的美中不足之处，只是为了这一点，我们即用最苛刻的眼光来看，又何能断定这婚姻是已经失败了呢？因无出而想离异的人，不明此理，贸然地舍此而就彼，岂不是有几分愚拙？凡是用没有子女的离婚理由的人，我们若把真相研究一下，实在是性情上有些问题彼此融洽不来，不过恰巧又没有子女，于是就拿它做一个比较冠冕的题目罢了。因此，就这种夫妇而言，不生子女的问题实际上不过是一个更大的问题的一部分。

（三）第三条出路是抱养别人的子女。[469] 这是很容易想到的一条出路，并且要是做得得法，也是最好的一条出路，特别是因为在目前它可以取得坚强的法律的保障，我说在目前，因为至少在英国，这种法律的基础是近年才有的事。子女的抱养不但不拆散一个婚姻，并且或许可以教它更见巩固；而对于这种子女，做父母的，特别是做母亲的，除了生理或血缘的一端而外，尽可以把父道与母道的兴趣与能力完全施展出来。同时抱养的举动也有不少社会服务的意义，别人家的一个子女，本来也许免不了糟蹋的，免不了成为家庭与社会的一个累赘的负担的，从此可以有一个比较光明的未来，比较充分发育的机会，这也岂不是很好么？对于不少妇女，即使大部分的生活是在家庭以外，大部分的兴趣是在事业与学问上，抱养子女以后，往往精神上更见得饱满，生活上更见得愉快。

不过抱养子女显然是要很小心的，否则恐怕不容易成功。不但所抱养的小孩年龄要小，要很小，并且抱养的手续要做得清楚干净，最好和本生父母完全脱离关系。主要的问题是子女本身的健康和家世的清白。假若

对子女所从来的父母家世不加充分的理会，未来也许会产生很痛苦的经验的。抱养子女的人家，应当先请医师帮忙，把养子或养女的来历，凡属可以调查清楚的，都弄一个清楚与加以熟虑以后，才实行抱养，否则不宜轻于尝试。

（四）第四条可能的出路是在婚姻以外别谋结合，而希望从新结合里产生子女。这是最困难的一条出路。[470] 有时也有人想到这条出路，但除非有很特别的情形，实行是不容易的。最大的困难是这种举动第一要取得三方面的同意，而三方面的意见很不容易完全一致，即使勉强一致，又不免感到这种举动总要遭到大部分外界社会的反对而不能不多所顾忌。要实行这条出路，而希望各方面都不发生问题，所需要的条件的凑合是极难的，是百不得一的，所以我们觉得也就不值得加以讨论了，至于劝人家走这条路，那更是不容易的。

我们也知道这条路还有两条变通的办法，第一法是绝对要不得的，就是，做妻子的，瞒了丈夫，暗中自己去找外遇，把由此所生的子女算是和丈夫所生的子女。[471] 第二法是比较可行的，就是人工授精的方法。不过这方法也往往失败，并且也有许多显然不近人情的地方。但这是可以做的，并且成功的例子也间或可以遇到。人工授精的技术问题，范·德·弗尔德医师在不久以前曾有过一番讨论。[472]

第七节　阳痿与阴冷（性能不足与性感过敏）[473]

性冲动能力的大小与它发生和衰歇的年龄，其变异的范围都是很大的。在这一点上，除了少数高等的猿类以外，人和其他低于人类的动物可以说完全不相同，在这些动物中，性冲动和生育的功能有不可须臾分离的关系，而在不生育的时期里，性冲动是十有九例不存在的。

我们在上文已经讨论过，性冲动在身心两方面的表现，即在寻常健康的儿童中，也并不是不常有的事，因此，它的特别提早的呈露，我们不能当做变态看。[474] 至于到了老年，性的生活，特别是在精神方面，也很难说有什么确定的止境。在女子方面，月经的终止并不一定代表性冲动的衰歇，即性能的衰歇并不一定随经绝而俱来，甚至于往往不是一个并行的现象；而在男子方面，即年登耄耋，性欲往往还存在，甚至于性能也还完整。[475]

性能的大小也因人而异，其变异范围之大不在出现的快慢与衰歇的迟早之下。我们不妨把守身如玉的青年男子梦遗的频数做一个比较的尺度；在有的青年，一星期内梦遗两次或三次，而并不引起什么严重的疲乏的感觉；有的一月只有一次或两次，有的从不曾得到过遗精的经验。对于有性关系的人，性交接的频数也是一个尺度，对于有的人，每夕必交接一度，习以为常，历经多年也并不感到什么损害，而有的一个月只能有一次，过此他认为就要过度了。总之，即在一般的健康程度很过得去的人中，性能的个别变异是很大的，因此，我们没有法子定下什么可以共同遵守的规律来。

十足的性无能或性能缺乏〔sexual anæsthesia，齐恩（Ziehen）称作anhedonia〕，在男子中是极难得的或绝无仅有的。性能不足（sexual hypoæsthesia或hyphedomia），即相对的萎缩、冷淡与不受性的刺激，在男子中却是很寻常的，比我们有时所想象的要寻常得多。有的男子，性能不足是表面的而不是真正的，这种男子的性冲动往往有些不太正常的倾向，特别是一种尚在发展中的同性恋的倾向，不免把原有的性能藏盖起来，使它潜而不显，成为潜意识的一部分，其于性能的表现，在浮面上便呈不足之象，其实未必如此。另有许多例子，性能的萎缩是手淫过度的结果，是精力消竭的表示。第三种例子，性能不足是由于生活的其他方面过于忙碌，过于紧张，把身心两方面的剩余精力消耗殆尽的缘故，不过我们也得承认，在这种例子里，有一部分的性能不足是一个原有的虚弱状态，和生活的紧张无干。再有第四种例子，性能不足是由于一种幼稚状态（infantilism），那就成为发育停滞的一种表示了。

在文明社会里，因为生活紧张，劳于应付，以至于疲于奔命，也因为性冲动所由发展的环境多少有些不自然，男女当交接时，容易发生局部的或完全的阳痿或阴冷的现象。汉密尔顿医师在他的研究里，发现只有55%的丈夫和38%的妻子认为他们自己的性能是正常的，而这些丈夫和妻子，我们要知道，全都属于社会里所谓最上流的阶级的；在男女的答复中，虽则有一部分不大清楚，不很肯定，但总体来说，无论男女，自己承认性能在水平以下的，在比例上比自认为在水平以上的要高得多。这一点是很有意义的，因为我们一般总以为，无论男女，对于一己的性的能力，喜欢夸大者多，而谦逊者少；汉氏调查的结果既适得其反，足证不是我们寻常的见解错了，便是性能不足的男女实在为数不少，以至于无可夸大，只好谦逊。还有一点也是值得注意的，就是，认为妻子的性能不足的丈夫，和认为丈夫的性能不足的妻子，在数目上不相上下。

汉氏又发现41%的丈夫自己承认，现在或以前遇到交接的时候，有过痿不能举或举而不坚的困难，而同时24%的妻子（不一定就是所调查的那些丈夫的妻子）认为她们丈夫的性能是有欠缺的。[476] 不过性能的大小并不一定是圆满的婚姻生活的唯一以至于主要的关键。在汉氏的研究里，那些自认为性能在水平以下的丈夫和妻子，同时承认婚姻生活相当圆满或很圆满的，在比例上比自认为性能中平或性能中上的丈夫和妻子为高。这一层的发现事实上倒是和寻常的经验符合的，那些把婚姻看得太狭窄的人，认为婚姻关系以性结合为主体的人，把高度的性活动看做婚姻幸福的主要条件的人，应当牢牢记取这一点。狄更生医师关于妇女性能的那一番研究，虽和丈夫的性能只有一些间接的关系，似乎证明男子中，只有6%的光景是阳痿的。[477]

我们应当记住，性能萎缩的产生，后天的纵欲过度和原有的性能不足或性感薄弱都是有分的，甚至于两者还可以合作，共同造成萎缩的结果。这是很重要的一个考虑，因为一部分男子在婚姻生活里最大的一种恐惧就发生在这一方面，他们自己以为性能有问题，自己以为有“不男”之诮，于是疑心生暗鬼，一种莫须有的恐怖心理就笼罩着他们的生活。我们说婚姻生活里如此，其实在婚姻生活以外，或虽在婚姻状态以内，而事实上已到了这状态的后期，这种恐怖心理还是可以发生。因各种原因而发生的性冲动与性能力的缺乏，在男子中是很寻常的，其寻常的程度要在我们有时所认识之上。这是一个事实，因为这个原因而夫妇始终未尝享受床笫之乐的婚姻，数目也不为少；这也是一个事实。但这种事实的存在并没有完全成为婚姻幸福的一个障碍，这种人的婚姻幸福并不一定在一般人之下。所以事实上性能不足往往不大成问题，成问题的是想象中的性能不足。性能的薄弱、欲念的静止、所谓“古井不波”一类的情绪状态，在另一部分的人是求之不得的，而对这种疑心生暗鬼的平常人却可以引起极大的忧虑，他总是千方百计要把它治好，他不惜向任何走江湖的庸医请教，庸医利用他这种恐惧心理，从中渔利，他也执迷不悟。他不知道在紧张的情绪状态下，暂时的性能消失是很容易的，并且也是无关宏旨的。对于神经脆弱和经验不足的人，这种暂时的消失特别容易发生。蒙田虽不是个科学的心理学家，但对于这一点他看得很正确，在他那篇论想象力的散文里，他说性能的消失本身就从恐惧而来，他又很有眼力地叙述到，只要用些巧妙的方法，把恐惧心理抵消以后，原有的性能可以完全恢复。



不过，在有的例子，性能的欠缺是建筑在神经系统的后天获得的一个习惯上，而不是轻易可以补救的。性欲的长期抑制[478]、手淫成癖、交接过度，都普遍被指认为性能欠缺的一些原因。[479]还有一层，近代文明社会的生活环境很容易养成一般的神经锐敏的状态，对一般刺激的反应，往往不免失诸过于匆促而不能从容与委婉行事；这在性的方面，就容易使积欲的过程过于缩短，而解欲的过程与亢进的到达过于提早，根本影响到交接的圆满程度。性能的不足或欠缺，这也是一种解释了。

弗洛伊德和其他学者认为男子泄精过早的现象是很普通的，我观察也是如此；但洛温费尔德把75%早泄的例子归咎到手淫上去，我却不敢赞同。在部分例子里，手淫无疑是早泄的一个因素，但我们知道，极端的手淫癖习有时也可以对性能不发生任何严重的影响；无论如何，手淫的习惯既如此普遍，我们要拿它来解释任何变态或病态的现象时，总需特别小心，一定要证据确凿，原委分明，才可以咬定它是一个因素，否则总有几分捕风捉影，如今我们讨论到性能不足，当然也得注意到此，而不便信口轻作因果之论。或许就通常的情形而言，我们一定得把神经衰弱性的性能萎缩看做近代的一种一般倾向的特殊表现。什么倾向呢？就是，在忙迫的都市生活里，一切反应不免失诸过于急促、过于锐敏（即如女子怀孕以后，不足月便分娩的现象也未始不是此种一般倾向的一个特殊表现）。[480]同时，我们也不得不把神经衰弱性的性能萎缩看做长期忍欲的结果。青年的结婚年龄延迟以后，自春机发陈以至成年，这许多年以内的性欲是无法满足的，虽有手淫一类的解欲的出路，但往往因积欲太久，其满足的程度也自有限；这时期以内的性欲，既有积而不解的一般倾向，而虽解又每患不尽，影响所及，对于解欲过程的循环机构，不免引起几分损坏。有此内外两个原因，于是神经衰弱性的性能萎缩便很难避免了。

就大多数例子而言，性能萎缩只是一种相对的或比较的亏损，而不是绝对失其效用。阳道的勃起多少也总还完全，射精的作用也照样发生，所憾的是发生得太快了些。在当事人本身也许并不感到这其间对人对己有什么问题。不过在我们看来，近代女子方面的性能萎缩，或所谓阴冷，无疑要间接归咎到这种男子性能的缺陷上去。

但若或因气质的实际衰弱，或因一时精神刺激的关系，引起了比较绝对的性能萎缩，当事人在心理上往往可以发生很大的忧惧。在这种忧惧心

理下，他会一天到晚揣摩着自己的性的能力，不断地想把它激发起来，假如他还没有结婚，也许再三再四地想寻花问柳，为的是要测验他的性能有无进步——但结果总是失望。[481]

所以事实上我们有两种性能萎缩的例子，一是心理上的萎缩（psychic impotence），二是神经衰弱性的萎缩（neurasthenic impotence），后者是一个旧有的名词，我想我们现在还可以用。在第一种例子，解欲的机构并无问题，始终完整，但因情绪方面的抑制，张而不能弛，结而不能解罢了。所以治疗的方法只需把这种抑制的势力尽量消除，对当事人的种种疑虑加以排解。在神经衰弱性的例子，解欲的机构不是受了抑制，而是多少有衰弱的倾向，因此治疗的工夫通常虽未尝不可能，而复原的希望却比较不大，不过经治疗以后，虽未必能把损坏的机构恢复原状，至少可以减轻损坏所引起的影响。无论哪一类的萎缩，治疗的要点是在缓和当事人的恐惧心理，让他的意念从性的题目上转移开去，并且要他能切实留意到日常的卫生。我们在这里不准备考虑各种药物，市上尽管有这些东西出售，尽管有许多广告宣扬它们的效力，它们的价值终究是次要的。对部分的例子，有的药物也许有些用处，但除了心理方面可以增加少许兴奋与慰藉而外，究竟有几许影响得到体质的实际功效，却始终是一个疑问。马钱子（一称番木鳖，nux vomica）一类的药物，对于性的系统以及整个脊脑，是有兴奋影响的，当一种强壮剂或补益剂用，也有它的价值，但若服用的人已经在一个过敏与易感的状态之中，用了比不用还不好。[482] 性交也不是治疗方法的一部分，不应当鼓励，至于用寻花问柳的方法来锻炼性交的能力，更是应当在劝止之列。不过对已婚的人，久旷和期待的时间太长，倒也是不相宜的，对常人如此，对此种例子尤其如此，同时，一切太用力的心理活动和情绪上的焦虑也是犯忌的。在这种地方，一个明慧和能随机应变的妻子是医师的最好的副手。卢梭的经验在这方面就供给我们一个很好的例子。卢梭是个神经过敏和极容易引起兴奋状态的男子；他的一般情绪是一触即发的，而他的性冲动也反映着这种高度的神经易感。要是对象是个娼妓，或是个他能感到热恋的女子，他是不能完成交接行为的。但是他和泰蕾丝[483] 相处既久，既维持着一个宁静的伴侣生活，他似乎并不萎缩，并且，要是他在《忏悔录》里所自信与自述的种种确实是事实的话，他还生了许多的儿女咧。对于这一类易感而易于兴奋的例子，凡属可以和缓或轻减这种易感性的事物都是有用的。寻常一个男子，在久旷之后而有交接的机会时，第一次的亢进与射精作用也许不免提得太早，但第二次交接的结果

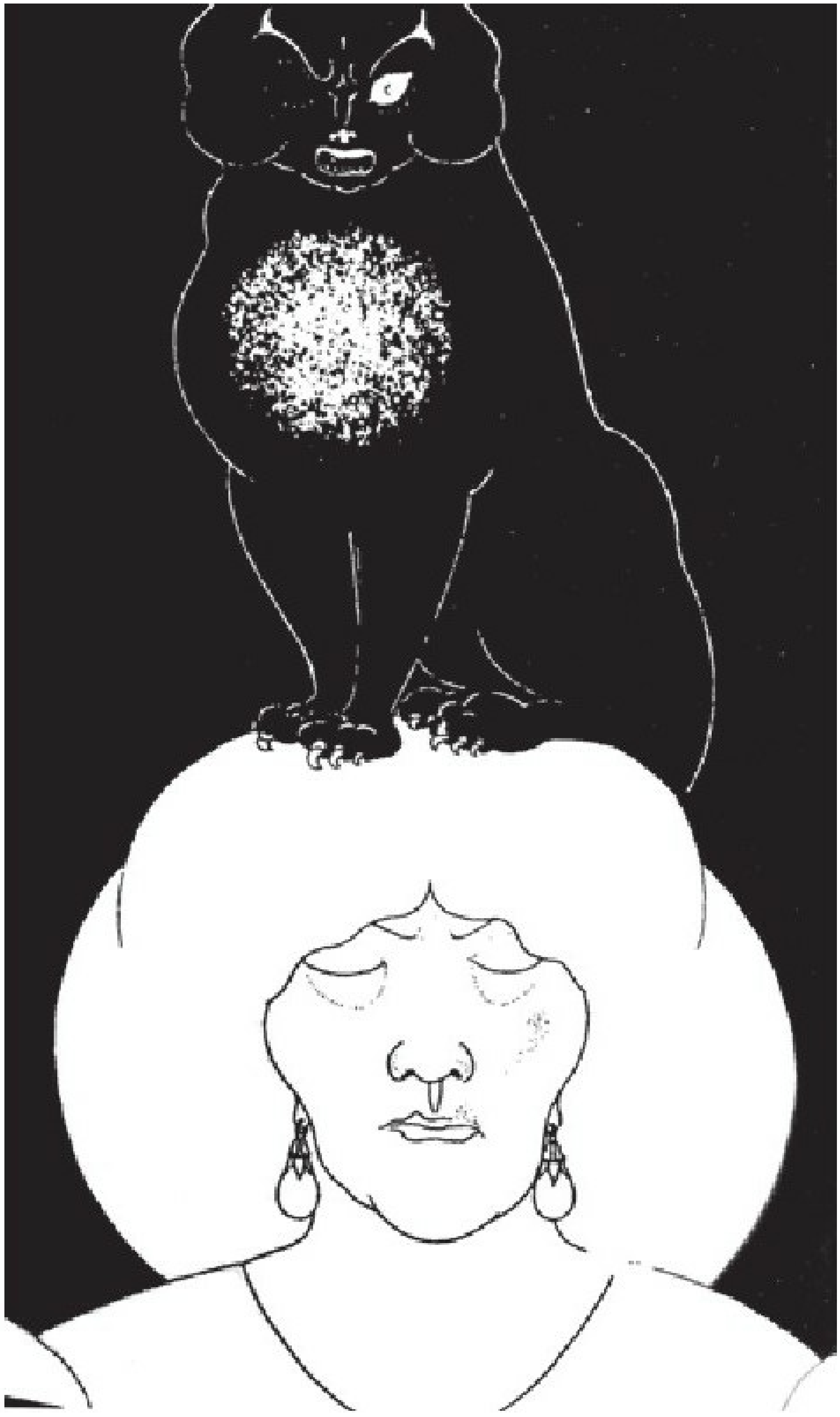
即便恢复了常态，至于第一次与第二次间的距离，少的不到半小时，多的可以延缓到好几天，那就要看各人性的方面的气质了。久旷则易感，易感则不免射精过早，常人如此，萎缩的人更不免如此，道理原是一条。我们在这里不妨再进一些劝告，性交的尝试，最好不要在夜间就枕的时候，而在已经有一度睡眠与休息之后，或在清晨已醒未起之际，据一部分专家的意见，以为就大多数萎缩的例子而言，清晨实是最适宜的交接时间。凡属萎缩的例子诚能留心到这些细节，同时又能涵养些精神上的静谧和注意到一般身心上的合理的调摄，相当满意的结果是可以有的。

上文的讨论表示性能的薄弱或欠缺大部分是一个个人与社会适应的问题。就大多数例子而言，假定一个青年，从小和异性的人始终维持一个自然与健全的关系，到了结婚的时候，如果对方人品相当，要取得和谐的好合，是不会成问题或发生很大困难的，见了可爱的异性以后，上文所提的那种神经性的恐怖、那种事先的畏惧或临事表面上虽急色而实际上却萎缩的一类的状态也就不至于发生。我刚才说性能萎缩大部分是对社会生活适应得不完全的一个表示，我以为这不是徒托空言，而是有相当理由的。我们当然不能忘记那些先天的因素，例如，同性恋的倾向之类；我们也未尝不顾到体格上或结构上的弱点或缺陷，这些，要有的话，是不能不请教外科医生的。但是一个有见识的外科医生自己就承认，他把他的一部分责任尽了以后，心理学家和精神治疗学家应尽的责任正还不少咧。

我们也有理由可以相信性冲动虽因人而有强弱，但总不会弱到一个完全不能表现的地步，即在最弱的人，遇有良好的机缘，也总可以有几分表现。克拉夫特_埃平承认性能完全缺乏的例子虽属极少，却是有的，但他自己并没有提出亲自观察到的例证来，他所提出的只是两个不完全的例子，一是迪索尔（du Saulle）所研究的，一是哈蒙德的，前者始终能遗精，后者甚至偶然还有暂时勃起的能力。这一类例子的性感觉无疑是极薄弱的，但既有遗精或勃起一类的表示，就不能算作性能完全缺乏的例证了。

女子方面是否真有性能完全缺乏的例子，也是一样可以怀疑的。女子中性能薄弱的例子或普通所谓阴冷的例子，特别多是不成问题的；有人曾经加以估计，认为几乎多到70%，这种估计究属是用什么方法，我却不知道了。这一类夸大的数字当然是要不得的。汉密尔顿医师在他的研究

里，在一百个正常的已婚妇女中，真正阴冷而始终不曾有过性感觉的例子，他只找到一个；至于只能接受自动恋与同性恋的刺激的例子，虽也有几个，但为数也不多。狄更生的《一千件婚姻的研究》里有很长的一章讨论到这问题，狄氏认为“阴冷”不能看做一个固定的状态，也不能算做一个确切的先天的品性。阴冷的成因真是不一而足，体格、性情、教育、习惯（包括知识缺乏和自动恋的种种习惯在内）以至丈夫的知识能力不足等，都有关系。狄氏又认为最一贯“阴冷”的女子是那些有自动恋习惯的女子；不过，严格说来，自动恋的女子是一点儿也不阴冷的，只要性刺激对她们的胃口，她们的感觉和反应是再敏捷没有的。



许多女子之所以被认为“阴冷”，主要的原因并不在她们自己身上，而在

男子身上。上文已经再三说过，在男子方面，性冲动的发展是趋向于自动与主动的一途，好像是不靠什么外力似的；在女子则不然，无论性冲动的潜在能力是如何强大，在潜意识里的地位是如何重要，它的活跃的表现是要靠外力引逗出来的。在我们的社会里，就正常的情形而言，这外力就是丈夫的功能与工夫了。妻子的性生活的教育，是丈夫的一种责任；要教妻子有性的要求，要教这种要求成为她的自觉的欲望，只有丈夫做得到。[484] 如果因为知识不足，或成见太深，或过于急切，或不善体贴，做丈夫的不能完成他的自然的任务，做他的妻子的，尽管身心两方面全无缺陷，也可以被认为“阴冷”一流。在近代以前，在很长的一个时代里，一切性知识既在所必禁，既被认为不登大雅之堂，又何怪乎一大部分男子不能成为热情的丈夫，而一大部分女子不免被认为属于“阴冷”一类，有如不波的古井呢？到了最近，我们才渐渐从这时代里解放出来，也正因为我们去那时代不远，所以“阴冷”的女子至今还是那么多。

在我们的文明状况下，女子容易发生貌似阴冷的状态，根据上文的讨论，可见是有许多理由的。我们的社会情形，名为文明，一般男女在性的题目上，却是充满着茫昧无知、浑浑噩噩的状态，再加上一般教育的不得其当，性态度的假仁假义，酸腐不堪，同时，性关系开始的年龄又复延缓到无可再缓，许多女子不免于阴冷的判断，也就无怪其然了。不过若说绝对的性能缺乏或性感缺乏在女子中是个普通的现象，那我们必须记得，在女子方面，这问题要比男子方面困难与复杂得多，轻易下什么断语是危险的。还有一层，在女子的性生活里，我们更需辨别一点，就是性欲和性交时的快感往往是两件事。在有的女子，也许有其一而无其二，即使两者俱无，我们也不便断然说她是一个性能完全缺乏的例子。汉密尔顿医师的研究里，有一点也许是很有意义的，就是，有很大一部分女子（55%），色情亢进的能力虽薄弱，却自己承认性欲的强烈要在一般女子的水平以上。另有一些女子，虽然嫁过好几次，和好几个男子发生过接触，虽始终表示着阴冷的状态，但到了最后，也许已到中年的后期，性冲动才开始活跃起来。即使性冲动的活跃始终不在性交的时候发生，它也往往可以在别的时候用别的方式表示出来，或成为种种歧变的活动，或假手于其他比较边缘的发欲带而取得满足；在女子身上，发欲带比男子要多得多，并且接受刺激的能力要大得多，这是以前早就讨论过的。

总之，要肯定女子有性能缺乏的存在，比在男子身上作同样的肯定要困

难得多。假如我们遇到貌似阴冷的特殊例子，我们只能说，我们还没有发现这个女子所由表现她的冲动的方式，或目前虽无表现的方式，将来或许有，那就得留待将来再说了。阿德雷是一向笃信性感缺乏是女子中常有的现象，但当他想提出一个最确切的例证来的时候，要提出一个真正的“冰一般的女子”（femme de glace）或“在心理上纯粹缺乏性感”的女子时，他却只能在故纸堆中搜寻出一个，而这个例子是在他自己出世以前已经作古了一百多年，并且除了文学的记载外更无丝毫医学记录以资对证的一个，那就是大名鼎鼎的华伦夫人（Madame de Warens）。并且他所依据的只是卢梭在《忏悔录》里的一段笔墨，而我们知道卢梭只不过是一个善于设词的文学家，其记述未必可靠，同时，即以情人的地位来观察，卢梭的才具也颇有问题，即卢梭根本不是一个富有性经验的情人；更可异的是阿氏根本没有看到华伦先生自己对他的夫人的一些记载，他说她是有歇斯底里的神经病态的。而自性心理学发达以后，我们知道这种病态是容易引起性冲动的种种诡谲的变相表现的，如果一个例子没有精细的医学记录，这些微妙的变化便根本无从究诘。总之，这一类的例子是很难置信的，我们必须寻根究底以后，方才可以接受。我根本怀疑“冰一般的女子”的存在，不但当代没有，怕从来就不曾有过。

上文讨论的是性能不足的一端，下文对性感过敏的又一端也要约略说一说。在目前文明状况下，男女性感过敏的存在，比性能不足更要普通一些，而其大部分的原因也就由于文明的生活情境。这种情境一面增加性的刺激，而一面对于性的冲动，却又多方阻挠，不让它有适当地表现。在寻常求爱的过程里，少许的性感过敏原有它的地位的；在动物中，性感过敏的表现是一种极度的兴奋和躁动，其在人类，此种兴奋在表面上往往取一个比较静止的方式，而成为对于对方才貌的朝思暮想、魂牵梦萦。在绝欲或久旷的状态下，性感过敏也时常可以发生，普通和性生活不很相干或很不相干的事物到此也可以成为性的刺激。但若性感过敏到一个程度，以致随时可以发生反应或反应的倾向，那就成为一种变态，而是和神经病态多少有些关联了。

但性感过敏和性能强大并不是一回事。性能异常强大的人，或贝内迪克特（Benedikt）所称的“性的运动家”，或“性的健将”，在性感上是并不过敏的；力量的表现需要事前的宁静，而在性感过敏的人是享受不到宁静的。性感过敏的人若有性能强大的表现，那只是一个形似，虽往往足以教本人自信为性的健将一流，但明眼人自能辨识；性的过敏是孱弱的表示，不是强健的表示。

变态的性的过敏可以在春机发陈前表现，也可以在老年的时候发生。在上文所讨论的各种歧变里，它或许也是个很重要的成分；必须一方面有接受不寻常的性刺激的力量，一方面又有相当敏感的程度，一种歧变的方式才有成立的可能。上文说过，在性感过敏的状态下，任何和异性对象有关的事物，甚至和性的事物至多只有一些形似或比类关系的事物也可以引起性的联想和激发性的情感。身体的任何部分；并不是穿在身上的衣服；任何比较特殊的姿态，也许和性的题目全不相干的姿态；动物的媾和以至于昆虫的交尾[485]；寻常至多不过是一些浮动的象征，过眼便忘却的，到此不但都成为象征，并且都具体化而变为可以留恋的刺激了。在这种广泛的性感过敏的状态里，一个人对于刺激是无所谓选择的，几乎一切都是刺激，而一切刺激都有提示或暗示的力量。有了这广泛的过敏状态做基础、做土壤，各种特殊的物恋现象就可以分别地生根茁长[486]；物恋现象的发生虽大多不由此路，但这也未尝不是路径之一。我们在这里更不妨提一笔，性感过敏也可以有变相的表现，或假扮得教一般人看不出来，甚至于连本人都感觉不到。上文说过的性的寒酸，或性的假仁假义，就是此种扮相的性感过敏。对性事物的畸形的恐怖或憎恶以及畸形的爱好，同样是建筑在过敏状态上的。[487]

变态的性感过敏往往和神经病态有连带关系，但不一定是癫狂的表示；过敏的状态是可以约束的，可以掩饰的，即多少是可以受意志的控制的。但在极端的例子里，冲动的力量和筋肉活动的力量，也可以大到一个不能控制的程度。在这种情形下，就可以成为一种病态，在男子叫“嬲狂”或“求雌癖”（satyriasis），在女子叫“花旋风”或“慕男狂”（nymphomania）。[488]

第八节　贞节[489]

我们在上文讨论过绝欲的问题。我们谈到绝欲，我们心里想到的是一个消极的状态；只是把一个自然的冲动抑制下去，当然是消极的。这种抑制自有其动机，而动机又自有其外铄的因缘，而此种因缘往往是卑之无甚高论，不但和冲动很不相干，而且完全和冲动作对。绝欲往往有害，原因即在于此。绝欲本身绝不是一种德操，固然我们也承认造成绝欲的一部分动机也许是一些德操，或与德操有关系的事物。法国作家福楼拜（Flaubert）有一次写给法国女作家乔治·桑（George Sand）的信里，很有趣地讨论到这一点，他说绝欲的努力是好的，但绝欲本身不是。我们

如今要讨论的贞节，却不能和绝欲同日而语了。

贞节可以有绝欲的成分，但不一定包括绝欲。贞节这个名词，在一般人的用法里，常有时和绝欲相混，那就不免小看了贞节，是很不相宜的。贞节可以有一个界说，就是在性领域里的自我制裁。换言之，贞节的人有时可以绝欲，但有时也可以适度地施展他的情欲，紧要之点，是要在身心两方面对性冲动有一个熟虑与和谐的运用，而把这种运用认做生活的一大原则。我们有此了解，就可知贞节不是一个消极的状态，而是一个积极的德操。有一次我从旁听见一个十四五岁的女童责备一个差不多同样年纪的男童，说他太贪吃，她说："你从来没有懂得自我节制！"男童说："这是不必要的。"女童说："你并不需要节制，不错，但能节制要比不能节制好些。"我认为这女童将来长大以后，一定很容易了解什么是贞节。贞节是情欲有分寸、享用有分寸的一种表示，这个一般的节制或有分寸的原则英文叫做temperance [490]，而古希腊人叫做sophrosyne [491]，性欲的有裁节，就是贞节。

贞节之所以为德操是不受任何信仰与宗教的限制的。固然我们承认，在全世界许多地方，宗教对于性欲总有一些制裁的力量。换言之，从宗教的立场看来，性的活动只应在相当规定的范围以内，超出了这种范围，便成罪孽。一切宗教社会，无论其为基督教的或其他宗教的，不能不有此种态度与规定，是很容易了解的。不过我们若把宗教搁过一边，而完全就社会以至于人性的立场说话 [492]，贞节也始终是一个德操，以前如此，现在还是如此。



在世界各地的野蛮人中，幼童可以很自由地在性的方面做些游戏，甚至于实行一些性的活动。这证明在这种民族里，抽象的、凌空的性活动的禁止是不存在的。不过，一到春机发陈的年龄，即在我们所认为的原始人的眼光看来，一种新的对于性的态度也就似乎成为必要：这态度就是一个制裁的态度。在有了一些文化的民族里，种种对于性活动的限制的规条就很普通了，这种种限制也许和基督教对于未婚犯奸（fornication）与已婚犯奸（adultery）等的限制不同其旨趣，但其为限

制则一。大体说来，这种种限制对于性的价值的提高，性的尊严的维护，都有几分帮助；有的限制目的在避免有害的性活动，有的在规定有利的性活动，有的则把性活动和民族相传为神圣的节气或仪式联系起来，所谓有利有害当然得用他们的眼光来看，但客观说来，大致也是不错的。这一类的制裁，这一类经过调节后而认为可以趋利避害的性活动，我们可以很正当地叫做贞节，并且这种贞节可以被认为是初民生活机构里一个很中坚与有机的部分。民族文化不论高低，大抵总有一大串所以直接或间接维护贞节的惯例，往往有很离奇的，但即就这种离奇的惯例而论，其目的也无非是在增加性生活的庄严性，所以不但可以得到大众的拥护，并且可以历久而不敝，成为文化传统的一部分。英国人类学家克劳莱说得好，在我们看来，这种惯例尽管离奇，“但至少从初民社会学的立场而言，它们是和生物学的事实相和合的。并且这种和合的程度是很深的，同时，这种惯例也有许多传说的解释，表面上这些解释似乎也很不相干，但事实上它们对于初民富有弹性的神经系统也帮了不少忙，使初民的生活可以日臻于能克己、有理性，而无论于个人或于社会，都可以在事业上多取得有效的成绩”。克氏随后又说：“但若这种惯例太走极端，一种分崩离析的趋势也在所难免；不过，就大势说，它们的目的是一个节制的目的，经过许多试验之后，试验，不用说，总是很迂缓的，他们终于很有把握地到达了这个目的；这种原始而自然的贞节既然是几经试验，才发展完成，也正富有它的科学的价值；这初元的贞节便是人类性生活史的起点。”[493] [494]

克氏所讨论的这一层，到了文化比较发达以后，往往有转趋暗晦的形势，而其原因就在上文所提的走极端那一点，也就是宗教的信条和社会的习俗往往把贞节的概念看得过于绝对，在最近几百年的西洋文明里，这一层便有很好的例证。贞节一旦变相而成强制的绝欲以后，它就成为不自然的了，也就不成其为一种德操，并且也不再有什么实际的效用。贞节的根本性质也就无形消灭。到此境地，不明原委的人便转以贞节为“不自然的”或违反自然的行为，从而加以贬斥，并且认为它是陈腐的宗教信条以及衰弱的政治统治的一个附带的条件，应该和这种信条和政治同其命运。这真可以说是冤极了。因为一般人有这种不明原委的看法，所以到了近代，在西洋社会里，这种不自然的性的藩篱一旦撤除或破败以后，许多人的性活动便往往走上另一极端，不但把纵欲和乱交看做一个理想，并且真把这种理想见诸行事；他们不了解这样一个极端是一样的不自然，一样的要不得。[495]

贞节是一个平衡的状态，禁欲和纵欲是两个动荡而各走极端的状态，平衡状态一旦转入动荡状态以后，要再恢复是需要相当的时日的，因为像钟摆一样，既摆到了东，便不能不摆到西，这其间有自然的物理的限制。[496] 这种困难我们在近年的苏维埃俄国就可以看得很清楚。在帝俄时代，在表面上，习俗对于性活动的限制是很多而很严的，在底子里，纵欲败度的行为也正复不少，这两种相反的倾向自各有其反应。革命以后，性活动是解放了，而此种解放大部分趋于纵欲一途。目前（1933）离开革命已快二十年，但这种放纵的趋势还很有人感到需要，特别是那些把节制看做资产阶级陈腐德操的人。但主要的趋势总是对于纵欲的反动。因此，共产党员因私人性行为不检而被开除党籍的，近年来也不在少数，也许并不少于因政治行为有所干犯而被清除的分子。目前俄国这种情形很像十八世纪加尔文宗（calvinism）统治下的日内瓦的情形，因为俄国的马克思主义的板执与严厉根本上和加尔文教义很相像。在苏俄，有人说："谑浪、乱交、淫荡、强奸（也许包括短期中连续不止一次的离婚再婚在内）等是受人厌恶的，犯者不免被开除出党，因为这一类行为是违背党的社会的目的的。"

这种动荡的状态虽属不幸，却不应教我们忘记平衡状态中的贞节；它终究是一个值得怀抱的德操。这一德操也是万不可少的，为了培植性功能的活力，我们少不得它，为了维护做人的庄严，我们也不能没有它。此外，对于可以增进幸福的恋爱的艺术，它也正复是一个很大的要素，所谓恋爱的艺术，有人下过一个界说，就是"用双手来和性的事物接触的艺术，而这双手同时并不忘记它们对生命的一切细微目的也同样有追求与范制的工巧能力"。

第九节　经绝 [497]

在婚姻的过程里，月经止绝或经绝（menopause）是富有心理意义的一个阶段；以前关于这种意义的看法也许是过分了些，但重大意义的存在，终究是个事实。我提到这一点的缘故，是因为最近的趋势又不免把这种意义看得太轻。许多医学界的妇女如今常说，把这年龄里的种种病痛推源到月经止绝上去，是人们的一种"怪癖"，就她们行医的实际经验而论，真正因缘于经绝的症象是极难得发现的。这又未免把经绝的重要过于小看了。

经绝确实是富于心理意义的，直接对妇女本人或间接对家庭生活与社会

生活，都不容我们忽视。经绝是妇女生殖期的终点，好比春机发陈是生殖期的起点一样，起点可以成问题，终点也同样可以成问题，因为都是一种关口。

经绝，在英文里，一称climacteric，有交逢关口的意思 [498] ，又称生命的变迁（Change of life），是性与生殖系统的一个退化时期，其发生的年龄往往因人而异，最早的35岁，最迟的55岁，普通的年龄则为45～50岁之间，大抵少则2年，多则3年，便可以完全止绝。它和内分泌功能的变迁以及自动神经系统的变动，都有连带的关系，而其所引起的结果，则为情绪方面、动脉血管方面以及神经方面的种种症象，其中最叫人感觉不快的是心跳、升火等；这些症象与其说是由于血压的增高，毋宁说是由于血压高低的动荡不定。好久以前，马拉尼昂就提出过一个“多腺说”（pluriglandular theory）来解释经绝的由来，据他看来，最有基本关系的是卵巢、甲状腺（一称盾状腺）和肾上腺，其次是脑下垂腺；这些起了变化，月经也就随而发生变化。 [499] 菲茨吉本（Fitz gibbon）另有一个说法，他认为女子到此年龄，生殖器官便会自动退化萎缩，经绝便是这种退化的一部分，而退化之际又不免发出一种毒素，上文所述升火以致面红耳赤一类的症象便是毒素流行的结果，所以在比较严重的例子里，若把子宫割除，这一类的症象就可以随之消灭。不过我们知道有些女子，早年因病把子宫割除以后，这一类的症象到此依然可以很显著地发生，所以菲氏这个说法至少也是很可怀疑的。

在经绝的时期里，身心两方面轻微的变动或扰乱总是有的，但就许多妇女而言，甚至即就一部分神经不很稳健的女子而言，她们全都可以安全地过渡，不会经历很严重的困难。只有少数女子在身心两方面会感受到一些不可支持的虚弱而非静养不可。

在精神方面，有一种影响倒是很实在而不可避免的；人人怕老年的来临，妇女也许特别怕，并且总想教它延缓，如今经绝的时期到了，生命的变迁开始了，她的壮年行将结束——这种不由她不认识的事实不免在精神上留下一个很深刻的印象。同时，生殖生活的结束好像也就是全部性生活的结束，固然在事实上并非如此，我们在上文已经谈到过。女子到此，更不免大吃一惊地发现，她毕生最主要的一个阶段是像日落西山一般快要结束了。有的女子，自制的力量比较差，不甘心的感受比较深，会不自觉地突然增加她的性活动的范围与努力，甚至于主动地弃旧迎新，与别的男子发生关系。即在未婚的女子，一向循规蹈矩、深畏人

言的，到此有时也会发生同类的行为；不过这种女子神经的不稳健大抵要在一般女子之上，否则不至于此。这一类的表现是很多人都知道的，但在一般人的闲话资料里，又不免言之过甚；其实有这种表现的女子终究是不多的。


FIN

不过我们还得承认月经止绝的时期里，性心理的生活有时是可以发生各种扰乱的，特别是性欲的畸形强烈，就是上文所已暗示的生殖之火的一次回光返照，或许还要添上一些别的心理品性，如同性情古怪、多疑虑、好猜忌等，有时性欲的表现又不免突然走上歧变的路。在已婚的女子，这一种情形往往更见得严重，因为她的丈夫的性的能力，到此也不免因年龄关系而日渐衰退，同时，因为结婚既久，彼此的情感关系已趋于和平淡泊的一流，要男子鼓起余勇，来响应妻子的强烈的性欲，是很不容易的，因此，这一种欲力便不免别寻发展的途径，或许转而表现为嫉妒的方式。所以当此时期，不但生理方面可以有种种痛苦与困难，在心理方面，许多不近人情的品性也不免应运而生。不过如果这一类身心两方面的品性转趋显著，无论显著到何种程度，我们应当知道，它们是和经绝没有直接的因果关系的，直接的原因还在本人的气质里原有此种种特点，潜伏在内，到了经绝时期，才乘机窃发罢了。

我们更需认识清楚，在经绝时期里，不但上文所说的种种症象和经绝没有根本内在的连带关系，到时候非发出来不可，并且女子到此年龄，事实上还有不少补偿的优点。菲尔丁（W.J.Fielding）说过：“对于无数的妇女，经绝是成就事业的一个黄金时代的开始。同时，只要先天的遗传良好，后天的生活正常，妇女到此年龄也不会失掉她的姿色风韵，至少我们找不出什么非失落不可的理由来，实际上，有许多妇女在50岁时反而比她在25岁时要见得美；如果她们的人格，随年龄经验的增进而日趋开拓丰满，她们到了60岁时，或许比30岁时更要见得风神逸秀。”[500]

霍甫施塔埃特（Hofstaetter）说，在这个时期里，女子不但在体格方面表现一些男性的特征，并且“在习惯与思路方面也表现很可以教人惊怪的近乎男性的种种品性，如条理清楚、见地客观、对公道与正义一类的抽象概念的了解容忍的态度、经济的能力、一般社会与政治的兴趣等”。我以为我们尽可以承认这些是经绝以后女子可能有的心理品性，但我们并没有把它们看做男性特征的必要。它们都是一些和性别无关的品性，很多人虽以为寻常男子中表现这种品性的人要比女子为多，但事实也未必如此。但经绝以后既有这种种心理特征的表现，我们可以说，许多配偶的共同生活一定要到这个时期，才算最后完成，才可以看做十分美满与和谐的一种关系，这种关系尽管在表面上看去好像只是一种兄妹或姊弟式的关系，其为美满与和谐则一。妇女到此年龄，理智的活动会比以前增加，这一层也是无疑的；在事实上，许多有名望的妇女是在

生殖时期过去以后才开始她们的事业上的活动的。这种理智的兴趣或事业的活动能力，若不在一般社会生活里表现出来，就会在家庭里找到用武之地，因此，有的妇女于子女的发育，不免干涉过甚，特别是对已经长成而家居未婚的女儿，这样，做子女的就不免很吃亏了[501]；后辈如果遇到这种母亲或祖母，一种坚决而不伤和气的反抗是很必要的；不伤和气的反抗大抵不至于引起家庭任何一方的痛苦，但若痛苦势在难免，那么，与其教小辈受苦，毋宁让老辈吃亏。不过在有见识的老辈，处此境地，一面对后辈往往既能尽量爱护，一面也会把母性本能的力量解放出来，而施之于更广大的社会与事业上去。[502]

男子的生命里有没有一个约略相当于经绝的时期呢？这到如今还是一个争辩的问题。要有的话，这时期一定没有女子的那样清切可指，因为我们知道，精液分泌的功能是没有一个确定的最后年龄的，有的男子到了耄耋之年还能分泌精液，记载所及，有一个103岁的男子还有这种功能。不过有的男子，到了生命的某一个时期里也会突然感到一个转变，而在精神上引起一些烦扰。孟德尔（Kurt Mendel）是最早教我们注意到这一点的人，从此以后，很多人却认为这种转变是相当于女子经绝的一个现象；但也有不承认的，例如克拉夫特_埃平和一部分别的专家。不过就在古代，大家在男子的生命里也公认有一个“大关口”（grandclimacteric），而其交逢的年龄是63岁。[503]这所谓关口的说法倒也不错，因为我们绝不能说男子也有一个经绝的时期。马拉尼昂也见到这一点，替它另起了一个意思差不多的名词，就是“危机的年龄”（critical age），承认它是个人有机演化里的一个阶段，其中心现象是生殖生活的减少以至于消灭，不过这只是中心现象，而非轴心现象，是一个关口，而非一个枢纽，个人生命的演化只是经历着它，而不绕着它走，它是以前演化的果，而不是以后演化的因；所谓不是轴心，就是这个意思。个人的生命推演到这个年龄，生殖功能是退化了，同时，神经和内分泌腺的联络反应也起了变迁，这便是所谓危机的年龄的生物基础了。沃克（Kenneth Walker）把这个年龄约略放在55～60岁之间[504]，托雷克（Max Thorek）认为这年龄比女子的经绝年龄要迟7～10年[505]，兰金（Rankin）把它放在57～63岁之间，马库斯（Max Marcuse）则在45～55岁之间，但认为最早的可以在40岁。我可以说还有比40岁更早的例子，有不少人在38岁前后就感到这个年龄的来临。男子到此，自己会突然发觉他的能力的扩展时期已经终结，从此就不免日趋衰退，一般的能力如此，性的能力自亦不成例外；这种发觉当然是不舒服的；到

此，发虽未白，齿虽未落，而所谓“垂垂老矣”的厌倦心理不免油然而生。能力衰退与此种衰退的发觉是很有一些不良影响的，一种所谓“不服老”的心理，在一般性格方面，可以表现为妄自尊大、自私自利、缺乏同情、待人粗犷等的品性，而在性生活方面，好比上文所说女子在经绝时期所表现的那样，也可以像火山一般有一些突然喷火的现象；这些性格上的变迁，大体上是有好处的，就是它们对于风烛残年，总可以加上几分自卫的力量，老人所切忌的是强烈的情绪作用，而这些品性是和这种作用背道而驰的，即有了这种品性，青年人和壮年人所表现的情绪作用便不需要了。不过它们也可以引起许多问题，而这些性格的会同表现，包括性冲动的突发与不容自制、私利心之多与同情心之少等，其所引起的问题，不免更见得严重，而成为各种变态的性行为，例如上文所已讨论的裸恋；对女童的特别爱好；又或转入同性恋一途而对男童发生兴趣，所谓“迟暮的同性恋”（retarded homosexuality）的就是。德国著名小说家托马斯·曼（Thomas Mann）在他那本《在威尼斯之死》(*Der Tod in Venedig*)里就拿这问题做题材，曼氏自己也说明著作的原意是在把病态男子的关口年龄描画出来，希尔虚弗尔德认为在未婚男子与已寡女子中，这种病态独多，而马库斯则以为凡是性能欠缺的男子特别容易表现这种病态。



男子到了关口的年龄或危机的年龄以后，心理品性的变迁自不止上文所叙的一些。从广处看，勇气的减少；一切行为的自积极趋于消极、自急进趋于恬退；在社会与政治的见解上，自革命的或改革的而趋于保守的

一流；这一类到处认为是老年的特征的，我们也可以看做肇始于这一年龄。固然我们也承认，人老心不老的例外分子也还不太少。

第七章　恋爱的艺术

第一节　性冲动与恋爱的关系[507]

我们对于“婚姻”可以有许多看法。如果就它的不加粉饰而抽象的基本方式看，并下一个界说的话，婚姻是“合法的同居关系”。在文明状况下，婚姻成为一国风俗或道德习惯（从它的基本要素看，道德其实就是习惯，就是风俗）的一部分，因而成为一种契约关系了；克里斯欣认为：“婚姻之所以为一种契约，不止是为了性关系的运用与维持，并且是为了经营一个真正的共同生活。所谓真正，指的是一方面既有经济与精神的条件做基础，而另一方面更有道德的（也就是社会的）责任与义务做堂构。”不过从进入婚姻关系的人的亲切的生活方面看，婚姻也是两个人因志同道合而自由选择的一个结合，其目的是在替恋爱的形形色色的表现，寻一个不受阻挠的用武之地。

“恋爱”是个很普通而悦耳的婉词，我们说到恋爱，我们大抵把性冲动的任何方式的表现包括在内。不用说，这是不确的。我们必须把“欲”和“爱”分别了看，欲只是生理的性冲动，而爱是性冲动和他种冲动之和。

欲和爱的区别，是不容易用言辞来得到一个圆满的界说的。不过许多专家所已提出过的界说，我们多少可以接受，因为它们多少总可以把这种区别的一部分指出来。约略地说：“恋爱是欲和友谊的一个综合，或者，完全从生理的立场看，我们可以跟着沃瑞尔说，恋爱是经由大脑中枢表现而出的性的本能。”又或者，我们也可以响应哲学家康德（Kant）的说法，认为性冲动是有周期性的一种东西，所谓恋爱，就是我们借了想象的力量，把它从周期性里解放出来，而成为一种有连续性的东西。菲斯特在《儿童的恋爱与其变态》(*Love in Children and Its Aberrations*)一书里，对于恋爱的界说，用很长的一章加以讨论，他最后所得到的界说是这样的：“恋爱是一种吸引的情绪与自我屈服的感觉之和，其动机出乎一种需要，而其目的在获取可以满足这需要的一个对象。”这个界说是不能满意的，其他大多数的界说也大都如此。

发展到了极度的恋爱方式会成为一种完全无我而利他的冲动，不过这只是表面的看法，其实它的出发点还是一个有我的冲动，即使利他到一个

程度以至于牺牲自我，这其间还是有自我满足的成分存在。[508] 有若干专家，特别是弗洛伊德（在他的《导论演讲集》里），对于这个出发点曾再三地申说，但同时也承认，到了后来，恋爱便和这出发点脱离（弗氏同时在别的论文里说到“若就初元的情形而论，恋爱是有影恋的性质的”，比此说更进一步）。把显然是性的成分撇开而言，弗氏和其他作家又都认为母亲是儿童的第一个真正的恋爱对象，但到了长大以后，除了那些有神经病态的人以外，这最早的对象会退隐到背景里去，因为别的恋爱对象很自然会日趋彰显，取而代之的缘故。[509]

总之，性冲动中占优势的成分是“有我的”或“为我的”，但在发展成恋爱的过程里，同时也变为自觉的无我与利他的了。在自然而正常的情形下，这种利他的成分，即在性发育的最初的阶段里，就已经存在。就在动物中，若是一个动物只知有己而不知有对象，但知利己而不识体贴，求爱的努力亦不免归于失败，而交接的行为便无从实现。不过性发育有了进境以后，这利他的成分就成为意识的一部分而可以发展到很高的程度，甚至可以把利己的成分完全克制过去。[510]

恋爱的发展过程可以说是双重的。第一重的发展是由于性本能地向全身放射，经过宛转曲折的神经脉络，甚至特别绕了些远路，为的要使性领域以外的全身都得到这放射的影响，寻常性冲动一经激发，如果可以不受阻碍地得到它的目的，其过程大抵如此，否则又自当别论了。第二重的发展是由于性的冲动和其他性质多少相连的心理因素发生了混合。

性发育成熟以后，恋爱的发展又可以添上一些相连的情绪的成分，就是从亲子关系中所产生出来的种种情绪。女子到此，她的性爱便与因子女而唤起的恋爱与忍耐心理相混；而在男子，性爱中也会添上亲子之爱的成分，就是一种防护的情绪作用。所以，在婚姻制度成立以后，性爱也就成为社会结构的一部分；此种性爱的表现，就其最崇高的例子而论，是可以和创设宗教与创造艺术的各种冲动联系在一起的。在这一层上，女子似乎往往成为男子的先驱。法国人类学家勒图尔诺（Letourneau）告诉我们，在许多民族里，关于性爱的诗歌的创制，女子往往占领导的地位，有时对性爱的表示，不但处领导的地位，并有骎骎乎霸的趋势。关于这一点，还有一些可供参证的事实，那就是，因性爱的动机而自杀的例子，在原始民族里，也以女子为独多。

不过我们也应当知道，在许多文明比较单纯的民族里，性欲的发展成为

恋爱是很迟缓的，即在文明社会中，对于很大一部分人口，这种演变也是极粗浅的。这从语言上多少可以证明。天下到处都有“性欲”的概念，也到处都有表示这概念的语言；但是“恋爱”的概念便不普遍，而有许多语言里就没有这个词。不过恋爱的出现，倒也不一定完全随着文明的程度为进退。有时你满心指望着可以找到它，结果却是一大失望。有的地方你以为绝不会找到它而结果找到了。即在动物中，性欲也很有几分“理想化”的程度，特别是在鸟类中；鸟类可以为了失偶的缘故，伤感到一个自我毁灭的境界[511]，可知这其间所牵涉的绝不止是一个单纯的性的本能，而是此种本能与其他生命的要素的一个综合，一个密切联系的综合，其密切的程度，即在文明最盛的人类中，也是可遇而不可求的。在有的未开化的民族中，我们似乎找不到什么基本的恋爱的概念，例如美洲印第安人中的纳化族人（Nahuas），就找不到什么基本的字眼；但在古代秘鲁人的语文中，我们可以发现差不多六百个和munay联系的词或词组，munay就是他们的“恋爱”的动词。

上文引的是人类学家勃林顿（Brinton）的观察；勃氏同时又提到，在有几种印第安人的语言里，代表恋爱的字眼又可以分成主要的四类：一是表白情绪的呼喊，只有声而无音的；二是表示相同或相似的字眼；三是代表媾和或结合的；四是坚决申明恋爱的心愿、欲望或相思的。勃氏又说：“这几种字眼所代表的概念和雅利安语言系统中大多数的恋爱的字眼所代表的是很一样的。”不过，有趣的是，雅利安语言系统中的各民族，对于性爱的概念，发展得实在很迟缓，而印第安人中的玛雅（Maya）一族，比起初期雅利安文化的各民族来，要前进得多，在它的语文中我们找到一个很基本的词，专门表示恋爱的愉快，而此种愉快在意义上是纯粹心理的，而不是生理的。

就在希腊人中，性爱的理想也是发展得相当迟的。在希腊人看来，真正的恋爱几乎总是同性的恋爱。希腊早年的伊奥尼亚（Ionian）[512]籍的抒情诗人们认为女子只不过是男子享乐的工具和生男育女的人罢了。诗人泰奥格尼斯（Theognis）把婚姻的功用和牛类的繁殖等量齐观。另外一个作家阿尔克曼（Alcman），对斯巴达的健美的女子，想说几句称赞的话时，就说她们很像他自己所结交的那一班美艳的男朋友。悲剧家埃斯库罗斯（Aeschylus），在他的剧本里，借一个父亲的口气说，如果他不管他的几个女儿，她们就不免为非作歹，闹出有玷闺范和门庭的笑话来。在另一悲剧家索福克勒斯（Sophocles）的作品里，我们也找不到性爱的成分来，而据欧里庇得斯（Euripides）看来，只有女子才会发生恋

爱的行为，男子是不屑一为的。总之，在希腊文化里，在没有到达较后的一个时期以前，性爱是受人看不起的，是一个不值得在公众面前提出或表演的一个题目。我们必须从广义的希腊文化的范围，即从大希腊（Magna Graecia）的范围而言，而不从希腊的本部说，我们才可以找到男子对女子真有一番性爱的兴趣。不过性爱的受人推崇，认为是生死予之的一种情绪，则即在此大范围以内，也要到亚历山大的马其顿时代，才成为事实。近人贝内克（Benecke）认为在阿斯克莱庇阿德斯（Asclepiades）的作品里，这种推崇性爱的精神表现得最为清楚。欧洲人的生活里有浪漫性质的性爱的观念，可以说是滥觞于此。后来克尔特族（Celts）上场，把特里斯坦的恋爱故事[513]带进欧洲生活，于是此种性爱的观念才算完全成立，而从此成为基督教化的欧洲文学与诗歌的一个中心题材，并且也成为个人行动的一股很大的推挽的力量。不过在当时，这种观念的流行，还只限于上流阶级，至于在一般的民众的眼光里，所谓“恋爱”是和单纯的性交行为一而二，二而一的。[514]

充分发展的恋爱当然不止是单纯的性交行为而已，而是扩充得很广与变化得很复杂的一种情绪，而性欲不过和许多别的成分协调起来的一个成分罢了。斯宾塞在《心理学原理》(*Principles of Psychology*)一书里，对此种情绪的分析有一段很有趣的讨论，他认为恋爱是九个不同的因素合并而成的，各个彼此分明，每个都很重要：一是生理上的性冲动；二是美的感觉；三是亲爱；四是钦佩与尊敬；五是喜欢受人称许的心理；六是自尊；七是所有权的感觉；八是因人我间隔阂的消除而取得的一种扩大的行动的自由；九是各种情绪作用的高涨与兴奋。斯氏在分析之后，作一结论说：“我们把我们所能表示的大多数的比较单纯的情绪混合起来而成为一个庞大的集体，这集体就是性爱的情绪。”不过就是这样一个详尽的分析还是不完全的，它遗落了一个很重要的因素，就是我们已经说到过的建筑在亲子之爱的本能上的一部分的情爱；这因素的重要性是很容易看出来的，婚姻生活到了后期，严格的性的因素渐渐退居到背景中去，从此，丈夫对妻子，尤其是妻子对丈夫的情爱，很容易变做慈亲对子女的一种情爱。[515]前人对恋爱的种种分析，归结起来，总不外克劳莱所说过的几句话，就是：“恋爱的界说是极难定的，好比生命的界说一样难定，而其所以难定的理由也许正复相同。恋爱在社会生活里的种种表现，无论就什么方式来说，都是极重要的；恋爱的地位的重大，除开贪生怕死的本能而外，就要算第一了。它把所以构成家庭的基本因素汇合在一起，它维持着家庭的联系与团结，它把一个种族或民族

的分子统一起来，教分子之间都有一种契合和同胞的感情。”[516]





上文关于恋爱的一番讨论，虽然很短，但也许已够证明恋爱是很复杂的一个现象，它既不是浅见者流所认识的那种浪漫的幻觉，以为可以搁过不论，也不是羽毛未丰的精神分析家所想象的那种厌恶的转变[517]，而可以无须深究。问题剧作家易卜生（Ibsen）固然说得很对："今日天壤间没有一个词比恋爱这个小小的词更要充满着虚伪与欺诈。"不过无论此种虚伪与欺诈的成分多少，恋爱绝不是一个凭空虚构的名词，它确实代表着一种状态、一个现象、一件事物；这名词是受人滥用了；不错，但滥用的方式之多、范围之广、程度之深，正表示这名词所代表的真正的事物自有其不可限量的价值。人世间唯有最值钱的东西，例如黄金，例如钻石，才会遭到假冒与滥用的厄运。世间没有大量的黄金，于是便有人用镀制的方法来冒充，用减轻成色的方法来混用，甚至于用仅具皮相的东西来顶替。人在社会里生活，自然也不会只有自我，而无他人，孤零的自我是不可思议的，既有他人，也就不会不发生对他人的种种爱欲；反过来说，我们除非先把自我抛撇开去。要把他人和他人在我身上所激发的爱欲完全束之高阁，也是不可思议的。因此我们可以知道，恋爱是和生命牵扯在一起的，分不开的，假若恋爱是个幻觉，那生命本身也就是个幻觉，我们若不能否定生命，也便不能否定恋爱。[518]

我们当然不否定恋爱。我们若再进一步加以思考，可知它不但和个人的祸福攸关，并且与民族的休戚也是因缘固结，它的功能不但是自然的、物质的，并且也是社会的以及我们所谓精神的。总之，吉布森（Boyce Gibson）说得好，它似乎是"生命中无所不包与无往而不能改造的一股伟大的力量，也是一切生命的最终极的德操"。（同注 一一）另有人说过，"恋爱是最峻极的德操"，而"德操就是爱"；再不然，我们也可以追随初期基督教徒之后，接受他们在讨论教义的通信里的说法，认为"上帝是爱"[519]，爱是生命的最高准则。[520]

第二节　何以恋爱是一种艺术[521]

上节提到的吉布森和别的作家曾经替恋爱下过一个界说，认为恋爱是一种"情"（sentiment）和一种"欲"（passion）；究属是情是欲，要看一个人的观点了。无论是情是欲，它是情绪生活的一个稳定而复杂的组织。当"情"看，它是一种比较理智的、文雅的与不露声色的心理状态；当"欲"看，它是一个富有力量的情绪的丛体。所谓"欲"，据英国心理学家香德（A.F.Shand）的定义，是"情绪与欲望的一个有组织的体系"，换

言之，它不止是一个情绪的系统而已，不过在无论什么欲的发动的过程里，迟早会产生一套自动控制的方法来调节欲力的大小，并且总能调节得多少有几分效力，至于这一套方法究属如何活动，究属利用什么机构，我们姑且不论。因为恋爱之所以为一种欲是成体系的，并受统一的原则支配的，所以我们可以把它看做有下列几种特点："它是稳定的或稳称的、调节的、富有含蓄的，并且有内在而深沉的理性存乎其间。"不过上文云云，只是就恋爱之所以为人体内一种心理状态而言，再若兼就体外而论，或兼顾到它的正常的发展而论，恋爱的基本条件（也有如吉布森所说）是"从对象身上所取得的快乐的感觉"；说到这里，我们就发现我们的讨论所最需措意的一条路径了。这种快乐的感觉固然不一定全是快乐，其间也夹杂着无可避免的痛苦，甚至牵引起不少可能的悲哀，这几种情绪原是彼此合作、交光互影而糅杂在一起的；不过，也正唯有痛苦与悲哀的成分同时存在，恋爱之所以为一种有快感的欲，便更见得有力量，更见得颠扑不破。[522] 也正因为恋爱是如是其复杂，如是其富有含蓄，它才可以成为六欲的班头，七情的盟主，我们这样推崇恋爱，绝不是一种浮词，一种滥调，而是有特殊与庄严的意义的。

不过我们这样推崇恋爱，我们还没能把它的意义充分发挥出来。恋爱实在还有比此更大的价值。所谓"情欲的班头盟主"，也许只不过是一种放大的唯我主义，一种牵涉到两个人的唯我主义，就是法国人所说的égoïsme à deux。比起单纯的唯我主义尽管大一点，终究并不见得更崇高，更雍容华贵。照我们在上文所了解的，恋爱也可以说是一个生发力量的源泉，而在恋爱中的两个男女是生发这种力量的机构，如此，则假若双方所发出的力量都完全消磨在彼此的身上，这不是白白地耗费了么？恋爱原是一种可以提高生命价值的很华贵的东西，但若恋爱的授受只限于两人之间，那范围就不免过于狭小，在有志的人，在想提高生活水准的人，就觉得它不配做生活的中心理想了，这话罗素也曾说过，我以为是很对的。[523] 于两人之外，恋爱一定要有更远大的目的，要照顾到两人以外的世界，要想象到数十年生命以后的未来，要超脱到现实以外的理想的境界，也许这理想永无完全实现的一日，但我们笃信，爱的力量加一分，这理想的现实化也就近一分。"一定要把恋爱和这一类无穷极的远大目的联系起来，它才可以充分表现它可能有的最大的庄严与最深的意义。"

我们现在要讨论的，就剩所谓恋爱的那一半由于外铄的基本条件了。这

外铄的条件，我们已经看到，就在道学家也承认，他们对它的细节虽不免因道学的成见而存心忽略过去，但大体上也总是接受的。这条件就是上文提到过的“从恋爱的对象身上所取得的快乐的感觉”（joy in its object）。说到这里，我们也就说到了恋爱为什么是一种艺术了。

在以前，不很久以前，恋爱的艺术，在心理学与伦理学的书本里，是找不到一些地位的。只有在诗歌里，我们可以发现一些恋爱的艺术，而就在诗人，也大都承认，他们虽谈到这种艺术，却也认为这是一种不大合法而有干禁忌的艺术，所以谈尽管谈，只要许他谈，他就心满意足，但他并不觉得这是应当谈的或值得谈的。十五世纪以前，罗马诗人奥维德（Ovid）的许多关于恋爱艺术的诗词，就是在这种心境下写的，而这种诗，有的人以为真是合乎艺术的原则，而加以歌颂；有的人则以为是诲淫的，而加以诅咒。一直到近世的基督教化的欧美国家，大家的看法始终如此。一般的态度，总以为性爱至多是一种人生的责任，一种无可奈何的责任，因此，把它在众人面前提出来讨论，或在文艺里加以描绘，是不正当的、不冠冕的以至于不道德的。[524] 有人说过，就近代而论，恋爱艺术的萌蘖，是到了十二世纪的法国才发现的，但其为一种艺术，却始终是不合法的，只能在暗中发展。

到了今日，情境才起了变化。把恋爱当做艺术的看法如今已渐渐得到一般人的公认。他们觉得这种看法终究是对的，并且道德学家与伦理学的接受与主张这种看法，倒也并不后人。他们承认，只是责任的观念，已经不足成为维持婚姻关系于永久的一种动力，我们诚能用艺术的方法，把恋爱的基础开拓出来，把夫妇间相慕与互爱的动力增多到不止一个，那也就等于把婚姻的基础更深一步地巩固起来，把婚姻的道德的地位进一步地稳定起来。[525] 我们在这一节里并不预备专门讨论婚姻的道德，但这种道德的见地与要求我们是充分地承认的。

承认恋爱是一种艺术，其初期的一番尝试也还相当早，在近代文明开始之初，我们就有些端倪了。法国外科医学界先辈大师帕雷教夫妇在交接以前，应当有多量的性爱的戏耍（love-play），作为一个准备的工夫。更晚近的则有德人富尔布林格在他讨论婚姻的性卫生一书里，认为凡是做医师的人都应当有充分的学力和才识，可以对找他的人，讲解交接的方法与技术。再回到和性爱艺术的初期发展特别有关系的法国，1859年，医师居约发表了一本《实验恋爱编》(*Bréviaire de l'Amour ExpérimentaL*)，把性爱艺术的要点极剀切精审地介绍了一番；过了七

十多年（1931），此书才有人译成英文，书名改称为《婚姻中恋爱者的一个仪注》(*A Ritual for Married Lovers*)，仪注的说法很新颖可喜。[526]

说到这里，我们就追想到女子性冲动的种种特点，以及女子性生活中所时常发生的性能薄弱或性趣冷酷的现象。惟其女子的性能有这种种特点以及不健全的表示，恋爱的艺术才得到了发展的鼓励，而整个动物界中，何以求爱的现象大率有成为一种艺术的趋势，也就不待解释而自明了。

我们在上文已经说到，女子的性趣冷酷，可以产生家庭间的勃谿，妻子因此而受罪，丈夫因此而觖望，或终于不免于婚姻以外，别求发展。在这种例子里，其所缺乏的，或为性交的欲望，或为性交时的愉快，往往是二者均有不足；无论何种情形，都需要恋爱的艺术来加以补救。



性交接，包括初步的性戏耍在内，原是一个生物的活动；在这活动里，雌的所扮演的，正常的是一个比较被动的部分，而在文明的女子，这相对的被动的地位，不但受自然的驱遣，并且受习俗的限制，不免越发变本加厉起来。阳性刚而主动，阴性柔而被动，确实是自然界的一大事实，阴阳刚柔的学说，只要不过于抹杀武断，是有它的价值的。这种二元的区别是极基本的，而男女两性在心理上的种种差异也就导源于此；这是一个无法否认的事实，也是近代人士最容易忘怀的一个事实。[527]布赖恩说得好，两性之间，性的紧张状态，既相反而相成，则彼此在自己的身心上所引起的种种感觉与反应，也自不能一样；易于兴奋的阳具所产生的反应是急遽的推动、不断的活跃、具有侵占性的霸道的活动，等等；而知觉锐敏的阴道所产生的反应是比较静待的容受、被动的驯服，等等。换言之，我们在这里可以发现所谓“男性”和“女性”两者不同的精义。不过，布赖恩也曾经提示给我们看[528]，在我们到达这阳动阴静的阶段以前，即在求爱的较早的一段过程里，所谓动静的地位是多少有些对调的，即阳的反有几分柔顺驯服，而阴的反有几分主动与几分作威作福。[529]女子的性神经中枢，数目上既较多，分布上亦较散漫，因此，性冲动的驱遣、疏散与满足，往往容易找到许多比较不相干与意识界以下的途径，而同时，把性事物看做龌龊与把性行为看做罪孽的种种传统的观念，也容易在女子身上发生效力，从而教她把性的冲动抑制下去。也因此，自古以来，女子的性冲动，比起男子的来，也就容易被摈斥到意识的下层里去，容易从不相干与下意识的途径里找寻出路。弗洛伊德的学说之所以成功，就因为他能把握住这一层大有意义的事实。不过，女子虽有这种种无可否认的性的特点，我们却不能根据它们而怀疑到女子本来就有一种寂寞与冷酷的自然倾向。我们知道，在相当不违反自然的生活环境里，性趣冷酷的女子是不容易觅到的。即在文明社会的穷苦阶级里，说者都以为“老处女”是绝无仅有的（一部分的女仆是例外，她们的生活状态是很不自然的，像许多家畜一样）；即此一端，虽不能证明女子的性能本质上并无缺陷，至少也可以暗示到这一点。不过就文明女子而论，情形就不同了。在自然、艺术、习俗、道德与宗教的协力的影响下，等到她经由婚姻而到达丈夫的手里时，她往往已经是一个将近徐娘半老的人（原文是成年期后半的人），已经不大适宜于性交接的行为，所以，除非做丈夫的人特别有些艺术上的准备与性情上的温存体贴，否则，床笫之私，只足以引起她的痛苦、厌恶，或对她只是一种味同嚼蜡的反应罢了。



当然，在女子自身也容或有种种不健全的状态，有不能不于事先加以治疗或纠正的。早年自动恋或同性恋的癖习往往可以使女子对正常的性交发生厌恶，视为畏途，在性交之际，也确实可以有许多困难。或许性器官本来不大正常，而多年的处女生活的恝置不问，又不免增加了这种不正常的程度，又或许有阴道口过度紧缩的状态（vaginismus）。[530] 对这种例子，妇科医师的帮忙是不能少的，而一经诊治以后，自然的性的感觉也许很快而且很满意地发展起来，而性交之际，也不难达到亢进的境界。不过大体说来，要治疗妻子的性感缺乏，主要的责任通常总是在丈夫的身上。所可虑的是做丈夫的人不一定都有这种准备。我们很怕法国名小说家巴尔扎克（Balzac）一句很煞风景的话到如今还是太与事实相符，他说，在这件事上，做丈夫的人好比猩猩拉小提琴！小提琴始终不能应手成调，始终好像是“缺乏感觉”似的，但这也许不是小提琴的错误。这倒并不是说做丈夫的人是自觉地或故意地鲁莽从事。做丈夫的人，如果太没有知识，太被“为夫之道”的义务观念所驱策，大量的鲁莽行为当然是可以发生的。不过，做丈夫的人，一面固然外行，一面也未尝不真心想体贴他的妻子。最可以伤心的是，就很大一部分实例而言，丈夫之所以外行，之所以笨拙，是因为他是一位有道之士，一位有高尚理想的青年，当其未婚以前，他的生活曾经是玉洁冰清到一种程度，几乎不知道世上另外有种动物，叫做女子，姑且不论女子的本性与女子在身心方面的需要了。我们固然得承认，最美满的婚姻，最能白头偕老、始终贞固的婚姻，有时就是由这样的两个玉洁冰清的青年缔结而成；他俩在婚前婚后真能信守“不二色”的原则。但这种玉洁冰清的态度与行为可以比做一把两面是口子的刀，操刀的人用这边的口子来割，是有利的，若用那边，就是有害的，而就不少的例子而言，操刀的人往往用错了口子。所以一个在旧时宗教与道德观念下所培养出来的青年，在结婚以前越是“天真”，越是“纯洁”，一旦结婚以后，他会突然发现，这种“天真与纯洁”便是粉碎他的婚姻生活和家庭生活的唯一的礁石，害了自己，又害了妻子。不过话得两面说，一个在结婚以前专以寻花问柳为能事的青年，比起这种“天真”的青年来，在准备上也是一样的不适当，寻花问柳的人失诸过于粗鲁轻率，不免以待妓女的方法来待妻子，“天真”的青年则失诸过于顾虑到妻子的“纯洁”，其不幸的方向虽大有不同，而其为不幸则一。[531]

我们得承认所谓丈夫的责任也往往并不容易尽到。近代晚婚的倾向，特别是在女子方面，更教做丈夫的不容易尽到这种责任。在近代的文明状

况下，女子在结婚以前，总有不少的年份是过着一种我们不能不假定为比较贞洁的生活，我们也不能不假定，在这许多年份以内，她的性的活力，像电一般地发出来以后，总得有些去路，有些消耗的途径。而在寻觅去路之际，她总已养成种种牢不可破的习惯和陷入种种摆脱不开的窠臼；她的整个神经系统总已受过一番有型的范畴，并多少已很有几分硬化。就在性的体质方面，她的器官也已经失掉几分原有的可塑性，以致对于自然功能的要求，不容易作正常的反应。迟婚的女子第一次分娩，往往有许多困难，这是很多人知道的；但迟婚者的初次性交也有许多困难，并且这两类困难是彼此并行而同出一源的，却还不大有人充分了解。很多人以为青年期的前半不适宜于结婚与发生性交的关系，以为此时期内的性交，对女子无异是强力奸污；这种见解实在是一个错误。实则事理恰好与此相反，一切事实都能证明一个青年期内的少年女子，比起一个成年的女子来，对于初次的性交经验，要容易领略得多。要知初次性交经验的必须像目前的那般延缓，所有的理由只有文明社会的传统观念做依据而并无生物事实的依据。在动物进化的过程里，发育成熟的期限，固然有越来越延缓的趋势，这种趋势当然也有它的意义，但我们应当知道，进化过程中所延缓的是春机发陈的年龄，而不是春机发陈以后的初次的性交关系，而人类的春机发陈，已经是够迟缓的了。文明社会的种种要求固然迫使我们把性交行为的开始越往后推越好，但若我们顺受这种逼迫，结果便是我们无可避免地要自寻许多烦恼。反过来说，我们如果要解除这种烦恼，便更有乞灵于性爱的艺术的必要。

总之，我们要对男子的性生活加以调节，我们必须就女子方面同时加以考虑，这是显而易见的一种道理。更显然而同时却又不得不加申说的是，如果我们要了解女子的性爱方面的心理生活，我们也必须兼顾到男子的方面。

女子的性生活大部分受男子性生活的限制和规定，这是我们首先必须了解的，而必须了解的理由也不止一个。这些理由我们在上文大致都已经提到过，不过性爱的艺术在性心理学方面既有其特殊的意义，我们不妨再提出来讨论一下。第一点，我们要再度提到阳动阴静、阳施阴受的道理。常有人说，并且也说得不无几分理由，在性的题目上女子实在处于一个优越与支配的地位，而男子不过是她手里的一个玩物罢了。话虽如此，基本的事实却并不如此。我们充其量说，就我们和大多数的生物所隶属的高等动物界而言，阳性总是比较主动的，而阴性总是比较被动的。就解剖学方面而言，以至于就生理学方面而言，阳性是施与者，而

阴性是接受者。而心理方面的关系也自不能不反映出这种基本的区别来，尽管在种种特殊的情形下，在许多不同的细节上，这阳施阴受的自然原则自然规范，可以有些例外，但大体上是不受影响的。



第二点，既不论自然的雌雄的关系，我们有史以来，以至于有事迹可据的史前时代以来，一切男女关系的传统观念也建筑在这一大原则上。我

们承认，在性关系的树立上，男子占的是一个优越与支配的地位；我们更从而假定，在这方面，女子主要的功能，以至于唯一的功能，是生男育女，任何性爱的表示，要有的话，多少是属于不合法不冠冕的一些串戏性质，没有正规的地位的。我们的若干社会制度也就建立在这条原则与这种假定上，演变出来，建立起来：即如婚姻制度，我们一面承认家庭中丈夫有法定的家主的地位，而妻子则不负法律的责任，即妻子对丈夫负责，而不对社会负责；一面又于婚姻以外，承认娼妓的存在，以为只有男子有此需要，而女子则否。我们知道这些都是过火的，不全合事理的；幸而近代的社会舆论与国家法律已在这方面有些变迁。不过我们也应当知道，古代传下来的制度，尤其是这种制度在我们身上所已养成的种种情绪与见解，要加以改正，是需要相当的时间的，绝非朝夕之间可以收效。我们目前正生活在一个过渡时代之中，即在过渡的时代里，凡百的变迁要比较快，我们依然不免很深刻地受到已往的影响。

还有很值得考虑的一点，这一点和上文的两点也有些渊源，不过和女子方面的心理生活的领域更有密切的关系，这就是羞涩的心理。羞涩的心理有两部分：一部分可以叫做自然的羞涩，那多少是和其他的高等动物共通的；第二部分是人为的羞涩，那一半就建筑在社会习尚上面，而是不难加以修改的。世间也有怕羞的男子，但羞涩终究是女子的一种特殊的品性。这其间详细的情形以及种种例外的事实，不在本节的讨论范围以内（参看上文第二章第三节末段），不能具论。不过就大体而言，羞涩的品性是女子心理的一大事实，不容怀疑的，它和一般阴性动物在性活动之际所表示的柔顺驯服的性格有极密切的先天关系，而和社会的习俗又有不少的后天关系，并且此种先天的关系，因后天的关系而越发现得牢不可破。（不过上文说过，后天的关系是可以修改的，至于可以修改到什么程度，晚近的裸体运动很可以证明，裸体运动的会社近来一天多似一天，而男女社员可以完全以裸体相见而不露丝毫的窘态。）就一般的情形而言，这种后天关系的修改是不大容易的，传统的种种习惯，近来虽已发生不少变迁，但显著的效果也还有限。不但有限，并且暂时还有一种不良的趋势，就是在女子的意识上，引起一种不和谐的局面。意识包括两方面，一是体内的感觉，二是身外的表现；今日的女子对于自身内在的性的感觉欲望，已经有自由认识的权利，但要在身外表示这些感觉与欲望，她就往往没有这种自由了。结果是，现代的女子之中，十有七八知道她们要些什么，但同时也知道，如果她们把这种需要老实地说出来，势必至于叫对方的男子发生误会，以致令男子作呕，因而把男子拒于千里之外。这样，我们的话就又得说回来；我们的先决条件是

必须开导男子，让男子了解女子的需要。这样，我们就又回到了男子的身上。



就是这两三点的讨论可以足够提示给我们看，我们目前所认识的女子应有的性生活的领域，实在有两个，而这两个是彼此冲突的。第一个是，女子性生活的理想是极古老的，可以说和我们的文明同样的古老，这理想说，女子的性生活应以母道为中心事实，这中心事实是谁也不能否认的；但这理想又说，这中心事实以外，其余的性生活的领域大体上全应由男子执掌；女子除了为成全她的母道而外，是没有性冲动的，即使有，也是等于零的；因此，女子的天性是单婚的、一夫一妻的、从一而终的，而男子那方面，既无须困守家庭，又少子女养育之累，心理品性的变异范围便比较大，婚姻的倾向也就很自然地会走上多妻的路。又因此，女子的性的问题是单纯的、显而易见的，而男子却要复杂得多。这样一个女子性领域的观念，我们几乎可以武断地说，是远自古典时代以迄最晚近的现代大家所认为自然的、健全的，而不容易有异议的，至于与确切的事实是否相符，那显然是别一问题。不到一百年前，英国的外科医师阿克登（Acton）写了一本关于性的问题的书，他说，我们若认定女子也有性的感觉，那是一种“含血喷人”的恶意行为，而这本书便是十九世纪末年以前在性的题目上唯一的标准作品与权威作品！[532] 在同一个时期里，在另一本标准的医书上，我们发现写着，只有“淫荡的妇女”在和她们的丈夫交接的时候，会因愉快而做出姿态上的表示来！而这一类荒谬的话，居然受一般人的公认。

到了今日，另一个女子性生活领域的观念正在发展。这个新观念，我们也许得承认是比较健全的，一则因为它和两性价值均衡的观念互相呼应[533] ，再则因为它和自然的事实更相吻合。在今日的情形下，就在性生活的领域以外，我们对男女两性的区别的看法，也不像以前那般斩钉截铁。我们承认两性之间有极基本的差异，并且就其细节而言，也真是千头万绪，无法清算，但这些差异只是一些很微妙与隐约的差异。若就其大体而言，则男女既同为人类，便自有其共有的通性，换言之，人性终究是一个，而不是两个。男女同样有做人的通性，也同样有此通性的种种变异的倾向。两性之间，变异的趋向纵有不同，但始终不至于影响通性的完整。[534]

我们已经再三提到过男子天性多婚与女子天性单婚的那句老生常谈，这句老生常谈究竟有几分道理，几分真假，我们也已经加以讨论。无论如何，我们总得承认一个基本的事实，那就是，就男女自然的区别而论，一样是性交接的行为，其对女子所发生的影响与责任，在分量上，比对

男子的要重得不知多少，因此，女子在选择配偶之际，比起男子来，就出乎天性要审慎得多，迟缓得多。这个区别是自有高等动物以来便已很彰明较著的。但也尽有例外。世间也很有一部分少数的女子，一方面对母道完全不感兴趣，而另一方面则和寻常的男子一样，可以随时随地和不同的许多男子发生性关系；而一般女子喜新厌旧的心理，好动善移与去常就变的心理，也大体上和男子没有区别，因此，假定有所谓三角恋爱事件发生的时候，以一女应付二男，比起一男应付二女来，不但一样的擅长，有时则更见得八面玲珑，绰有余裕。[535] 总之，把男女看做截然不同的两种人，彼此之间有一道极深的鸿沟，极坚厚的铜墙铁壁，这虽属向来的习惯而至今还没能完全改正，可见是没有多大理由的。女子像她的兄弟一样，也是父亲生出来的，因此，尽管男性与女性之间，有无数的细节上的差异，彼此所遗传到的总是人类的基本的通性。男女之所以隔阂，以至于所以成为一种对峙与对抗的局面，由于自然的差异者少，而由于不同时代与不同地域所形成的不同的观念者多。我们在今日的过渡时代里，正目击着这种不同的观念或不同的理想所引起的明争暗斗。

我们看了上文的讨论，便知道我们对于女子性生活的实际状况的了解，为什么必须要寻找比较大批的精审而有统计数字的资料？女子一般的性生活状况如何？正常的女子如何？不同阶级或团体的女子又如何？比起男子来又如何？这一类问题的答复，非有精审与统计的资料不办。只是笼统武断地叙述，尽管持之有故，言之成理，尽管描绘得活灵活现，也是没有用的。精神分析家和其他作家所能供给的往往就是这一类的叙述，并且这种叙述又不免被学说的成见所支配，多少总有几分穿凿附会，即或不然，其所有的根据又不免为少数特殊的男女例子的经验，实际上不能做一般结论的张本。幸而这些如今都已渐成过去的事物，而事实上我们也无须再借重它们。客观的调查与统计的资料原是最近才有的事，但幸而没有再晚几年，否则我们今天便无法利用。我们在上文已经屡次引到过戴维斯、狄更生、汉密尔顿三位男女医师的结论，我们如今还要借重他们。[536]

上文说，在性生活的领域里，女子的被动性似乎比较大，这一点是不是就暗示在生理方面的性要求和心理方面的性情绪，男女之间也有根本的差别呢？为测验这一点，我们倒有一个方便的尺度，那就是性冲动的自动恋的表现，在男女之间，在频数上有什么相对的差异。汉密尔顿、戴维斯和狄更生，在这一点上，都有过一番周详的探讨。为什么自动恋的

表现与其频数可以做尺度呢？大凡有到自动恋的表现，无论表现的人是男是女，我们便有理由可以推论，说背后总有一个主动的性欲在；固然，性欲之来，是可以抑制而不是非表现不可的，但只要有些表现的事实发生，我们一样的可以作此推论。三位医师所供给的数字当然并不一样，因为三家的探讨的方法并不完全相同，而他们在征求答案的时候，被征的人有答不答的自由，并没有必须照答的义务，因此，有的问题就被跳过。据说这种跳过的脾气，女子要比男子为大。如果女子真有这种脾气，那么，凡是坦率承认有过主动的自动恋的答复，当然是特别有意义的，而这种答复越多，那意义便越大，这是我们在第三章里已经加以说明过的。据狄更生的发现，通常属于各种不同阶级的女子，经验到有充分力量的性欲要求的有70%，足以使她们时常采用自动恋或手淫的方法，作为解欲的途径。戴维斯女医师，在1000个未婚的大学女生中，发现65%的答复（跳过未答者不计）承认她们有过手淫的活动，其中有一半更承认在作答的时候，她们还没有放弃这种习惯，而在这些没有放弃手淫习惯的女子中，健康属于“最优等或优等的”，比起已经放弃或从无手淫习惯的女子来，人数要来得多；这大概是有意义的，因为性冲动的健旺就是一般身心健旺的一种表示。汉密尔顿所研究的都是一些地位与才干在中等以上的已婚女子，而这些中间，只有26%郑重声明从小没有手淫过；同时，汉氏又观察到一种倾向（这我自己在许多年前便观察到过），就是，女子手淫习惯的开始，总在童年过去以后，而一般开始的年龄又大率比男子要晚，例如，在满25岁以后才开始手淫的，在男子中只有1%，而女子要占到6%。此外，汉氏的观察里还有许多有趣的发现。手淫的习惯，有的是由别人诱引的，有的是自动发现的，但两者相较，自动发现的例子，无论男女，要多得多。通常以为此种习惯的开始大多由于旁人的诱惑，由此可见是不确的了。还有一点也是很有意义的。在结婚以后，放弃手淫习惯的，男子虽只有17%，而女子则有到42%，但在结婚以后，依然手淫并且“屡屡”为之的，女子的数目差不多和男子相等，并且在婚后依然手淫的全部的女子中，也几乎占到半数；换言之，婚后依然“屡屡”手淫的女子要比男子为多，而偶一为之的，则男子比女子要多得多。这一层似乎告诉我们，已婚的男子手淫，大部分是因为旅行在外，或因其他外来的原因，而已婚的女子手淫，则总有一大部分是因为床第生活不能满意。还有一点值得注意，就是，认为手淫的习惯对身心的健康有不良影响的男子，要比女子多得多。

三位作家中，只有汉密尔顿对于夫妇双方所能经验到的床第生活的相对满意，有过一番直接的探讨，因为他的研究对象里是夫妇都有的，并且

数目相等，地位相当，可以比较，而调查的方法又完全一样。他把满意与否的程度分成14等，他把各等的程度整理而列成表格以后，发现能够达到第7等的高度满意境界的，丈夫中有51%，而妻子中只有45%。换言之，在妻子方面，就全体而言，对于婚姻的失望，要比丈夫更见得严重。戴维斯女医师虽未直接比较这一点，但也能从旁加以坐实，因为她所研究的妻子在答案里提到对于婚姻表示满意的，以她们的丈夫为多，而她们自己则较少。我自己对英美两国婚姻的观察，虽没有汉、戴两家的精审，也很可以和他们先后呼应。总之，夫妇双方所表示的对婚姻的满意程度，差别虽未必大，但是可以很显然地看出来。

女子并没有什么特殊而与男子截然不同的性心理，这一层是越来越明显的。说女子有特殊的性心理，那是修士和禁欲主义者所想出来的观念，不过既成一种观念，也就流行了很久，到现在才渐渐被打消。不同的地方是有的，而且永远不会没有。男女之间，只要结构上与生理上有一天不同，心理上也就一天不会一样。不过在心理方面的种种差别，终究不是实质上的差别。我们现在已经看到，就基本的要素而言，男女的性的成分是一样的，来源也只有一个，而西洋一部分人的旧观念，认为这样便不免“有损女子的庄严”，那是捕风捉影的看法，要不得的。

我们也看到，在性的境遇里，女子吃的亏大抵要比男子为大，这其间主要的理由，当然是因为以前的知识太不够，而传统的成见太深。虽则一部分的旧观念认为婚姻制度是男子为了女子的幸福而创立的，但事实上在这个制度里，女子受的罪要比男子为大，女子所获得的满意要比男子为少，不但一般的印象如此，更精审的妇科医学的证据也指着这样一个结论。例如，在研究到的1000个已婚女子中，狄更生发现175个有“性感不快”（dyspareunia）的现象，就是在性交的时候，多少会感到痛楚和不舒适，而对另外120个女子，在性交之际总表示几分性趣冷淡或性能缺乏，而这些在事实上也就和性感不快没有区别。而就丈夫方面而言，这两种情形是可以说完全不存在的（唯一可以对比的现象，所谓性能萎缩，即阳痿，那完全是一种消极的状态，实在不宜相提并论）。总之，即就这一端而言，女子所处的地位是有比较重大的不利的。

女子的这种不利，究属有几分是天生的，又有几分是后天环境所酝酿出来、因而还可以控制补救的呢？大抵两种成分都有。换言之，要在性交关系上取得充分的身心两方面的调适或位育，就在正常的形势下，女子本来比较难，而男子比较易。那当然是一个自然的不利，但也多少可以

用自然的方法来加以纠正。目前我们的问题是，不幸得很，这种局部基于自然的不利，在人类以前的历史里虽多少也感到过，但似乎从没有像近代的这般厉害。戴维斯女医师，在转述她所研究的各个已婚女子的经验时，提到有一位曾经很惨痛地问道：“为什么做丈夫的在这方面不多受一点教育呢？”至于这些经验是什么，我们很可以从已婚女子的一部分答复里领悟得到。戴医师问大家对婚姻第一夕的反应如何，她们简短地答复：“啼笑皆非”“可怜可笑”“十分诧异”“满腔惶惑”“一场失望”“惊骇万状”“愤恨交并”“听天由命”“手足无措”“呆若木鸡”，等等；同时有173个例子好像世故很深似的“承认这就是这么一回事”。当然，作这一类答复的女子大部分是在结婚前，对婚姻的意义，对婚姻的葫芦里究竟有些什么药，几乎全不了解，事前既全无准备，临事自不免发生这一类惊惶失措的反应了。这样，我们的讨论貌似到了尽头，实际上却又回到了当初的起点。

在以前，女子和她的性的情境之间，可以说是有一种适应的，至少，一种浮面上的适应并不缺乏，因为女子在结婚以前，对于和当时当地的生活应该发生一些什么密切的关系，多少总有几分训练，也可以说这种比较不能不密切的关系自会不断地给她一些训练，事前让她知道，让她预料，婚姻的葫芦里大概有些什么药，临事她也可以发现预料得大致不错。[537] 到了更近的时代，她们不是全无训练，便是训练得牛头不对马嘴，训练的结果，也可以教她在事前预料婚姻的葫芦里有些什么药，但临事她会发现压根儿不是这么一回事。换言之，近代以来，妇女的身份地位，妇女的每一个活动的园地，都静悄悄地经历着一番革命，其结果虽对性冲动并无直接的影响，而一种间接的、并不存心的、牵牵扯扯的影响，却到处皆是，四方八面都是。而同时，在男子的地位与活动方面，却并没有发生可以对比的革命，今日的男子还是五六十年前和七八十年前的男子。结果当然是一个无可避免的失其适应的局面。妇女运动或妇女革命的种种效果，我们既无法加以打消，也不想加以打消，那么要修正目前已失其适应的性的局面，那责任的大部分就不得不由男子担当起来。我们必须有一个新的丈夫来接待一个新的妻子。



生命的一切都是艺术，这话我以前已经说过不止一次。不过也有一些人不承认这句话。我以为这些人是误会了，他们把艺术和审美的感受力混做一回事，实际上却是两回事。一切创作，一切行为，都有艺术的性质，这不但以人类的自觉活动为然，一切自然界的不自觉的活动也可以说多少有些艺术的意味。说生命是艺术，实际上也不过是一种老生常谈，卑之无甚高论，要不是因为时常有人作为矫情的反面论调或口头上虽承认而行动上却全不理会，我们也无须把它特别提出来。就现状而论，说不定也正因为这种矫情与言行不相呼应的人太多，我们忍不住要说，要是人生是艺术的话，那大部分不是美好的艺术，而是丑陋的艺术。



我们说人生大部分是丑陋的艺术，指的是一般的人生，但若就性爱的人生领域而论，我们似乎更忍不住要说这样一句话。我们常听见说，两性之间，真正更能在自然界表示或流露艺术的冲动的是阳性，而不是阴性，这话是不错的，许许多多动物界的物类确实是如此（我们只需想到鸟类，就明白了），但若就在性爱领域以内的近代男子而论，就汉密尔顿、戴维斯、狄更生三位医师所和盘托出的种种事实而论，这样一个总括的结论，就很不容易达到了。这是很不幸的一个局面，因为恋爱这个现象，若当做性关系的精神的方面看，实际上等于生命，就是生命，至少是生命的姿态，要是没有它，至少就我们目前的立场而言，生命就要消歇。时至今日，我们对恋爱的艺术所以受人责备、忽略以致蔑视的种种原因，已经看得很清楚，并且可以很冷静地把它们列举出来，例如，宗教的、道德的、精神的、审美的，等等。而这些原因的活动实际上并没有多大的根据，即基于成见者多，而基于事理者少，我们如今也看得很明白。这样一番认识，一种看法，是很重要的，我们今后要改进恋爱的艺术，这种看法是个必需的条件。我们也知道这种看法在目前已渐渐发生影响，即使与真正的事实与学理未必完全相符，但终究是个进步。有的人甚至根据这种新的看法，从而作为矫枉过正的主张，就是，想把性的活动完全看做一种寻常日用的活动，一种尽人必须例行的公事，好比穿衣吃饭一般，或一种随时乘兴的娱乐，好比跳舞与打球一般，事前既不需广事张罗，临时也毋庸多加思索；他们认为只要采用这样一个看法，一切性活动所引起的问题便根本可以不致发生，更无论解决之烦了。这样一个主张，虽属矫枉过正，也和以前的有些不同，就是，以前的人若有这种主张，往往是出于一时的意气，而今日的人作此主张，则大有相当的理论做依据。不过这种主张，终究是不健全的。英国的文学家与批评家赫胥黎（Aldous Huxley）对当代的生活风尚是有很深刻的观察与评论的一个人，他根据诗人彭斯（Robert Burns）的见地，曾经说过一句很真实的话："冷漠而没有热情的放纵行为是世界上最可怕的一件事。而恋爱这样东西，假如可以随便发生的话，结果一定是冷漠而没有热情的。"[538] 还有一层我们不得不加以说明的，就是即使我们真把恋爱降低成为一种例行公事，或一种随兴消遣，我们对两性关系的协调问题，不但并不能解决，并且可以说很不相干。不久以前，我们把性结合看做一种义务，初不问其间有没有一些感情或浪漫的成分；那种情形固然是离开应有的健全状态很远，如今把性结合当做一种公事，一种娱乐，其为违反自然，其为与自然暌隔，事实上是同样远。[539] 上自文明的人类，下至哺乳类以降的动物界，性结合的行为，就一般正常的状态

而论，事先总有几分犹豫，几分阻力，而要消除这种犹豫与阻力，而使结合的行为得以圆满地完成，其间必须有充分的热情与相当的艺术。如果我们想否认这个自然的基本生理事实，我们是一定要吃亏的，而所吃的亏还不限于一种方式。

至此我们就说到了恋爱的艺术在卫生学与治疗学上的重要，而不得不多加一番申说。在以前，这种申说是不可能的，并且即使说来，也没有人能了解。在以前，所谓恋爱的艺术是可以搁过一边的，可以一脚踢开的，因为妻子的性爱要求既向来无人过问，而丈夫的性爱要求很多人都认为可以暗地里在婚姻以外别求满足的途径。不过时至今日，我们对于夫妇双方的看法都已经改变了。我们现在的趋势是承认妻子和丈夫同样有性爱的权利；我们也渐渐指望着，所谓一夫一妻的制度会切实地经过一番修正，不再像已往及目前的那般有名无实，掩耳盗铃。因此，在今日，不讲求恋爱的艺术则已，否则势必最密切地牵涉到另一个问题，就是单婚制或一夫一妻制的培植，因为，婚姻之制，除了一夫一妻的方式以外，实际上是行不通的，无法维持的，而即使在一夫一妻的方式下，婚姻生活的维持已经是够困难的了。

恋爱的艺术，就它的最细腻最不着痕迹的表现而论，是一个男子和一个女子在人格方面发生最亲切的协调的结果。不过就它的一般粗浅的程度而论，这艺术也未始不是寻常性的卫生的一个扩展，亦即未尝不是医师的工作范围的一部分，换言之，如果寻常的婚姻生活产生困难的问题或遇到困难的情境时，是很有理由可以向医师领教的。目前一部分提倡性卫生的人还往往忽略这一点，但我相信这种忽略的态度终究是不能维持的，事实上也已经很快地正在那里发生变迁。我们到了现在，再也不能说，求爱与性交的知识是天授的，是天纵的，是良知良能的一部分，因而无须教导。好多年以前，英国名医师贝杰特就说过，至少在文明状态下，这种知识是要授受的。我们不妨补充说，就在文明程度不高的民族里，这种授受的工夫其实是同样的需要，在这些民族里，男女青年到了相当年龄，便需举行很隆重的成人的仪式，而性交知识的训练便成为这种仪式的一部分。还有很多人所不大注意而值得提出的一层。就是这些民族所处的环境既比较自然，对于性交前的种种准备步骤也往往能多所措意，而性交方式的繁变，也是一个比较普通的现象。这些参考的点都是很重要的。求爱或交接前的准备必须多占一些时间，因为，在生理方面，时间不多，则欲力的累积有所不足，上文很早就说过，所谓积欲的过程是要充分的时间的；而在心理方面，时间不多，则恋爱中精神方面

的一些成分便无从充分地发展，而真正的婚姻生活便失所依凭，因而不能维持于久远。我们也必须承认，交接是可以有许多不同的方式的，不同的方式虽多，要不至于超越寻常人性的变异范围之外，换言之，它们实际上并没有什么不正常，并不是一些恶孽的根性的流露。我们更需承认，这些方式的变换也是必需的，因为对于有的人，或在有的时候，某一方式要比另一个更相宜，更有满足的能力。新婚夫妇，有时要经过好多年，才发现只有在某种情况下，采用某一方式，性交方才发生快感，或单就妻子方面而言，虽无快感，也至少可以把不快之感减到最低限度。这两层，即交接前求爱的准备工夫与交接方式的变换与选择，如果能得充分的注意，我以为大多数女子方面所谓性能薄弱或性趣冷淡的例子已经可以不药而自愈。

上文所说的种种，我们如今渐渐了解，是一个贤明的医师所不能不过问的。我们应知即就受孕一端而论，女子的性的满足也未尝不是一部分的条件，因为女子的地位，至少就受孕一点而论，绝不是完全被动的。英国前辈中著名的妇科医师邓肯（Matthews Duncan）认为为保障受孕起见，女子的性快感是万不可少的，后来别的专家如同基希（Kisch）等对这个看法又曾经加以坐实。我们以为性交时快感的有无未必是受孕与否的一个万不可少的条件，因为世间大量的婴儿的孕育，总有一大部分是和这种快感之有无没有关系的；换言之，性交而有快感的女子既少，而婴儿之孕育却如此之多，足证两者之间不会有很大的关联。不过基希也发现性感不快的症候（基希认为这是和性交的不得满足是一回事）和女子不生育的现象有很密切的连带关系；他发现38%的不生育女子有这个症候，不过基氏所提到的只是一部分资料，至于一般的情形是否如此，或一般的关联程度是否如此之高，他却略而未论。[540]

上文所谓求爱的准备工夫指的并不是、至少不止是、结婚以前的那一个耳鬓厮磨的阶段，而是每一度性交以前很自然也很必需的一个先决条件。这是恋爱艺术里最单纯与基本的一个事实，上文也曾提到过。开始求爱，大抵是男子之事，如果他从察言观色之中，觉得时机是相当成熟，他就不妨建议（他一定得察言观色，时机成熟与否，女子是绝不会告诉他的）；建议是他，交接前后过程中始终取主动地位的当然也是他；不过如果女子也表示一些主动的倾向，这其间也丝毫没有什么不正常的地方，因为假定女子是一百分的被动的话，恋爱的艺术是无从说起的。在纯粹的生理方面，求爱的准备工夫，即一些性爱的戏耍，直接可以引起女子的愉快的情绪，而此种情绪又转而激发生殖器官一带的腺的

分泌，总要等到这种分泌相当多，使生殖器官呈一种浸润的状态，才可以开始交接[541]，否则勉强交接也是不愉快的，甚至于有许多困难。有时，因为分泌的缺乏，不能不用滑腻的油脂之类来代替，但如准备的工夫充分的话，这种替代品应该是用不着的。

上文说的这些，在文明社会中虽往往受人忽略，但在所谓不很“进步”的民族里，却了解得很清楚。例如新几内亚的马来人，据说配偶的选择是很自由的（但需不侵犯图腾的界限和血缘的限制），并且男女可以同居好几个月以后才提到婚姻的缔结。有几个地方，又流行着一种风俗，就是男女青年可以同卧，男的可以把女的抱在怀里，同时对于女的上半身可以有抚弄的行为。在这种情境下，交接的行为倒也难得发生，但若发生，随后这一对男女也就议亲而成夫妇。[542]这一类的风俗，至少对恋爱艺术的一些基本原则是顾及到了的。

交接前求爱的准备工夫的过程中又有很自然而也很需要的一点，就是在女子的阴蒂上，多少要运用接触、挤压或揉擦一类的方法来加以刺激，因为阴蒂始终是女子性感觉的主要汇点。[543]有的精神分析学派的人认为阴蒂之所以为此种汇点，只限于女子性发育的最初几年，一到成年期，正常的情形是这种汇点会从阴蒂转移到阴道，并且事实也往往如此。这种见解究不知从何而来，此派的人每多闭门造车的见解，我以为他们对女子的身心结构，如有几分真知灼见，这种见解是很容易消除的。阴蒂是性感觉的正常的汇点，起初如此，后来也未尝不如此，并且往往不但是主要的汇点，而且是唯一的汇点。女子到了成年，在性交生活确立以后，阴道会自成一个性快感的中心，也是很自然的，但其间说不上什么“转移”。狄更生以妇科专家权威的资格说：“就一大部分的女子而论，只有在阴蒂部分感受到压力以后，性交时才能达到亢进的境界，而这是完全正常的。”

说到交接的方式或姿势，有人以为正常而合理的姿势只有一种，就是女子平卧面上，而任何别的姿势是不自然的，甚至是“邪僻”的“作孽”的。[544]那是一个错误。人类历史中某一时代或某一民族所最通行的习惯未必就可以成为天下万世的师法。人类最古的一幅交接的图画是在法国西南部的多尔多涅（Dordogne）地方发现的；它属于旧石器时代的一个文化期——所谓索留特累期（Solutrian Age）。在这幅图里，平卧面上的是男子，而女子则取一种蹲踞的姿势。就现状论，不同的民族中，对交接的姿势，就各有其不同的习惯或风尚，而同一民族中，所采用的也大

都不止一种姿势。[545] 近时美国医师范·德·弗尔德讲到欧洲人的性生活时说，做丈夫的大都不知道床笫生活的单调，如果知道，此种单调的生活是可以用姿势的改换来解除的，而姿势的改换事实上也没有越出正常的变异范围之外；可惜的是，他们大都根本不了解这一点，或虽知其可能，而认为只有“淫秽”的人才肯这样做，他自己是不屑为之的。[546]

事实上我们还可以说更多一些的话。对许多例子，只需选定一种姿势，问题就可以解决，但对另一些例子，问题要比较严重。就一部分女子而言，有几种姿势，甚至包括最寻常的几种姿势在内，是根本不容易采用的，或勉强采用了，也可以感到极大的不舒适，而一种比较奇特的姿势反而比较容易，反而比较可以供给快感。



我们说到最广义的生理方面的性关系，我们还得记住很重要的一点，就是，凡属对于夫妇双方能增加满足与解除欲念的一切行为与方式，全都是好的、对的，而且是十足的正常的；唯一除外的条件是，只要这种行为与方式不引起身心两方面的创伤。（而就身心健全的人而言，这种创伤也自不至于发生，我们可以不必过虑。）寻常的交接而外，更有两种主要的接触，一是女对男的咂阳，二是男对女的舔阴。这种吮咂的冲动是很自然的，即在从未听人道及过的男女，兴会所至，也往往会无端地自动地想到。我发现一般神经不大健全而道德成见又很深的人不断地发问，这种或那种不大寻常的性接触的方式是不是有害的，或是不是一种罪过。对于这种人，这一类的方式可以引起一番神经上的震撼，他们认为至少“从审美的”立场而言，这种方式可以叫人作三日呕。不过他们似乎忘记了这一点，就是，所谓最寻常与最受人公认的性交方式又何尝“美观”呢？他们应当了解，在恋爱的神秘领域里，特别是到达床笫之私的亲昵境界以后，一切科学与美学的冷静而抽象的观点，除非同时有其他特殊的人文的情绪在旁活动，照例是不再有地位的，有了也是不配称的。一般板执而讲求形式主义的人，一到性的题目上，尽管美意有余，总嫌理解不足，我们对他们，只是很婉转地把莎翁的一句百读不厌的老话提醒给他们听：“恋爱说起话来，自有它的更善的知识，而知识说起话来，总充满着更亲密的爱。”[547]

在这一点上我们还不妨补充一些事实。汉密尔顿在所调查的100个已婚女子——全都不能不假定为很正常、健康而社会身份很好的女子中，发现13个有过舔阴或咂阳的经验，或两者兼有，而13个例子都没有发生过不良的影响。因此，汉氏很合理地作结论说：“无论何种性的戏耍的方式，就心理的立场而言，是没有禁忌的。”同时，汉氏也说了一些保留的话，其中最重要的有两点：一是此种戏耍在身体上不引起什么创伤，二是在心理上不引起什么罪孽的感觉。这都是很有意义的。汉氏也说到他在别处遇见过一些憨态可掬的例子，他们很天真烂漫地采用过这些所谓“作孽的”性的接触方式，当时并不知道这些方式在许多人看来是如何的龌龊，如何的凶险，如何的不得了，“一旦忽然发现这许多人的看法，一番震惊之余，不免深自懊恼追悔，结果很快地促成了一些癫狂的症候”。[548] 即此一端，已足够教我们知道，当务之急是要让一般人，在这一类性的问题上，得到一些更开明的见解。狄更生，根据他多年的妇科经验，很贤明地说过，我们应当让每一个女子“可以放心地了解，夫妇之间，床笫之私，在高涨的热情弥漫充塞的时候，没有一件事是和

精神恋爱的最高理想根本上不相称的；换言之，夫妇之际，一切相互的亲昵行为是没有不对的”。

在这样一本引论性质的书里，我们并没有讨论恋爱的艺术的种种细节的必要。不过在结论里，我们至少应当说明，恋爱的艺术绝对不限于身体与生理的方面。即使我们把生理的方面搁过不论，或虽论而认为它只有一些间接的关系，即使就成婚已经二三十年而性的生活已退居背景的例子而论，甚至即就根本不能有性交生活的夫妇而论，恋爱的艺术依然不失为一种艺术，一种不容易的艺术。夫夫妇妇之间，应当彼此承认个人的自由；生活理想尽管大致相似，其间脾气的不同、兴趣的互异，也应当彼此优容；彼此应当不断地体贴，应当坦白地承认自己的弱点与错误，同时也接受对方的错误与弱点，而不以为忤；嫉妒的心理是有先天自然的根据的；任何人不能完全避免，偶然的表现是一定有的，并且表现的方式也不一而足，这种表现在一方固然应当力求自制，在对方也应当充分宽恕——诸如此类问题的解决，尽管与狭义的性关系无干，也未始不是恋爱艺术的一部分，并且是很大的一部分，甚至可以说是最大的一部分。并且，若有一分疏虞，不但夫妇的关系受影响，全部的人生艺术也就从此可以发生漏洞，成为种种悲哀愁苦的源泉。

总之，我们对夫妇的关系，总需取一个更宽大的看法；否则，我们对构成此种关系的种种因素，使此种关系的意义更可以充分发挥出来的种种因素，便无法完全把握得住。一定要这些因素都有一个着落，个人的幸福才有真正的保障，而除了个人的卫生上的功用而外，社会的安全与秩序也就取得了深一层的意义，因为，婚姻的维持与巩固也就根本建筑在这些因素上。弗洛伊德在1908年时说：“要在性的题目与婚姻的题目上提出改革的方案来，那并不是医师应有的任务。”这种置身事外的看法现在是过去了，而弗氏自己后来也似乎看到这一点，因为，自从1908年以后，他在许多人生的大题目上，可以说一些含义再广没有的大题目上，下过不少思考，发过不少议论。时至今日，我们可以叫穿地说，医师的任务绝不在保留一部分人间的罪孽，为的是可以借题发挥，甚至可以于中取利；这种看法尽管和医术的原始的看法完全相反，但时代既大有不同，我们的观念也自不宜故步自封，墨守成规。在医学的每一个部门里，医师和一般明白摄生之道的人的任务就在对人生的种种条件与情境，求得进一步的调整与适应，务使“罪孽”的发生越少越好，在我们目前所讨论的部门里，我们的任务更应如此，因为它和人生的关系要比任何其他部门更见得密切，而其为祸为福，所关更是非同小可。因此，医

师对于任何医学的部门虽应有充分的认识与运用充分的聪明智慧，而对于我们目前所注意的部门，尤其应当如此。[549]

第八章　结论

第一节　性冲动的动力性质

人生以及一般动物的两大基本冲动是食与性，或食与色，或饮食与男女，或饥饿与恋爱。它们是生命动力的两大源泉，并且是最初元的源泉，在人类以下的动物界中，以至于生物界中，生命的全部机构之所由成立，固然要推溯到它们身上，而到了人类，一切最复杂的文物制度或社会上层建筑之所由形成，我们如果追寻原要，也得归宿到它们身上。[550]

两个冲动之中，就其对个人的不可须臾离开的程度而论，饮食或营养自是关系重大，但性的冲动之于生命，以常态论，既极其错综复杂，以变态论，更可以趋于支离灭裂，不可究诘，所以它所唤起的注意，往往要在饮食之上；饮食是比较不可须臾离开的，而性欲则比较有间歇的；饥饿的驱策虽也有程度之殊，但其暴烈的程度每不如性欲之甚；饮食是一个人单独可以做的事，而性欲的满足有恃于另一个人的反应与合作——这些也未尝不是它所以能唤起多量注意的原因。

不过饮食的冲动，其意义的重大尽管往往受人忽略，也未尝不是一般生命的一种动力，并且它的力量之大不在性欲之下，而不能很狭隘地把它限制在经济的范围以内。它和性欲的动力一样，也可以转变而为一种心理的力量；在饮食之外的行为上表现出来，甚至于也可以升华，而其在行为上的表现可以取得精神的方式。人类生活必有其比较崇高的理想，我们对此种理想总有几分希冀愿望的心理，而愿望之至，我们往往用如饥似渴一类的形容词来表示。[551] 理查兹（Audrey Richards）最近用了非洲南班图族（Southern Bantus）做主要对象，曾就这个食欲升华的题目，做过一番开风气之先的研究，并且已获得相当的结果。不过这是在我们题目以外的，我们搁过不论。[552] 要紧的是，我们必须承认食与性在心理学上有同等的初元的地位，否则我们对于生命的观念便失诸片面与畸零了。

在社会生活的日常状况下——所谓社会生活与日常状态，当然是指我们

的文明人类而言，性冲动力量的发挥大抵遵循三条大路。第一条是，我们可以避免一切性行为上的公开表现，让冲动的力量随时随地消散，至于消耗的途径，有正常的，也有不正常的，那我们也不问。第二条是，我们但需有短期的或偶然遇合的性关系，便觉得已经可以对付过去，甚至觉得已经满足，这种性关系的最常见的方式便是狎娼。第三条路是加入婚姻生活，那就是说，加入一种比较长期的性关系，而加入的时候，又认为如果情形许可，还希望此种关系可以维持永久，甚至于至死不渝；同时，此种关系的成立，其所包容的共同旨趣，也不限于性欲的满足一端而止。三条大路之中，不用说，这第三条最可以引人入胜，最可以扩充与加醇人生的经验，至于有无子女，还是第二个问题。这样一个重视婚姻的看法是古今中外的文明社会无往而不通行的，初不论一个人属于何种宗教，或怀抱着那一派的道德原则，甚至于不受任何宗教以及道学派别的束缚。[553]

婚姻固然是最好的路，但也是一条必须披荆斩棘的路。我们在上文已经看到，整个的性活动的过程，包括婚姻的一路在内，是崎岖蹭蹬，随时随地可以发生危难，对神经有病态的人固然如此，对身心健全的人也未尝不如此。这其间的原因当然不止一端。性冲动的发育比其他冲动的发育完成得要迟，即在发育开始得比较特别早的人，其完成的期限也必在其他冲动之后；这是一点。性欲之所以为一种冲动，是有时期性或季候性的，而冲动之来，又自有其强烈的冲击的力量；这又是一点。宗教、道德、法律、习俗对于性冲动是最不放松的，它们合起来在性领域的四周安排上许多道藩篱，不让它越雷池一步；这是第三点，并且是很重要的一点。[554] 因此，我们对于性冲动的整个过程，最需要的是一番卫生与防微杜渐的看法与布置，要应付得聪明，要随在的警觉，一刻不能松懈，因为若有疏虞，未来所演成的困难与纠纷，往往非医学所能完全排解。我们不能不把性的冲动看做一股力量，好比发酵的力量一般，这不止是一个比喻，恐怕也是一个事实，自生理学发达以后，这方面学者的见解确已渐渐地公认性冲动是一种体内的发酵作用，由不止一种的强有力的酵母发出，而其表现的方式又可以变化无穷，有健康的，也有病态的，有正常的，也有反常的，有时候并且可以反常到一种程度，教我们几乎看不出它和性欲有什么关系，不过无论方式如何，有一点是相同的，即我们尽管可以在相当限度以内加以控制，加以利导，但绝不能把它完全抑制或抹杀。这样一个对性冲动的观念，把它完全看做一股动的力量，而不是静的事物，虽若比较新颖，其实前人也早已隐约看到，精神病理学家安斯蒂在五十余年前已经运用这个看法来解释不止一种的精

神病态，这几种病态后来大都叫做神经衰弱 [555]；兴登也曾把它发挥过，特别是在若干道德方面 [556]；后来在自动恋的观念里也有它的成分，假若性冲动不是一股内在的活力，自动恋的种种现象自无法解释；到了弗洛伊德，不用说，这观念更遇上了一位能手，弗氏更把它发挥得曲尽其妙。

我刚才说，性冲动是“一些强烈的酵母的发酵作用所产生的一种动力”。这说法还失诸模糊隐约。如果我们要为它下一个更准确的界说，我们不妨换一种口气说：“性爱的人格是建筑在一个三边有密切联系的三角上的，这三边是大脑、内分泌系统和自主神经机构。”自主神经机构是比较处于背景之中而不大显露的，但其重要性似乎不减于其他两边。不妨在这里说明一下，这机构包括消化系统、循环系统、呼吸系统、泌尿系统、许多的分泌腺以及这些系统所附带的中枢神经核。这个机构所管制与调节的可以说是生命的全部的基本功能。在心理学者中，康普夫（Kempf）对行为中自主的因素，一向认为极有意义，未可等闲视之，因为我们行为里有此成因，所以在生活环境中，我们会发生他称之为两种富有驱策性的动作的趋向，而教我们或取或舍，或趋或避，可以分别叫做趋利的强制（acquisitive compulsion）与避害的强制（avertive compulsion）；这两种强制的动作大部分是归这自主的神经机构负责的。我们的动物界的祖先很早就有这个机构，因此，遇到危险，就知痛苦，因为要解除痛苦，就知所舍弃，知所闪避，及舍弃与闪避成功，痛苦就可以解除，生命借此得以维持延展，于是这些动作的倾向以及主持这种动作的机构得以保留而传授给高等动物，并且终于传授到我们身上。[557]这一番见解可以帮我们的忙，把身心两方面的因果关系联系起来，而教我们了解为什么一个个体在活动上归根结底是一个单位，一个分不开的基体。它还帮着一种忙，就是教我们对所谓的“意志”，所谓的“情欲”，或总起来所谓的“欲”，即精神分析派所称的libido，或哲学家讲到性冲动时喜欢引用的“志”——也就是叔本华（Schopenhauer）所说的“志”（will），从此可以有一个更精确的观念，英国文学家卡莱尔（Carlyle）很早也说过：“我们所听说的各位上帝里，唯一最著名的一位也就是德国文字源流家格里姆（Grimm）所能考见到最早的痕迹的一位，那就是叫做意志的上帝了（God Wünsch或God Will）。”



弗洛伊德，从1912年以后运用他那一支生动灵活的笔，对于因性生活的困难而足以引起神经病态的各式各样的条件与环境，都曾加以仔细探讨；而他这一番探讨的结果，比起别人来，要见得特别有意义。因为，他虽然是精神分析派心理学的一位开山祖师，但因其见识比较广博，议论比较周密，往往处于一个超脱的地位，而不落一般精神分析派的窠臼，不受此派门户之争的支配。弗氏在这方面也作过一番分类的尝试，但他自己也承认这种分类是不满意的，因为它未必尽合医学诊断的立场，而所谓不合，指的是在同类的例子里，其病态所由发生的条件或情

境未必完全一致，或某一病态的例子的条件或情境往往因时因地而有变迁，甚至于在同一时间之内，即有若干不同的条件或情境存在。不过无论如何，这种分类是有用的，至少它可以让我们知道，这些条件或情境是些什么。这分类里包括四个项目。（一）第一项足以发生神经病态的性的情境是最简单而显然的，也是大多数人多少总要经历到一些而无可避免的，那就是性欲的克制或拒绝，或足以造成克制与拒绝行为的情境。一个当事人只需身外有一个实际的对象，使他得以满足性爱的需要，这个人原是很健康的，可以丝毫没有病态的表示，但若情境转变，对象散失，而同时又别无适当的补偿的事物，神经病态也许就会发生；不过即使在这种境遇下，一面对性欲不得不克制，一面又要维持相当的健康，事实上也还有可能的两条路：一条是把精神上紧张的力量转移到实际工作或事业活动上去，假以时日，也许在工作的机会里终于找到了一个可以满足性欲的实际的对象；第二条路是如果这对象始终没有着落，当事人也许可以把克制着的性欲升华为另一种力量，而把它运用到与性欲不相干的精神的事物上去。不过这种转变的过程，弄得不好，会发生另一种倾向，就是容格所说的内转的倾向（intro version），就是抑制着的性冲动并不真正升华，而其力量的消散从实际的种种路线转进想象的种种路线，于是当事人的心理活动大都囿于一个梦想（dream-wishes）的境界。[558]（二）第二项的例子里，当事人的病态是比较内在的，而不是外铄的，他的病态的发生，根本并不因为外界的环境起了什么变化以致剥夺了他满足性欲的机会，逼迫他踏上禁欲的路，而是因为他自己的力不从心。外界的机会与对象是有的，当事人想觅取这种机会与对象的愿望与努力也是有的，不幸的是他有许多内在的困难，使他对于身外的环境，不能作适当的适应，纵有适应之心，实无适应之力，或有力而不足，于是虽明知什么是正常的满足性欲的方法，虽也曾用过一番心力，无奈他自身的条件实在不足以相符，以致心劳日拙的结果，终于成为病态。（三）第三项包括因发育停滞或发育受了抑制以致发生的种种病态；这一项实在是第二项的扩充，所不同的是其中的例子更趋极端罢了；所以在理论上实无另分一项的必要。这一项里的当事人，就一般身心的发育而论，也许已过了青年期而进入了成年期，但是他的性心理的发育没有并行共进，以至于他所认为可以满足性欲的事物始终没有脱离幼稚的阶段；当事人也未尝不自知此种脱节的现象，也未尝不竭力设法克服这种幼稚的冲动与避免幼稚的满足方法，但事实上却不可能，或绝少成效，于是内心便发生冲突，积久而成为一种病态。（四）第四项里，我们发现所有的例子原先都是健康的，到了后来才发生病

态，而其所由发生的原因又与外界的环境并不相干，至少是没有什么直接的关系。一个人在生命的过程里，总要经过几个关口，每个关口总要牵涉到一些生理上的变迁，例如春机发陈，又如月经止绝，其间一部分的变迁便是性欲的分量的增加或减少，而无论增减，势必暂时波及甚至破坏原有的生理上的平衡与和谐，即势必影响到健康，并且给足以引起神经病态的种种外缘一个良好的机会。到这时候，或欲力增强而环境不许其随在的满足，例如在春机发陈的时候，又或性欲的兴趣虽无大变迁，而满足性欲的能力则已大减，例如在经绝的时候，或外因内缘，不相凑合，或兴趣能力，不相呼应，也就成为致病的原因了。性欲的分量固然不容易衡量，不过，就个人而论，它是可以增减的，而此种相对的增减便足以引起困难，使当事人穷于应付。



弗氏这个分类虽没有客观的医学诊断的佐证，而只有抽象的分析的价值，但也足够把所有的神经病态归纳起来，自正富有它的方便之处。我们要治疗种种因性欲而发生的神经病态与精神病态，或更进一步想从卫生方面预防这种种病态的发生，这个分类也可以给我们一些比较最准确的途径，而对于事先预防，比起事后治疗，尤其有用。

无论一个人的先天体质如何健康，他在一生之中，多少不免要经历一些性生活的困难或病态；他在生命的过程里，一面要应付内在的生理上的变迁，一面要适应外界的境遇上的变迁，而于内外两种变迁之间，又不得不随时谋求一种协调与和谐的关系，一有疏虞，上文所述的四种病态的一种或几种，即乘机窃发，而此种疏虞既无法完全避免，病态也就不能绝对不发生了。如果一个人遗传上更有些不健全的倾向，则此种困难或病态自难免变本加厉。性冲动是一股力量，在某种程度上还可以说是一股无可限量的力量，一个寻常的人，甚至一个超出寻常的人，要不断挣扎着来控制驾驭这股力量，本来就不容易，加上驾驭的人与被驾驭的力又都在不断变动，而双方所处的境遇也是不断在那里转移变化，其间危难的发生与不可避免，当然更是意料中的事了；这还是就正常的性冲动而论，或就当事人力求其正常发展的例子而论，如果遇到根本不大正常的例子，未来陷阱之多自更可想而知了。

上文说如果一个人的性冲动根本不正常，问题自然更加复杂。所谓不正常，一可以指分量太多太少；二可以指欲力的出路异乎寻常，甚至为寻常意想所不及；三也可以指性冲动已经有了确切的变态的方式，并且这方式有时还有些先天的根据。方式是比较具体的东西，也许不适宜用先天二字，但若遗传的趋势教它不能不终于采取这一方式，我们也还不妨说这方式是先天赋予的，而不是后天习得的。



讨论到此，我们大体上应该明白，我们在本书卷首对“性”之一词，或弗洛伊德所称的“欲”之一词虽没有下什么准确的界说，我们到此可以知道，我们越是往下探讨，这名词的含义便越见得深广。弗氏自己经过数十年的潜心研究以后，对于性这个词或欲这个词的含义，也是越看越广，而一部分最初做过弗氏门弟子的精神分析家更青出于蓝地把欲这个词看得无所不包，甚至于到一个极端，把原来狭义的性冲动反而小看起来；韦尔斯（F.L.Wells）也是这样，他把欲这个词的内容扩大以后，主张不用“性爱”（erotic）一词，而用“享乐”（hedonic）一词，不用“自动恋”（auto-erotic），而用“自动享乐”（auto-hedonic）。伯特（Cyril Butt）曾经点醒给我们看，这种把性或欲的观念扩充的倾向是和近代心理学的一般趋势相符合的，近代心理学对我们从动物祖先所遗传下来的种种内在的行为倾向似乎有一种新的看法，就是认为它们全都从一个源头出发，为同一生命的冲动力所产生，它们不过是同一源泉的许多支流，许多从一股原始的大动力特殊分化出来的许多小股的动力罢了。[559] 麦图格在他最近一本著作里，也把他以前关于本能的分类看得相对活动了许多，甚至可以说他对本能的观念已经有一种化零为整的新趋势，认为各种本能原是造化的伟大目的的一部分而已。“这伟大目的是一切生物之所以取得生命的原因，它的前程，它的用意，我们目前所能模糊看到的，或加以名状而得其仿佛的，就是继续不断地绵延更长的生命与增加更多的生命而已。”[560]

我们同时也可以注意到容格在这方面的见解。容氏也曾经把欲这个词的含义扩充得很大，比较弗洛伊德最初所了解的性欲之欲要大得多，因此曾经招致过侪辈的不少批评。不过我们仔细想来，经他扩大以后，所谓欲（libido），实际上又回复到了古代原有的对于“一般的情欲”（passion or desire in general）的见解。这样一来，也就变做相当于叔本华的“志”（will）和柏格森的“生命的驱策力”（élan vital）；而伯特对于欲这个词的界说，也就因此得以大加扩充，认为它是从一切本能发出来的一股笼统的意志的力量。

我们在上文里难得用到本能这个词，讲到性本能，我们总是说性冲动，但若要用本能这个词的话，我们以为最好是把它看做比情绪更来得原始与基本的一种东西，而修正一部分人的看法，认为情绪是本能的一个中心的成分，或本能中一部分的内容就是情绪，因为那是不妥当的。凡是讲到本能，我们联想所及，与其想到一些情绪的系统，毋宁想到一些意

志的系统，因为后者是较为近情；加尼特（Garnett）有过这样一个看法，我们很可以赞同。[561] 本能所联系着的冲动是一种很基本的意志作用。

弗洛伊德的学说，认为心理的范围至广，其上层属于意识部分，其下层尚有寻常知觉所不及的部分，弗氏叫做下意识或潜意识（unconscious），其影响之大，弗氏也以为不在意识部分之下；而据弗氏的意见（1918年提出），生命中本能的成分实在就是这下意识部分的核心。下意识，包括这本能的核心在内，便是一种原始的心理活动范围，相当于人类以外的动物的智能，不过到了人类，又加上一层理智的意识的机构罢了。所以弗氏又说，抑制的作用就教我们退回到这一本能的阶段，所以我们的文化越高，我们的创获越富，我们的代价，就是抑制的需要越大，而神经病态的机会也越多。[562]

说到这里，我们又回到以前讨论过的张弛的原则或收放的原则了。自由表达是放，克己自制是收；文明社会中固非此不成，动物生活也靠它维系。[563] 我们这一层看法就和一般的精神分析家以及精神病理学者的看法不大一样了。我在以前已经说过，从事于精神病理学的人，根据他们自己特殊的经验，往往只看见抑制的危险，抑制足以致病，特别是神经病态，而不见其为物理的一种自然趋势，也不见其为生命的两大原则之一，显而易见那是失之偏颇的。

我以为只要在正常的范围以内，即只要不过分，而当事者又是一个健全的人的话，张弛收放，表达抑制，二者互为消长，更迭用事的结果，是无害的，并且是健全的，甚至为生命所必需。这一点我们一定得明白了解。若说下意识的活动与意识的活动一定是不相容的，或不和谐的，或虽不一定，而不相容的机会为多，那实在是歪曲了事实。假设有人在此，他的下意识不断地要和他的意识发生龃龉，那真是太不幸了。我们但需稍稍地用心观察，可知就我们中大多数人而论，这绝不是事实。我们也只需把我们自己晚上做的梦参考一下，因为梦是能够最亲切地把下意识的活动揭开给我们看的一种东西。我敢断定，大多数正常的人所经历的梦境里，不断地总有一部分是白天经验的重演，白天意识界的事实与情绪的再度铺陈，并且有时铺陈得更美满、更温柔。不错，有时候梦境是一番潜在的不和谐的启示，不过同时我们也得承认，两层意识界的和谐，也未尝不可从梦境中获取证验，可惜常人的心理特别容易注意到不和谐的事物，而对于和谐的事物，反而熟视无睹罢了。我们对于梦

境，平常也只知注意到它浮面的一些光景，而以为已足，而对于它蕴藏着的内容与意义反而容易忽略过去，否则这一类错误与片面的见解也就无从发生了。

第二节　升华

在一个健全的人，表达与抑制的持平，无论大体上维持得如何得法，间或总还会发生一些困难，而在一个不健全的人，这种困难更不免成为无法排解的危机。一个普通而常有人提出的补救方法是升华（sublimation）。不过提出的人往往提得太容易、太随便、太不费吹灰之力。这诚然是由于一种很寻常的误解，以为性欲的压力是很容易恝置不问或挥之即去的。为若干少数人，这也许可以，但就多数人而论，我们早就看到，即使有百炼成钢似的意志与毅力，也是不可能的。劳力工作的磨砺或心理兴趣的转移，都不中用。中等学校的校长先生们大都深信团体的体育活动有很大的用处，可以像缰绳之于野马，阻止性欲的活跃；其实不然，除非把运动增加到一个过火的程度，使学生疲惫不堪，更不再有剩余的精力来“胡思乱想”，但这又是很有害处的。有人说过，在学校里，最著名的运动员往往也就是最浪荡而不修边幅的人。这也不是，那也不是，然则我们又能够做些什么呢？在答复这问题以前，我们先得弄个清楚，我们到底要做些什么。如果，我们像加尼特一样，相信性欲之所以为一种本能与性欲之所以为一种胃口或嗜好，实在是可以分得清楚的（加氏批评弗氏，说他往往把二者混为一谈），就本能而论，本能的激发是必须靠外缘的，有可以满足性欲的外缘存在，内在的本能才得以唤起，如此，如果可以避免这种外缘，问题不就很简单么？不过就胃口或嗜好而论，就不同了，胃口的形成，是由于内因，而不由于外缘，好比饮食，一个人到了相当时候，自然要饿，初不论外界有没有可吃的东西；所以性欲的外缘尽管可以闪躲，而性欲的胃口总是要发生的。[564] 又如琼斯的议论，我们在这里感到关切的，并不是狭义的性欲，而是“性本能的许多个别的生物学的成分，也就是许多不同的幼稚的倾向；这些成分或倾向到了后来成为性欲的基础以及许多不属于性欲的兴趣的张本……其之所以能如此的缘故，盖由于性的力量的特殊的转移，从一个原来的兴趣领域转入了另一个领域”。[565] 琼氏这一番话虽有参考的价值，但同时，我们也必须记住，升华的需要，大抵在一个人的幼年是不发生的。日本人松本的研究指出睾丸里的间隙细胞（interstitial　cell），既然在一个人出生后不久便进入休止状态，一直要

到春机发陈期过后才重新开始活动，可知一个人在幼年时似乎不会有很强烈的性兴趣的（固然，我们应当补充一句，我们到如今对于性冲动的所有来源，还没有能明确知道，间隙细胞的分泌作用不过是一个来源罢了）；同时，女子的性兴趣起初也往往是潜伏的，或散漫得茫无头绪，有时一直要到三十岁光景才集中起来，才尖锐化。话虽如此，升华的问题迟早总不免要发生，而对遗传良好操行稳称的人，这问题更要见得急迫。



希腊哲人柏拉图说过，恋爱是一棵天上生长的树。我们不知这句话究应作何解释，如果说，恋爱之所以为一棵树，根柢虽种在地上，长在人间，而开出来的花朵，却美得好比“天上”的花一般，这样一个比方可以说是很实在而可以证明的一个真理。历来的诗人都了解这个真理，并且不断地引作他们诗歌的题材。但丁诗中的女主角贝雅特里齐（Beatrice）实际上不过是佛罗伦萨的一个女子，但到了但丁手里，一经想象的渲染，却成了他进入天堂的向导；即此富有代表性的一例，已足征很寻常的一个性对象的吸引，会怎样蜕变而为一番精神活动的强有力的刺激。

升华之成为一套理论，有人曾经加以考据，以为不但可以追溯到柏拉图，并且可以推源到更富有科学精神的亚里士多德。德国文艺批评家莱辛（Lessing）认为亚氏的“涤化论”或回肠荡气之论（katharsis）指的是“一般情绪或情欲的转变而为合乎道德的行为意向”。不过莱氏这番解释恐怕是不对的，亚氏讲这一套理论的时候，心目中指的不过是怜悯或恐惧一类的情绪，经过一度抒发以后，心中稍稍觉得舒适罢了，事实上怕与性的情绪不很相干；而加尼特也很正确地说明过，这只不过是一种情绪的宣泄，宣泄绝不是升华。

其实一直要到基督教上场，升华的概念才慢慢形成，在我们的想象中才逐渐具体化。若从这方面加以追溯，可知最早创说的人是一位隐遁在埃及沙漠地带的早期教父，叫做麻卡流士大隐（Abbâ Macarius the Great）。据一部分人的看法，他也是“基督教国家里第一个科学的神秘主义者”；昂德希尔（Evelyn Underhill）在《神秘之道》(*The Mystic Way*)一书里曾经介绍过麻卡流士的见解，说一个人的灵魂的实质是可以逐渐转变的（灵魂在他心目中并不是一种绝对的非物质的东西），灵魂原先是很重浊而趋于下坠的，但一经神圣的火烧炼以后，就渐渐变为更纯粹而精神的了。他说：“灵魂好比五金，抛在火里，就失掉了它们自然的硬性，并且越是在熔炉里留存得久，越是在火焰的不断烧炼之下，就越软化。”火烧着是痛楚的，但它也就是天上的光，而对于麻卡流士，光与生命原是一回事。在这里，我们可以说真正找到了我们近代所了解的升华的观念了，麻卡流士的说法也许还不够确切，但在当时，已经要算再确切没有的了。麻卡流士是圣巴西勒（St.Basil）的朋友，圣巴西勒是基督教中心传统里的一位领袖，因此，麻卡流士这一番见解后来成为基督教神秘主义的一部分，不断地在神秘主义者的言行里表现出来，再

后，热那亚的圣卡特琳（St.Catharine of Genoa）的涤罪地狱论（doctrine of purgatory）就建筑在这一番见解上：罪孽就等于灵魂生了锈，只有地狱之火才可以把这层锈燃烧净尽。[566]

上文所引的见解里，我们还未见“升华”的名称。到了后来，在诗人的歌篇里，接着又在道德家的作品里，我们才确确实实地读到这个名称，而这一类作品说到升华的时候，倒是和宗教的教义并不相干。所谓升华，就原有的意义而言，指的是用热力，把一种质料，从我们普通认为比较粗糙、比较重浊、比较块然一物的[567]状态，化为我们认为比较超越、比较轻清的气体状态。这样一个过程好像很有诗意，于是诗人就利用它来象征我们精神生活里的一个仿佛相同的过程；在十七世纪初期，他们利用得最多。例如戴维斯（Davies）在他那首《灵魂的不朽》的诗里就有这样一句：“资升华之妙法兮，变肉体而为精神。”同时，散文作家，在宗教和其他方面，也抓住这个观念。例如泰勒（Jeremy Taylor）在他的作品里说到“把婚姻升华成一个圣礼（sacrament）”；又如夏福兹贝瑞（Shaftesbury）在1711年讲到人生若干淳朴的通则，说人生的方式原是重浊的，但如“借重一种精神的化学，不难升华”而为更高超的方式；又如，到了1816年，皮科克（Peacock）也说到“那种热烈的升华作用就是伟大与力量的源泉”，这样一个用法就和我们今日的用法更相近了。后来叔本华对于这个观念也相当重视。

在性心理学的范围内，所谓升华包括两点，一是生理上的性冲动，或狭义的“欲”，是可以转变成比较高尚的精神活动的一些动力，二是欲力既经转变，就不再成为一个急迫的生理上的要求。这样一个升华的观念目前已经成为一部分通俗的心理学识，流行得很广。不过采纳这个观念的人，似乎不一定了解所谓升华的过程，即仅就其物理的本义而论，是必须消耗许多力量的，若进一步而就其比喻的或精神的意义而言，则尤其是言之匪艰，而行之维艰。“升华”也许不止是个名词，而确代表着一种由粗入细、由质入文、由生理的冲动变为心理的力量的过程，而此种力量的消耗大致相当于欲力的消耗，而消耗后所获得的满足亦差足以替代性欲的满足——这我们也许可以接受。不过，我们必须承认，这样一番转变，虽非不可能，却是不容易的，也不是亟切可以期望成功的，并且也许不是人人可能，而只是少数神经组织比常人更细腻的人才真正可能。性心理学的作家中，希尔虚弗尔德便轻易不肯接受升华的观念，他主张用另外一个名词来代表类似升华的现象，叫做“性的当量”（sexual equivalent）；并且他否认绝欲的人所产生的科学文艺的作品比不绝欲的

人所产生的更为优异卓越。他只承认只有在宗教家和从事剧烈的体力工作的人中，我们才可以找到升华的作用。

不过弗洛伊德是承认升华的，他甚至准备下一个异常概括的论调，就是整个的文明是由一切本能的力量升华而成，而所谓一切本能自包括性本能在内。他指给我们看，并且用他惯用的口气说，性冲动是最富有可塑性的，叫它圆也可以，叫它方也可以，甚至于它的对象，我们也随时可以替它转换。他认为各式各样的人中，也许艺术家升华的本领要特别大。

近年以来，精神分析学派的人很想对升华的观念作一番更精当的解释，下一个更正确的定义，同时又想把它和别的可以相混的心理过程更明白地划分开来。例如格洛弗（Edward Glover）就是一位，他曾经有过一度很冗长而细密的讨论。他的议论可以说是属于“形而上心理学”（metapsychology，大致即心理学的形而上学）的范围，对一般读者未必能引起多大兴趣，不过他的主要结论是值得参考的，他认为升华的观念虽至今还是模糊不清，我们因而也不便依据它作什么肯定的推论，但只是引用升华的名词，是没有什么不合理的。[568]

不用说，就日常生活而论，我们即使不了解升华的过程，即升华之际，力的转变究属是怎样一回事，也没有什么很大的关系。不过我们必须承认，这过程大体上是发生在意识的境界以下的，因此，我们的意志尽管可以跟着它走，却不足以控制它，促进它的完成。还有一点也很重要，就是我们不要把升华作用和欲力的改道相混，应知升华以后，性欲应该不复是性欲，而欲力改道后，性欲依然是性欲，不过另换了出路罢了；我们也不要把升华作用和病态的象征或代用品混淆起来；我们应知不讲升华则已，否则这其间所发生的变迁必须是从幽谷进入乔木，而不是从乔木退入幽谷，其间一定得假定着一个更高的文化水准。例如一个患窃恋的人用偷窃的行为替代了性的活动，这一完成绝不能叫做升华。要不是因为确实有人似是而非地提出过这种例子，认为是升华的证据，我们这一段话原是无须说得的。



有几个精神分析学派的人，接受了弗洛伊德的“文明由于性欲升华”的一

部分理论，又把它引申到了极度。例如，瑞士的一个支派（有一个时期它的代表人物是梅德）认为升华的结果将来可以创造出一个“精神综合”（psycho-synthesis）的局面，甚至一个新的宗教，在这一宗教里，人的灵魂和但丁的一样，也被引导着，自地狱入涤罪所，再自涤罪所入天堂，所不同的是，但丁诗中的向导——诗人到此换了一个医生罢了！

意大利的精神治疗学家阿萨奇奥利（Assagioli）的见地比较要中和得多，他认为如果一方面性欲是过分的强烈，而一方面正常满足的机会又是过分的难得，在这样一个杯水车薪似的太不相称的局势下，升华是有很大价值的。高水准的心理活动和低水准的性欲冲动也许有些因果关系，但阿氏以为如果把一切高水准的心理活动全都推溯到若干单纯的冲动上去，似乎是不大妥当的。在实际的治疗方面，他也不大用直接的精神分析法，而改用他所称的自动升华法（auto-sublimation）。他说，自动升华的结果虽不能用仪器来量，或在熏满了炭墨的记纹鼓上用忽上忽下的一根曲线表示出来，然而却是一样的真实，一样的有效；他又明白地指给我们看，一个人要真正获取升华的益处，第一必须纠正他对性的观念，绝不能再把它看做兽性的表现而引为可耻，因此非力加抑制不可；这种错误的观念存在一日，即一日得不到升华的效果。这自然也是很对的。在他看来，性的冲动虽然强烈，也不难把它和高水准的情绪活动与理智活动联系起来，而转移它的出路；如果能把工作或职业的性质完全改变一下，能完全转进一种真正有创造性的业务，则升华尤易收效，因为艺术的创造和性的升华，关系最深且切，此种关系的究竟，我们目前虽还不甚了解，但其存在总是体会得到的。（希尔虚弗尔德某次提到西文中genus一词与genius一词盖出一源，前者指生殖，指物类，后者指天才，指创造；生殖与物类是欲力未经升华的结果，天才与创造则为欲力既经升华的效用，与此可以相互印证。）阿氏又引歌剧家瓦格纳的巨著《特里斯坦》为升华结果的最神奇的一例，通篇作品中都充满着作者对女子维森唐克（Mathilde Wesendonck）的热烈的情爱的火焰，假如作者在实际生活里得以顺利地满足他的热爱，这巨著便不会与世人相见了。

阿萨奇奥利这一番议论也可以帮着提醒我们，让我们知道升华的功用也正富有它的限制。根据热力学的第二条法则：“没有一种机会可以把所有接受到的热力转变成为工作；只有这热力的一小部分是转变成工作的；其余全都放散出去，成为废弃的热力。”我们如今讨论到升华，也是把一个有机体当做一件正在动的机器看，因此，我们不得不承认总有

一部分的性的力量要“放散出去而成为废弃的热力”，至于废弃之后究竟作何方式，我们可以存而不论了。就是但丁，在他写《神圣的喜剧》时，也还有他的妻子和家庭。[569]

弗洛伊德在他的《导论演讲集》里，也曾说得很对：“一个寻常的人所能吸收的未经满足的欲力的分量是有限的。欲力的可塑性与自由流动性固然很大，但不是人人能始终加以维持或充分加以保留的；因此，升华的结果至多只能消耗一部分的欲力而已；这还是就一般的人而论，若就升华的能力本来不大的人而言，那就更又当别论了。”总之，在一方面，升华的可能，升华的价值，升华的深远意义，是值得我们牢牢记住的；在另一方面，我们也得记住，即使升华成为事实，而当其进行之际，总有一部分的性冲动为升华所不及，而剩余下来，此种剩余的欲力或从比较健全而原始的途径消散出去，或别寻不正常的出路，而形成各式的神经变态。[570] [571]

附录

一　性的教育

译序

谁都承认性是当代许多重大问题里的一个，谁也都承认霭理士（Havelock Ellis）是对于这个问题研究得最渊博、最细致，也是最有健全的见地的一个人。他的《性心理学研究录》，到1910年为止，一共出了六集，他几乎把性心理的各方面都已包举在内了。但霭氏犹以为未足，以后又陆续有些新的研究文字发表，到1928年，归纳为一个第七集。这七大集里的笔墨，都是直接以性的题目做对象的，其他比较间接的作品还多，其中有科学的研究，如《男与女》(*Man and Woman*)，有艺术的欣赏，如《生命之舞》(*The Dance of Life*)，也有问题的讨论，如《社会卫生工作》(*The Task of Social Hygiene*)，旨趣虽殊，其中心一贯的思想则一，就是性与人生。

《性心理学研究录》的第六集的总题是《性与社会的关系》，其中包括《母与子》《性的教育》《性教育与裸体》《性爱的估值》《贞操的功用》《禁欲问题》《娼妓》《花柳病的征服》《性道德》《婚姻》《爱的艺术》《生殖的科学》十二个分题。本书便是第三分题——性的教育的译文。在各分题中，自然要推它为最基本的分题，与青年生活的关系也最较密切，所以我拿它做一个最初的尝试，倘若成功，当进而选译其他的分题。

任何一本讨论问题的书总有它的时间和空间的限制，本书当然不是一个例外。就时间而论，从最初在美国出版以至今日，它已经有二十四年的历史，二十四年前的资料，到今日当然有一部分已经不很适用，例如叙“性教育的书籍”的第九节。就空间而论，一本在英国写、在美国印的书，移到中国来读，即使假定民族文化之间没有多大的歧异，已不能期望它完全适用，何况民族文化之间确实有许多不同之点，而目前的题目又不是别的，而是变化万端的性的题目呢？

这空间上的限制，亦即文化背景的限制，是最明显不过的。原始民族对于性的看法，总是很健全的。文化发达以后，此种健全的程度，便有减

少的倾向，但也不一定，例如希腊的文化与罗马初期的文化。中国也是很好的一例，文化的发达一定得转个弯，把人类自身的重心与自身的福利看模糊了，健全的看法才会一变而为病态的看法，例如基督教发达以后的西洋文化。中国文化，在佛教东来以后，也几乎步西洋文化的后尘，我们在篇末译注里所引的那一首达摩禅师的《皮囊歌》，就十足代表着一种病态的看法，后世善书里所刊行的种种“戒淫”文字，便十有八九是这种看法的推演，或至少采用此种看法，把它当做“淫”之所以不得不戒的一大理由。但是就大体而论，在中国文化里，这种看法究竟是外铄的，不是固有的。我们心目中的性，始终是一种现象、一个事实，从来既没有把它捧上三十三重天，也没有把它推下十八层地狱。我们应付性生活的原则，始终是一个“节”字，一面固然反对纵欲，一面却也从没有主张过禁欲。淫字的原意之一便是“溢出”“过甚”“失当”，所以久雨而溢，叫做“淫雨”（《礼记》）；执法过度，叫做“淫刑”（《左传》）；滥施恩惠，叫做“淫惠”（《申鉴》）。两性之间的关系，自然也不是例外，所以“不能以礼化”（《诗序》）的结合，便叫做“淫奔”，所谓礼，所指也就是分寸与节制的原则。就是后世的戒淫文字，虽则夹杂上一些释氏臭皮囊的看法与因缘果报的宗教笔墨，究其极，也不过志在劝人安于婚姻生活罢了。至于根本以性为秽恶、以性行为为罪过的态度，终究是没有。

我们在性教育的方面，不用说，也是向来没有什么设施的。但因为我们传统的对于性生活的态度还算健全，真正可以阻碍性知识的获得与性发育的自然的势力，倒也很少。做男子的，在这方面，七拼八凑的，总可以取得一些将就得过的准备，是可以无疑的；做女子的，至少在出嫁的前夕，总可以从母亲那边知道一些婚姻生活的实际与意义。我们虽不明白地指导子女，我们却也并不对他们一味地缄默、特别地掩饰，到不能缄默与掩饰时，便满嘴地撒谎。在这种比较任其自然与不干涉的局面之下，我们的性生活虽未必圆满，但性的变态心理与变态行为也似乎并不多见。德国性心理学家希尔虚弗尔德（Magnus Hirschfeld）三年前到中国来演讲，也就注意到这一点，并且曾经说过几句赞许的话。

在西洋，情形可就不同了。因为他们所见的性是龌龊的，所见的性行为是有罪的，于是便不能没有“缄默的政策”，不能没有“造作的神秘主义”，不能没有“伪善的贞洁观念”。于是对于婴儿的由来，大家不能不说谜话，让儿童自己去摸索；对于婚姻生活的究竟，大家更不能不守口如瓶，让女儿自己去碰运气。于是在上级的社会里，连一个腿字都不能

说；在男女杂遝的场合里，身体可以半裸，可以有种种皮里阳秋的诱惑挑逗，但若裤子上撕破了指头大的一块，全场空气，便可以突然黯淡起来。这种精神生活上的自作自受的禁锢与自甘下流，在最近四五十年之间，虽已经减轻不少，但依然时常可以遇到。霭氏这篇文章，一半是以解放、澄清做职志的，所以有很大的一部分是消极的清道夫的工作。对于中国的读者，这一部分虽不无相当的趣味，可作海国奇谈读，但并非必要。

然则这本小书的价值又在哪里呢？我在上文说过，中国人对于性的看法不过是大体上比较的健全而已，若就其细节目而言，则不健全的地方正复不少。这些不健全处便须纠正。此其一。自西化东渐，西洋文化中的糟粕，包括旧的性观念在内，也成为输入品的一部分，而竭诚接受它的也大有人在。一部分的基督教的信徒就在其内。对于这些人，这本小书也自有它的贡献。此其二。这还都是消极一方面的话，若就积极的价值而言，它终究是一篇专论性教育的文字，于清除粪秽、摧拉枯朽之外，毕竟大部分是建设的笔墨。这种建设的笔墨却是我们向来所没有的。此其三。

这种建设的笔墨中间，也有好几点是值得在这里特别提出的。第一，性的教育原应包括性与人生关系的全部。所谓全部，至少可以分做三部分，一是性与个人，二是性与社会，三是性与种族。坊间流行的性教育书籍，大率只讨论性与个人卫生的关系，最多也不过因为花柳病的可惧，勉强把社会生活也略略提到罢了。霭氏便不然。他是各部分都顾到的，我在此不必举例，这种能抓住问题的全部的精神，也绝不是一二单独的例子所能充分地传达，总得让读者自己去理会。第二，在霭氏心目中，性教育的施教方法也是和生活的全部打成一片的。教育家说，生活就是教育，社会就是学校；霭氏对于性教育也有同样的见地；所以家庭里的母亲与学校里的教师而外，医师有医师的责任，牧师有牧师的贡献；自然历史的训练而外，文学可以助启发，艺术可以供观摩。必将全部的社会与文化生活能导人于了解、尊重与欣赏性的现象与经验之域，性的教育才算到达了它的目的，否则还是片段的、偏激的、畸形而不健全的。霭氏之所以不斤斤于教授方法的细节，之所以十分信任儿童在发育时代那种天然纯洁的心理与自动的能力，之所以主张做母亲的人但须有正确的观念、光明的态度、坦白的语气，以激发儿童的信托之心，而无须乎多大专门的知识——原因也在于此。第三，霭氏于一般的启发工夫之外，又主张在春期开始以后，举行一种所谓诱掖的仪式，使青年的

新发于硎的心理生活可以自动地控制与调节它的含苞乍放的生理生活，而无须乎外界的制裁。他说：“我们总得明了，‘春机发动’中所指的春机，不但指一种新的生理上的力，也指着一种新的精神上的力……在春机发动期内，理想的世界便自然会在男女青年的面前像春云般地开展出来。审美的神妙的能力、羞恶的本性、克己自制力的天然流露、爱人与不自私的观念、责任的意义、对于诗和艺术的爱好——这些在这时候便都会在一个发育健全、天真未失的男女青年的心灵上，自然呈现……”又说，诱掖的仪式的目的是在“帮助他们，使他们自己可以运用新兴的精神的力量，来制裁新兴的生理的与性的力量”。（第96—97页）这种见地与建议真是前所未有。性教育到此便和伦理教育、宗教教育、艺术教育打了一笔统账，而一个囫囵的人格，便于此奠其始基。这种诱掖的仪式原是健全的原始民族所共有的一种经验，霭氏相信我们不谈性的教育便罢，否则此种民族的经验总有换了方式复活的一天。第四，霭氏一面极言性教育的重要，一面却也深知性教育的限制。凡是谈教育的人，大都以为教育是一种万能的力量，远自中国古代的孟荀，近至哥伦比亚大学师范学院毕业的教育专家，几乎谁都有此笃信。霭氏却是一个例外。他开宗明义，就讨论到遗传与环境的关系。遗传健全的人，固然会因恶劣的教育的阻挠摧残，以致不克充分发展，但对于遗传恶劣的人，就是在性的生理与心理方面，天然便有缺陷的人，良好的教育亦正无能为力。这一层精意他在第一节以外也曾再三的提到。一个人的智慧，应从了解一己的弱点开始；教育的功能，也应从从事教育的人明白它的限制始。近年来时常有替性教育的题目过事铺张的人，观此也可以废然思返了。

最后，我要把这一本小书作为纪念先父铸禹公（鸿鼎）之用。先父去世二十一年了，因为他去世得早，生前又尽瘁于乡国的事务，对于儿辈的教育没有能多操心，但对于性教育的重要，他是认识得很清楚的。记得有一次，因为有一位世交的朋友有手淫的习惯，他在给我的大哥的信里，便很详细地讨论到这个问题。他曾经从日本带回一本科学的性卫生的书，我在十三岁的时候初次在他的书橱里发现，他就容许我拿来阅读。明知书中叙述的种种，不是我当时的脑力所能完全了解，但他相信也不会发生什么不健全的影响。有时候我们看些有性的成分的小说，他也不加禁止。他当时那种态度，如今追想起来，竟和霭氏在下文第600页上所采取的很有几分相像。显而易见他是一个对于青年有相当信任心的人；他虽不是一个教育专家，他却深知在性的发育上，他们需要的是一些不着痕迹的指引，而绝不是应付盗贼一般的防范与呵斥禁止。

1　环境与遗传

作者讨论的总题目是性的心理学，现在又忽然讨论起儿童来，并且把儿童的祖先、父母、受孕、胎养，甚而至于婴儿时期，都看得很重要，读者不是要说离题太远了么？事实上却不是这样。我们这样讨论，不但没有离开题目，并且讲到了性的问题的根本了。近来日积月累的科学知识都告诉我们，一个孩子的心理或精神方面的本性，和生理与结构方面的本性一样，也是根据着遗传和教养的，换一种说法，就是一端根据他所隶属的血统的品质，一端也看他早年的将护是不是适当，能不能维持他原有的良好的血统。

我们当然要记得，血统和教养对于一个人的命运所发生的影响是难分轩轾的。教养的影响比较明显得多，所以不大容易受人忽视。但是血统的影响却没有那样明显，所以就在今日，我们还可以碰见一些相对知识浅薄或成见满胸的人整个否认它的存在。但是这一方面的新知识逐渐增加以后，使大多数人知道遗传的力量是怎样地无微不至，我们相信这种错误与可以败事的见地自然会像烟消云散般的化归乌有。要知一个社群里的民众大体上一定得同时兼具良好的血统和良好的教养，健全的文化才能够在他们中间发展。遗传对于生命的影响，固然到处可以看出来，但是在性的范围以内，尤其是来得深刻，来得清切。我有一位俄国朋友，他的出身极好，做人也极斯文，他曾经把他幼年的生活详详细细地告诉我听，从他这一番话里，我们就可以找寻一些材料，来证明我上面所说的话。他说他从小和他的弟兄姊妹一起长大，中间有一个姊妹却是从别处来的；她是一个娼妓的私生子，生产后不久，母亲就死了，后来就归了他家里抱养。但是在待遇上，她和其余的小孩没有分别，所以大家一向不知道她是外边领来的。可是从小她的脾气就和其余的小孩不同，喜欢撒谎，喜欢捣乱和虐待别人，并且很早就表现下流的性的冲动；虽则和其余的儿童一样受教育，她终于在她二十二岁的时候步了她母亲的后尘，并且因为抢劫和杀人未遂的罪名，被充军到西伯利亚。一个碰巧的父亲和一个当娼妓的母亲，所产生的子女不一定都是坏的；不过目前这一例的遗传大概是坏极了，遗传既坏，虽有好的教养，结果还是凶多吉少。

2　性冲动的早熟的表现

我们的讨论进入婴儿时期的时候，事实上我们早已走过了性生活的最先

的基础和原有的可能性；并且有时候我们已经可以观察到真正的性生活的起点。一个不到十二个月的婴孩往往已经会有所谓“自恋”的表示。[572] 这种表示究属是不是属于常态，是不是可以当做属于常态看待，学者议论不一，我们在此并不预备讨论。[573] 在初生的时候，少许月经的作用和乳腺的分泌作用，有时也会发生。[574] 在这时期内，神经方面和精神方面的性的活动，似乎已经像水的源头一般，在汩汩地流动，过此以往，便逐渐扩大，流域越来越广，待到春机发动的时期，便像长江大河，一泻千里了。

有人说一个十分健全的人，在婴儿与孩提时期在神经和精神方面不会表现什么性的活动。这话也许有些道理，并且也许是确实的。但是这种活动依然是一种相对时常遇见的东西，既属时常遇见，我们就不能说一定要等春机发动期来到，才有注意到性卫生与性教育的必要了。

早熟的体格方面的性的发展，是一种比较不常见的变异，但非完全没有；威廉士（W.Roger Williams）在这方面有过一些很重要的贡献。[575] 这种早熟的现象，本以女子为多。威氏的研究中包括二十个男童与八个女童，他在女童中不但发现早熟的人数多，并且早熟的程度也要深，其中有在八岁时 [576] 即受胎的，至于男童，则至早需十三岁方能证实真有生殖的能力。这大概是不错的，因为十三岁也是男子精液中最早发现有精子的年龄，在此以前则但有液而无精。反是，富尔布林格（Fuerbringer）与冒尔（Moll）发现有到了十六岁，甚至于十六岁以后，依然没有精子的。在男童中间，性的早熟往往和一般体格的进展有连带关系，但是在女童中间，这种连带关系比较要少，性的部分尽管早熟，一般的体格也许和其他同年龄的女子无异。[577]

早熟的性的冲动大都是模糊的，也是不常有的，并且多少是近乎天真的。但也有例外，美国底特律城（Detroit）的里奇（Herbert Rich）医士曾经叙述过一例：一个早熟的男孩子，从两足岁起，对于女孩子和妇人，便感觉到深切的性的兴趣，他的一切思想和行为都集中在她们身上，想和她们发生性的关系。[578] 至于早熟现象的一般的证据、它的普遍性的大小、它的意义等，美国心理学者推孟（L.M.Terman）曾经把它们从旧的记载里选辑起来，成为一篇专门的文章。[579]

男婴阴茎时常发生的挺直作用大多是没有性的意义的，因为它不过是一种反射作用；但冒尔说过，一经引起婴儿的注意以后，它也许会取得性

的意义。有几位专家，尤其是弗洛伊德（Freud）以为婴儿的种种活动的表现中，有一部分是有性的来源的，例如，大拇指的吮咂；弗氏也信性的冲动往往可以表现得很早。一般以为孩提期内是没有性的本能的，这一点弗氏认为是很严重而同时也是极容易借观察来改正的一个错误；极容易改正而依然不免成为普通的误解，他也觉得很诧异。他有一次说："实际上性的本性是与生俱来的，自哺乳时期以入孩提时期，谁都可以有一些性的感觉，至于性的活动与情绪，虽发现较迟，但在孩提时期结束以前，即春机发动期以前，也是几乎谁都可以体验到的。" [580] 弗氏这一番话，冒尔认为是形容过甚之词，我们不应该接受，但同时他也承认孩提时期的情绪，究竟哪一部分是性的，哪一部分是非性的，确乎是不容易分析，甚而至于无法分析。[581] 冒尔自己也以为八足岁以后的性心理的表现是一种常态，而不是病态，又以为体气虚弱或遗传恶劣的儿童往往不免早熟的倾向，但同时他自己也发现过若干例子，虽在八九岁的时候已呈早熟之象，而此种早熟并没有妨碍他们的健全的发育以至于成人。

孩提时期一些雏形的性的活动，和连带的一些性的情绪，只要不太引人注意，或太过成熟，像成人一般，总得看做常态的一部分，而不是变态；同时我们固然得承认，假若他们和恶劣的遗传同时存在，便不免要闹出乱子来。但对于健全的儿童，过了七八岁以后，这种活动与情绪便不会产生什么恶果，并且和其他的游戏或"好弄"性的活动丝毫没有分别。据德国学者格鲁士（Groos）网罗得异常丰富的材料而论，可知游戏一道，实在是一种良好的教育的过程，对于一切高等动物如此，对于人也是如此；教育的功用在准备，儿童时代在游戏中的所作所为，便是成人时代所作所为的雏形。格氏在他的那本名著《人类的游戏》(*Spiele der Menschen*)里，便把这一层见地应用到儿童的性的游戏上去，并且从文学作品里引了些证据，来加以坐实，例如凯勒在他的《村中的罗密欧与朱丽叶》(*Keller, Romeo und Juliet auf dem Dorfe*)里，便十足地描写着童年的种种恋爱关系；又如苏尔兹麦柯斯基（Schultze-Malkowsky）叙述一个七岁的女子的生活，也很能够把这时期内女童的性的表现，充分地烘托出来。[582]

3　童年的性的游戏与性的情绪

布洛克（Bloch）所谈到过的那种儿童期内的性交 [583] 是在许多地方可以遇到的；但在他们的老辈看去，只当做一种游戏，并不认真。例如在非

洲德兰士瓦（Transvaal）地方的巴温达人（Bawenda）中间[584]，以及西太平洋德皇威廉岛（Kaiser WilhelmsLand）上的派普恩人（Papuans）中间[585]，都有这种情况，虽不大张晓谕，至少是得到了父母的允许的。法人高达氏（Godard）也曾经在埃及的京城开罗地方目击到男女儿童间的性的游戏。[586]海孟特氏（W.A.Hammond）在美国新墨西哥也观察到男女儿童做同样的游戏，并且看见还有成年的男子在那里从旁鼓励；他在纽约也遇见三四周岁的男女孩子，当了父母的面，从事性交的游戏，做父母的最多不过是带着笑呵斥一两句罢了。[587]这种所谓“装扮爹娘”的把戏在儿童中间实在是很普通的，并且是完全出乎天真，丝毫没有淫恶的意味存乎其间；并且也并不限于下流的阶级。冒尔也曾经提到这种把戏普遍的程度[588]；同时德国有一个牧师组织的委员会，在调查德国乡村的道德状况的时候，也发现未到学龄的儿童作性交的尝试。[589]儿童性的游戏也不限于所谓“装扮爹娘”的把戏，他如大声亲嘴、下体的裸裎、验看等，亦所在都有，那其间所装扮的不是“爹娘的把戏，而是医生与病人的把戏了，因为唯有医生才有验看的权能”。有一位青年的英国妇女曾经对我说：“我们女子在学校里的时候（十一二岁的光景），我们当然不免以彼此的身体做游戏的工具；我们常常跑到校外的田地里，假装做医士，彼此检验；我们也时常撩起了衣服，用手来觉察彼此的下体。”

这一种游戏并不一定是出乎性的冲动，其间更谈不到什么恋爱的成分。但是恋爱的情绪，往往也可以发展得很早，并且和成年人的性爱没有多大分别。就广义言之，它们实在也是一种游戏，因为广义的游戏是包含一切对成年生活含有准备性的行为而说的，但同时也和一般的游戏，如球戏之类不同，因为从事的人并不把它们当做游戏看。朗图尔（Ramdohr）在一百多年以前，便提到男孩子对于成年妇女的恋爱事件，并且认为是常有的事。[590]此种恋爱的对象大都是异性的，但也有同性的，年纪上虽不相差好远，却多少要比发动恋爱的一方大一些。这一类的情形比朗氏所提到的要来得更普通。关于这个题目的科学的研究，大约要推美国人贝尔（Sanford Bell）的研究最为面面俱到了。[591]贝氏根据了2300件个案的材料，发现3～8岁之间的性的情绪的表现大率不出挤在一堆、亲吻、彼此拥抱举起、耳鬓厮磨地并肩而坐、彼此互诉衷曲、在别人前面彼此时刻提起、只爱彼此的淘伴、不爱别人在场、别离时分外伤心、彼此馈送礼物、彼此特别体贴、牺牲、表示妒意之类。大体说来，女童要比男童为急进，也不怕人家窥破或揭穿秘密。过了8

岁以后，女的越来越怕羞，而男的急进的程度却并不增加，并且似乎越来越讳莫如深。在这时期内，性的感觉大率并不集中在性器官上；假若男童的阴茎在此时便能挺直，或女童的阴部已有充血的现象，那贝氏认为是一些过于早熟的例外，而不是常例。但是一般的血的充盈、神经的紧张以及精神上的兴奋是应有的现象，并且和成年时期与成人所经验到的很能够相比，不过程度上稍差一些罢了。贝氏末后很稳健地说，大体讲来，“男女儿童的恋爱和成年男女的恋爱的异同，好比花与果的异同，它中间所包含的生理的爱的成分好比苹果花中所包含的苹果的成分一样，都是很少罢了”。冒尔 [592] 也认为儿童时期性冲动的初期的表现总不出亲吻与其他皮肤上浮面的接触。冒氏把这种接触特地叫做“厮磨的现象”（Phenomenon of Contrectation）。

4 城乡儿童成熟先后的比较

人家常说乡村儿童的性的天真要比城市儿童的易于保持，因为城市里的性的活动要比乡村里显著与热闹得多。这话是不确的，不但不确，并且有时适得其反。固然，乡村的儿童，因为工作比较劳苦，生活比较单纯，习惯比较自然，而耳目闻见又不很广，在思想与行为上往往要来得纯洁，一直要到成年期终止，才有性的经验。德人亚蒙（Ammon）说从巴登（Baden）征到的士兵，因为习惯于乡村生活，便是很天真的；他虽没有给什么证据，这观察大概是可靠的。同时，在城市方面，耳目的濡染既多且广，或直接与性的现象有关，或间接可以引起性的欲望，也自不免影响到儿童们的性的发展，使它特别地提早。但是，话虽这样说，我们也得注意，在城市中间，欲望的发展虽早，而满足这种欲望与好奇心的机会却不多。城市是一个比较公开的所在，到处都是耳目，到处有人指摘，到处大家不能不讲些体面——这些情形虽不足以遮掩一切性的刺激，至少这种刺激在成人方面的反应，既满足性欲的行为，又是可以隐藏得过的。在乡村中可不同了；城市中所有的藩篱，虽不能说是尽行撤去，至少要低得多。一方面，各种家畜的性的行为是遮掩不来的；另一方面，体面是不大讲的，说话也比较坦白粗俗，而儿童在田亩与林木间的生活，事实上又无从管理；于是性经验的机会就俯拾即是了。总之，城市生活对于儿童性的早熟所发生的影响，是在思想与观感方面，乡村生活的影响，则在行为与实际经验方面。

几年以前，德国路德会的牧师们曾经组织一个委员会，来调查性的道德，发现在德国的乡村里，性的活动是很不受限制的 [593] ；同时冒尔也

说淫书淫画的流行，似乎以村镇及乡间为多，而大城市反较少[594]；冒氏始终以为乡村的性生活并不比城市的为大，所以他这种观察，特别值得注意。俄国都市生活与乡村生活的分途发展，比较没有其他国家的显著，但就性生活的自由的程度而论，似乎也有同样的情形。有一位俄国朋友写信告诉我说："我不知道左拉（Zola）在他那本《田地》(*La Terre*)一书里所描写的法国乡村生活究属正确不正确。但无论如何，我是在俄国乡村生活里长大的一个人，知道俄国的乡村生活和左氏所描写的很有几分相像。在这种生活里，几乎到处含蓄着性爱的气息。"举目四顾，几乎到处可以看见兽欲的蠢动，丝毫没有隐讳。所以人家以为乡村中的儿童比较纯洁，我却以为市镇中的儿童比较容易保守他的天真。这其间自然也有例外，我不否认。但大体说来，性的作用，在市镇中总要比陇亩间容易遮掩些。性的羞恶之心（不论其为真实的、抑或比较浮面的），在都市人口里也总要比较发达些。一样谈论性的事物，在城市里大家总要婉转一些；就在未受教育的阶级也比乡下的农夫知道一些节制，知道用一些体面的字眼。所以在城市里，成年人可以在儿童面前毫无禁忌地闲谈，而不致引起儿童的惊怪。我们可以说，城市的淫恶，唯其隐蔽，便越见得比乡村的为深。这话也许是的，但既较隐蔽，可以免掉儿童们的耳濡目染，终究是一桩好处。城市的儿童天天可以看见娼妓在街上徘徊，但假若没有人告诉他，在他的观感中，她和寻常女子是没有分别的。但是在乡下，他就随时可以听见东家的姑娘被人"称私盐"，西家的姑娘和人"麦园会"[595]，并且往往描摹得淋漓尽致；至于性交、胎孕、生育等事实，自然更其听得烂熟了。城市里的儿童，见闻极广，不限于一事一物；但是乡下所习见的，日去月来，无非是田间的工作，对儿童是不生兴趣的，其余便是动物的交尾、孳乳和东邻西舍偷婆娘、偷汉子一类的故事了。我们有时说起都市的环境里到处有强烈的刺激，那是想到了成年人才说的，但是要知道这种刺激对于儿童是大多不会引起性的反应的。在乡间却又不然了。假若平日之间，随时可以窥见东邻的大脚姑娘和西舍又长又大的青年汉子在麦田里拥抱，试问一个儿童可以历久不受性的影响么？总之，城市生活里的性的行为比较细密周章，乡村生活里比较粗率坦白，在儿童身上所唤起的反应自然很有分别的。我知道一般总以为凡在对于性的现象讳莫如深的国家里，那种藏垢纳污的情形往往很厉害，也许比坦白率直的国家还要厉害。但我相信这是一个错误的印象。例如英国是一个比较不坦白的国家，在英国社会里我们可以看见不少的遮遮掩掩的光景；走马看花的外国人，比较不老实的，到了英国，往往被这种遮遮掩掩的光景所引逗，从而作种种放浪形骸的

举动；但是要知道引逗这种外国人的固然是这种遮遮掩掩的光景，保全一部分英国青年的令节的也未始不是这种同样的光景。无论如何，我们遇见的英国男子里，淫佚放浪的固多，而二十岁以外，犹贞洁如处子的，亦复所在而有；但是对于法、意、西班牙等国的青年，我这句话就不敢说了。俄国朋友的这一番话中间，当然有一部分是很对的，但是读者不要忘记，贞操虽然是好东西，假若没有理智的根据，而完全建筑在不识不知之上，是可以陷入于极危险的境地的。

5 儿童对于婴儿由来的解释

上面这一番关于早熟的话固然很要紧，但是性的卫生尤其是性的启蒙工作，倒并不因此种早熟的现象，方才感觉到必要。少数儿童的早熟，原是一大事实，但我们还有一个更大的事实在，使我们不能不领悟到性教育的严重。儿童智力的活动是很早就发生的，儿童们对于生命的种种基本的事实，每喜欢寻根究底地问个不休，这便是智力活动的一大表示，而此种基本的事实终不免归结到性的现象上去。儿童们在这一方面的问题里，最粗浅也是最普遍的是：小孩子是从哪里来的？这个问题是最自然不过的，而儿童的哲学观念里，“本源”或“由来”的问题是必然的最基础的一个；其实在成人的哲学观念里又何尝不是如此，所不同的是，更要来得具体罢了。大多数的儿童对于小孩子的由来的问题，往往很早就有了一个解释的学说，大多由老辈谈话的暗示与一己的观察，拼凑堆砌而成，其错误的程度虽有不齐，其为足供解释之用则一。

美国心理学界的前辈霍尔（Stanley Hall）在这方面曾经搜集过不少的材料。[596] 下面就是好几个儿童的回答。“小孩子是上帝在天上做成的，但是圣母甚至于圣诞老公公也会做。做好以后，让他们在天上掉下来，或把他们扔下来，然后娘儿们或大夫把它拾起来。也有时候上帝把他们留在路过的人行道上，或从木梯子上把他们倒退着送下地来，然后再把梯子抽回天上，让母亲、大夫或看护去接领；小孩子也有坐了氢气球下来的，也有用翅膀飞下来的，但将近地上的时候，就把翅膀丢过一边，跳向耶稣的怀里，由他向各处分送，至于翅膀遗落在何处，他们便记不得许多了。有的儿童说，小孩子是面粉桶里出来的，面粉是黏的，他们就很久地黏在里面，掉不出来；也有小孩子是从卷心菜里生出来的，上帝把他们摘下来放在水里，或路旁的水沟里，再由大夫把他们拾出来送给喜欢小孩子的病人（按即坐褥的产妇，儿童不知，以为卧病），要不然就由送牛奶的人一早把他们送上门来；小孩子是从地下掘出来的，一

说是从小孩店里买来的。”

在英美两国，儿童要寻根究底地盘问时，父母或别人总喜欢对他说，是在花园里一棵树底下或别的地方拾到的；或者说，是医生送来的；这后一说比较通行，也比较近理。在德国，最普通的讲法是小孩子是鹳鹤送来的。至于这种说法，从何而来，历来也有过不少的解释，大都是根据各地方的民情土俗，加以推测，但都似乎有些牵强。[597]奈客（Naecke）以为彼德曼教授（Petermann）的解释似乎最较近情，就是，鹤是一种吃田鸡的水鸟，一只田鸡在鹤嘴里的挣扎便很像一个四肢划动的婴儿。巴特尔斯（Max Bartels）说冰岛地方所流行的这一类的故事是半真半假，而不全出乎向壁虚造（鹤在那里并没有分，鹤的故事只限于西欧南部的国家，丹麦以北便没有了），在冰岛北部流行的是：婴孩是上帝造成之后，而由母亲生产的，母亲的卧床不起，便因生产之故。其在西北部，则以为是上帝将婴儿造成之后，把他交给母亲的。此外，也有以为婴儿先由上帝送了下来，再由收生婆带到房里，母亲之所以卧床不起，为的是可以接近他（彼处习俗，婴儿初生，不放摇篮中，而放床上）。但也有说婴儿是一只小绵羊或一只鸟送来的，这就和鹤的故事差不多了。也有说婴儿是半夜里自己从窗子里进来的。最像事实的一种说法是：婴儿是母亲的奶（乳峰）里出来的，或奶部的下面出来的，因此母亲便卧病在床。[598]

儿童们有时虽知婴儿由母体内出来，这种知识往往十分模糊，并不准确。例如，在许多文明国家里，他们常把肚脐当做出来的关口。这样一个见解是很自然的，一则因为脐孔是很像一个可以通到里面的关口，再则因为脐眼在平日是毫无用处的。同时他们不容易疑心到阴部，因为在女童的心目中，阴部不过是便溺的关口而已，既有便溺的作用，也就不疑有它（至于男童，自然更不会疑到这一点了）。把脐孔当做产门的见解，不但很普遍，并且很持久，在所谓受教育的阶级里的女子，往往有到了成年还不放弃的；这种女子，一来既以此种问题为不雅驯，平日不想和已婚的朋友多所讨论。一来又自以为脐孔之说已足以解释一切，更无寻根究底的必要；所以很少有机会发现她们的错误。脐孔之说，初看好像没有什么害处，但在成年期内，是很可以发生危险的，因为她们所注意的既是假的关口，那真的关口反而要受忽略，那危险便可从此种忽略而生。在爱尔撒斯地方（Elsass，德法两国交界处地，欧战后归法国），便流行着不少的民间故事，证明青年女子们因为溺于脐孔之说，以至于未婚前即失贞的，不一而足。[599]

这一类的故事虽多，精神分析学家弗洛伊德却以为儿童们大都不很相信。据他研究的结果，可知儿童们根据自己平日的观察与思想，另外创立了种种说法来解释婴儿的来到。据他看来，这种说法和原始民族对于世界的由来的说法很有几分相像，往往很聪明，但也总是很不完全的。他在结论里很对的说，这一类的说法，最普通的大约不外三个：第一个，也是三个中最流行的一个，是这样的。男孩子和女孩子在解剖学上实在没有真正的分别；要是一个男孩看见他的小妹妹没有很显著的阴茎；他的解释是妹妹的年岁还不够大，否则便和他自己一样；在妹妹自己也以为这看法是对的。弗氏以为这种看法多少有一些事实的根据，原来在孩提的时期里，女子的阴蒂或阴核相对的见得大些，并且有一些像男子的阴茎。从这一点解剖学上的事实，又产生出两种倾向来。一是成年期内的女子做性梦的时候，有时自以为具备着阴茎；二是凡属有同性恋的倾向的人，便容易把他这种倾向发展出来。第二个说法可以叫做大便说。小孩子一面既也许以为母亲是有阴茎的，一面又不知道有阴道的存在，于是不免疑心到大便所从出的一个关口，以为生产是和大解差不多的一种作用。第三个说法，大概也是三个中比较最不普通的一个，弗氏叫做性交的虐淫说。儿童想起自己的由来问题时，总疑心到他的父亲绝不会完全没有关系。性交和暴力脱不了干系的学说原有一二分真理，但弗氏这个学说究属怎样形成的，我们看不大出来。但无论如何，这说法是并非没有一些依据的。例如，一个儿童和一个同伴打架或角力的时候，往往忽然之间会体验到平生第一次的性的感觉。又如父母居家的时候，有时彼此不免半真半假地做一些含有性的意味的活动，如拥抱亲吻之类，父亲是追逐者、压迫者，母亲是回避者、抗拒者，在此种迎拒挣扎之中，儿童们也不免疑心到性结合与生育的一些底蕴来。弗氏也提到儿童们对于婚姻状态的解释，他发现在儿童心目中，婚姻的状态是一个取消了羞涩的心理的状态；在此种状态中，大家可以面对面小解，或把私处供彼此观看，而不再有什么顾忌。[600]

6　早年实施性教育之益与缄默政策之害

读了上文种种，可知假若我们不谈性的启蒙问题则已，否则此种启蒙的工作很早就得开始。在文化大开的今日，性的启蒙原本早就不该成什么问题的，但在我们西洋人中间，这确实依然是一个问题。三千五百年前，埃及有一位父亲对他的孩子说：“我给了你一个娘，你娘在她的身体里独自负了你许久，一个很重的担子，都是为了你。后来你出了世，她又心甘情愿地继续挑这副担子，你在她的怀抱里，在她的乳头上，足

足有三年之久。你的大小便也从来没有叫她打过恶，也没有叫她不耐地说，‘我在这里干什么呀？’你上学堂读书的时候，她天天送家里做的面包和啤酒给你的先生吃。你将来结了婚生育孩子的时候，千万要学你的母亲，她这样生你育你，你也这样生育你的孩子。”[601]不想过了三千三百年，这一类的话我们反而不会说了。

我认为这一点是可以无须多说的。性的启蒙工作应于何时开始，或怎样开始，也许成为问题；但是这种启蒙工作的非做不可，非仔细与谨慎做去不可，万不能再把它交给无知识的甚至于居心不良的同伴或仆妇手中，是再也不能怀疑的了。时至今日，谁都渐渐看出没有知识做保障的天真烂漫是有绝大的危险的。

在芝加哥的白特勒博士（G.F.Butler）[602]说：父母所能给的一切慈爱，宗教所能给的一切的良好影响，耳目接触与友朋来往所能给一切修养——也许可以在一刹那之间化为乌有。到那其间，伦理的计较是没有地位的，甚而至于往往连自非的意识都抛向九霄云外，所剩下的不过是马吉利姑娘所说的“真是甜蜜呀”。[603]白氏又说（这话以前另有人说过，例如葛瑞克夫人Mrs.Craik），在基督教徒中间，体格越是细致、感觉越是灵敏的分子，便越容易感到性的情绪。在男孩一方面，李德尔顿（Canon Lyttleton）说得好，我们总是把性的教训、把最中心最神圣的一件事实的教训，交给“心地龌龊的同学、男仆、园丁或任何早年便受了充分恶浊的影响以至于不能不在这题目上胡乱发言的人”。至于女孩子呢，法国小说家巴尔扎克（Balzac）很早就说过，“一个母亲尽可以用十分严厉的方法训练她的女儿，可以把女儿卫护在她的羽翼之下，到十六七年之久，但是只要仆妇丫鬟一句话、一个手势，就能够把她的苦心孤诣，一笔勾销。”

下流的仆妇在这方面可以有什么一种恶劣的贡献，我以前在我的《性心理研究丛录》第三辑《妇女的性冲动》里，已经有过很详细的叙述，现在不必再说。但此种仆妇虽时常遇见，我们绝不能说她们占仆妇中的大多数。在这点上我不妨加上几句话。例如在德国，肯特博士（Dr.Alfred Kind）最近把他自己的经验记载着说：“我在青年居家的时候，虽则仆妇丫鬟们的进退好比四月天的阳光与阵雨一样，我却从来没有从她们那边听见过半句不正当的关于性关系的话；她们和我们小主人中间，始终维持着一种友谊和伴侣的关系。”至于在英国，我也可以把我自己的经验和肯特博士的相提并论。这原是不足为奇的。仆妇丫鬟也是好人家的

儿女，发育上也未必有什么缺陷，她们的德操纵然未必能做出什么惊天动地的事，至少她们对于儿童们的天真大率能自然而然地知所尊重，不欲在性的方面去引诱或挑逗他们，同时她们也有一种很自然的了解，以为有性的局势发生的时候，主动的该是男的，而不是女的，有此了解，她们纵然有性的兴趣，也不至冒主动的不韪了。

晚近在稍有知识之辈也稍稍感觉到，毫无知识根据的天真烂漫不但是一种过于脆弱的东西，不值得保留，并且是一种极危险的东西，尤其是对于女子；其危险所在，就正因为它没有知识的依据。古德察尔博士（Dr.F.M.Goodchild）说[604]：“把我们的青年送到大城市里去，在种种诱惑和刺激中间讨生活，同时所给他们的准备，却等于零，好像他们此去，是进天国一般，真可以说是一件作孽的事了。”在女子一方面，性知识的缺乏，还有一重危险，就是使她们对于别的女子不能有一种有理解的同情。女子对于其他女子之所以不能表示一些同情的缘故，往往是因为她们太不明白生命的事实，否则绝不至此。一个很明了这一点的已婚的女子写信给我说：“我真不懂，为什么女子在发育的过程中，对于一己以及别的女子的本性，竟会这样的不理会，不过问。她们在几十年里所获得的对于其他女子的了解，还不及一个最平庸的男子在一日之间所得的一半。”我们于事前既不能在性的方面给女子以相当的教育，我们便只好于事后把保护女子以及维持道德的责任一股脑儿推在警察以及其他有维持治安之责的人的身上，真可以说是“不揣其本，而齐其末”了。冒尔不坚持着说么：贞操的真正的问题，绝不在多规定几种法律或多添上几个警察，而在使女子知道性的危险性，从而培植她们在这一方面的责任心。[605]就现状而论，我们一天到晚忙着通过保护儿童的法律，同时也不断地叫巡警随时注意。但是法律与巡警的功用，不论是好是歹，事实上是没有效力的。等到要用到它们，往往已经太迟，它们只会在事后责罚，却不会在事前防杜。所以我们还得在根本上去做些工夫。我们得教育儿童们到一个程度，使他们自成为法律，自成为巡警。我们得给他们相当的知识，使他们能够保护自己的人格。[606]我记得有一个真实的故事。一个女子正在学习游泳，教堂里的牧师听见了很不以为然，认为游水绝不是闺阁千金应做的事。她不服气，辩解说：“假若我因事坠水，有淹死的危险，便怎么样？”那牧师说：“那你就应该等着，等有男子来到，把你救起。”在这个故事里，我们就可以看出对付女子的两种不同的得救的方法来，一是旧的，一是新的。从来女子可以陷溺的深坑也不止一个了，但是最危险、最容易坠入的自无过于性的深

坑了。刚才所提的新旧两种拯救的方法，究属哪一个好，到此自不言而喻。

在近代的情形之下，我们要寻找反对性教育的重要的议论，已经是不很容易。所以我们如今读到法国写实派小说家杜德（Alphonse Daudet）所说的话，便觉得顽固得可笑。有一次有人在性教育的问题上征求杜氏的意见，杜氏代表着当时一般男子的见地，表示反对。他认为对于男子这是不需要的，因为他们在街上和从报纸上自然会得到一切的知识，无须特地介绍。“至于女子呢——那就绝对不行。我不愿意把生理的事实教给她们。要教的话，我只看见坏处，看不见好处。这些事实是丑得很，对于女子的本性是极不相宜的，她们知道之后，要震惊，要厌恶，要觉得一切理想都是空的，都是骗人的，因而灰心丧志。”这一类的话就无异于说：街道上既经有许多水潭在那里，可以供给任何人做饮料，我们又何必开掘自流井或创办自来水厂呢？和杜氏同时的那位英国诗人，柏德谟（Coventry Patmore），在他那篇《贞洁观念今昔观》的论文里[607]所持的见地恰恰与杜氏的相反，他对于所谓“不贞洁的病症”很下了几分针砭，并且认为这种病症是从“我们近代不神圣的缄默”中产生出来的。这种不神圣的缄默，恰好就是杜氏所竭力辩护的那种东西。较柏氏略后，俄产而法籍的医学家麦奇尼哥夫（Metchnikoff），也从科学方面申说道德行为绝不能没有知识做依据的道理，并且说，“最不道德的行为要算是知识的缺乏了”，他这一番话尤其是为了女子才说的。[608]

比利时著名的小说家乐蒙念（Camille Lemonnier），在他那本《恋爱中的人》(*L'Homme eu Amonr*)里，便拿性教育的重要做了一个题目。书中的情节是这样的。一个青年男子，从小就在一个普通所谓循规蹈矩的环境里生长起来，一向把性和裸体一类的事实当做又污秽又可耻的东西。因此，在成年期内，错过了好几次自然的与健全的恋爱的机会，到了最后，竟坠落到一个淫荡的女子怀里，受她的支配宰割，做她淫欲的工具；在他上场以前她已经玩弄过一大串的男子；他实在是最后来填她刀头的一个。乐氏这本书是性教育的一个贡献，他苦口婆心地要人了解性的教育是卫生的、健全的、自然的一种工夫。不幸1901那年，他在勃吕奚（Bruges）地方受了法律的检举。后来虽被判决无罪，但已经很可以反映出近代一般人在这方面的感想了。

7　母亲的导师资格

上文所引杜德所表示的一类旧的见地，以为性的事实既龌龊得令人厌恶，又可以使青年人的心灵上起剧烈变动，以至于灰心失望——实在完全是错误的。李德尔顿以为这种事实应该由母亲讲给儿女听，并且根据经验说："儿女们听这种讲解的时候所表现的那种天然的尊敬之心、那种了解的真切、那种天真细腻的神情，真是一种绝大的启示，教你知道自然的美是没有穷期的，没有涯涘的。我常听见人家讲到童年天真的美非笔墨所能形容。但是我敢说他们但知其一，不知其二，他们但知天真的美，而不知世间更有美于天真的东西在，那就是把生命、生育以及儿童们自身来历的奥秘讲给他们听的时候你所得到的一些经验。但是这种审美的权利只有绝少数的开明的父母可以享受得，一般人就谈不上了。就一般的情形而论，我们不但不能给儿女们以适当的知识的准备，并且自己也常把可以多得一些神圣经验的机会轻轻地断送了。"卡本德（Edward Carpenter）也有同样的见地，认为把母子的生物关系打头就讲给儿女听是一件又容易又自然的事。他说，"一个在春机发动期内的儿童，因为潜在的情绪的与性的本质逐渐地像花一般的开放出来，是最能够体认性的意义的，并且此种体认的工夫往往很细腻、很能不涉邪念（在今日比较开明的情势之下，儿童尤其是能如此，至少要比他的父母或保护人要高明得多了）；因此，只要教的人能够有相当的同情，他是最肯领教的，他的羞耻之心绝不会因此而受打击。羞耻之心是青年人的一种自然的有价值的保障，原是不该受打击的，但如今只要教得得法，也就不成问题了。"[609]

近年以来，舆论已大有变动，比较开明些的社会领袖大都承认性知识的教育不应仅仅施于男童，亦应施于女童。不多几年以前，有人把欧美各国各界男女领袖在这方面的意见收集在一起[610]，发现真正反对这一层见地的只有两位（犹太教牧师亚德雷Adler与林顿夫人Mrs.Lynn Lynton），而赞成的却有法著作家亚当夫人（Mme Adam）、名诗人哈代（Thomas Hardy）、英国小说家白桑爵士（Sir Walter Besant）、丹麦戏剧家边恩孙（Bjoernson）、英国小说家开般（Hall Caine）、作家格兰特女士（Sarah Grand）、退化论者诺杜（Nordau）、英节制运动家桑木赛爵士夫人（Lady Henry Somerset）、奥国小说家苏德纳子爵夫人（Baroness von Suttner）和美国节制运动者魏拉特女士（Frances Willard）。女权运动的领袖们，不用说，自然是在赞成的一方面的。1905年，德国妇女保护协会（Bund für Mutterschutz）在柏林开会的时候，便全体通过了一个议决案，认为早年的性教育是绝对不可少的，当投票之际，几乎没有一张是反对票。至于医学界的分子，也不用说，很

早就赞成这种启蒙的工作。[611] 例如英国《医学杂志》(*British Medical Journal*)在1894年6月9日的那一期的社论里便说："大多数的医学界中人，假如要在这时代里在这一方面得到人家的信仰，但须翻一翻记忆的旧账，把以前因为知识的缺乏而产生过悲剧的女子举几个例出来，要不是为了这些悲剧，我们简直可以很无情地说，这种知识的缺乏可以令人发一大噱。要是青年男女对于性的关系以及选择配偶的重要，能够得到一些必要的认识，我们以为人世间定可以减少不少的悲哀与疾病。这种知识不一定是龌龊的，即使真正龌龊的话，至少要比因为没有知识而产生的胡思乱想要龌龊得好一些。"再如美国医学会（American Medical Association）有一次开年会的时候，芝加哥的刘易斯博士（Dr.Denslow Lewis）也长篇大论地申说青年男女性卫生性教育的重要；刘氏以后的九位讲员，其中有好几位是举世闻名的医师，也都异口同声地赞助这种主张。[612] 又如，霍华德（G.E.Howard）在他那部巨著《婚姻制度史》的结尾里也认为要根本解决婚姻问题，性的教育是万不可不讲的。他说："在未来的教育设施里，性的问题一定得占很有荣誉的地位。"[613]

读上文种种，可知对于性教育的重要，在理智的认识一方面，已经是很普遍。但这种认识已经变成实际的措施与否，却是另一问题。也有不少的人一面虽承认性教育的不可不讲求，一面对于施教的年龄，却又踌躇不决。观察他们的态度，好像他们的内心始终以为性是一种不祥之物，因此，性教育无非是一件不可避免的恶事，虽不能不做，至少是越迟越好。这种态度可以说是完全错误的。一个儿童对于他自身的由来，要求相当地了解，这种要求是极其自然的、诚实的，也是毫无危险的，只要做长辈的不加以遏止而使折入歧途罢了。一个四岁的小孩子也许就会很自然单纯地提出些问题来。这种问题一经提出，尤其是在再三提过以后，我们以为便应立刻答复，答复的态度要同样地自然与单纯，并且还要真实，不应有一句哄骗的话，至于答复的内容，应周密到何种程度，那便须看儿童的智力与成熟的程度而定，未可一概而论。这便可以说是初期的性教育，这初期的来到，早则四岁，迟则六岁，不应迟至六岁以后，要是做父母的真正留心的话，也不会迟至六岁以后。六岁以后，无论保护得怎样周到，总免不了外来的濡染了。至于男女两性在这一方面的分别，冒尔以为不论在哪一个时期里施教，女的总该比男的早一些；这分别是合理的，因为在春机发动期以前的发育，女的要比男的早。

性教育的要素，既须于孩提期内相机授予，那么，做教员的应该是谁，便不言而喻了。这个权利无论如何是应该属于做母亲的，也当然不成问

题。除了从小就失恃或与家庭分开的小孩以外，也唯有做母亲的才有自然的机会来接受和答复这一类的问题。就寻常的形势而论，做母亲的无须先发动。一个小孩子的智力和好奇心自然会发展，发展到相当程度以后，自然会供给许多的机会，使她的慈爱之心与循循善诱的能力有用武之地。她也无须有什么专门知识的准备。只要她对于母子之间生物关系的纯洁与尊严，有绝对的信仰，谈话的时候，能温存，能坦白，不作忸怩之态，不说哄骗的话就行。只要这些条件都能具备，任何母亲都可以说已经有了充分的准备，不怕不能应付她儿女的需要了。

各先进国最有权威的学者，不论是男是女，现在似乎都已经承认，母子生理关系的事实应该由做母亲的相机讲给子女听，所谓相机，就是指一经儿女开始发问，便须答复。例如冒尔在德国便曾经再三这样的立论；他始终以为性教育是私人与个人的事务；在学校里面，学生如有手淫等习惯，也不宜由当局向大众或个人发出警告（但冒氏认为在学生年长以后，对于花柳病的警告与训诲是应该的）；冒氏以为唯有做母亲的才配传授这种切身的知识，同时也以为此种传授的工作的开始，可以不拘年龄，但须所授的内容与儿童的年龄相称，便不成问题。[614]

德国消灭花柳病会（German Society for Combating Venereal Disease）在满海姆（Mannheim）举行会议的时候，曾经采取性的教育为唯一的讨论题目，当时大多数的意见，也主张由母亲从早下手。葛罗根堡夫人（Frau Krukenberg）在会场上说："以前小孩子往往不能有的对于性的了解，理应由母亲负责供给，这一层做到了，我们再说别的。"[615] 有一位教师叫做恩德林（Max Enderlin）的也在这会议里说："一些初步的解释理应由母亲供给，因为儿童最初也最自然地找到和问到的人便是她，不是别人。"[616] 又如在英国，李德尔顿说，母亲对于儿子在性的启蒙与性的保护两方面的责任是极端重要的，并且此种责任便应及早负起。[617] 李氏是英国公立学校校长中间有数的人物，他在这方面的言论一向以干脆清切见称，值得我们的注意。另有一位校长，柏特莱（J.H.Badley）也承认母亲的一份工作应在任何人之先。[618] 诺士柯德（Norlthcote）也以为在这一件工作上，父母的责任是最基础的，至于家医与教师的责任，乃是后来的事。[619] 在美国也是如此。阿伦夫人（Dr.Mary Wood Allen）主张只要小孩子一有问题，做母亲的便该讲给他听，最初发问的年龄大概是四岁，做母亲的不应以其年岁太小而恝置不理。夫人一面叙述此种讲解的方法，一面又举例以示只要讲解得法，

便可以增加母子间的感情与信任。[620]

研究性教育的人中间，也有少数认为此种教育的开始应在十岁以后，不应过早。我们很不以为然。因为十岁或甚至十岁以后，便发生一种困难。就是，讲解的时候一定不及早年的那样自然，也不能再用简单的语意。同时儿女的身材日就高大，几与成人无大分别，做母亲的也不免觉得难以启齿，要是从小讲惯了的，自然是不成问题，但若是第一次，那真是不好开口。既不容易开口，或自审开口以后，说得不好，或说了不能发人深省，她也许索性完全不说，以不了了之。这样一来的结果，性的事实便依然是一种神秘的东西，让儿女们自己去暗中摸索，于是种种令人难堪与误入歧途的经验又在所不可免了。

把性教育开始的年份延迟，是有害无益的，我们可以从另一方面看到。一个儿童的性的冲动，虽很模糊不清，却往往紧紧追着，驱遣不开；对于这种儿童，尤其是对于其中比较聪明些的，你越是把性的事实遮遮掩掩，他越要窥探，结果可以产生一种病态的性的好奇心理，寻至比较平淡的事实不足以餍其欲壑。这是很早就有人承认的事实。在十九世纪的初年，白都士医师（Dr.Beddoes）就说过："我们用尽法子来减少男女儿童对于彼此形态上的好奇心，但总是空的。无论做家长怎样的讳莫如深，也无论他们用什么转弯的方法，把这本小说藏过，把那本笔记放开，总不能把儿童们这一类的好奇心压一个透不出气。全部人类的思想史里，离奇诡变的部分亦不为不多了，但什么都比不上青年男女在这一方面所用的种种出奇制胜的心思，任你用天大的秘密，他们总有法子来刺探。只要他们自己刺探到什么，那刺探到的东西，对于他们的想象，便无异火上添了油一般，越发不可收拾。"[621] 卡衡（Kaan）在最早的一本专论性的病态的书里，也把隐讳认作性的精神病的一个因缘。马罗（Marro）也说隐讳非徒无益，而又害之，因为越是遮掩，越容易集中人家的视线。[622] 荷兰名作家墨尔达陀利（Multatuli），在他的书信中间，有一次也提到隐讳的危害，认为隐讳反足以增加儿童的好奇心，并且指出因掩饰而造成的知识的缺乏不仅不能保全儿童的纯洁，反足以促进他们的胡思乱想，使其愈发的畸形化。（弗洛伊德曾经引用这一番话，并且加以赞许。）阿伦夫人也曾为此向一般的母亲下一忠告，以为千万不应让遮遮掩掩、教人难堪的神情在性的事实上表现出来。[623] 她说："要是一个教师，在答复这一类问题的时候，怕难为情，那他就不配做教师，因为那种怕难为情的神情有一种潜移默化的力量，使儿童们感觉到一件好东西受了糟蹋一般的不愉快。这种不愉快的感觉不但要不

得，并且是很可以免去的，只要做教师的对于性的纯洁，能够先自认识一番。”她又接着说：“生死同样是生命的大关口，讲起死，我们就有一种庄严肃冒之感，何以讲起生来，便不怎样？难道生命的取消反要比生命的产生来得严重么？”瑞丘蒙夫人（Mrs.Ennis Richmond）写过一本关于母教的书，中间说了不少的有道理有经验的话，有一段说：“我要三令五申地说，我们对于身体某部分所守的秘密实在是儿童思想中危险成分之所由来。从很小的年岁起，大人就告诉他们说，这部分是神秘的，不但神秘，并且是龌龊的，那神秘就从这龌龊中来。”因此，小孩子对于这部分，是没有什么名字的。有时你要提到它的时候，你总是吞吞吐吐地低着脖子说“你那你不应当谈到的小部分”，或其他类似的语气。所以如今我们谈起性的知识，第一你的孩子对于这部分的身体和它的生理作用得有一套便于引用的名字，第二得教他听惯这些名字，也知道自己使用它们，目的要使他很自然地公开地习惯这些名字，好比他习惯耳目手足一类的名字一样。这种说法，因为社会的风尚关系，不能在公众地方通行，但至少你可以在保抱期内，把这种风尚打破，要知道在这期限以内，这种风尚是有百害而无一利的。你的孩子，在公众地方，或在客人面前，有时不免信口说出你认为不好听或难为情的话或字眼，照寻常而论，你原可以很方便告诉他说：“孩子，我对你说，你这话可以对你爹爹讲，也可以对我讲，但因为各种的理由，在客人面前，人家总是不讲起这一类东西的。”你以后可不要如此，让你的孩子去说好了，不要阻止他（假如你的客人要吓一跳的话，也只好让他去）。[624] 性固然终究是一个神秘的东西，但是瑞夫人也曾经很对地说：“生殖与生产的真正的神秘与通俗的那种鬼鬼祟祟的神秘实在有天壤之别，不可以不辨。”

至于生殖与便溺的器官和它们的作用应该用什么名字来明白指出，也确实是有些问题。在这些地方，我以为每一个母亲只有用她自己的聪明，参照她所处的社会环境与背景，斟酌办理。我以前在另一个地方讨论“害羞心理的演化”时，曾经提过，在这些地方，人类大都喜欢采用种种新的好听的名词。英文中有许多旧的与简单的名词，在大诗人乔叟（Chaucer）引用的时候还是很正当很自然的，但后来就被俗人认做泥溷中的东西、不足以登大雅之堂。但事实上它们却是毫无疑义的最雅驯的一些名词，并且就字的来源而论，也是最庄严最达意的。所以近来有许多人主张把它们从泥溷中拯救出来，把它们原有的庄严的意义教给儿童们。有一位医界的朋友写信告诉我，他总是对他的儿女们说，那些关于性的粗俗的名词实在是很美的古字，所以我们只要认识得正确，我们

绝不会把它们当做开玩笑的资料。它们既很单纯简洁，又很庄严稳重，确实能够把生命的中坚的事实传达出来，只有那些最低级的鄙俚不堪的人才会把它们看做淫秽的事物，因而资为笑乐。有一位美国的科学家对此也有同样的见地，他曾经私自不出名地编印过几本关于性问题的小册子，在这些小册子里他就通体很不客气采用这些古雅的简单的名字。我以为这是我们应该追寻的理想，固然我们也承认在今日之下要达到这种理想，也有很明显的困难。但无论如何，做母亲的应该在这方面有充分的准备，对于儿童随时要提到或问到的那些身体的部分与其生理作用，应该都有正确的名词，而废弃模糊影射的名词不用。

8　造作的神秘与其恶劣影响

我们有时候听见人家说，在这样幼小的时候，我们不应该把生命由来的真事实讲解给儿童们听，无论你讲解得怎样简单，总是不相宜的，最好是采用神仙故事的方法，把真事实用象征的事物表达出来。我们绝对不赞成这个办法。神仙故事在儿童教育里有重要的地位，可以激发儿童的想象力，我们是充分承认的。此种故事对于儿童有真切的价值，是儿童的理智的养料，没有了就要感受饥荒；在幼小的时候不供给他这一类的养料，那就是对不起儿童，并且以后再也不能希望有什么方法可以补救。这些我们都承认。但是，性的事实却不能用作神仙故事的材料。这其间有两层理由。第一是性的事实太真实，太关紧要，即在童年，亦有丝毫不能假借处；第二是性的事实本身原是极神奇的，其引人入胜的能力，其足以激发儿童的想象力，并不在普通一般神仙故事之下。

即使说上文所提的几个理由不能成立，我们至少还有一个最坚决的理由来反对用神仙故事的方法来传授性的事实。真正以慈爱为怀而明白母教的重要的母亲，看到了这层理由，便不再会有什么怀疑。这理由就是无论你把那神仙故事讲得怎样天花乱坠，你的小孩子不久便会因一己的聪明或别人的告语，而发现你撒了一个大谎；他问的原是关于他的经验里一点简单的事实，你答的却是一派神话，不就等于撒谎么？你越说得天花乱坠，便越见得那谎的大。从此以后，母亲对于他在这一类事故上的一些好影响一定会烟消云散，再也收不回来。小孩子是最怕上当的，他一次受了别人的欺骗，再也不愿意有第二次的尝试，以自讨没趣。他以为性的疑问既得不到直截爽快的答复，足见这种疑问原是不该提出的，提出而受别人的冷待，岂不是一种羞辱？从此以后，关于这一类的事故他绝不再向他的母亲提什么问题，他已经不能再信任她；一样要讲性

的“神仙故事”，他以后自己也会学得讲，不必再劳母亲的驾。他当初向他的母亲发问的时候，原是出于十分信任的心理，可是她的答复却出于一种提防的心理；这样不能推心置腹的一个母亲，费尔德女士（Henriette Fuerth）说得好，是要自贻伊戚的，她迟早会看见“她儿子对她的情爱与信仰生生地被一个街头巷尾没有多少家教的孩子偷了去”。假若做母亲的到此境地还不知幡然变计，依然拿那些无聊的故事来搪塞，结果，于失却信仰与情爱之外，更可以引起儿女们对她瞧不起的心理。儿女们早就在街头巷尾捡得了一些真相，你却还在那里说梦话，又怎样叫他们瞧得起你呢？（冒尔在这方面曾经举过一个真实的例子。）没有眼光的母亲，起初认定了儿女们的天真烂漫，以为他们不会受外界的濡染，因此自己不加努力，后来总有一天忽然发现儿女们对她的感情大非昔比，遇有难题的时候，也不再向她求助，因此贻终身之戚的——所在而是。谈起信任这一点，原应该由母亲发端的；凡是不信任他们母亲的那些儿童总有一个缘故的，那缘故便是当初坐在母亲怀里的时候，多少上过一些当。

9　性教育的书籍

讨论到性教育问题的小书或小册子，不论其为儿童自用或父母教师用作参考，近年来在英美等国已经增加了许多，德国的出版量尤其惊人。新近故世的艾尔美氏（Ben Elmy），曾经用过艾息尔默尔（Ellis Ethelmer）的假名，编印过两本小书，叫做《婴儿的花芽》和《人的花朵》[625]，虽则在科学的一方面似乎不能算十分的可靠，却能够把性的事实很简单很细腻地传达出来。在卡本德《爱的成年》(*Edward Carpenter, Love's Coming of Age*)一书的篇末附载着从法国方面来的一篇母子的谈话，也是很美。又有一本《我们是怎样出世的》(*How Are Born We*)也很满意，作者叫做n.J.夫人（大约是一个能够写英文的俄国妇人）。我们也不妨提到普尔夫人做的那本《生命的奇观》(*Mary Tudor Pole, The Wonder of Life*)。美国出版的那本穆雷女士的《生命之歌》(*Margaret Morley, Song of Life*)，我是没有见过，但是很受读者的赞美。这一类的书，大都是为了很小的儿童写的；关于婴儿的来源，多少都还解释得清楚；他们差不多总是从植物的性生活下手；对于性的交合这一点，他们不是只提到一点，便是完全不提。

瑞丘蒙夫人所著的各书，大部分是以母亲做对象的；她的议论大多很健全、很直接，文笔也美；李德尔顿的各书虽无一定对象，也是很好。下

文所提的各书却属于第三类，他们的对象是已达春机发动期的男女儿童。他们都提到性的交合，有的详些，有的略些；他们也大都讲起手淫。《生命的故事》(*The Story of Life*)是一个已故的很有才叫做霍布金斯（Ellice Hopkins）的女子的手笔，有些失诸模糊印象，不很显豁，中间高妙的宗教观念也太多。邱鲁比的《健康的童年》(*Arthur Trewby, Healthy Boyhood*)是一本小小的书，倾向很健全；是以手淫做专题的。葛克（Edward Bruce Kirk）做的两本书，《男童摄生一夕谈》与《女童摄生一夕谈》(*A Talk with Boys about Themselves*与*A Talk with Girls about Themselves*)，是把性的卫生和身体一般的卫生相提并论的（关于女童一书实系葛氏与一女作家合作的结果）。比上面所提的各书都要更有价值的是华伦的《差不多十四岁了》(*M.A.Warren, Almost Fourteen*)。华氏是美国的一位教师，他以1892年写成这本书；笔墨的雅驯细腻，真是前所未有，就教一个感觉最敏锐不过的闺女读去，也绝不会有什么触眼的地方。拿这样的一书给正在春机发动期内的青年男女阅读，真是再好没有的了。可是对于性的伪善者，真可以说没有一本书是圣洁的，他们居然在这本书里也找到了“淫秽”的东西，因此，在1897年间，他们就串通了法律，禁止这本书的流行。这还有什么可说的？凡是可以打动一个性的伪善者的性欲的东西，无论本身怎样圣洁，对于那伪善者的心，总多少有一些“淫秽”，否则何以能打动他呢？不过，薛吕德（Theodore Schröder）说得好，“书不淫人人自淫，淫秽是读者自己对于一种书的贡献”。唯其如此，我们觉得世间更不能没有这种书，唯独这种书才有希望把性的伪善者逐渐减少；所以用法律来禁止这一类绝对的好书，不特不能促进性道德，适足以增加性的不道德。后来有人告诉我，这本书后来再版过，但最精彩的部分已被窜去；薛吕德又在他的文章[626]里提起作者自己亦终于被教育当局停职，不能再做那公立小学的校长。德国李希纽士加女士的那本《儿童的性教育》(*Maria Lischnewska, Geschlechtliche Belehrung der Kinder*)[627]是最详尽最值得佩服的一篇讨论，不过作者的兴趣侧重在教员的一方面，而不侧重在母亲的一方面。但假若做母亲的想多得一些参考，不妨查阅莎罗士的《小孩子是哪里来的？》(*Hugo Salus, Wo Kommen die Kinder her?*)、许蒂尔的《母亲的天职之一》(*E.Stiehl, Eine Mutterpficht*)和许多别的书籍。肯特博士（Dr.Alfred Kind）则竭力地推荐戈理德的《和我儿女的一席谈话》(*Ludwig Gurlitt’Der Verkehr mit meinen Kindern*)，对于这本书能够把性教育和审美的教育相提并论，他尤其觉得难能可贵。布洛克在他那本《现代的性生活》的第二十六章里也提到了许多同类的书（Bloeh,

Sexual Life of our Time）。

我不惮烦琐地把这许多小书提出来，因为它们的发行往往是半公开性质的，平日不但不容易买到，并且根本就不大听得见。在现状之下，大家似乎依然把这一类书的流通当做一种不名誉的行为，只好私下传递，不便公开买卖。这种态度也不能说是不自然；像《差不多十四岁了》那样的一本有益的书，不但得不到鼓励，反而要受禁止，它的作者不但得不到荣誉，反而要受排挤，以至于终身不能希望再有什么发展；在像美国这样名为很文明的国家犹且如此，其他又何足怪呢？

参考的书籍固然重要，但我不妨在这里加一句，就是，当一个母亲和她的子女作实际谈话的时候，最好还是多多地靠她自己平日的知识和随机应变的能力，不要把书上的知识当做泰山之靠。

10　母亲的责任

母亲对于儿女们早年所施的性的启蒙教育是不会专门的，也不应该专门的。她应该知道来做这一件事是她的义务、也是她的权利，也应该知道这种教育的性质是一种私人的与亲密的启发，而不是一种正式的指导。做母亲的固然自己先得受些教育[628]，但这种教育的重心并不在专门的知识的增加，而在她的慈爱和见识的培养；在这最初的时期里她所需要的科学事实是很简单的。她的主要的任务是把她的儿女和她自己的密切的关系很明白地让他们知道，同时也应该把世间许多小的生物和它们的母亲的关系，分别叙述清楚，做一种陪衬；她又可以把这许多母子关系的事实，用卵的观念概括起来。卵是一个固体的原始所采取的最基本最简单的方式；卵的概念——包括植物种子在内，不但对人适用，对世间一切动物植物也都适用。在这初期的解释里面，父子的关系还牵涉不到，不妨留作第二步的材料，或至少应该让子女问到它的时候，再替他们说明。

除了他自己的由来问题以外，儿童对于他自身的性器官以及父母兄弟姊妹的性器官，也时常表示相当的兴趣，不过在他看来，这些不过是专作便溺用的器官罢了。做母亲的，到此便不妨用很简单很自然的语气来满足他的简单与自然的一点好奇心，她不妨很老实、很不含糊地把这些器官的名字叫出来，至于这些名字应该是通俗些的呢，还是不普通的呢，她不妨审情度势，斟酌办理。这样一来，做母亲的无异间接地打头就筑

成一道堤防，使儿女们年事稍长以后，不至于接受那些伪善的性的见解。同时她也可以于不知不觉之间，使儿女们对于自己的性器官逐渐养成一种敬而远之的态度，和不敢狎玩的习惯。这样，儿女们因母亲的循循善教，一边既了解自身生命的由来，一边又明白生殖器官的功用，无论他们所了解与明白的是怎样粗浅，至少他们已经走上性知识与性卫生的大道，前途正常的发展是已经比较有把握的了。

这样一个能够以真诚和儿女相见的母亲是有很光明的前途的。再加上一些聪明、一些随机应变的能力，她便会永久维持儿女们对她的信任，一直到春机发动的时期，甚至于到那难关重重的成年期以内。但就今日的文化组织而论，她的狭义的教育家的任务，在春机发动期来到的前后，便可以告一结束。到那时候，儿女们所需要的性知识比以前更为专门，比以前更为客观化，完全无须再用母子的关系等做参考；这种知识的供给，一般该是学校的责任。

那个伟大而同时却有些不可捉摸的教育家巴泽多（Basedow），真不愧为卢梭的弟子，他是一个性教育的先进，他在学理上和实验上都有过几分贡献，他所施教的范围以十岁和十岁以上的儿童为限。在他那本大著作叫做《基本学程》(*Elementarwerk*，*1770—1774*年间出齐)里，他也坚持这个题目的重要。他说，小孩子有问题的时候，应该据实答复，同时也应该教导他们，切不可把神圣的性的关系当做开玩笑的资料。胎产的图画，应该给他们看；不规则的性行为的危险，也应该打头就解释给他们听。更应当把他们领到医院里去，让他们目睹花柳病的种种恶果。巴氏也知道他这种书本里的主张和他实地的教授工作可以教许多父母与教员神经上受莫大的震撼，但是，他说，这些人见了基督教的《圣经》，便该受些震撼。[629] 总之，巴氏是太过超越他自己的时代了，不但是他自己的时代，并且还超越了我们的时代，所以当时的影响既不大，他死后也并没有几个继起的人。

比巴氏较迟的，又有一位著名的英国医生，就是白都士（Thomas Beddoes）；他也用公开演讲和展览图解的方法，来推广性的知识。在他1802年出版的那本《卫生论》里（Hygeia第一册第四篇）他揭穿一般那种见地的不合情理，他以为世俗之见，一面要人家不做伤风败俗之事，一面却又把性的事实瞒在鼓里，实在是一大矛盾；他说“聪明的操守和盲目的无知绝不能存在于同一的胸襟里”。他在那本书里也很详细地讨论到手淫和性教育的需要。生物界的种种现象，他认为大可以用演

讲的方法让大家知道，并且据他自己的经验，听讲的时候，尽可以让男女共同入座，绝不会发生什么有碍观听的事。在他自己的经验里，他又发现植物、两栖类、母鸡与卵、人体解剖的图说、各种疾病，甚至于真的病的表现，对于性的教育，都是有帮助的。一个小孩子对于性差异的知识，如能从解剖的题材方面得到，他认为是很适当的；所以他以为解剖室是施教的良好场所，因为死的尊严可以留下一种很深刻的印象，使儿童们可以把病态的性的伪善的观念彻底地打消。但关于最后这一点，我们不用说，白氏并没有找到许多赞成和提倡的人；我们只要想起儿童们的敏锐的感觉，就觉得这种印象是很不相宜的，同时我们也觉得并没有把死人抬出来的必要；生的尊严不是和死的尊严一样的可以感人很深么？

11　学校中的性教育

至于学校在这方面的责任，近年以来也很有人提倡，其中尤以李希纽士加女士（原名及作品见前）最为有力与能干。她对于儿童教育和儿童的生活以及他们的家庭环境，有过三十年的经验，所以说来头头是道。她说在今日大批民众的家庭生活中间，到处可以遇见很粗率的性的事实，儿童耳濡目染，日久视为当然，但是比较纯洁的与开明的介绍，便可以说是绝无机会，原因自然是在父母的知识缺乏与道德能力的薄弱。在这种形势之下，她以为性教育的责任，大部分自然应该由学校负去，并且这种责任也是和近代文明文治的趋势完全符合的。她主张一种分期教授的方法，对于第五年级或第六年级的儿童，应该借重图案之法，让他们知道高等哺乳动物的性器官的形态与功能，取材应以牡牛与牝牛为上。所谓功能，胎产的事实自然也包括在内。这一部分教过以后，教员就可以很容易地过渡到人的一方面，他不妨轻描淡写地说，“小孩子在母亲肚子里长大，就好比小牛在母牛肚子里长大一样。”

李女士这一番议论，自不容易否认的，她所提出的那种教授法，也似乎是和现代文明所进行的路，很相符合。她那种教法是正式的、冷静的、不牵涉到个人的；她并不把性的事实特别提出来教，却把它当做自然历史的一部分教。这种教法，仅仅在知识一方面，可以补母亲所教的不足，但同时倒也不会把母子间或母女间早就培养成功的那种信任和亲密的关系给打消。这种信任和亲密的性知识的启发，我们上文已经讨论过，虽不能望于今日没有受过多大教育的大众，终究是最妥当的办法；白氏所提的方法虽妥善，却不能取而代之。

生理学的基础知识的教授，在将来大约不免以学校最为相宜，但在目前确实还行不通，尤其是要是这种基础知识里要包括性与生殖的一部分，而不像以前那般把人当做一种没有性的动物的话。一个教育程度低下而粗劣的社会可以说是老在一个恶圈子里兜着。这样一个社会中的分子从小就受了一种教育，认为性的事物是肮脏的；他们长成了和自己有了孩子以后，自然也竭力反对孩子们在这方面得到什么认识。一个学校教员处此境地，想有所作为，无疑是万分困难的；假若这个社会是一个比较民本的社会，谁都有出头说话的机会与权利，那就不但困难，简直是完全不行了。所以在最近的将来，我们不能希望把性的生理介绍到学校里去，就是把它当做一般生理学的一部分来介绍，不另立课目，也还有绝大的阻碍。性的生理原应该这样介绍的，但无奈即此还行不通啊！

12　植物学与动物学的价值

但在学校以内，至少植物的生理学是可以全盘教授的。反对教动物生理的气氛虽浓厚，却并不影响到植物生理的课程。所以我们以为在春机发动期以前的青年，应该在这方面取得一些知识。这至少有两层理由。第一，植物对于性现象的初步，表现得最赤裸、也最扼要；对于性的性质、由来和意义，表现得也最清楚，一点也不含糊。第二，教员讲解的时候，不管学生是男是女，是多大年岁，尽可以坦白地说去，不受什么抑制，因为在今日之下，大家对于植物的性现象，至少已经能不以为忤。同时做教员的还有一点便宜，就是他对于植物性作用的美丽与富有诗意可以尽量地指点出来。动物的性作用又何尝不是同样的美，只可惜我们平日粗劣的习惯、陈腐的教育、伪善的联想作用早把我们的心地给弄糟了，教的人既不易开口，受教的人也不容易入耳。从植物的性现象到低等动物的性现象，相差不过一间，过渡是不难的，教员可以斟酌办理。

距今一百五十年前，便有一位教育界先辈查尔兹曼（Salzmann）主张实施儿童性教育的时候，应先授植物学，继以动物学。以植物学为初步的方法，到现在已经很普遍地有人提倡，例如马罗（Marro）[630]，又如胡德墨诺（J.Hudrey-Menos）。[631]桑墨（Rudolf Sommer）在一篇论文里[632]也主张从简单的自然历史知识入手；他说："性教育的初步的机会真是不一而足，讲神仙故事的时候，乡间散步的时候，一个水果、一个鸡蛋、农夫的下种、鸟儿的筑巢——哪一个不是大好的机会？"李德尔顿也主张同一的方法，并且特别申说母子间彼此信任的必要；他

说："关于动物界的性现象，如需参考到，应以儿童一般的知识程度为限，不宜急进，目的在使儿童对于此种知识，认为是一般知识的一部分，而并不是分立的或隔离的；但无论如何，最关紧要的一点是随时应注意到儿童对于母亲的情感和那种因母子关系而产生的一种天然的敬意。"他同时又说，即使这样困难，父和子的关系也应该和儿女们一视同仁地讲解明白。[633] 基士（Keyes）也主张从植物的性事实入手，其次为昆虫及其他下等动物，由此递进，以至于人类；这样循序渐进地做去，便可以免除那种不健全的神秘的意味。[634] 瑞丘蒙夫人（原名见前）以为儿童应该有机会到乡间村庄上去居住一时，因为在那里不但对于自然界的一般的事实可以认识，对于普通不容易用言语来讲解的动物的性事实，也可以直接观察得到。[635] 卡瑞因夫人（Karina Karin）有一次把她和她九岁的儿子几次谈话的一部分的结果记下来，也说他的儿子最初发问的时候，她也用植物做教材，后来用鱼用鸟，最后才讲到人类怀胎的事实，把一本产科必备的书所载胎孕的图画给他看。[636] 德国拒梅毒大会有一次开特别会，以性教育为总目，许多演讲员也再三主张此种教育应从植物的现象入手。[637]

自然历史的过程，从植物到低等动物，再从低等动物引到人类的解剖与生理，是很单纯也很自然的。在春机发动期以前教授这一类的事实，大约不会十分详细。但无论详略，性是每一种课目中必然有的一部分，所以无论所授为男童或女童，都不应该故意把它剔出不教。以前有许多完全不讲生殖系统的生理教科书应该早就束之高阁，不再采用。睾丸的性质和分泌、卵巢和月经的功能、代谢作用与泌尿作用的意义等，无论男女儿童，不等春机发动来到，都应该明白一个大要。

13　春机发动后的性教育

及春机发动期来到，男女儿童自然有更新的和更有力的理由来接受切实的性的知识。在这时期以前，冥顽不灵的父母还可勉强想象他们的儿女始终在那里过着天真烂漫的生活。[638] 到此可是不行了。性器官的发展、腋胯等处短毛的出现、内部一般有机状态的变迁、男童方面的遗精、女童方面的月经、性欲冲动的突然发觉、性器官的新奇的感觉和这些所间或引起的手淫的习惯——这一切事实难免不在男女儿童的心中，引出一种新的好奇心，急切要求解答，但往往越急切越没有办法，因为许多青年一向把这种好奇心看做太阴私、太可羞、不配在人面前多说的缘故。在男童中间，要是神经比较敏锐一点，这种求不到解答的痛苦不

但要迁延时日，并且是很剧烈的。

有一位很著名的哲学博士，有一次写信给美国心理学界前辈霍尔（Stanley　Hall）说："我的全部的青年时代，从六岁一直到十八岁，因为缺乏凡是懂得一些春机发动期的性质的人所都能给的一些知识，不知吃了多少苦；一方面既感觉到身体上陷阙不全，一方面又怕经医生的手术，羞恶之心与忧惧之心，两相交战，就留下了一些再也不能磨灭的创痕。"[639] 这一类的经验之谈，除了这位哲学博士以外，能说的还多着呢。朗卡士德（Lancaster）讲起性卫生知识缺乏的祸害以及庸医贻误青年的事实，至于声色俱厉；青年们因为缺乏性卫生方面的准备，误信庸医之言，以为偶尔的梦遗是一件极端危险的事，可以陷入于癫狂或痨瘵一类的病态，因而寝食难安、形神俱疲的，真何止数百万人。朗氏很郑重地说："这绝不是一件轻轻可以放过的事，它可以教我们内心生活的基础根本发生动摇。它所影响到的又是我们生殖的一部分，所以一定有深刻的遗传的影响。在眼下对于性问题多方掩饰与虚伪的空气中，它也是一种自然的产果。所以当务之急，是要使青年男子都了解性生理的那些简单的事实，使其不再受庸医的糟蹋，以至于终身废弃，万劫不复。"[640] 朗氏手中有一千封函件，大多数是青年写给庸医们的；这些青年都是一些普通健全的青年，但在那时候，正受着庸医的欺骗。我们在报纸上时常可以看见青年自杀的消息，其中有一部分的理由据说便是上了庸医的当，我们也相信其中确实有一部分不知死由的案件，是可以推到庸医身上去的。英国《医学杂志》有一次[641] 在社评里说："我们时常接到灰心丧志的信件。是谁写寄的呢？便是那些被毒蛇疯狗咬了以后无可告语的青年。他们看见报纸角上有一块小小的广告，以为登广告的人可以救他们的急难，于是登门请益，却不料一上门便被劫夺，被鞭挞，以至于体无完肤；那登这广告的报纸还算是很冠冕、很有价值，甚至于受人敬重的咧。"那社评里又说，这些报纸的老板不但有钱，并且很有几分慈善的名气，但非特不能自动设法改良，等到有人提出请他们改良的时候，还要竭力推诿，说这是经理的事，不便干涉；实际的理由还是怕丢了一笔收入。所以那篇社评里最后便提议请官场出来检查取缔。但我们以为这一层不但不易做到，并且事实上也是并不需要，只要青年人能够从他们的自然的保护人那边多受一些相当的诲训，能在这方面自己辨别利害，那庸医和滥登广告的报纸等便无所施其技了。

非法出精或手淫，无论其为偶一为之的或已成习惯而过后改正的，在青年的心理里，也往往成为一种忧郁惶恐的泉源，因为他们以为这种超越

常轨的行为已经在健康上种下无可救药的祸根。因此，便引起这时期里性教育的又一问题来，就是，儿童应否在这一方面受相当的警告。学者们对于这个问题的答案，至今也已聚讼了很久。不列颠医学协会心理分会前几年开会的时候，有好几个人演讲到这一点，其中四个，包括主席白伦福特博士（Dr.Blanford）在内，很坚决地赞成下这种警告，另外三个却很坚决地反对，他们持两个理由：一、儿童中间不知道手淫为何物的人也不在少数，往往有读高等小学而始终没有听见过这种习惯的，所以便不必警告；二、本来完全不识手淫为何事的，一经警告的暗示与介绍，或反而要领上这条路，所以便不宜警告。但近年以来，大多数的意见以为隐瞒这种办法，即使可以始终维持，终究是一种含有危险性的行为，而一个慈母的谆谆训诲，对于自己性器官的部分，应如何尊重，应如何保护，一定会发生防微杜渐的效果，假若不能而终于不免引起手淫的行为的话，那总是因为他的行为倾向里早就种下一些根苗，到此已积重难返，即慈母的恩爱也已经无能为力了。目下流行的许多性教育书籍，对于手淫的危险，往往说得过火；这种过火的笔墨是不相宜的，因为它所能引起的害处比手淫本身的害处要大得多。学校方面实施性教育时，除非在特殊情形之下，手淫的警告一层是应该避免的。学校教育不比家庭教育，凡百训迪，以绝对的客观和不牵涉私人关系为是，性的教育如此，其他课目也莫不如此。

讲到这里，我们却又碰上一个难关了：那就是未来施教的人的无知识与不聪明。这困难是很普遍的，在家庭里和学校里都随时可以遇到。施教的人的知识和聪明既有问题，于是即使有良好的教材或书本，也不免要被糟蹋。做母亲的人，论理在这个性教育的题目上，原应该是小孩子的心腹与导师，并且她的健全的天性也自然会把她引上这条心腹与导师的路；但不幸得很，她自己就是一个在不健全的传统观念里长大的人，要纠正这种观念的影响，就非有坚强的志愿与高深的智慧不可。在学校里的教员呢，情形也正相同，他也是这种传统观念里的产物，一提到性的题目，他那种伪善的羞恶之心便不禁油然而生，所以平日就请他担任动植生理等科目，已经不免畏缩不前，性的教育更可以不必说了。少数在这一方编辑教材或编著通俗教本而以师道自居的人，虽能不受传统观念的支配，却又往往不免走另一极端，就是把他的一知半解，甚或错误的见解，用很不科学的、很武断的笔墨传达出来。冒尔[642]说得好，性的教育虽属万分重要，但若从事启迪别人的人自己尚须师长启迪，未来的结果我们就不由得不怀疑了。白氏又提到一点附带的困难，就是，在许多问题上，专家的意旨也还不能一致，例如，手淫是否是性欲发展初期

里的一种生理的现象，禁欲到何种程度，方属有益无害之类。但同时我们也承认传统的观念逐渐改变、健全的知识逐渐推广以后，上文所说的困难自不怕不日趋减少的。

在春机发动期内的女子，对于性的本性的自觉，性质上既和男子的不同，程度上也并没有像男子那般的确实与深刻。但是因为缺乏知识而引起的可能的危险却反而比男子的要来得不可捉摸和更不易平反。她对于性的事实，也往往十分十二分的关心，青春期内女子的思想和同伴中间的谈话，也往往以性和其他连带的神秘现象做一个中心的题目。她对于性冲动的自觉，性质上虽和男子不同，却也是常有的事，她的接受外界恶浊影响的机会，也就不在少数。一部分人以为女子深居简出，一片天真，性的教训恰好足以破坏这种天真的完整，从而阻挠性教育的实施；未免太愚妄得可笑了。

意国作家奥比基（Obici）和马歇西尼（Marchesini）说起，他们认识的几位女师范毕业生有一次告诉他们说，在意国的大学与中等以上的学校里，人性的神秘，尤其是生殖的神秘，是日常谈话里极普通的一个题目。在英国，就在办得最好、最新式和对于女子体育有相当设备的大学里，有人说起，“大多数的女子对于性的问题，真可以说是茫然一无所知。但是她们未尝不好奇，未尝不时常谈论到它”。[643]几年以前，有一位颇负时誉的医生在他的书里[644]写道：“女子生活的范围比较狭窄，心理的活动又比较要受拘束，所以她们日常可以做思想的资料的事物要比男子为少。她们所受的叮咛训诲，无非要她们掩饰、隐讳；所以从外面看去，一个女子真是幽娴贞静，动中法度，但是心中却很不干净。她从小到大，所养成的对于性的态度，既然是一种伪善的态度，于是不提到性的题目则已，不唤起性的冲动则已，一经提到，一经唤起，她的注意与联想所及，自然只会向龌龊的一方面走去。健全的思想是不容易发生的，偶一发生，也一定要被强制地抑制。平日耳闻目见，无非是增加她心神郁结的程度，或逼她向一种不健全以至于淫秽的小说或文学作品里去寻出路，结果自然是心思愈益黯淡，想象愈益龌龊了。为她自己的利益着想，一个女子，到了相当的年龄，对于她自身与自身的天性，是应当有一番清切与正确的观念的；所以阻挠这种观念的取得，便无异剥夺了女子的幸福。许多青年女子，刚刚踏上生命的关口，便一蹶不振，自己既受耻辱，又玷污了门楣的清白，推究起原因来，知识的缺乏，至少也要算到一半。因为没有知识或知识不足，所以一经诱惑，便无丝毫抵抗的能力。从此可知女子前途的祸福并不系于她自己，而须视

她所处的社会环境能否给她以充分的保障为断。”美国社会号称自由，但在这方面的情况倒也和英国的没有多大分别。丹佛地方（Denver）青年法庭的推事林哉氏（B.B.L.Indsey）有一次发表了一篇很能发人深省的文章。 [645] 以青年法庭的推事的资格说话，自然是很有权威的。他说，青年中无论男女，往往在他们的手册里写上许多极粗俗的性的东西。这种男女儿童大都是很和蔼可亲，一言一动也很聪明雅驯，他们也往往有很体面的父母；但是在性的知识一道，却除了顽劣的同学和下流的不相干的成年人以外，谁都没有给他们什么指导。经仔细的查问后，林氏发现每二十个人中，只有一个的父母，是和他或她谈起过性的题目的，其余十九家的父母都是装聋作哑。凡是知道一些性的事实的，无论准确或错误，几乎没有一个承认是从父母那边得来的，也就是几乎没有一个不承认是从街头巷尾拾得来的。做父母的大多以为子女们始终在这一点上维持着那不识不知的状态，一旦发现事态竟大谬不然，于是便引为万分诧异。林氏说，“父母并不知道子女的需要，并且对于子女不在他们面前的时候学些什么、做些什么，也是茫然不知。这种漠不相关与不负责任的父母，林氏以为实在是子女的罪人。据他和儿童接触的经验，他发现凡属失足的女子，不论失足以后是否日趋下流或自能振拔，十个里有九个可以推原到父母的大意与放任上去，有许多后来做妓女的往往在十二岁以前便已受人诱惑；林氏说，“凡是我当面查问过的误入歧途的女子都对我这样说，所以我相信上文的结论必与一般的真局面相去不远。”林氏又以为无论在城市或在乡村的学校男女儿童，对于性的事实，十个里有九个都表示十足的好奇心，并且女子所表示的也不在男子之下，对于这一点，他起初自己也觉得奇怪。

14 女子月经初期应有的准备

做母亲的对于女孩子的责任和对于男孩子的责任起码应该相等，她应该打头就留心她的发育，并且在个人的性的问题上，应该得到她的信任，让她凡事有一个问询或告诉的去处。这一类的事，学校是不便过问的。但后来年事渐长，凡属一般的性卫生的知识，尤其是关于月经的，因为人尽相同，学校教师便有一种随时注意的责任，并且在安排课程、支配作息时间的时候，须得参考到它，有必要时，她也得设法使在经期内的学生得到相当的休息。这种注意的工夫原是女子教育中最基本的一部分。要是教师做不到或不做的话，她就根本不配做教育的工作，应该取消资格。但事实上这是女子教育中间最最受忽略的一点。因为母亲与教师的失职，大部分的女童，在月经初次来到的时候，竟有丝毫未加准

备，以致在生理与心理方面种下祸根的，也大有人在。[646]

有一位著名的妇科专家，普利反尔爵士（Sir W.S.Playfair），有一次在文章里说："男女青年之间，最大最绝对的分别自无过于月经的现象，但据我所知，没有一个规模大一些的女子学校对于这问题是有相当的设备的。不但没有设备，并且一般做校长的女子都觉得这是一个不屑一谈的题目。她们的见解是：发育期内的男和女实在没有什么分别；凡是对于男子有益的事，对于女子也是同样的有益；至于目前浮面上的一些差异，那完全是不良的风俗习惯的恶果，风俗习惯既不许女子参加男子可以自由从事的种种作业与活动，女子自不免相形见绌了，所以新时代来到以后，风俗一经改革，这些差异自然会烟消云散的。要是这种女校长的见解是准确的话，我们倒要请教为什么每一个对于学校生活有过服务经验的医生都在女学生中间发现不少的犯贫血病和萎黄病的分子，不但一般的血色不健全，并且还要加上月经闭塞、月经过多、头痛、心悸、消瘦和其他衰弱与委顿的症候，而同时在男学生中间却几乎连一个都找不到呢？"[647]

上文这一番话是很对的，但我们同时也承认，这种对于女子健康的漠不关心并不自今日始，不过对于这种漠不关心与忽略的说辞却是新的。五六十年以前，在女子教育运动还没有发轫的时候，另外有一位妇科专家，悌尔德（Tilt），在他的著作里也说[648]，他曾经对于女子月经初次来到的问题，作过一些统计的调查，在差不多1000个女子里，"他发现25%是完全没有准备的，这25个里的13个，不是惊吓得发呆，便是失声叫喊，甚至于搐搦惊厥，有若癫痫；这13个中间又有6个以为不知如何自己受了伤，亟亟的用冷水洗濯，满想借此可以把血止住。这25%的一般的健康，后来都因此受了很大的创伤。"

后来美国有一位妇科专家，恩格尔曼（Engelmann），对于悌氏上文这一番调查很表同情，因为他在美国也有同样的经验；他说[649]："女子在春机发动的初期里，因惊惶、因神经与情绪的震动、因受寒而酿成疾病的，正不知凡几。一个身心健全而知识不足的女子，忽然之间发现身上流起比较多量的血来，自不免惊惶失措，认为是一种没来由的内部的损伤，从而设法加以阻止。普通止血的方法，自然也不外用冷水洗涤或用冷手巾之类贴住创口，但有的也有洗冷水浴的。我就认识一位女子，她在初次通经的时候，便洗过冷水浴，后来一场大病几乎不起，经多年长期的调养以后，才复了原。现在她是一位很小心谨慎的母亲，她并没

有忘记她自己的那一番惨痛的经验，所以对于自己的儿女，能于事前给她们一些别的母亲所不能给的指导——年轻女子在经期以内的个人卫生。”

美国肯纳第博士（Dr.Helen Kennedy）有一次研究125个中学女学生在这一方面的经验。她说起通常流行的那种虚伪的羞恶心理往往在母女之间引起一种隔阂，使对于月经一类的题目，也讳莫如深，不相问闻。“这125个中间，有36个对于她们所以从女童变做妇女的道理，始终没有了解，她们所有的一知半解，还只得是零星拾来的。另外有39个比较好些，但也并不高明，她们多少受过一些正式的指导，但同时也承认，在这个题目上，她们从来不会有过自由谈论的机会。对于极切身的、也是极感兴趣的题目，而不能自由谈论，可见所谓正式的指导，也无非是教她们自己当心，和‘不必多问’一类急于打发开的语气罢了。真正觉得能和她们的母亲自由谈论这个问题而不受呵斥的，不到半数！”[650]

英美以外各国的情形，大概也很仿佛。其在法国，小说家德刚果（Edmond de Goncourt）在他那本《爱人儿》(*Cherie*，*137—139*页)里描写女主角在她月经初次来到的时候那种惊惶与恐怖的心理，十足表现出她事前一无知识，一无准备。作者在后面还加上按语说：“对于这一件迟早必得发生的事，女人们确实是难得谈到的。做母亲的很怕在女儿面前下什么警告，做姐姐的不愿意和妹妹谈这种亲切的心事，一般做保姆的，自然是更守口如瓶，尤其要是她们所当心的女儿是没有母亲或姐姐的话。”

青年女子不明白月经的道理，竟有因此而引起自杀的惨剧的。不多几年以前，法国报纸上便登载着这样一件事。一个十五岁的女子，忽然在圣多昂地方（Saint-Ouen）向塞因江里投水自杀，经人救起以后，她在警察当局面前说她近来被一种无名的病魔纠缠不清，没奈何只好自杀。后来经婉转与体贴的查问，才知道那不知名的病症是任何女子都犯的，实在并不稀奇。警察当局于是把她送还给她的在理论上应该重重受罚的父母。

15　对于女子性生活应有的态度

五六十年以前，女子的性的生活之所以受父母与教师的忽略，原因是在上文已经提过的那种虚伪的羞恶心理；到了今日，女子教育的观念既经

大变，宜乎是不再受忽略了，事实上却也不然，不过所以忽略的理由却也跟着发生变迁，就是说，女子对于生理的生活应该像男子一般的超脱与不受拘泥牵制。既要超脱，既不愿意受牵制，性的题目自然也在不闻不问之列了。时代既变，情形亦既变，而大家对于女子性生活的漠不关心与置若罔闻却没有变，足征前后所提出的之所以忽略的理由无非是一些所谓好理由，说来见得漂亮，听去可以自圆，而不是真理由，真理由还是知识的缺乏。所以性的知识发达以后，目前足以在幼年时代便破坏女性以至于母性的健全的一些坏习惯可以逐渐消除，至少，月经与摄生的关系那一点可以充分地受人了解。但这还是一些前途的希望，若就现状而论，则所见无非是一些很惨痛的事实：一方面，经期腹痛、经期不正，甚至于停经闭经的青年女子或妇女，几于到处皆是；另一方面，先天原来很健全的女子，因为在发育初期、月经初到的年龄里，在日常生活方面不知善自调节休养，以至于引起巨大与永久的损伤的，也随时可以遇见。医学界的领袖，无论是男是女，对于这一点的观察，可以说几乎是完全一致，没有例外。几年以前，有一位女医学家雅各比夫人（Dr.Mary Putnam Jacobi）还写了一本专著，叫做《妇女的休息问题》(*The Question of Rest for Women*)。她在那本书里有这样的一个结论，她说“普通健康”的女子可以让月经自来自去，不必管它，但同时她也承认女子之中有46%是算不得“普通健康”的。100人中够不上普通健康的多至46人，即几乎等于半数，我们也就未便等闲相视了。在学校或业务中的女子，对于一种工作或一种游戏，往往热心过火，以致不计利害，把一己的健康作孤注之一掷。但做教员的人，对于青春期内休息与将护的重要，已逐渐能一致地承认，并且慢慢地也觉感到，要是最初行经的一年之内，一个女子能善自调节，虽有工作，也不过于奋勉的话，不但于健康有益，即就教育的效率而论，也并不是一个失着。这些都是很好的现象，所以再过一时，大家对于性的知识日益增进，对于旧的成见，日益放弃以后，我们就不难希望女子们可以从传统的虚伪的文化里解放出来，不再像以前那般把个人生活中最可以自豪的一方面引为奇辱大耻，从而加以粉饰遮掩；要知在健全的原始民族里，性与生殖始终是一件很坦白荣誉的事。美国心理学与教育界前辈霍尔（Stanley Hall）在他那本巨细不遗的名著《成人期》(*Adolescence*)里也同样地希望着这解放的一天，他有一段很可以教我们欢欣鼓舞的话，说：“我们应当教女子们知道，这月经的作用不但不是一种耻辱，而是一种值得尊敬的事物，从而加以提携将护，在最初几年以内，尤宜以时休息，务使循着安全与正常的路径走去，至可以稳健地成立为止。要是世间再有比我们高的本体，如神仙之类，能在上面鉴临我们，好比我们鉴临花草一般，那么女子月

经初到的几年，便无异一棵植物开着花的几个钟头，是最美丽最有趣不过的。将来对于个人的知识比较发达以后，女子在这时期里，一定会特别地尊重自己，不妄自菲薄作践。野蛮民族名为野蛮，却很能尊重这个时期，并且因此而对于女子能肃然敬畏的心态。将来也许会有这么一天：我们因为女子的缘故，将更改我们分岁时的方法，对于男子，我们依旧保留那星期或来复的作息的办法，但对于女子，则不妨把四个来复的休憩日子合作一大来复，可以连上休息四天。有一天女子们真能为她们的权利抗争的话，她们一定会把这一层做一个起点，并且要一反以前的心理，把男子教她们自认为耻辱的这件事认为一桩荣誉。目前流行的所谓妇女解放运动里，那一班领袖们便不明此理；以前男子看做是女子身上的一件奇耻，她们也竟依样画葫芦地看做一件耻辱，并且比一般她们所要劝导的女子还要看得厉害，名为解放，实同变本加厉地陷溺，天下伤心之事更有甚于此的么？”[651]

霍氏这一番至理名言真是颠扑不破。也许近年以来，情形已稍稍比以前为开明，但即就前数年而论，霍氏所引为可以长叹息的事真是百喙莫辞。所谓女权运动的领袖往往就是出卖女权的人。她们所采取的一些理想，原是男人的理想，她们敝舌焦唇以劝告别的女子的，无非是要她们做一些第二级的男子；以女学男，画虎不成反类犬，自然是只好屈居第二级了；她们对大众宣告说，凡是健康的、天然的女子是不用管月经作用的来到的。这真是以真作假、以假作真的见地。恩格尔曼说，“这些女权运动的领袖口口声声说，在自然状态之下，女子的体格是和男子的相平等的，又时常喜欢引原始民族与野蛮民族的女子做一个证据。不错。但同时她们也知道野蛮民族怎样地了解女子体格上那种有时期性的特点么？她们也知道在这种时代里野蛮民族里的男子怎样细心保护他们的女子么？我相信她们并不知道。月经可以说是女性生活一种高潮，潮来的时候，女子应受特殊的保护，使丝毫不受毁损——这原是凡属去自然未远的任何民族所能领会与见诸行事的一点；他们的宗教生活虽简陋，但是对于可以使女子在经期中得到休息的宗教习惯，却是最牢不可破。”我以为普天之下，唯有在白种人中间，可以找到很普遍的因为不注意性的健康而引起的女性病废现象，也唯有在白种人中间，才会发生目下这种因噎废食的现象。以前女子之所以深居简出，名为是宗教习惯所养成，实际上最初却出诸月经作用的要求，如今主持女权的人不明此理，以为宗教习惯一经改变以后，深居简出的生活便可以完全推翻，岂不是正合着因噎废食的一句老话？[652]

德国学者托勃雷（Tobler）曾经研究过1000个德国女子的月经的经验。[653] 他发现在绝大多数的女子的生活里，月经往往和健康的退步与活力的减少发生了连带的关系。在26%的女子中间，月经一到或将到，腹部的疼痛、周身的不快、心神的烦乱，便纷至沓来，不一而足。其他单单感觉腹部疼痛、或周身不快、或心神烦乱的，为数自然更多。在这几方面都不发生问题的，只有16%。此外又有少数女子，居然能在经期内感觉到体力与精神特别健旺，但此中也有一半在两个经期的中间发生身心不快之感。托氏的结论是：月经固然是生理的，但是这些症候却是病理的。

在英国方面，我们也有一些零星的观察。1908年不列颠女医师协会举行会议的时候，对于正常的月经与疼痛的月经有过一次讨论。当时边泌女士（Miss Bentham）说，地位或职业良好的女子中间，患痛经的要占到50%。邓纳脱夫人（Mrs.Dunnett）以为痛经的发生大率以24～30岁之间为多，因为早年行经时不知休息，才有此种现象；葛兰劫尔夫人（Mrs.Grainger）发现凡属患痛经的小学教员，总是因为在学生时代为了考试过于努力的缘故。

美国的材料比较多。许多的调查和研究都证明青年女子性生活的不健康是一种很普遍的现象。肯纳第博士很详细地搜集了关于125个女中学生的月经生活的资料。这些女学生的平均年龄是18岁。125个人中间，经期内不感觉痛苦的只有28人；一半数总是在经前感觉到种种症候，如头痛、一般的不快、心神烦躁之类；48人则于行经腹痛以外，又感觉到别的症候，尤以头痛与全身软弱无力为多。散宾夫人（Jane Kelley Sabine）在新英伦诸州的女学校里，发现在2000个学生中间，月经发生问题的多至75%；90%患有白带和卵巢神经痛；60%每月总得辍学两天。[654] 这一些发现似乎是特别的坏，但也未尝不富有意义，因为2000之数，不能算小，它一定有相当的代表性。其在太平洋沿岸诸州，情形也未必见佳。女医师瑞德尔（Dr.Mary Ritter）在加利福尼亚大学的660个一年级学生中间，发现月经生活不健全的多至67%，其中患头痛的占27%，背脊痛的占30%，大解秘结的占29%，心跳声音不正常的占16%；只有23%完全不受这种种症候的支配。[655] 又麦默尔切女医师（Dr.Helen MacMurchey）发表过一篇有趣的论文，叫做《经前与经期内的生理现象》[656]；她事前曾向多伦多（Toronto）地方的女医生、看

护和女教员发出100份征求案，征求案中载明21项不正常的行经时候的现象，请应征的人在每项下面填明本人有无此种经验。归纳的结果，她发现50%～60%患着睡眠不稳、头痛、心神郁抑、消化不良或感官迟钝等症候；25%～50%则患神经痛、头晕、神经过分的紧张有力、神经与肌肉衰弱、触觉特殊锐敏、血管舒缩不正常、便秘、腹泻、小解过量、皮肤发疹、易于伤风或经前经后泌水等症候。这一番的调查很有趣味，因为它足以证明月经期中不健全的状态的普遍。此种状态虽非严重，但也足够影响到一个女子的活力，一面既不免减少她抵抗外来足以致病的势力，如病菌之类，一面更不免降低她工作的效率。

月经的失调足以为女性生活的一大障碍，有一件事可以做旁证。大多做一番事业或享盛名的女子似乎不大受它的影响，反过来说，就是绝大多数的不能成就什么事业的女子至少一部分是受了月经不调的牵制。妇女运动里的领袖之所以不把月经当做一回事的理由，一部分也许在此。她们自己既比较不受牵制，于是推己及人，以为别的女子也大都这样，殊不知事实却并不如此。德国女士格哈特（Adele Gerhard）与西蒙（Helene Simon）在她们那本《母性与知识工作》(*Mutterschaft und Geistige Arbeit*)一书中，发现（原书312页）她们所研究的许多著名的有才干的女子，生平并没有受过月经问题的多大的牵制。

晚近有些医学界与教育界的人士时常主张凡属正在长发期内的女子，不但每逢经期，应该有两天的休息，并且应该于月经初来的一年以内，完全不进学校。在上文所提的不列颠女医师协会会议席上，施窦琪女士（Miss Sturge）说起某女学校里办过这一类的试验，凡属月经初来的女子，在最初两年内，每逢经期，总要让她们卧床两日，完全不习功课；所得的结果，很为满意。几年以前，葛克医师（Dr.G.W.Cook）在一篇杂志文章里[657]一面举了许多例证，一面说："这是我的坚决的信仰，以为凡属月经初来的女子，在第一年内，不应受功课的包围，而应多多地享受户外生活。"有一位大学毕业的女子，用了"老校友"的笔名，写了一篇《校友的儿女》[658]，专门讨论美国女子性生活方面的多愁善病和因生育频繁而引起的虚弱委顿；作者并不是一个对于目前的女子教育有什么反感的人，并且她以为这种教育并没有什么不健全之处，但既经鉴及一班女校友的生活的愁苦，她也未尝不再三申说这一点，就是，女子在春机发动期以内，应该有充分的休养。她说："要是脑子要把女子的精力完全霸占去的话，试问还有什么健全与圆满的发育可言？好比在脑子发达以前，幼童们总得先把全部的精力用到体格的发展上去，女子

在智力生活发达以前，也总得先给这最关重要的生殖系统一个自由发展的机会。所以我们至少应该给她一年的悠游自在的生活，心理上与神经上丝毫不让她用力过度；在这一年以后，终她的学校生活的时期，也该让她以时休息，不太用心也不太用力。”惠泰格夫人（Nellie Comins Whitaker）在性质相类的一篇文章里也提出过同样的主张。[659] 她说：“有许多女子，在春机发动的时期里，应该完全离开学校，多则一年，少则数月。以前我是不肯这样想的，但事实胜于雄辩，终于渐渐把我折服，教我不能不作此违心之论。”她在下文里又说，这种主张的最大的障碍是女子自己的任性与不受劝告，和她的母亲的缺乏知识，这种母亲始终以为痛苦是女子分内应得的事，不必也不宜设法避免。

这样的休息，在身体方面固然可以增加健康而促进将来的抵抗力，就是在教育一方面，也未必是一种损失，因为教育原不限于学校的教育，学校教育不过是全部教育的一部分而已。这休息的方法也应该是普遍通用的，不应该仅仅适用于多病和弱不禁风的一类的女子。目前的女子教育在这方面的忽略，最惨痛的结果，倒不在脆弱的女子变本加厉的日趋衰颓，而在一部分本来极健全极优秀的女子亦于不知不觉之间，日归消沉淘汰。在目前紧张的生活状况之下，据说英伦的警察人员，也不过二十五年，便已筋疲力竭，呈衰老的状态。警察人员是任何人口中少数体力特别充盈、精神特别饱满的分子，他们犹且如此，何况一个人口中的花一般的女子呢？要知目前女子在学校里所处的环境，其为煞费精力，实在和警察在十字街头所处的车马喧阗的环境没有多大分别。

17　女子的卫生、体育与剧烈运动

女子的多愁善病，其主要的原因似乎是已经很明显，就是太不讲卫生。第一，月经期内的忽略，上文已经从详讨论过。第二，是一般的习惯上的不卫生。日常生活里凡属攸关摄生的行为与习惯本来就不很高明，但是在女子方面似乎尤其是黑暗，在盎格鲁_撒克逊民族里，这一点更来得明显。在女子生活里，这一类攸关卫生的举措往往会被一时紧急的工作或有趣的情境所搁置一边；她们穿的衣服往往是逼窄而妨碍动作的；她们对于一日三餐，往往不按时刻，不论饥饱；既不反对不容易消化的食品，滋养力薄弱的食品，尤其欢迎；逢到大解或小解的时候，或因懒展缓，或因忙搁置，或因虚伪的羞恶之心而竭力忍耐；甚至对于身体的清洁，有时也很不注意。[660] 还有许多零星的习惯，分开来看好像是无足重轻，但是合拢起来，对于女性健康的影响，却也不小。社会所造设

的环境，本来没有十分参考到女子的需要，即使女子们平日能小心翼翼，善自适应，尚且要费上九牛二虎之力，何况自己还要添上这许多不良善的习惯呢？美国某女子大学有一次对于紧身褡和学业的关系做过一次调查，发现全校之中，服用紧身褡与不服用紧身褡的女生大约各占一半，但是成绩优异因而得到荣誉或奖金的学生几乎是全部不在服用之列。做这个调查的麦克勃拉德（McBride）因此说："假若单单服用紧身褡的一个习惯，而且服用的时候又正值女子一生中最年富力强的时期，已足够产生如许恶劣的影响，要是一二十个不卫生的习惯荟萃在一个人身上，并且终身不改的话，试问那恶劣影响的总和还堪设想么？"[661]

讲起女子疾病的预防，茄埃尔士氏（A.E.Giles）说："女子只要能注意一般的卫生和教育，痛经的问题似乎很明显地可以避免。所谓一般的卫生，无非是指工作时间不宜太长，尤其是要是工作时须得站立的话；充分的户外运动，如网球、划船、骑自行车、各式的器械的运动之类，如环境不许可，设备不周到，则安步当车，亦无不可；食物应有定时、定量和适当的品质——老是吃一些茶、面包、牛油，再间或添上一些干点心之类，是不够的；用心用力，都不宜过分，已觉疲乏时，便该停止，不再勉强——这都是应该注意的一些要目。读书尽管读书，但应出诸从容不迫；要知无论读得怎样慢，也终有卒业的一日。"[662] 茄氏这一番话是很切实的。全身运动的好处，原是极明显的，不但对于一般的健康如此，就是对性的发育以及精神生活的调整，也无不如此；但是要做到这一点，第一先得废弃笨重与逼窄的衣服，尤其是在胸部一带，女子体格不及男子之处不止一端，尤以呼吸的力与量为甚，若再加以压迫，岂不是更相形见绌。[663] 以前女子不能行动自由，原因在大家抱着一种理想，以为女子身体的一举一动应以拘谨为宜，越是多方的约束，越见得端庄稳重。现在这种理想固已不大受人重视，但是它的积重难返的影响至少还保留着一部分，同时从事女子教养工作的人，又不给她们充分的时间、机会与鼓励，使她们摆脱这种习惯，而把她们喜欢活动的天性从根培植起来。这种天性的培植，实在是教育的极重要的一部分，因为只有运动自由才可以把神经与肌肉系统建立起来，而神经与肌肉系统也就是一切活力所由表现的基础。独可惜目前的教育太不注意这一层了，女子体格上的许多瑕疵便是铁证。伦敦州政府技术教育股的医事检察员贝礼医师（Dr.F.May Dickenson Berry）发现在1500个成绩优异的有升学奖金的女学生中间，22%的脊柱，多少患着侧面即弯曲，即不向右弯，便向左弯，但是在同等的男学生中间，便几乎一个都找不到。[664] 散朋女

士（Miss Lura Sanborn）在美国芝加哥师范学校里，也发现同样的情形，一批很优异的女生中间，脊柱弯曲不正的也有到17%，其中有几个并且弯曲得很厉害。[665]我们看不出来，为什么做了女子便不该有一根挺直的脊柱，像男子一样，其所以不能有的缘故，显而易见是在肌肉与韧带的得不到正常的发展；肌肉系统的发展一有错误，全身骨干的布局自难免不受影响；所以他们发现凡是脊柱不健全的人，大多数也是筋肉发展不健全的人，并且有时候也是患着贫血病的人。在现状之下，中上阶级的女子，对于个人的肌肉系统，如欲有相当的训练，机会倒也不少；但要寻一些比较普遍的设备，使大众可以享受，尤其是要使工人阶级或中下阶级里前途不能不靠卖力气吃饭的女子们，也得到一些训练，一些准备，那就绝对不可多得了。美国巴尔的摩地方（Baltimore）的色尔曼医师（Dr.W.A.Sellman）也申说适量的运动、卫生的注意与神经系统的休息，对于女子，确有极好的效验[666]；旧金山的女医师勃朗氏（Dr.Charlotte Brown）竭力地主张在一切村镇中间，设立公共的女子体育场，同时凡属比较大一些的学校应附设专馆一所，供女子练习自然科学、手工和家事学之用。勃氏特设女子体育场的建议很不错，因为在女子体育初倡的地方，难免男子们不少见多怪，争相观看，平添许多麻烦出来。但同时我们也承认，有许多女子体育比较发达的地方，例如西班牙的乡村中，女子的运动，往往就在本村的公用的大草地上举行，男子们视若无睹，久成惯例；我以前在西班牙旅居，见西国女子大多躯干健硕，与众不同，大概一部分便得益于此种习惯了。又游戏一项，在男学校中不但再三鼓励，并且久已成为一种强迫的作业，与课程相等，但是在女学校中间，这种情形只不过是偶一遇见，并非通例。这一番话并不是说女子所做的游戏或比赛在品类上应和男子的一样。那不是，此种品类不但不必相同，并且很不该相同。就英国一隅而论，女子的行动似乎特别见得笨拙，一弯腰、一举足之间，生硬有余，圆转不足，当然更不宜袭取男子的游戏与运动方式，使此种不美观的程度更变本加厉；要知力的表现固然是我们的期望，但若表现时不免生硬急遽，便足证神经与肌肉系统的训练，去协调与纯熟的地步还远。用这种眼光来看，游泳和好几种的舞蹈，是最合于女子体格的，它们不但可以促进力量，并且可以增加行动时和谐的程度；游泳的机会不可多得，但遇有机会，便应充分地利用。[667]1907年国际学校卫生会议（The International Congress of School Hygiene）[668]席上，曾任纽约市公立学校的体育监督的居礼克氏（L.H.Gulick）说，在纽约全市的小学与中学校里经过多次的试验以后，他们认为对于女子最合宜的运动，要推各式的土风舞。“此种土风

舞对于周身大一些的肌肉集团，都能加以训练，使再三地伸缩，因此，对于呼吸、循环与营养各方面，都能有很良好的影响。且这种伸缩的活动，因为比较地从容不迫，所以可以历久不觉惫疲，与普通跑、跳或器械运动所需要的伸缩不同；普通运动也许十分钟便可以教人疲乏，此种舞蹈却可以延长三四倍的时光。有许多土风舞是富有模仿性质的，其中有模仿播种的，有模仿收获的，也有模仿手工业的活动的（例如鞋匠），也有模仿武术的攻势和守势的，更有模仿打猎的。所以它们所唤起的神经与肌肉的动作是和种族的历史一样的悠远，也就是种族的习惯的一部分；最宜于代表人类所由表现自己的艺术生活。假若我们用这种眼光来看土风舞，并且承认它实在是人类全部神经与肌肉的活动史的一个缩影，而不是一些杂凑的动作，那么，根据生物学的理由，我们以为应该正式地接受土风舞为女子最合理的运动，其价值要在他种舞蹈之上；他种舞蹈中也有被认为合乎生理原则而受选择的，但与土风舞相较，总嫌缺少经验的依据；从审美的立场看去，当然一切的舞蹈，其足以表现人的审美的天性，自然要比歌唱、绘画与雕塑等活动为多。”

但我们得永远记住，我们虽主张对于女子的天性要特别注意，我们并不以为女子便不宜受高深的教育。女子应否受高等教育问题是早经解决了的，丝毫不用我们怀疑。所以今日之下，为女子教育而奔走呼号的人，也就无须劳心焦思地来设法证明女子受教育的能力并不亚于男子，而女子教育的成绩也并不在男子教育之下。当务之急，倒在要让大家知道女子有女子的特殊需要，好比男子有男子的特殊需要一样，要是不能顾到这种特殊需要，而勉强其接受适用于男子的一些原则与限制，那么，不特对于女子自身有害，对于社会生活全般也是毫无益处。我们对于男子，也可以说同样的话。总之，男女之间，无论在学校里或社会上，我们虽则希望他们能共同工作，相辅相成，但彼此所由达到生活的目的的路径，终究因天性的不同而有歧异，目的能否到达，即凭能否遵循这天性的法则为断。我们在这里要牢牢记住的一点就是，女子之于男子，不但躯体比较短小，组织比较细腻，并且她们生活的重心也极容易受一种富有节奏的、性的波浪所震撼动摇；这种重心易受颠簸的现象，在男子可以说是完全没有，但在女子，却几乎无时无刻不受它的支配。所以名为同是圆颅方趾，而实则女子的生活，好比一座持平的天平，动不动便有不能保持均势的危险——无论大脑也罢、或神经的全部也罢、或肌肉部分也罢，只要受一些有分量的压迫，便要比男子容易引起严重的纷乱。上文所谓特殊的需要，与此种需要的不能不体贴，在此。

上文所说有分量的压迫倒不一定指不良的教育影响，大凡生活中过度的用心或用力的事都可以算得。这一层若是还需要证据的话，我们只要举一个例也就够了。就是，女子性发育的中途停止和神经的衰弱委顿，以至于非长期休息不可一类的现象，在商店和工厂中是极普遍的；她们中间往往有从没有进过学堂的，但这类不幸的现象照样可以发生。运动总算是好事情了，但若过火的话，影响也是很坏，而过火的运动，因为以前妇女太不注意体育，物极必反，也是目前常有的事。骑自行车是对于女子很有益的，但总以对于在骑的时候腹部不感觉疼痛或其他不舒适的人为最相宜。渥德金氏（Watkins）甚至于说对于盘骨不健全或不正常的女子，往往也有益处。但无论如何，过火了也有种种害处，最危险的是使会阴部分硬化，以致将来生产时发生困难，甚至于非动手术不可。讨论到这一层，我不妨随便添一句，就是，女子骑马太多，也有同样的危险。由此推而论之。凡属有震撼性的运动，对于女子大都可以产生危害，因为女子体内的子宫，是一件很细巧的器官，部位既不易持平，分量又以时轻重，偶一不慎，就会发生问题；凡属剧烈的运动或竞赛，如橄榄球之类，对于女子绝不相宜，这便是一个解释了。伐萨女子大学（Vassar College）的体育馆主任白兰亭女士（Miss H.Ballantine）某次写信给汤玛士教授（W.Thomas）说："无论怎样努力训练，我不信女子在体育方面的成绩有赶上男子的一天。"紧接着她又很有见地地添上一句话："我也看不出来她们有什么赶上的必要。"[669] 这话真对，我们从上文里便可以看出来，不但没有赶上的理由，并且有许多不必赶上的理由，尤其要是她们准备有一天要做母亲的话。我个人观察所及，便看见许多强有力的平日擅长户外运动的女子，一到临盆的时候，不但不比别的女子容易，反而比她们要困难，甚至于危及胎儿的生命。一般我们以为讲究体育的女子，生产应比较便捷，殊不知结果却适得其反。有一次我和去世不久的恩格尔曼医师（Engelmann）提到这一点，一则因为他是一个妇科专家，再则因为他平日主张妇女体育最力；他说他自己的观察也是如此，同时英美两国的体育教员也对他说起过在她们的学生中间，也往往有因运动过火而后来发生难产问题的。恩医师在信上答复着说："'对于女子肌肉发达的影响的不良好'，我和你的见解恰好相同。剧烈的运动如各式田径赛之类，及过火的体育训练，无论这种训练是自动地出于体育馆中，或被动地出于工厂中，都可以使女子体格渐渐趋向男子的状态。凡属浸淫于此种活动中的女子，在品质上也会潜移默化，渐和男子相似；最彰明昭著的一些，是性欲力量的减少、生产困难的增加，最后再要添上生殖能力的降低。卫生的习惯对于女子的品质，确有

促进之功，但是近乎男性的肌肉发展，却有杀伐之力，虽则同时我们也承认农工的妇女的生产倒并不见得困难。我向来所再三提倡的，只是女子体格的训练，而并不是肌肉的锻炼，也许我说话说得太多了，或者把训练的重要，说得太好了些，以致别人误会为肌肉的锻炼。但即在今日，各级学校以内的女子体育，还嫌不及，不嫌过火；只有那些阔人家的女儿才把高尔夫球玩过了火，或浸淫于各式的田径运动而不知节制。我眼下正搜集一些新鲜的材料，但就已经搜得的而论，便觉得你的见解极有根据，在我的脑筋里已经留下一个深刻的印象，不久我希望可以给它一个更详细的解释。”[670] 但这个解释，或其他关于这一点的笔墨，我们始终没有得见，因为几年以后，恩医师便去世了。

18　性的尊严与女子自视的态度

对于女子特殊的天性、个别的需要以及独有的尊严，有了相当的认识以后，不但教育与卫生的事业要蒙到益处，我们还可以发现一些更远大的意义。女子在这一方面所接受的传统习惯与训练，对她都有深远的潜移默化的影响，好的影响固然好，坏的影响却很坏，所以，要是从小到大，社会或用明说，或用暗示，教她看不起自己的种种特点，即女性本身的性格，那么，她自然而然会把合乎男性性格的生活理想引为自己的生活理想，故而在她的人生观上和日常生活里引起种种的不和谐和不调协来；有人研究过英美两国的年轻女子，发现美国女子中间以男子的理想为理想的，多至50%，而自悔不该生作女儿身的，美国女子中有15%，英国女子中更多至34%，同时男子中喜欢做女子的却几乎一个都没有 [671] 。和这种趋向可以连在一起讲的还有一点，就是近代的女子教育太不注意情绪的训练；以前的女性生活也许太偏重情绪一方面了，这显而易见是一个不可避免的反动，但矫枉过正，不但不得其平，反而造成了置情绪于不问不闻的局面，其为殃祸，且甚于太讲情绪。一个发育得健全与细致的女子，往往用情绪来解释理智，来参赞理智，要是教育的培植过于偏重理智，一种不和谐不协调的趋向便会发生，以致使人格受局部的损伤或全部的破碎。所以德国有位学者瑞普玛尔（A.Reibmayr）曾经引证美国的女子，以为发育不全的一个炯戒。 [672] 我们讨论至此，更不妨指出，就在情绪范围以内，女子便已经不免不和谐与不协调的倾向；传统的观念时而把女子当做神仙，时而把她当做鬼怪，安琪儿是她，魔鬼也是她，爱之欲其生，恶之欲其死，女子从小就处这种毁誉无常、爱恶靡定的环境中，在情绪方面自难免不常起冲突。这种传统观念又是有极悠久的历史的，原始民族把圣洁和极污浊的东西

混为一谈，便是此种观念的滥觞；所以女子对于自身所发生的情绪上的冲突也许是和我们的文化史同其悠久。德国学者黑尔曼（R.Hellmann）是研究这个矛盾观念的一个先进，他曾经做过一本书，加以发挥，中间说话有极过火处，但下面的几句是再对没有的。他说："每一个女子或妇女，传统的见解都教她把她自己的生殖的部分看做一个最名贵最神圣的区域，一般只有丈夫可以近得，或在特殊情形之下，做医生的人也可以近得。但传统的见解也教她把这部分看当一种毛厕似的肮脏东西，有了它，是一件奇耻，提到它，脸上便该忍痛地发红。" [673] 一个一般不用脑筋的女子对于这两个天南地北的见解，总是毫无问题地接受下来，时而引用这个见解，时而引用那个见解，时而以为荣，时而以为辱，一任境遇变迁的摆布，表面上很像相安无事，在比较用脑筋的女子，则往往自己造作出一些私人的见地来。但女子中间因为此种矛盾的见解，而在人生观与自然观上引起错误与谬妄的影响的，终究大有人在。至其中少数性情特别敏锐的，往往全部的精神人格要吃不少的亏，甚或至于破灭。

精神病学者息狄士（Boris Sidis）曾经在他的著述里记下一个例子，证明以性为污秽的说教对于一个神经极度锐敏的女子，可以产生极坏的结果。他举了一个在天主教寺院里受过教育的女子。"她在寺院里的时候，她就留下一个深刻的印象，以为女子好比一只粪缸，满缸是蛆虫粪秽。 [674] 这个见解好像是一个持戒极严以圣洁著闻的尼姑教给她的。那时候她年纪还小，后来月经来了，又发现别的女子也有同样的经验，于是粪缸的见地便更深地印在她的敏锐的心上，再也不能磨灭。"后来年事日长，这见地好像是忘怀了，但所谓忘怀，不过是从自觉的记忆陷入不自觉的潜意识中罢了，所以做了几年公司里的业务以后，身心交疲之余，这见解的恶劣影响终于爆发。她后来结了婚，但从此以后"她对于一切妇女便发生一种极大的厌恶与恐惧的心理。在她看来，女子便是垃圾，便是粪秽，便是淫恶的化身。家里的衣服拿出去洗，绝不可以找有女子在那里工作的洗衣作。她又坚持'路不拾遗'的主张，无论怎样贵重的东西，她以为都是捡不得的，因为保不定它是一个妇女所遗失的"。 [675] 这是以前所谓女教的必然的结果。所幸的，神经比较健全的女子对于这种教训多少都有一些天然抗拒的能力，绝不完全接受；但同时我们总得承认，即使接受一部分，也已经足够在女子的心灵上盘踞起来，迟早会产生一些孽果。

19 性教育与妇女婚姻的幸福

虚伪的传统观念，影响所及，不但使女子对于自身的关系，和对于同性的关系，见解上与感情上要发生种种谬误；同时，她婚姻中的幸福，与前途的一生，都要受到支配。一个天真烂漫的青年女子，一朝突然地加入“终身不改”的婚姻生活，那危险真是大极了；她既不明白她的丈夫的真相，她又丝毫不明白男女情爱的法则，她也完全不知道自己会发生什么可能的变化，最可怜的是，她对于自己这种种知识的缺乏，始终蒙在鼓里一般的不识不知。好比一个人玩一种球戏，还丝毫没有学会，便须出场竞赛，其不至一败涂地不止，是可以无疑的了。一个女子不能先学养子而后嫁人，所以在她的天性没有因婚姻的经验而唤起以前，社会一定要她牢牢地和一个男子相依为命，这一类盲人骑瞎马、夜半临深池的情形原是多少不能免的。一个青年女子自信她有她的品格；她依据了这种品格，来安排她的前途；她终于结婚了。就在这种自动的情形之下，还有一大部分的女子（小说家蒲石Bourge说六个中有五个）在多则一年半载，少则一两星期以内，发现她以前对于自己和对于对方的认识完全错了；她在自己身上发现了另一个自我，而这个自我，对于新婚未久的夫婿，却是一眼也看不中的。这种不幸的可能的遭遇，只有一个有过恋爱的经验的女子，才有相当回避的能力。一班平日讲究恋爱自由与选择自由的女子还是一样地不能避免。

学养子而后嫁，虽属不可能，因此我们不能给女子以充分的自动的保护；但至少有一种保护，是未来做新妇的人可以取得而无碍于最通俗的婚姻观念的。就是，我们以为一个女子在结婚以前，至少应该预先知道她和她的丈夫会在身体上发生什么一种关系，并且应该知道得很正准，庶几临时不致引起什么精神上的打击或事后失望与上当的心理。对于两性关系的真相，我们讳莫如深的心理已经改去不少，但即在今日，所谓知识阶级的女子，在结婚的前夕，恐怕大多数还是莫名其妙，间或有一知半解，也是暗中拾人牙慧，不足为依据的。一个富有才学的女子像亚当夫人（Madame Adam）说她在未婚以前深信因为一个男子向她接过吻，她便非嫁给他不可，原来她以为接吻便是性结合的最极度的表现。[676] 亚当夫人犹且如此，其他便可想而知了。有时候一个女子嫁了一个有同性恋爱的变态性心理的女子，却以为所嫁的是一个男子，而始终未能发现自己的错误。不久以前，美国便发生过这样的一个案子：三个女子连上嫁给同一的另一个女子，但三个之中，似乎谁都没有发现她们的“丈夫”究属是雌是雄。卡本德（Edward Carpenter）说：“一个文明生活里的女子，当她被牵到‘神坛’前面的时候，对于将近举行的礼节和此种礼节所含蓄得很浓厚的牺牲的意义，往往不是完全不了解，便是完全

误解。”因为此种知识的缺乏与准备的毫无，婚姻的行为实际上便无异强奸的行为，并且我敢说，婚姻以内的强奸比婚姻以外的还要来得多。[677]一个将嫁未嫁的女子，一心期望着以为恋爱是一种怎样甜蜜的经验，但所谓甜蜜，在她却也很模糊，最多不过是普通所谓“浪漫的”亲热罢了；于此种期望之外，又添上她在小说书里看来的那些私订、落难、发迹、团圆一类千篇一律的凭空捏造的故事，以为神仙眷属的生活，便应尔尔。这种小说书里，因为传统的性观念的虚伪，又往往把健美的性的事实，完全搁过不提。瑟南古（Senancour）在他那本《恋爱论》(*De l'Amour*)里描写此种女子的心理说：“她真是一派信赖的天真，一个缺乏经验的人所有的欲望，一个新生命的种种要求，一个正直不私的心肠的期望，也都在那里候着。她有的是恋爱的种种能力，她一定得把她自己的爱发放出去；她有的是种种可以令人陶醉的媒介，她一定得把别人的爱接受过来。一切都表现着爱，也都要求着爱：一双手是生来预备做甜蜜的拥抱用的，一双眼睛竟是一个幽深不可测度的东西，除非在盈盈脉脉之中，它会对人说，你的爱是可以接受的；一个胸膛，要是没有爱，便不会动，也没有用，要是不受崇拜，也终必归于凋谢。这些都是一个处女的情感，宽大得可以笼罩一切，柔和得可以融化一切，浓艳得可以荡人心魄，是心坎里出来的愿望，是至情的豪放的流露！宇宙的法则既有那么一条细腻的规矩要她遵循，自然她也只有遵循一途。至于那陶醉的一部分、真个销魂的一部分，她也自然很明白地知道，一切都可以叫她联想到它，白天则感触时至，夜间更梦寐以求，又有哪一个年青、敏慧、富有情爱的女子不准备着来经历的呢？”这一番话固然写得很美，但真正到爱的这幕喜剧在她的面前展开的时候，尤其是当她霍然惊觉在那“陶醉与销魂的部分”里，她应该扮演什么一种角色的时候，形势往往便会突然变更，而喜剧竟不免化为悲剧！她发现自己对于这一部分竟全无准备，于是便不免惊惶失措，在心理引起严重的变化来。在这种形势之下，她的一生的幸福便已不绝若线，那一线便是丈夫的应付能力与体贴心肠和她自己的心神镇定了，希尔虚弗尔德（Hirschfeld）在他的作品里记载着一件事。一个十七岁的天真烂漫的女郎出嫁，结婚之夕，便坚拒着与新郎同房。新郎无法，便请求丈母娘把结婚以后应履行的“妇道”向新娘解释一番。解释了以后，新娘对她的母亲说，“要是妇道是这样的，你做母亲的事前为何不告诉我？要是我早知道这一点，我就打算终身不嫁人的。”后来发现这个女郎本来是一个同性恋者，对于异性恋是不可能的。但她的母亲和丈夫都不明白这一层；丈夫本异常爱她，守了她八年，要她回心转意，但是徒然，后来终于分居了。[678]这

固然是一个极端的例子，不足以代表一般的状况，但在婚姻的佳期里，下面两种情形是一定时常发生的：一是同性恋者突然发现她们自己的特性；二是发育与性倾向很健全的女子，因为事前毫无准备，以致惊惶失措，使早年幽美的爱的“诗境”未能如春云一般地逐渐展开，终于演成了更加健美的“实境”。婚姻原是进入实境的必经的步骤，但在实境中脚还没有踏稳，而一个筋斗便把诗境跌成一个落花流水的女子，必定大有人在。

20　性卫生的演讲

在春机发动期以前，性教育的开始似乎应当是母亲的——或有母亲责任的人的独有的特权；学校中的动植物学当然也可以供给一些关于科学方面的知识，但那是例外。到了春机发动期的时候，也许母亲所能或所肯传授的便不够了；儿童的一般知识既加多，他们所需要的性知识自然也得更精确、更显得要有权威才行。在这时候，做母亲的应当把流行的关于性教育的书籍介绍给他们（见上文第九节），让他们对于性生活的生理、卫生、道德等方面，可以有更清楚的了解。到这时候，我们料想，他们对于胎产的道理、婴儿的由来，以及父亲对于这些，究竟有什么贡献等，已经有了相当的认识。所以无论介绍什么书籍，这书籍中间对于性交的一点，总得有相当的叙述，短一些不妨，但总要说得清楚，含混是不行的。对于主要的自我恋的种种现象[679]，也该论到，字里行间虽不能不存劝戒之意，却不宜故作惊人之笔；所谓自我恋的现象既不止一端，所以也就不该专就手淫或非法出精立论。把这样选择精当的书介绍给他们以后，便让他们自己去浏览去，绝不会出什么岔子；这样一两本书，不但可以代替母亲已教给他们的，并且也无异上了几点钟性教育的课，或和医士谈了一点钟的话；儿童在这时候也许正在学校里听受这种课程，将来比较长大以后，也许会有向医生咨询的机会，有了这本书的准备，也就不难互相参证了。有人以为这办法是不妥当的，因为儿童不免利用书中的资料胡思乱想起来，因而得取一种不正当的心神上的愉快。这固然是很可能的。男女儿童，要是从小丝毫没有得到过性的教诲，所闻所见，无非是一些虚伪的掩饰的暗示，那么，一朝有机可乘，可以满足他们很自然的而久经抑制的好奇心理，他们的想入非非，不能自制，当然是不免的。但是对于教养得很自然、发育得很健全的女童，这种危险绝不会发生。至于春机发动期已过之后，青年已渐入成年的境界的时候，则目下已很通行——尤其是在德国的演讲与个人谈话的方法就很可以适用了。演讲与主持谈话的人应该是一个特地挑选出来的教

员、医生或其他有资格有特殊准备的人。

霍尔一面既主张传授性教育时，男童应该由父亲教，女童应该由母亲教，一面接着又说："也许在将来，这种性的启蒙，又会变做一种艺术，像原始民族里所履行的迹近冠笄的仪式一般，到那时候便有专门家指导我们，教我们在各式各样的特殊情形之下，就各种年龄不同品质不同的青年，可以放手做去，尽我们诱掖之责；同时也教我们认识，在这种责任前面，我们不但不应该觉得一筹莫展，左右为难，甚至于自甘暴弃，并且要明白了解在这时候教导青年，用这题目教导青年，是教育学与教授术的至高无上的一个开宗明义的机会，教育之所以能感人化人，也在这些地方最可以看出来；同时也要知道对于宗教的教师这也是一个最大的机缘，因为性的发育与宗教性的发展有连带的关系。"[680] 这位著名的教育家又说："我在威廉姆斯（Williams College）、哈佛约翰霍布金斯（Johns Hopkin University）和克拉克（Clark University）各大学里，先后曾在我所主持的一系里向学生们讲解这个题目，所讲以简洁明了为主，越是在团体前面讲，越要求其概括显明，有必要时，也偶作私人谈话，则可以比较详细；我生平对于学生们的贡献，比较有益的，自问这要算是第一件事。这我始终以为是我应尽的责任，固然我也承认是一种痛苦的责任，并不容易尽；一则要会随机应变，再则要有相当刚不吐柔不茹的常识，至于专门的知识，倒在其次。"[681]

普通的男女教师，对于性卫生知识的传授，在能力上是很欠缺的；这是谁都知道的一点，可以无须多赘。唯其如此，所以教师的训练是目前当务之急，即使教师们不能一一受此种训练，至少一部分是万不可少的。在德国，这种训练工作已经有了一个开端，就是集合了许多教师，向他们举行多次的演讲会，总题自然是性的卫生了。在普鲁士一邦内，最先尝试这办法的地方是布雷斯劳（Breslau），该地的教育当局请一位叫做旭村（Dr.Martin Chotzen）的医师向当地一百五十个教师举行了这样的一个演讲会，听众都表现十分十二分的兴趣；演讲的内容包括下列的几方面：性器官的形态与解剖、性本能的发展、性能的重要变态、各种花柳病和培植节制力的重要。[682] 医师路透氏（Dr.Fritz Reuther）也曾经把他向一个教师讲习会演讲的概要发表出来，他所讲的内容和旭村的没有多大分别。

至于对于学生的直接的演讲，尤其是对于行将毕业的学生，至少在英国的教育当局还没有什么准备。但在普鲁士却不然，彼邦的教育部对于此

种办法，早就表现很活跃的兴趣，并且已经开始推广演讲的集会，让学生自由参加，并不加以强迫。这在不多几年以前还是行不通的。记得1900年间，有一个德育促进的团体，向柏林市政当局提议举办一个演讲会，利用各学校的一部分的课堂，分期向市中高级的学生讲性卫生的道理，起初市政局答应了，但后来终于把许可证收回了，理由是“这种演讲对于青年听讲的人的道德观念是极端危险的”。法国的市政当局，在同类的情形之下，也表示过同样的态度。但无论如何，德国的舆论近年来已日趋开明。英国方面的进步，虽不多或几乎没有，但美国和德国一样，也已经开始这一类的工作，例如芝加哥的社会卫生促进会（Chicago Society for Social Hygiene），便是提倡此种工作最力的一个团体。我们到此，不能不向那些反对性教育的人特别说一句话：要知在大城市里反对性教育的宣传，便无异等于和当地的种种淫恶与不道德的势力携手，而朋比为奸，说得厉害一些，其罪应与那些陷入于淫行的人同科。

在德国，上面所讲的一类的演讲有时也专为女子而设，无论贫富，凡属将近毕业的青年女子都有机会在这方面受些教益；有人以为贫家的女子生活比较自然，可以无需这种设备，其实不然，她们的需要并不比富家女子为小，在有的地方并且需要得更见急迫。例如有一位海登汉医师（Dr.A.Heidenhain）便编印过一种演讲稿，稿末又附有解剖的图案[683]，他把稿子的内容向将近毕业的女学生演讲，演讲以后又把原稿每人一份地送给她们。法人萨尔伐（Salvat）在他的里昂大学的博士论文[684]里主张此种演讲中应包括妊娠期里的卫生与婴孩的护理两部分的知识。但据我的意见，此种知识，在这时期里，还嫌略早，不妨留待将来。

21　医师的责任

但是男女青年在这时期里的需要，尚有大于一两次演讲所能供给者。凡属做父母的或居师长的地位的人，在这时候应该替一个青年和相熟可靠的医师安排一次约会，让他或她在没有第三者干涉和过问之下，有机会在性卫生方面作一度友谊的推诚相与的长谈。这种约会至少应该有一两次。所约的医师自以普通全家所最信托的——即西方所称的家族医师为最相宜，因为唯有他才充分了解这家人家的历史和青年本人的性格。[685]对于青年女子，若能得一女医师做长谈的人自然更好。性原是一个神妙的事物，也应该是神妙的；对于一个很天真的青年，也是自然而然的神妙的；唯其神妙，所以严格讲来，实在是不宜于做演讲的题目的，

演讲所能传达的，最多不过是一些抽象的与专门的一点知识罢了。但在私人的谈话里却不然。在这种谈话的机会里，专家和未经世变的青年拼在一起，便有许多在大众面前不必说而又必须说的东西，可以尽量地说出来；同时，青年人因为怕羞和谨慎自守的心理，就是在父母面前也不大敢吐露的问题，到此也可以很自然地、也很自由地向专家提出讨教。大多数的青年有他们特殊的要问明白的事实、特殊的要解答的困难；往往辗转寻思、一无办法的难题，专家可以片言而决。但若得不到这种机会，或没有能力和自信力去创造这种机会，这种知识的缺乏和难以解决的问题往往会拖长到壮年期以内，那就很不幸了。

同时我们要认识清楚这一类的私人谈话应该完全是医学的、卫生的与心理的，而并不是道德的；是朋友对朋友的质疑问难，而不是道学先生对学生的谆谆告诫。要不然，就是一个极大的错误。青年人对于通常的一些道德的戒条，大都抱一种反抗的态度，并且疑心它们实在是空无一物的；这种态度也未尝没有相当的理由。所以我们始终应该拿启迪与发蒙当做目的。知识这样东西是绝不会不道德或违反道德的；把知识和道德文章像《金刚经》一般的混在一起，事实上也毫无好处。

22　精神生活的发蒙与伦理导师的责任

我们一面很看重医师的责任，以为只要他能够就启迪与发蒙的目标去做，便可以收获很好的果子，我们同时却也绝不否认道德、宗教及其他精神生活的要素在这方面的贡献。我们不但不否认，并且承认它们对于性的卫生可以有极大的价值。此种精神生活的启发，大体上虽不是医师的分内事，但谁也承认它是和性的生活有密切的关系的，所以每一个青年男子和青年女子，在春机发动期开始的时候（但不在开始之前）应当有一种权利，可以因年长的人的启发，而开始体验到宇宙中此种生活的神妙不测。注意，我说的是权利，是在成年期内的人心灵上应有的作用，而不是外界强制加上去的一种义务、一种责任。但讲到这些，我们就踏入了宗教家与道德家的范围了。一个宗教或道德的导师应当认清楚青年的春机发动期是他因才设教的无上的时期，是万不宜错过的。当性的作用像花一般地在身体方面含苞渐放的时候，在心灵方面也有一种搭档的东西，在那里像花一般地开着。自古以来的教会一向看出这时期的宗教的意义，所以就把它规定做举行坚信礼（Confirmation）或其他同性质的仪式的时期。自人文日渐累积，此种仪式固然已经一天比一天地呆板，已经从有意义的活动变做无意义的僵尸。但实际上它们还是有价

值的，我们要把它们的活力挽转回来，也并不是不可能。同时我们也不要把这种仪式的精神与意义和超自然主义的与凭籍启示的宗教混为一谈，以为唯有此种宗教才能有这种精义。要知洗礼与坚信礼一类的仪节虽属于神道的宗教，而大觉大悟的心灵的转变却是一种普遍的事实，在神道的宗教以外，同样可以找到。所以一切在道德或伦理方面做导师的人，在这时期里都应该特别注意与努力。他们应该了解春机发动期是种种高大的理想与志愿自然而然会在男女青年的心灵上发生的时期，而他们的任务就在贡献一些精神上的感奋与扶持，使此种理想与志愿不至于苗而不秀、秀而不实。[686]

我在上文讲的种种全都是适用于春机发动期已经开始以后。至若在春机发动以前，比较精神方面的恋爱的情绪虽往往已经逐渐发展，甚至于生理方面的恋爱的情绪有时也模糊隐约地可以体验到，但确切不移并且限于一两器官的性的感觉总究是稀有的。对于发育健全的男童或女童，恋爱大都是一种比较笼统散漫而还没有专门化的感觉或情绪；瞿瑶（Guyau）说得好，它是“一种状态，在此种状态中肉体所占的地位是极小的”。诗人勃雷克（Blake）所描写的日出的情景，也可以引来做一个很妙的譬喻；在性的太阳在东方初出的时候，一个男青年或女青年所见从天际冉冉上升的并不是一个浑圆的黄色的球，也并不是其他什么物质的现象，而是一群歌唱着的天使。但在体内的性的冲动与欲望初次很明白地感觉到以后，一种新的扰乱心神的影响就应运而生了；此种冲动之来也许在春机发动的时候，也许在后来的成年期以内，但其为足以扰乱心神则一。要对付这种新的影响，只是一点理智上的启发排解，也许就无能为力，就是母亲的爱护备至的一点叮咛告诫也未必有多大效果。这两种力量，我们在上文都已经充分讨论过，到此既已都不适用，我们便不能不考虑第三种的力量了。这第三种可以帮忙的力量，也就是我们刚才正在讨论的精神生活的激发。我们总得明了，春机发动中所指的春机，不但指一种新的生理上的力，也指着一种新的精神上的力。这精神上的力便是我们目前的救星了。唯有这新的精神上的力才能制裁那新的生理上的力。在春机发动期内，理想的世界便自然会在男女青年的面前像春云般地开展出来。审美的神妙的能力、羞恶的本性、克己自制力的天然流露、爱人与不自私的观念、责任的意义、对于诗和艺术的初步的爱好——这些在这时候便都会在一个发育健全、天真未失的男女青年的心灵上自然呈现出来。我用“天真未失”四个字，并没有什么特别的意义，不过是指在这个时期以前，父母或其他长辈没有把这许多东西强制地堆砌在青年的心灵上。要是以前有过勉强堆砌的痕迹，那么，到他真

正可以了解这些东西的时候，他也许反而不会作自然的与正当的反应。不幸世俗的父母师长大都不明此理，往往在这些地方采用强制的手段，尤其是在宗教观念方面，也无怪春机发动期内真正发育健全的人的不多了。但在比较自然的社会状态之下，春机发动期也就是最宜于精神生活启蒙与诱掖的时候。宗教或伦理的导师在这时候便不妨把引导青年的责任负担起来，他的最大的目的是在扶植他们的精神上的发育，他也尽可以谈论到生理与性的一方面，但是谈论的方法应随机应变，而不宜草率，谈论的用意也并不在增加他们的知识，而在帮助他们使自己可以运用上文所提的新兴的精神的力量，来制裁新兴的生理的与性的力量，以免走入歧途，或沉湎于逸乐而不知自返。所以我们在上文说，新兴的精神的力是这时期里一大救星。我们在这里所说的宗教或伦理导师，不用说，自然也并不限于任何一种特殊的宗教或伦理系统。

23　野蛮民族中诱掖的仪式

这种精神的诱掖工作，我们应当在这里声明，并不限于把青年引进宗教情操的范围。宗教的情操固然重要，但尤其重要的是成人之道的全部。所以真正的诱掖工作是把青年引进这条成人的大路。所谓成人之道自然指许多男性与女性的刚柔相济的美德，但对于男性的美德，应该格外注意。凡是品质优异发育健全的原始民族，对于这一层，是很能够了解的。男女青年一到春机发动之期，他们大都举行一种仪式（Initiation），就不妨叫做诱掖的仪式[687]；这种诱掖的工作所包括的，不但有普通所称的教育，同时也有品格的锻炼、操行的勘察与勇力与毅力的试验，一切都是极严格的。

此种诱掖的仪式，在全世界的野蛮民族里是很普通的；仪式所包含的大半为身心的训练，已如上述。男女所经历的绝不完全一样。所占的时间有多至数星期或数月的。此种仪式十之八九都包含一些习劳、耐苦，以至于忍痛的成分；这种训练是极有益处的，它是成人之道的一个基本条件，可惜文明进步以后，大家习于安逸，我们很早就把它忘掉了。近代的教育顺了此种文化的风气，也是爱逸恶劳，不求振作，青年刚毅果敢的气概，几乎完全无从发展；尼采（Nietzsche）的哲学与人生观倒是一服对症的良药，多少有点以前诱掖的仪式的价值。

我们在下文略举几个诱掖仪式的例子。

人类学家英人海登（A.C.Haddon）对于托里斯海峡群岛（Torres Straits）的土人的男童诱掖仪式，有过很详细的记载。[688] 在那里，此种仪式例必延长一月，体力与能耐的锻炼既极严厉，道德的训诲也很周详。海氏加以评论说，这种磨练确是很好；又说，“再要想一个比它再有效的速成训练法，怕是不容易的。”至于澳大利亚洲维多利亚地方土人的诱掖仪式，则有麦休士（R.H.Mathews）的记载。[689] 全部仪式要跨七个月，也是极有效力的。部落中的长辈把男童领到一个特别的所在，用种种方法教他们习练痛苦和难堪的境遇，甚至于要他们饮便溺、食粪秽；又教他们和素不相识的外族发生接触，教他们学习部落的法律和种种传说；最后，便举行一种集会，使他们和部落中的女子订婚。

澳洲中部偏北的一些部落也有极严厉的诱掖仪式；男童须行割礼，即将阴茎前部的包皮割去，同时又须将尿道的下部划开；此外又须做些很苦的手工和其他艰难的事。女童则须把阴道割开。详见斯朋色尔（Spencer）与格林（Gillen）所合作的报告。[690] 英属东非洲的各民族，包括马赛埃族（Masai）在内，也举行盛大的诱掖仪式，也要延长到几个月。男童所行的也包括割礼，女童则所割去的是阴核，在一部分部落以内，兼割小阴唇。女童要是在奏刀的时候，有退缩或哭泣的情形，便要被同族的妇人所驱逐出境，终身不齿。仪式完全以后，男女便算已经成人，可以论嫁娶。[691]

有一位在非洲的传教士，讲起巴温达族（Bawenda）的诱掖仪式，说是有三个段落：第一个段落是教育的，男女青年所受教的是民族的传说、信仰、武术、自制力与能耐；从此他们就成年了。第二个段落是舞蹈的，日间男女两性分别舞蹈。第三个段落是性的，性的诱掖便于此段落内完成；到此男女便于夜间共同舞蹈，当时的景象，据那位牧师说，是“不堪叙述的”；从这时候起，这些男女便和其他成年的族人没有分别，在权利和义务上，都是一般无二。[692]

至中非洲阿精巴兰地方（Azimba Land）的女子诱掖仪式，则安格士（H.Crawford Angus）叙述得最详尽、最有趣。[693] 一个女童的月经初次来到的时候，她的母亲便把她引到一所特地为她搭造的草屋里住下，在这个屋子里，只有女子可以来看她。经期过了以后，她又被领到一个僻静的所在，其他的妇女便在她四围舞蹈；男子是不许看的。安格士用尽了心机，才得到一个到场目击的机会。舞蹈已毕，便有人同她讲经期以内的卫生。“接着大家又唱些男女相悦的歌词；又有人讲些她将来做

妻子时应尽的种种责任……如忠于丈夫和生育儿女之类。大家把这仪式的全部看做一件很家常的事，并没有什么可耻，也没有遮掩的必要；因为有了这种公开与率直的精神，因为婚姻一类的题目并没有什么讲不得的奥妙，所以这一族中的女子全都是很忠贞的。已婚的女子受孕以后，族中的妇女又要举行一次围着她舞蹈的仪式，但这一次大家都是裸体的，同时有人教她在分娩的时候应该怎样应付。”

美国加利福尼亚州的尤马族（Yuman）的印第安人也举行诱掖的仪式。鲁厄斯特（Horatio Rust）说他们把受诱掖礼的女子用绒毯裹住，安放在一个烘暖的坑里，让她们躺着，随时可以伸出头来满面春风地张望。这样她们要躺四天四夜（吃东西的时候偶然可以起来），同时族中年老的妇女便在坑的四围不住地舞蹈。她们又再三地把银钱向坑里抛去，为的是要她们嫁后待人慷慨。又把布料和大麦抛下，目的在教她们矜老怜贫；同时又把野草的籽在坑面与四围散播，目的是要她们多生子息。最后，将观礼的客人送走以后，便把受礼的女子扶起，头上各加花冠，把她们引到某处山脚下的一块神圣的大石旁边；这块大石是女性生殖器官的象征，在形态上也确有几分相像，并且据说又有保护女子的神力，所以非来此瞻拜不可。瞻拜既毕，又有人把五谷之类向大众一撒，便算礼成。[694]

我们最后再提一提美洲西北隅的特林基特（Thlinkeet）族的爱斯基摩人（Eskimos）。这族的女子是向以品质优秀著称的。在春机发动期内，她们也照例要受隔离，有时至一年之久，始终在黑暗、困苦和肮脏中讨着生活。这样的诱掖仪式不能不说是不高明的了，但是彭克洛夫脱（Bancroft）有一次讲起这一族中女子的美德的时候，便征引一位朗斯道夫（Langsdorf）的话说：“她们的操行的基础也许恰好在这幽闭的时期里奠定的；沉静的生活、自省的机会、坚定了她们操守的力量，一旦出幽谷而入乔木，她们的身心便像洗刷过了的一般。”[695]

在我们中间，这些古老的与极有价值的诱掖的仪式已经遗失，同时把它们的道德的好处也给掉了；最多也不过把仪式的躯壳保留了下来，那精髓早就不知去向。在未来，我们相信，这种仪式是可以花样翻新地恢复的。但就目前的情形而论，男女青年的由发蒙而进入成年之道，几乎完全是一种碰巧的事，就是碰得得法，也往往偏于理智一方面，并不是很健康的，至少也是极不完全的。

理智方面的诱掖，也就是大脑方面的诱掖，一般总是假手于文学的读物的。所以文学读物在性教育一方面的影响之深且大，要远在那些专论性卫生的书籍之上；性卫生的书，无论写得怎样好，总只能就狭窄的性的范围说话，而顾不到性和其他生活方面的错综联络的地方。但是文学的读物里，大部分总是插着一些恋爱或自我恋[696]的意识和描写；而那些富于想象力的文学作品，又几乎全部以性做出发点，以一种无美不臻的理想的极乐世界做归宿。但丁的《神曲》便是这样的一个例子，它所叙述的是一个诗人自身生命的演进，富有代表性，可以垂诸不朽。此种在演进中的青年，在他和恋爱的实境发生接触以前，总先和想象的恋爱的诗境发生一些关系，所以贝格（Leo Berg）说得好，“凡是已经开化的民族，他的恋爱的途径是先得穿过想象的境界的。”所以，对于在成年期内的人，一切文学的读物便成为性教育的一部分。[697]文学的读物多至可以汗牛充栋，其中很大方、很能感化人的也复不少，要教青年男女得到阅读的益处，一部分自然得靠负教育风化之责的人的眼光与选择；我说一部分，因为要是全部得仰仗他们的话，其间也有危险。

一切伟大的文学作品，对于性的中心事实，总是很坦白、很平心静气地说出来。在这个伪善的、假斯文的时代里，这是应该牢牢记住而引以自慰的一点。对于这种健全的时代所遗留下来的作品，在不健全的时代里的人虽想随心所欲地把它施宫刑一般地改窜割裂，或把它禁锢起来，使青年人无从问津，在事实上也很难做到。这又是可以教我们踌躇满志的一点。例如《圣经》一书，或莎士比亚的作品，虽含有大量的性的成分，却历来始终受宗教与文学的传统思想所拥护。有一位时常和我通信的文学界的读者，有一次在信里说：“童年的时代，从《旧约全书》里获得性的观念的男女，真是多极了，所以我们要是把《旧约》当做一本性爱的教科书，也没有什么不可以。和我接谈过的许多男女朋友，大都说《旧约》中摩西的各书、俄南与他玛的故事，罗得和他的女儿的故事，波提乏的妻子和约瑟的故事[698]等，都可以引起他们的好奇心和种种遐想，因而悟到性交的关系。我又有两个男女朋友，现在都三十以外的人了，但在十五岁的时候，每逢星期日到主日学校查经，他们就一心一意检查《圣经》中讲性爱的段落，检到以后，便在同班中彼此传观，同时还把指头按在那段落上，好教别人易于阅读。”在同样的好奇心之下，许多青年女子往往向人借阅莎士比亚的乐府，但是她们所注意的并不在乐府本身，而在《爱神与亚都尼司》(*Venus and Adonis*)中热烈的爱

情的诗境；女朋友们既和她们提起这一点，她们便想一探究竟。

但我们不妨说，要把《圣经》做一种性教育的入门的作品，却也不是各方面都相宜的。但虽不完全相宜，却也有利无害。即如所论马利亚因神感而生耶稣，又如所论多妻、纳妾和其他性的习惯，都能以自然的笔墨，不加丝毫矫饰，在习于有名无实的一夫一妻等制度的西洋青年看去，也大有扩大眼界的功效，让他们知道西洋世俗所流行的性的习惯未必是亘万古而不变、达四海而皆准的东西。至于笔墨的坦白与率直，也是和世俗粉饰隐讳的态度迥乎不同，自然也可以一新青年的耳目。

世人往往把坦白率直的笔墨或所谓赤裸裸的笔墨，和不道德与淫秽的笔墨混为一谈，不但不学无术的人如此，就是在知识阶级里也在所不免。这是我们要再三抗议的一点。记得十九世纪英国上议院对于拜伦的雕像应否占惠士敏士德大寺（Westminster Abbey）的一角，有过一次讨论，当时有一位博罗恩勋爵（Lord Brougham）替拜伦辩护，因而牵涉到莎士比亚，他以为“莎士比亚并不比拜伦更尊重道德。莎氏实在比拜伦要不道德。这位勋爵说他可以在莎氏的作品里，单单举出一节来，其中淫秽的资料，要远出拜伦全部作品所能供给之上”。所以这位勋爵的结论是，一样是一个作家，拜伦的道德与莎翁的不道德，其间不可以道理计。把此种议论推到一个逻辑的终点，世间的笔墨，岂不是将无往而不淫秽？但说也奇怪，当时便没有人把他这种鄙陋的思想上的混乱指点出来。

伟大的文学作品，因为率直坦白之至，对于青年的心理，有时候也有不很相宜的地方。青年乍见这一类的作品，不免好奇过甚，因而发生不健全的反应。但要知此种过度的好奇心并不是凭空而来，乃是因为历来关心他的教育的人，对于这题目太守秘密的缘故。你一面越是遮掩，他一面越是好奇，这是必然的趋势。同时我们也该知道，大作家关于天然事实的叙述，从不作丝毫佻的表示，并且要是一个青年发育健全的话，也绝不会唤起性的冲动。有一位女作家（Emilia Pardo Bazan）说她小的时候喜欢看《旧约》中有历史的意味的各书，遇到涉及性的段落的时候，她也不过照常看下去，她脑海里想象方面的活动并不因此而起丝毫的微波暗浪。我以为这一类的健全的经验，是大多数的儿童都可以有的。所以我以为古书中这一类的段落尽可任其自然，不应妄加割裂。虽没有多大积极的好处，至少对于坊间流行的那些低级趣味的性的读物，可以有点抵消的影响。

这种见地原不是我们的创见。1907年，德国性病预防会（Gesellschaft zur Bekämpfung der Geschlechtskrankheiten）举行第三次大会的时候，一班提倡性教育的都是这样主张。例如小学校校长恩德霖（Enderlin），便竭力反对把儿童用的诗词与民间故事任意改窜，使他们对于纯洁的性的表现与高尚的情爱的流露，得不到一个最温良蕴藉的引进；而同时我们对于坊间的低级趣味的刊物与报纸，却一任它风行无阻，随时随地可以把儿童的天真的心地摧残毁灭。要知“若是儿童的年纪还小，对于涉及性爱的诗词还不能作相当的反应，即还不能了解，那么，这种诗词根本就不会有什么坏处；一旦他们的年岁到了可以了解的程度，那么，所有的影响应该是只有好的而无坏的，因为他们从此可以领略什么是人类的情绪所由发展的最高尚最纯洁的路径”。[699]——谢芬那格教授（Schäfenacker）也发表过同样的意见，说“那些眼光浅近、心地狭窄的教师往往喜欢把书中涉及性的部分，任意删节，以为否则便于青年有害——这种风气是绝对应该铲除的”。[700]我们也以为每一个发育健全的男童或女童，一到春机发动的年龄，便不妨让他在任何像样一些的图书馆里自由浏览，无论馆中藏书的内容这样复杂，总是有益而无害的。他们在选择读物的时候不但用不着大人的指导，并且反而比大人要显得更有眼光。在这个年龄以内，他们的情绪好比植物初茁的芽，异常娇嫩，所以遇到过于写实的东西、丑的东西、有病态的东西，他们自然会搁置一边。成年以后，阅历较多，心理的生活比较老练，那时再遇见这一类的刺激，他们也就同样地很自然地接受，而不再回避了。

爱伦凯在她那本《儿童的世纪》(*The Century of the Child*)的第六章里提出了好几个理由，反对替儿童选择所谓“相当”的读物；她认为这是近代新式教育事业里一种很蠢的举动。儿童应当有领略一切伟大的文学作品的自由，至于那些他的程度还够不上的读物，他自然会放下不读。凡是可以教成年人看了动情的景物，在他并不理会，他的冷静的心地并不因此而发生不安之像。就是后来年纪较大，那足以混淆黑白、因而污损他的想象、破坏他的鉴别力的东西，倒也并不是伟大文学作品的赤裸的笔墨，而是近代小说的那种矫揉造作的文字。矫揉造作了，便不坦白，不坦白便无异隐讳，而隐讳的结果，总是使青年的心地越来越入歧途，越来越鄙陋粗率，终于会到达一个程度，连《圣经》也会变做打动情欲的刺激物。古今大作家的笔墨，原是儿童的一种粮食，一有缺乏，他的想象力便无从发展，即使其中有涉及性爱的部分，可以打动他的情感，那部分也是很短促的，绝不会引起什么有力的冲动。爱伦凯又说，一个人年纪越大，和伟大的文学作品接触的机会便越少，所以在儿童的时代

里，尤其是应当让他们有浏览的自由。许多年以前，露斯金（Ruskin）在他那本《芝麻和百合》(*Sesame and Lilies*)里，很有力地主张我们应该让青年子女在图书馆里自由涉猎。

25　艺术的性的影响

上文所说关于文学的种种，也都适用于艺术。艺术和文学一样，也可以间接做性教育与性卫生工作的一个有价值的助手。用这种的眼光来看，我们便不妨把近代的艺术搁过不提，因为它并没有多大帮助，但是古希腊的裸体的雕塑，以及文艺复兴时代意大利名家的裸体画像，在这方面便可以有很大的贡献。所以我们要让儿童们很早就有观摩这些塑像和画像的机会，并且越早越好。恩德霖比喻得好，观摩得越早，儿童便越可以养成一种抵抗力，庶几将来可以不受低级趣味的裸体作品的诱惑。此种早年的观摩还有一种好处，就是使儿童对于自然的纯洁，早早就养成一个正确的观念。许雷（Höller）有一次说："凡是对于艺术中的裸体现象已经有过一种素养、而能够冷静地欣赏的人，他对于自然界里的裸体现象，一定也能同样地欣赏。"

根据上文的理论，我们以为希腊罗马的塑像的石膏模型，以及意大利名画家裸体造像的印本，都很可以用作教室的点缀品。这种点缀的用意倒不在狭义的教育，而在使儿童们可以耳濡目染、于不知不觉之间对于人体养成一个正确与自然的观念。意大利的小学教师，听说时常把全班的学生领到画院里去参观，结果很好；又听说这种参观是国家规定的教育的一部分。

艺术上的裸体的美，是谁都应该能领略的。可惜这种领略的能力太不普遍。许多国家，和许多阶级的人士，对于这种能力太没有训练。唯其太没有训练，所以在英美的社会里，为了美术院里陈列了个把石像，或商店的橱窗里放了张把名画的印本（例如极平常的雷登的《女灵澡身图》Leighton's"Bath of Psyche"），又或街道两旁新添了几个代表各种美德的雕塑的像，便有人结队游行，向官厅请愿，不达撤去的目的不止。市上的民众，在这方面既同样的没有训练，所以一经人家鼓吹，也便随声附和；结果，那些伪善的、以风化为怀的人也竟会如愿以偿。这种举动，对于社会的真正的道德生活，实在是不利的。就是用宗教的眼光来看，这种过分的所谓整顿风化的干涉行为也是说不过去的。诺司戈德（H.Northcote）曾经从基督教的立场，对于艺术上的裸体现象，有过一

度很有见地、也很和平中正的讨论。他以为艺术中的裸体现象自有它的价值，不应不分皂白地排斥；他又指示给大家看，裸体和性爱并没有不可分离的关系，即使有时候有关系，而引起反应，那种反应，正是艺术最良好最纯洁的表现所能激发的人情，是极正当的，无所用其隐讳。我们要反对性爱的艺术作品的话，《圣经》上的许多故事，便无法充分地传达出来。[701]

除了艺术上的裸体现象以外，到了春机发动期的青年男女也应当有观摩健美的人体照相的机会——二者应该相辅而行。以前行此种照相或包含此种照相而可以使少年人观览的书，是不容易觅到的。现在此种困难已不复存在。海牙的施特拉兹博士（Dr.C.H.Stratz）是在这方面的一位先进，他精造了许多健美贞洁的裸体照相，编成了好几种书。[702]略后，美京华盛顿的舒费尔脱医师（Dr.Shufeldt）也编印一本书，叫做《人体形态观摩录》(*Studies of the Human Form*)，把他多年关于裸体现象的研究的结果，归纳在一起，那种客观的精神和施氏的一般无二。[703]对于这种人体的照相的研究，我们在此有一点小小的纠正。以前的名塑名画，或因时代的风尚，或因世俗的伪善，往往未必把人体的庐山真面和盘托出；近代的裸体照相也竟有因袭此种故智的。这实在是大可不必的。因伪善而有所保留，本属不可；而所谓时代的风尚，则事已隔一两千年，更无盲从的必要。例如以前裸体画像不绘阴毛，这也许是伪善的结果，但东方社会里，即在今日，也有拔除阴毛的习惯，古代的艺术区域逼近东方，难免不受相当影响，而逐渐成为一种艺术的习惯。这原是无可厚非的。但事至今日，再要维持这种习惯，那就太不自然、太不合理了。然而说也奇怪，即在今日也还有人替此种习惯辩护的。海厉生氏（F.Harrison）在一篇杂志 [704]文章里说："我们有一桩极古老、极必需、极普遍的习惯，要是我们故意要把它破坏的话，我们可以叫极不正经的人青筋暴涨，叫女子立刻退避三舍。"[705]要是男女儿童，从小对于裸体的照相便已司空见惯的话，这一类可以令人作三日呕的臭文章也就没有人写了。

在我们西方人中间，儿童对于裸体现象的单纯的态度，很早就受一度打击，所以到了后来要加以挽救，势非特地地用一些教育工夫不可，否则他们也许终身不免把"性"和"淫"混为一谈。对于一个赶牛的田舍儿或一个当大姐的乡下姑娘，一切裸体的现象，都是可耻的，连希腊的塑像也不例外。一个乡下人见了一张极健美的裸体女子的照相，便指着它

说：“我有一张女人的相片，和她很像，还抽着香烟咧。”欧洲北部诸国的民众，在这方面的辨别力，至今还没有超过这一个境界。什么是美，什么是淫，他们的了解还不过是田舍郎和傻大姐的了解罢了。

二　性的道德

译序

译了《性的教育》以后，进而续译霭氏的《性道德论》，似乎是合情理的，性教育的效果所及，以个人方面为多，性道德的，则以社会方面为大。性教育是比较现实的，性道德是比较理想的。由个人推而至社会，由现在推而至未来，所以说很合情理。

霭氏的《性道德论》，实在有五根柱石：

一、婚姻自由

二、女子经济独立

三、不生育的性结合与社会无干

四、女子性责任自负自决

五、性道德的最后对象是子女

这五根柱石的实质与形式，具详本文，无须重复的介绍。不过它们的价值，不妨在此估量一下。

一、婚姻自由的理论，我想谁都不会持异议。不过有两点应该注意。西洋的婚姻制度，历来受两种势力的束缚，一是宗教；二是法律，这法律的一部分又是从宗教中来，所以束缚的力量是分外得大。唯其如此，霭氏在这方面的议论，便不能不特别得多；好比因为西洋人对于性的现象根本认为龌龊的缘故，他就不能不先做一大番清道夫的工作一样。这是一点。霭氏这里所称的自由，似乎目的端在取消宗教、法律与其他外来的束缚，是很消极的；至于怎样积极地运用自由，使婚姻生活的效果对于个人、对于社会、以至于对种族，可以更加美满，霭氏却没有讨论到。而所谓“积极地运用”里面，往往自身就包含相当客观条件的节制，

这一层霭氏也没有理会。自由是应该受客观条件的限制的，否则便等于自放，等于"盲人骑瞎马、夜半临深池"，没有不遭灭顶的惨祸的。霭氏在下文说（7—8页）："往往有很有经验的男子，到选择女子做妻子的时候，便会手不应心、身不由主起来；他最后挑选到的结果未尝不是一个很有才貌的女子，但是和他的最初的期望相较，也许会南辕北辙似的丝毫合不拢来。这真是一件奇事，并且是万古常新的奇事。"霭氏写这几句的时候，也许精神分析派的心理学说还不大发达，从这一派学说看来，这种手不应心的婚姻选择实在并不是一件奇事，并且只要当事人在事前稍稍受一些别人的经验的指导，即稍稍受一些客观条件的限制，而不完全诉诸自由行动，它就不会发生。这是第二点。就中国与今日的形势而论，我以为第一我们不必像霭氏那般地认真。中国以前的婚姻，也是不自由的，但是束缚的由来，不是宗教，也不是法律，而是家族主义的种种要求，无论这种种要求的力量在以前多大，到现在已经逐渐消散，而消散的速度要比西洋宗教与法律的还要来得快。结果，尤其在大一些的都会里，不自由已变为太过自由，而成为一种颓废的自放。好比自鸣钟的摆一般，以前走的是一个极端，现在又是一个极端。要挽救以前的极端，我们固不能不讲些自由，要免除目前的极端，更不能不讲求些客观条件的节制。霭氏所自出的民族，是一个推尊个人与渴爱自由的民族，所以他的议论也很自然地侧重那一方面。但我们的文化背景与民族性格未必和盎格鲁_撒克逊人的完全相同，斟酌采择，固属相宜，全部效颦，可以不必。

二、女子经济应否独立的一个问题，到现在可以说是已经解决了的；但究宜独立到何种程度，和男子比较起来，是不是宜乎完全相等，还始终是一个悬案。霭理士在这一方面的议论，好比他在别的方面一样，是很周到的。在原则方面，他不但完全承认，并且把它认为讲求性道德的第一个先决条件。不过在实际上他也认为有很严重的困难。霭氏写这篇文字的时候，原是西方女权运动最热烈的时候，但是热烈的空气并没有蒙蔽他的视线，别人也许忙着替极端的男女平等论鼓吹，心切于求、目眩于视地把男女生理作用的区别完全搁过一边，认为无关宏旨，但是霭氏没有。他说：

> 但上文种种还不过是一面的理论。女子加入工业生活，并且加入后所处的环境又和男子大同小异，这其间也就无疑引起了另一派的严重的问题。文化的一般倾向是要教女子经济独立，也要教她负道德的责任，是没有问题的。但是不是男子所有的职

> 业以及种种业余职务，女子都得参加，都得引为己任，而后不但女子自身可得充分发展之益，而社会亦可全盘收十足生产之功，我们却还不能绝对地看个清楚。但有两件事实很清楚。第一，社会现有的种种职业与业余职务既一向为男子所专擅，则可知它们的内容和设备的发展是在以男子的品格与兴趣做参考，而与女子不太相谋。第二，种族绵延的任务与此种任务所唤起的性的作用，在女子方面所要求的时间与精力，不知要比男子的大上多少。有此两点的限制，至少我们可以了解，女子之于工业生活，绝不能像男子的可以全神贯注，而无遗憾。

不能无遗憾的话是对的，二十几年前，霭氏写这篇文章的时候，这种遗憾还不很明显，但男女职业平等的试验又添上二十多年的经验以后，这种遗憾已一变而为切肤的痛苦。英人蒲士（Meyrick Booth）在他的《妇女与社会》(*Woman and Society*，即刘译《妇女解放新论》)一书里，在这方面讨论得最为精到。霭氏那时候，因为情形还不严重，但在我们看来，以为它的重要并不在其他段落之下。

我以为时至今日，我们对于女子职业自由与经济独立的问题，其实已经可以有一个比较圆满的解决办法。在原则下它是毫无疑问，上文早就说过。就实际而论，我们折衷近年来一部分通人的见地，以为有一种看法与两三种办法，值得提出来商量。

一、就健全的女子而论，我们总得承认生育是她们一生最主要的任务，不论为她们自身的健康计，或为种族全般的发展计，这任务都是绝对少不得的。至少就她们说——不就她们说，又就谁说——职业的活动与经济的生产只得看做一件附属的任务，一件行有余力方才从事的任务。这是看法。由这看法，便产生下列的一些办法。无论一个女子将来从事职业与否，她应该有一种职业的准备，应该培植一种经济生产的能力。宁使她备而不用，却不能不备。在她受教育的时期里，除了普通的教育以外一切有职业训练的机会，也应当为她开着，就是那些平日专为男子而设的，也不应稍存歧视的态度，目的是在让她们各就性之所近，有一个选择的自由。同时我们当然不希望一班极端的女权运动者出来吹打鼓噪，因为这种吹打鼓噪的工夫也未尝不是自由选择的一个障碍。有了职业与经济独立的准备，用也行不用也行，要用的话，我们以为不妨采取两种方式的任何一种。一是直接适用上文所提宾主的看法的结果。一个精力特强的女子，尽可于生育与教养子女之外，同时经营一种或一种以

上的事业，但总以不妨碍子女的养育为限。二是精力寻常或觉得同时不能兼顾两种工作的女子便不妨采取罗素夫人所提的分期办法，就是，在婚姻以后，最初十年间或十五年作为养育子女的时期，过此便是从事职业的时期。这两个办法，我认为都很妥当。这两个办法又可以并做一个说，就是上文所说宾主的地位到了后来，不妨逐渐地对掉，起初养育子女的工作是绝对的主，后来子女渐长，不妨变做相对的主，到了子女都能进学校以后，职业的活动即作“夺主”的“喧宾”，亦无不可。

三、霭氏主张凡是不生育的性行为、性结合，便与社会无干，社会不当顾问。这个主张可以说是富有革命性的。西洋社会对于这种主张，到现在当然还是反对的多，赞成的少。在赞成的少数人中间，在美国我们至少可以举一个做过三十年青年法庭的推事林赛（B.B.Lindsey）。在英国，则至少有哲学家罗素。他根据了三十年间应付青年性问题的经验，起初做了一本《现代青年的反抗》(*The Revolt of Modern Youth*，*1925*)，所谓反抗，十分之九是对于旧的性道德观念的反抗，对不合情理的宗教、法律与社会制裁的反抗；全书的理论与所举的实例，几乎全部可以做霭氏的“婚姻自由论”的注脚。林氏后来又发表一本《伴侣婚姻》(*Companionate Marriage*，*1927*)。要是《反抗》一书所叙的是问题，这本书所要贡献的便是问题的解决方法了。这方法是很简单的，就是：男女以伴侣方式的结合始，一到有了子女，才成为正常的婚姻，在没有子女以前，双方离合，却可不受任何限制。所谓伴侣的方式，就是一面尽可以有性交的关系，而子女来到的迟早则不妨参考经济和其他的环境情况，运用生育节制的方法，而加以自觉的决定。这种见解，可以说是完全脱胎于霭氏的学说的。罗素的见地则详他的《婚姻与道德》一书中（Marriage and Morals，1929，中译本改称为《婚姻革命》），大体上和林氏的没有分别。

至于反面的论调，我们至少可以举马戈尔德（C.W.Margold）做代表。他做了一本专书，叫做《性自由与社会制裁》(*Sex Freedom and Social Control*，*1926*)。马氏以为人类一切行为都有它们的社会的关系，性行为尤其是不能做例外，初不问此种行为的目的在不在子女的产生。他以为霭氏在性心理学方面，虽有极大的贡献，但因为他太侧重生物自然与个人自由，对于社会心理与社会制裁一类问题，平日太少注意，所以才有这种偏激主张。这是马氏的驳论的大意；他还举了不少从野蛮、半开化，以及开化的民族的种种经验，以示社会制裁的无微不入、无远弗届。

对于这个问题，我很想做一个详细一点的讨论，并且很想贡献一种评议，但现在还非其时。不过这评议的大旨是不妨先在这里提出的。霭氏因为看重个人自由，所以把性道德建筑在个人责任心的基石之上，因为看重生物的事实，所以主张自然冲动的舒展，主张让它们自动地调节，而自归于平衡。自然的冲动既然有这种不抑则不扬、不压迫则不溃决的趋势，那么，只要再加上一些个人意志上的努力，即加上一些责任心的培植，一种良好的性道德的局面是不难产生与维持的。这种见地，我以为大体上虽可以接受，却有两个限制。一是霭氏所假定的对象是去自然未远的身心十分健全的人，这种人在所谓文明的社会里似乎并不很多。他们自然冲动的表现，不是不够，便是过火，而能因调剂有方、发皆中节的，实在并不多见。中国古代的圣哲不能不说“不得中行而与，必也狂狷”的话，原因也就在此。第二个限制是责任心的产生似乎也不是一件轻而易举的事，而究竟应该用什么方法来培植它，霭氏也并没有告诉我们。要是马氏和其他特别看重社会制裁的人的错误在过于侧重外力的扶持，霭氏的错误就在太责成个人，而同时对于个人自己制裁的能力，并没有给我们一个保障。

性道德应以社会为归宿的对象，是不错的，应以个人的自我制裁做出发点，也是不错的。制裁不能不靠责任心的培植，也是一个不可避免的结论。但制裁与责任心的养成，一面固然靠一个人的身心健康，一面也不能完全不仗外力的扶持。但这层霭氏却没有完全顾到。但所谓外力，我以为并不是一时代的社会的舆论，更不是东西邻舍的冷讥热笑，而是历史相传文化的经验。这又是马氏的观察所未能到家的地方，说到这里，我们中国儒家的教训就有它的用处了。以前儒家讲求应付情欲的方法，最重一个分寸的节字（后世守节的节字已完全失却本意），所谓“发乎情，止乎礼义”，便是这节字的注脚，我们和西洋的宗教人士不同，并不禁止一个人情欲的发动，和西洋的自然主义者也不同，并不要求他发动到一个推车撞壁的地步，但盼望他要发而中节、适可而止，止乎礼义的义字便等于宜字，等于适可而止。这适可的程度当然要看形势而定。夫妇之间的性生活的适可程度是一种，男女朋友之间的当然又是一种。张三看见朋友李四的妻子，年轻、美貌、人品端庄，便不由得不怦然心动，不免兴“恨不相逢未嫁时”之感。这就叫做“发乎情”，情之既发，要叫它立刻抑制下去，事实上当然不能，理论上也大可不必，要让它完全跟着冲动走，丝毫不加隔阻，势必至于引起许多别的问题，非特别喜欢多事的人也绝不肯轻于尝试。所以张三要是真懂得情理的话，就应当自己节制自己，他尽可以增加他敬爱李四妻子的程度，提高他和他们的友

谊关系，而不再作“非分”之想，那“非分”的“分”就是“分寸”的“分”，这就叫做“止乎礼义”。发乎情是自然的倾向，止乎义也未尝不是，不过是已经加上一番文化经验的火候罢了。“发乎情，止乎礼义”七个字，便是一种文化的经验，谁都可以取来受用，来培植他的自我制裁的能力，来训练他对人对己的责任心肠。

这样一说，不以生育为目的的性关系究竟是社会的还是私人的，也就不成为性道德问题的症结，问题的症结在大家能不能实践“发情止义”的原则。西洋社会思想的系统中间，总有一套拆不穿的“群己权界”的议论，任何道德问题，说来说去，最后总会掉进这权界论的旧辙，再也爬不出来。这在我们却并不是不可避免的。我们只知道此种行为不但不干社会全般的事，更不干第二个旁人的事，而完全是我个人的操守问题，而此种操守的准绳，既不是社会的毁誉，也不是鬼神的喜怒、宗教的信条、法律的禁例，而是前人经验所诏示的一些中和的常道；中和的常道之一就是“发乎情，止乎礼义。”霭氏曾说（15页）：“我们不会对不起道德，我们只会对不起自己”，发乎情而不能止乎礼义，所对不起的不是礼义，不是道德，不是社会，而是自己。

四、关于第四根柱石——女子性责任的自负自决，不比以前的三根，我想谁都认为是毫无问题的。性责自负，当然和经济独立的条件有密切的关系。霭氏的理想，大约假定能够实行新性道德的社会，也就是所有的健全妇女经济上能够自给的社会。对于这一点，我们在上文已经略有修正，到此我们更不妨进一步地假定，以为所谓经济独立不一定要完全实在的。在教养子女之余，或教养子女以后，经营一种职业的女子，当然有她的实际的独立，不过在没有余力经营职业的女子，或平日有此余力而适逢分娩的时期以致不能工作的女子，我们始终得承认她们有与经济独立同等价值的身份。有到这种“等值”（Equivalent）的身份，不论她实际赚钱与否，一个女子的责任、权利与社会地位，便应该和实际从事一种职业的人没有分别。至于性责自决，也是一样的不成问题，若就生育子女的一部分的责任而论，她不但应该自决，并且应有先决之权。在生育节制方法已经比较流通的今日，这不但是理论上应该、也是事实上容易办到的事。

要女子能够自负自决她的性的责任，经济的条件以外，还有一个教育的条件。也许教育的条件比经济的还要紧，因为经济的条件，往往可以假借，有如上文云云，而教育的条件却绝对不能假借。所谓教育的条件，

又可以分为两部分说。第一是一般的做人的教育。这当然是应该和男子的没有分别。这部分的教育也包括专业的训练，目的在使她前途能经济独立，或有独立的“等值”。第二是性的教育，目的在除掉启发性卫生的知识以外，要使她了解女子在这方面的责任，要比男子的不知大上多少倍，并且假若不审慎将事，她在这方面的危险，也比男子要不知大上多少倍。有了第一部分的教育，一个女子就可以取得性责自负的资格；有了第二部分的教育，她更可以练出性责自决的能力。资格与能力具备以后，再加上经济自给的事实或准备，女子在新性道德的局面里，才算有了她应得的女主人的地位。霭氏在全篇议论里，对于这一层似乎没有加以相当的考虑。他对于“性的教育”，固然已另有专篇，但是对于上文所说的第一部分的教育，他既没有讨论，对于这两部分的教育和女子性责自负自决的密切关系，又没有特地指出。这实在是全篇中的一个遗憾。

五、上文说过性道德的对象是社会，但这话还不完全。性道德的最后的对象是未来的社会，若就一人一家而论，便是子女。对于这一点，除了极端的个人主义者以外，我想也是谁都不能不首肯的。霭氏说：

> 就已往、目前与未来的形势而论，我们便可以得像法国女作家亚当夫人（Madame Juliette Adam）所说的一个综合的观察，就是，已往是男子的权利牺牲了女子，目前是女子权利牺牲了小孩，未来呢，我们总得指望小孩的权利重新把家庭奠定起来（85页）。

又说：

> 社会要管的是，不是进子宫的是什么，乃是出子宫的是什么。多一个小孩，就等于多一个新的公民。既然是一个公民，是社会一分子，社会便有权柄可以要求：第一他得像个样子，可以配在它中间占一个地位；第二他得有一个负责的父亲和一个负责的母亲，好好地把他介绍进来。所以爱伦凯说，整个的性道德，是以小孩子做中心的。
>
> 爱伦凯不但这样说，并且还为了这说法写了一本《儿童的世纪》(*The Century of Child*)的专书咧。

自从优生学说发达以后，子女不但成为性道德的中心，并且有成为一般的道德的对象的趋势。在民族主义发达的国家，这趋势尤其明显。优生

学家有所谓种族伦理的说法，以为伦理一门学问，它的适用范围，不应以一时代的人物为限，而应推而至于未来的人物。有一位优生学的说客，又鼓吹“忠恕的金律应下逮子孙”的道理。六七年前，我曾经不揣谫陋地写了一本《中国的家庭问题》，站的也完全是这个立场。

以子女为最后对象的性道德或一般道德，终究是不错的。我们为什么要生命？不是为取得更大的生命的么？这更大的生命究竟是什么，当然各有各的见解。一班个人主义或享乐主义者以尽量满足一己的欲望为尽了扩大生命的能事；一班狭义的宗教信徒，以避免痛苦于今生，祈取福祉于来世，做一个努力的对象；但是另有一班人以为更大的生命实在就是下一代的子孙，而使此种生命成为事实的责任，一大部分却在这一代的身上。

说到这里，西洋近代的性道德就和中国固有的性道德，慢慢地走上了同一的大路。霭氏在这篇文字里，曾历叙西洋性道德的两种趋势，在中国的历史里，我们当然也有我们的趋势，读者要知道它梗概，不妨参考陈东原《中国妇女生活史》一类的作品，我们不预备在此多说。但这趋势里的最昭昭在人耳目的一点事实，是不能不提的。就是子孙的重要。“宜子孙”三个字始终是我们民族道德的最大理想。女子在婚姻上的地位，大众对于结婚、离婚、再醮、守寡等行为的看法，虽因时代而很有不同，女子所蒙的幸福或痛苦也因此而大有出入，但最后的评判的标准，总是子女的有无与子女的能不能维持一姓的门楣与一宗的血食。贞操一事，始终似乎是一个目的的一种手段，而自身不是目的。“饿死事小，失节事大”终究是一两个理学家的私见，而不是民族经验的公言，民族经验的公言是：失节事小，子孙事大。俞樾（曲园）的《右台仙笔馆记》里，记着这样一段故事：

> 松江邹生，娶妻乔氏，生一子名阿九，甫周岁而邹死，乔守志抚孤；家尚小康，颇足自存。而是时粤贼已据苏杭，松江亦陷于贼。乔虑不免，思一死以自全；而顾此呱呱者，又非母不活，意未能决。其夜忽梦夫谓之曰：“吾家三世单传，今止此一块肉，吾已请于先亡诸尊长矣；汝宁失节，毋弃孤儿。”乔寤而思之：夫言虽有理，然妇人以节为重，终不可失；意仍未决。其夜又梦夫偕二老人至，一翁一媪，曰：“吾乃汝舅姑也。汝意大佳，然为汝一身计，则以守节为重，为我一家计，则以存孤为重；愿汝为吾一家计，勿徒为一身计。”妇寤，乃

设祭拜其舅姑与夫曰："吾闻命矣。"后母子皆为贼所得，从贼至苏州。

乔有绝色，为贼所嬖，而乔抱阿九，无一日离。语贼曰："若爱妾者，顾兼爱儿，此儿死妾亦死矣。"贼恋其色，竟不夺阿九。久之，以乔为"贞人"，以阿九为"公子"——"贞人"者，贼妇中之有名号者也。

方是时贼踞苏杭久，城外村聚，焚掠殆尽，雉豚之类，亦皆断种，贼中日用所需，无不以重价买之江北。于是江北诸贫民，率以小舟载杂货渡江，私售于贼。有张秃子者，夫妇二人操是业最久，贼尤信之，予以小旗，凡贼境内，无不可至。乔闻之，乃使人传"贞人"命，召张妻入内与语，使买江北诸物。往来既稔，乃密以情告之，谋与俱亡。乘贼魁赴湖州，伪言己生日，醉诸侍者以酒，而夜抱阿九登张秃子舟以遁。

舟有贼旗，无谁何者，安稳达江北。而张夫妇意乔居贼中久，必有所赢，侦之无有，颇失望；乃载之扬州，鬻乔于娼家，乔不知也。

娼家率多人篡之去，乔仍抱阿九不释，语娼家曰："汝家买我者，以我为钱树子耳，此儿死，我亦死，汝家人财两失矣。若听我抚养此儿，则我故失行之妇，岂当复论名节。"娼家然之。乔居娼家数年，阿九亦长成，乔自以缠头资为束修、俾阿九从塾师读。

俄而贼平，乔自蓄钱偿娼家赎身，挈阿九归松江，从其兄弟以居。阿九长，为娶妇；乃复设祭拜舅姑与夫曰："黾奉命存孤，幸不辱命。然妇人究以节为重，我一妇人，始为贼贞人，继为娼，尚何面目复生人世乎？"继而死。

俞曲园曰："此妇人以不死存孤，而仍以一死明节，不失为完人。程子云，饿死事小，失节事大，然饿死失节，皆以一身言耳。若所失者，一身之名节，而所存者，祖父之血食，则又似祖父之血食重而一身之名节轻矣！"

我记得以前看见这一段笔记的时候，在"天头"上注着说："推此论而用

之于民族，虽千万世不绝可也。”我现在还是这样想。

1　引论——娼妓、婚姻与道德

我以前曾经在另一篇文字里详细讨论过娼妓的现象。娼妓的现象虽则可以厌恶，洁身自好的人尽管可以避之若浼，但从社会的立场看去，它实在是一切性问题的中坚，不容我们不加注意。要是我们站得远一些看，即用绝对客观的眼光把它当做社会的一种动态来看，便可以发现，它不但不是偶然的与轻易可以革除的一种事物，还是目前全部婚姻制度里一个相辅相成的部分，一旦取消，那全部就不免土崩瓦解。凡是见过拙著的那篇娼妓论的人，对于这一点，是早已有相当的了解的。但我们不妨作更进一步的讨论。在今日不但娼妓现象，已经成为婚姻制度的风火墙，并且婚姻制度自身也多少有些娼妓制度的意味。假若我们不把婚姻从外面当做一种社会的制度看，而从里面观察它所由成立的动机，可知许多人的婚姻生活与狎妓生活很有几方面相像。这一点以前已经有人从许多不同的观察点再三加以申说，我们在此似乎可以不必多赘。但是从性道德问题的立场来看，这一点却是万分重要。我们目前的社会状况，对于女子道德观感的培植，是很不相宜的。一个在娼业里卖身的女子和一个在婚姻里卖身的女子，据马罗（Marro）的说法，“不过在价格上和时期的久暂上有些不同罢了”。佛瑞尔（Forel）也说，婚姻是“娼业中一种比较时髦的方式”，换言之，就是同是一种以金钱为目的而举行的性货物的贸易，不过要比较通行罢了。不但如此，婚姻之所以为娼业，不但比较时髦，并且是早就受了宗教与法律的封诰，它究属合乎道德与否，也久已在不论不议之列。只要有了法律与宗教的保障，无论一桩怎样不道德的婚姻也可以不受人家指摘。约而言之，娼妓的原则已经在我们生活中间变做合法与神圣不可侵犯的东西。因此，对于真正的娼妓的制度，要引起一些大家的公愤和合理的反对的论调，往往是极不容易。反对的论调并不是没有，不过那种论调所根据的理由是似是而非的。他们也把娼业与婚姻相提并论[706]，认为娼妓是“违反同行公议而甘心接受比市价更低的工资的一个人”，所谓同行，就是指广义的婚姻，所谓工资，就是出卖色相所得的酬报。但就是这种低级反对的理由也并不很妥当。就事实而论，要是我们把劳力和酬报合并地权衡一下，可知娼妓的劳力实轻，而酬报实重，而做人家妻子的女子则适得其反，她不但责任重大，并且还要放弃许多权利。爱伦·凯（Ellen　Key）说得好，因为经济方面既仰仗了她的丈夫，她就不得不牺牲她对于子女、产业、工作，甚至于她自己身体的种种权利；假若她不嫁人，即使像娼妓一般，

她还可以有所谓“自家身体”，不必把一切权利都给断送。娼妓的地位虽卑劣，却从没有把自己的身体完全签字卖绝的，但是做妻子的所签的婚约却是一种卖绝的卖身文契；娼妓有她的自由和个人的权利，虽然往往不足挂齿，但做妻子连这不足挂齿的也得不到。所以不守同行公议而擅自跌价的实在是做妻子的女子，而不是做妓女的女子。

婚姻制度的合乎道德与否，以前早就有人讨论到过，并不是近年来才开始。四十年以前，英人欣顿（James Hinton）就很不客气地下过一番攻击。他以为婚姻在宗教与法律的护符之下，放僻邪侈，真是无所不用其极；他说：“我们的婚姻关系中，根本有一种不健全的状态在。”“在实际生活上，此种关系既极可怕，而在理想上它也并不能满足许许多多人的感情与期望。有许多有才力的女子很愿意做一个已经结婚的男子的外妇；又有一些纯洁与很天真的女子说起她们看不出来为什么她们的婚姻非经过法律手续不可；另有一个女子谈起要是她和一个男子发生恋爱关系的话，她就不愿意有什么法律的束缚；即在通人也以为男子可以有性的知识，而女子则应以不识不知为原则，即因不识不知而发生危险，亦在所不惜——诸如此类不胜枚举的问题都可以证明目前婚姻关系根本上有不健全之处，非加以彻底地查究一下不可。”

许多年前，在1847年间，格罗斯霍芬格（Cross-Hoffinger），在他那本《妇女的命运与娼业》(*Die Schiksale der Frauen und die Prostitution*)一书里，也很有力地申说娼妓问题在事实上就等于婚姻的问题，所以婚姻关系要是不先经改革的话，娼妓问题也就永远无法革除。他以为把婚姻建筑在一个陈旧的经济基础上，并且把它当做一种有强制性的社会制度，便是一个错误，须得从头改正。就这一点而论，格氏实在是爱伦凯的开路先锋。布洛克（Bloch）对于他这本书，也认为是一本开山之作，有极大的意义，虽若称扬得有些过火，其实是很对的。

在格罗斯霍芬格以前，约距今一百六七十年，另外有一位和格氏很不相同的人，对于当代的道德状况，下过一次很严厉的分析，因为严厉之至，不客气之至，所以当时的人便以为他对于当代的神圣的习惯制度，是抱着一种玩弄与侮慢的态度的，所以群情愤激之余，便把他的书烧了。这个人叫做孟德费尔（Mandeville），他那本作品叫做《蜜蜂的寓言》(*Fable of the Bees*)，是1714年出版的。在第64页上，他描写着近代的婚姻关系和此种关系的法律的内容说：“我在这里讲起的那位很温文尔雅的先生，倒不必讲究什么克己与节制的道理，至少他不必比野蛮的

士人更讲得多；野蛮人在此种场合，一方面要受自然法则的支配；一方面也是很天真很诚恳的——但这些这位新郎先生却可以不大顾问。他在满足他的性欲的时候，只要不违反他的国家规定的法律，他就可以不必有所忌惮。要是他的欲火比山羊或公牛还来得大，一经举行过相当的仪式以后，我们也唯有让他去尽量地发泄，他要到什么程度，就到什么程度。要有什么讲道理的大人先生们出来责备他，他还会对他们冷笑，觉得他们太不识时务。原来他这种纵欲败度的行为，不但女子全部赞成他，就是男子也是十个里有九个以上是和他一鼻孔出气的；他越是放纵，越是荡检踰闲，越是卖弄他的淫巧的行径，他越可以赢得女子的欢心，不但年轻、淫荡与爱慕虚荣的女子要拥护他，就是比较老实、稳重的太太们也暗中艳羡不止。”

所以从道德的眼光来看婚姻，我们以为它的最大的罪过是把两性的关系沦为金钱与淫欲的奴隶。而金钱与淫欲的奴隶，岂不是就是卖淫与买淫，就是娼业？所以说今日之下的婚姻与娼妓是一丘之貉。

真正合乎道德的婚姻的目的是这样的。无论我们用广一些的生物学眼光来看，或狭一些的社会眼光来看，婚姻是一种性的选择，它的形成应该受性择律的支配，而它的目的，直接则在产生因恋爱而结合一种共同的生活，间接则在种族的绵延。除非生殖也是婚姻目的之一，它便和社会不生干系，而社会也没有顾问之权。[707] 但若生殖是目的之一，那么，无论在生物的立场或社会的立场，我们便应该让自然的、正当的性选择的影响有自由用武之地，而不让其他不相干的影响拦入，因为此种不相干的影响一经拦入，势必妨碍选择作用的健全，而产生不良善的婚姻关系与不良善的子女，而社会全般终必蒙其大害。

这当然是比较理想的话，若只就事实而论，则谁都承认传统的婚姻关系大多只顾到经济的利益，而不顾到生物的利益，就是在离原始状况不远的社会里，也复如此。但何以在比较原始而活力很强的社会里，此种以资产而不以生物选择为依据的婚姻倒也没有产生什么顶大的害处呢？这其间有两层原因，一是此种社会往往很坦白承认婚姻的经济性质，而不加以文饰，二是他们对于其他比较不正式而事实上更来得自然的婚姻关系，不但实际上能放任，名义上也不干涉。例如多妻的制度便有相当调和的影响，它一面按照经济的要求办理，一面对于比较自然的生物的要求，也能相当的顾到。近代所谓文明的社会里，却反而不能如此。近代婚制已经像带上了铜箍铁罩一般，丝毫没有回旋的余地，像多妻制一类

的自然的保障与补偿方法，当然在不论不议之列。近代一夫一妻的婚姻，无论其内容如何糟不可言，总是“合法”的，总是“神圣”的。我们对于此种基于经济利益的婚姻，现在也已经司空见惯，所以西奇威克（Sidgwick）说[708]，假若有人把它比做“法律许可的娼业”时，我们也并不诧异，但“感觉他未免说得过火一些或似非实是罢了”。

一个男子为了金钱或满足某种野心而结婚，便已经离开了生物的与道德的正当目的。一个把自己的身子终身出卖的女子，在道德上和只出卖一夜的女子，没有分别。她的收入也许大些，为报答这收入计，她得当一些管家的差使和对丈夫的一些有求必应的侍候（对于这些差使与侍候工夫，她也许很不内行，不过奉行故事罢了）；因为此种服务工作，她就可以得到一个养老院的待遇，衣斯食斯，到尽其天年为止——这些一切，当然和妓女不同，但是从道德的立场来看，却终不过是五十步与百步之差。此种道德的责任，不用说，自然男女得平分负担，至少男子的责任不在女子之下。这种不道德的状况一大部分是男子的无知识与不关心所酿成的；他对女子的性格和性爱的艺术，不但所知有限，并且也不求甚解。往往有很有经验的男子，到选择女子做妻子的时候，便会手不应心，身不由己起来；他最后挑选到的结果未尝不是一个很有才貌的女子，但是和他的最初的期望相较，也许会南辕北辙似的丝毫合不拢来。这真是一件奇事，并且是万古常新的奇事。[709]对于自己准备娶来做妻子的女子，在性情上与品格上，不求全责备，不反复测验，也许是男子的一点自谦的美德。但无论虚己待人到何种程度，无论他怎样地把对方看做天鹅肉，把自己看做癞虾蟆，他总该盼望他把身心两方面的长处尽量贡献出来才是。这种要求，虽出乎男子，根本也是对女子自己极有益处的。女子所能给男子的，至少是一部分的宇宙的不传之秘；而女子而不能把她的品质的精粹充分表现出来，就等于不能把此种神秘启发给男子。这样的一个女子便是自贬了身价，她加入婚姻与家庭，就和别一个女子进收容所或救济院，没有多大分别。

2　道德的定义和分类

我们讨论性在精神方面的种种事实，牵牵引引，终于到达了性的道德的问题。我们讲起娼妓的现象的时候，我们再三再四地不能不提到“道德”这个名词。但道德这个名词是很模糊的，并且因为它的意义不止一个，往往可以引起误会。读者阅读上文的时候，一定也感觉到，上文用到道德这个名词的时候，究竟指的是哪一种意义，几乎完全要读者参酌

了上下文自己决定。但讨论的过程到此，到我们快要进入婚姻问题的时候[710]，我们为免除模棱的了解起见，便不能不对于“道德”的几个常用的意义，加以一番辨别的叙述。

伦理学的著作里所讲的道德是理论的道德。它所注意的是大家“应该”做些什么，或怎样做了才算“对”。在柏拉图所作的对话里的苏格拉底士就注意到大家的理论的道德，他想答复的问题是：大家在他们的行为动作里，“应该”追求些什么？不但苏格拉底士如此，我们不妨说，近代以前一切关于伦理方面的著述，无非是要答复这个问题。西奇威克说，这种理论的道德是一种学问，而不是一种科学，因为科学的根据是现存而已然的事物，而不是未然而应然的事物。

就在理论的道德的范围以内，我们也可找出两种不同的道德来，它们不但不同，并且有时候还要彼此歧视或只不过维持一种面子上的客气的关系，所以彼此谈起的时候，嘴角总不免一弯，鼻子里也不免哼一声：“道德。”这两种道德是传统的道德与理想的道德。传统的道德是建筑在已往长时期的社会生活的习惯上的；和其他传统的见解一样，也是很牢不可破的；一个人呱呱坠地，便不由自主地受了它的包围。我们接受了它以后，它就变做我们的良心，随时随地会自动地替一切现存的规矩说好话；即使一个人也许早就否认了它，它还是不肯放松。例如许多以前对于主日礼拜竭力奉行的人，后来自己虽经过理论上的一番盘驳，以为奉行了未必“对”，不奉行了也未必“不对”，但一到不奉行的时候，不期然而然的自问总觉有些对不起“良心”似的。这种“良心”的抗议也就等于习惯的规矩的抗议，此种规矩，你虽不承认，社会全般是承认的，你现在虽不再承认，你以前却是在它们中间长大的。

理想的道德和传统的恰好相反，它所关心的是未来，不是既往。它的根据不是已往的一些越来越古老，甚至于越来越违反社会利益的种种社会习惯，而是一些新的社会行为，此种行为虽已有人实践，并且实践的人一天多似一天，但到底还没有多大的势力。就近代而论，哲学家尼采（F.Nietzsche）就是拥护理想的道德的一位健将，他主张拿一个开辟草莽者与建设新生活者的“英雄道德”来抵抗众人的传统道德或尼采所称的“羊群道德”。这两种道德自然是彼此对抗的，但是我们得记住，从接受和主张它们的人看来，它们都是合理的，也是绝对不可少的；对于社会全般也是如此，因为它们的对峙与竞争，理论的道德才能维持它的持平而不偏倚的形势。即就娼妓问题而论，我们就可以证明这一点；传统

的道德是替它辩护的，不是替它的本身，乃是因为要维持一夫一妻制度的尊严，不得不以一部分的女子做孤注之一掷；但理想的道德却不承认有此种必要，它希望我们能够把婚姻制度逐渐改良，因而改变与减少娼妓的现象。

但除了理论的道德以外，世间固还有实际的道德这样东西。“应该”做的事是一回事，实际做的事却又是一回事。这实际的道德才是最基本、最扼要的。拉丁文里摩瑞士（mores）和希腊文里的霭苏士（ethos）都指着习俗这样东西；前者后来虽为英文的道德一词所本，但在当初并没有“应该”的意义，不过指习俗的实际而言罢了。[711] 就是多少有一些应该不应该的意义，那也是和上文所提理论的道德所要求的“应该”不同。习俗所责成你做的，往往也是你心上觉得应该做的，所谓应该，如此而已。但同时我们得注意，一个人做一件合乎道德的事，他的最初的动机也并不是因为他觉得应该这样做，这其间实在还有更深更近乎天性的理由在。[712] 他并不是真因觉得应该这样做，乃是因为别人都这样做，习俗向来这样做，所以他以为他也应该这样做。在实际的道德里的“应该”的意义，不过如此。

一个社群的行为是受它的生活的需要所支配的，而所谓生活的需要又要受时代、地理环境与文化背景的限制。有的社群里有子女扑杀老年父母的习俗，此种社群里，不但社群全般觉得这是最好的办法，就是被杀的父母也有同样的感觉，所以到了相当年龄，便很愿意接受此种待遇；这种行为，对于那个社群，不但是在实际上合乎道德，在理论上也合乎道德。[713] 在我们中间，年老的人可以受保护，到尽其天年为止；这在实际的与理论的道德方面，也都没有什么不合。这种合与不合显而易见和不许杀人的规矩或律法不生关系；我们也未尝不杀人，有时且以能多杀人为荣，例如在以爱国为名的“战争”状态之下，有时候因为经济的要求，杀了人也不算什么一回事，例如在畸形发达的工业制度之下的草菅人命；但是杀害老人，不但社会经济生活里无此必要，并且也是我们感情所不许可；我们文明的情绪生活要求老年人的维持和高年的享受。杀人行为的道德的意义，是以多变化出名的，时代不同，地域不同，意义即随之而异。在二百多年前的英国，一个人犯了小小的盗窃的案件，就可以判死罪，而当时的开明的舆论也并不觉得这有什么要不得。但在今日，这就很不合道德了。一个未婚生子的女子把初生的婴儿弄死了，这在她原完全是一种违反天性的万不得已的自卫行为；但许多国家的法律对她不是判死罪，便判终身监禁，而我们对于这种死罪判决的道德问

题，到近来才开始加以怀疑。杀人的战争，究属合乎道德与否，我们似乎连疑问都还不大有，我们所已明白承认为不道德的不过是妇女、儿童与不参加战争工作的分子的杀戮罢了。一时代一地方各有各的道德观念，由此可见。

韦思特马克（Westermarck）说得好："严格言之，习俗是包括一个道德的规则的……社会是一个学校，行事的是与非、错与对，是课程，而习俗便是总教习。"[714] 习俗不但是道德所从出，也是法律所由本。"习俗就等于法律，就是法律。"[715] 理论的道德固然有趣，历来许多聪明的哲学家都把它当做大教场一般来练习些思想的把戏，但因为练习得太多了，我们反而有把实际的道德丢在脑后的危险，要知道德的实质，终究脱不了社群中大众的一些日常实践的行为。[716] 所以我们要在实际方面为道德下一个比较确实的定义的话，我们不妨说，道德是一部分的习俗，其履行的结果，在大多数的社群分子心目中，是认为对于在某时代某地域以内的大众，可以产生福利的。因为这一层道理，即因为此种福利是一个切实的当前的问题，而不是悬揣的应该怎样的问题，所以实际的道德才可以成为科学的一门。韦思特马克说得是："要是'伦理学'这一个名词是准备做一门科学的名词的话，那么那门科学只能够拿道德意识的事实，做研究的对象。"[717]

勒基的《欧洲道德史》(*Lecky, History of European Morals*)是一本研究实际的道德而不是理论的道德的著作。韦思特马克的那部大手笔，《道德观念的由来与发展》(*The Origin and Development of the Moral Ideas*)，是一篇更新颖的客观的科学讨论；原书的题目虽嫌陈旧，不足以表示这一点，但其实质的价值则无可否认。书中所叙述的，就其大要而言，也不外历史上已然的事实，而不是未然而应然的一些悬拟。差不多同时出版的霍布豪斯先生的《演化中的道德》(*Mr.L.T.Hobhouse, Morals in Evolution*)也有同样的性质；它名义上虽以观念为讨论的对象，即以道德的规律为对象，而不以社会"行为的历史"自居，事实上它所讨论的规律也未尝不以有关"常人的常态行为"者为限（语见原书第一册，26页）。换言之，霍氏此书也不失为一本实际道德而不是理论道德的历史。近代思想家中最深沉也最能发人深省的一位，法人戈蒂埃先生（M.Jules de Gautier），在他好几本书里，尤其是在那本《道德的依傍性与习俗的独立性》(*La Dépendance de la Morale et l'Indépendance des Moeurs*，*1907*年出版)也用同样的眼光来分析道德的概念。他说："行为的现象，和别的现象一样，也是经验的一部分，所以道德这样东西，就

是在历史演化的任何时期里一切可以适用到行为的规矩条文，都是依傍着习俗的。”我也不妨征引到另一个法国学者的著作，就是莱维_布吕尔的那本《习俗的道德与科学》(*Lévy-Bruhl, La Morale et la Science des Moeurs*，此书有英译本)它在实际的道德方面，也有一番极有力量的讨论。

所以归根结底，实际的道德是一种所谓硬碰硬的自然的事实，也是一切理论的道德、不论其为传统的或理想的所由产生的基础。所以我们那种很普遍的生怕触犯或对不起道德的心理，是浪费了的。我们不会对不起道德，我们只会对不起自己。道德是以自然为根据的，所以我们最多只能加以变通罢了。克劳利（Crawley）说得很对[718]，就是传统道德中的金科玉律，其效用也无非在辅助自然，使种种自然的冲动，可以得到一种更有规则的表现；常人以为此种大经大法的目的在抑制自然，真是一大误解。此种金科玉律的弊病，像许多古板的东西一样，实在不能随时代而变通；往往原先是极有用的行为的规律，但时过境迁以后，它们却不能跟着变迁，结果就失其效用而成为生活的障碍了。这种障碍却也就是新的理想的道德所由产生的一大因缘；同时实际的道德也正在那里酿成新的结构，以适应新的生活的关系，而替代陈旧的与枯朽的传统的事物。[719]

理论的道德与实际的道德或道德的主体之间，显而易见有一种很密切的关系。何以见得呢？一方面，理论的道德原是社会生活中已然的习惯的产物，并且已经在我们的意识里经过了一番抽象的综合化，而又一方面，此种意识化的结果，又可以回过头来，对于流行的习惯，或加以拥护，或加以变通，便愈益适合于当时的生活。这其间互为因果与相互影响的手续是不一致的，其所以不一致的缘故是因为理论的道德实在有很不同的两种，我们不在上文已经说过了么？大凡传统的或“顾后”的理论的道德往往有留难的影响，使道德的习惯发展得慢，而理想的“前瞻”的理论的道德则有催促的影响，使此种习惯进行得快。所以实际的道德，或道德的主体，便成为这两种理论的道德的一种居中的东西。理想的或前瞻道德总是领着路，实际的道德习惯就永远在后头跟着，它跟得上跟不上和跟得上的程度自然又得看此种前瞻的道德是不是真正前瞻而是走得通的，亦或是徒有前瞻之名，而实际上却走进了一条死巷或牛角尖，那么，实际的道德就跟不来了。有许多空洞的道德理想便是准备引人到牛角尖里去的。至于传统的与后顾的道德呢？它却是跟着实际的道德跑，在后面端详评论。所以结果是，任何时代的实际的道德虽和两种不

同的理论的道德有前瞻后顾相互呼应的密切关系，但绝不会和它们合而为一，对传统的道德，它是“过之”，对理想的道德，它是“不及”。

对于这三种不同的道德，传统的、实际的和理想的，原是任何读者所知道一点的。但我们在这里再三加以辨别，也自有故。我们以前在别处讨论到娼妓问题，也时常提到道德两字；在那时候我们并没有加以辨别，它所指的究竟是三种里的哪一种，而往往让读者根据了上下文自己去斟酌。但我们现在讨论到性道德的演化的本身了。我们势不能不对于名词的连用，有一个更清楚的界限，所以才有上文这一番议论。我们现在不妨在此说明，下文中间所指的道德，除了特殊标明的以外，全都是实际的道德，即道德之切实见诸日常的社会生活者。至于前瞻或后顾的道德，即指到时，也是比较次要的。

3 经济与宗教势力下的性道德

性的道德，和别种的道德一样，当然也是一些传统的旧习惯和一些因事制宜的变通的新习惯所共同组织而成。要是传统的势力太大，性道德的生活势必日归枯朽腐败而失掉它的位育的活力。[720] 要是变通得太快，以至于见异思迁，性道德的生活就不免过于动荡，因而失掉它的威力的重心。二者都是不妥当的。唯有参酌于二者之间，使比较固定的体与比较流动的用可以互相调剂，也就是使传统一方与理想一方可以彼此会合，居其间的社会生活可以执中两用，斟酌损益，有威力而不失诸呆，有流动性而不失其重心，才为圆满。这原是很简单的一点道理，但是世间即以道德家自居的人，也往往不能了解。因为切心于取得逻辑上的妥帖，他们便不惜一意孤行，推车撞壁，不是一味讲空洞的理想，便是一口咬定传统的权威不放，而尤以侧重权威一方的人为多，因为权威的力量最足以唤起深刻的印象，最足以发人夕惕若厉之心，而勉其去恶行善。结果自然是很不幸的，尤其是在性的范围以内，因为唯有性这样东西，是比较最不肯受已经枯朽的传统习惯所拘束，它的反抗力最强，它的像火山般的爆发性最大。

我们普通的习惯是把现行的婚姻制度和抽象的“道德”混为一谈，以为合乎制度的，便是道德的，否则，便是不道德的；不但如此，我们也往往不理会当代在进行中的种种变迁，虽然很迟缓，很不易觉察，而对于我们的性道德，也未尝不在那里发生很深刻的影响；其实任何时代都是如此，也不独我们所处的今日为然。换言之，道德价值的转换与推陈出新

是一种不断的过程；以前所公认为最高的道德标准，现在也许变做不道德的了；以前大家毫不置疑地认为不道德的东西现在也许变做一个崭新的标准了。欧洲在两千年前不就有过这种大转变么？基督教会和罗马帝都在对峙与冲突里，原先占上风的是罗马的传统文化，而可以做这种文化的代表的便是那个道德的典型人物奥来留士（Marcus Aurelius）；从罗马人的眼光看来，基督教不但叫人放弃一切公民的权利和责任，并且拒绝社会生活和一切用血汗得来的文化成果，所以是极不道德而宜乎扑灭的。但到了后来，这所谓极不道德而宜乎扑灭的东西反而占了上风，并且一跃而为道德生活的最高标准。[721] 在西洋古代，即希腊罗马时代，仁爱、怜悯和自我牺牲一类的性格几乎和人品的懦弱无能相提并论；而一到基督教发达以后，它们便都变做最高的美德，甚至于成为神道的一部分。我们西洋的性道德是一向不把天然的人的情绪放在眼里的，若有人说，这不但不是道德而是不道德，因为它只顾尊重传统的法则而不顾人性的需要，我们便瞪着眼，不能了解。道德价值的因时因地转变，由此便可以举一反三了。

始终在演化中的道德的理想，一到了性的范围以内，往往因各种不同的标准互争雄长的缘故，以致发生顿挫，至少在我们西洋文化里是这样的。这其间的理由，我以为就因为我们还根本没有性道德这一门东西。[722] 大家想起历来社会对于所谓“性道德”的三令五申，一定以为这是一种很可诧异的结论。不错，我们是有适用于性的范围的道德的。但要知此种道德大部分实在是属于资产道德的范围，而与性的范围无干，其间的标准大半以资产为依据，而不以性的事实为依据。完全参考了性的事实而形成的性道德，我们还没有，至少在一般人的心目中还没有。这一层是极容易了解的。性关系的中心事实是什么？当然是男女的恋爱，至少也是男女的性欲；性欲或恋爱是极基本的东西，是生理的，要是没有它，男女性的结合便不可能。所以真正的划得清的性道德起码应该拿这一点做一个基础。但是说也奇怪，我们历来所称的“性道德”，便有根本否认这一点的尝试。它也居然使人家发生契约的关系，替人做媒说合，它又设为种种担保，使性欲的倾向永久维持它的方位；不游移，不见异思迁。这种种考虑不能说不周详，但若加以推敲，则知它们实在是经济范围以内的东西，用在经济生活上固然有效，用在性的生活上，便不免不相称的可笑。广义的经济关系，对于任何健全的性道德系统的演化，原有极重要的影响，这是谁都不否认的，但我们要知道，此种关系是属于演化的条件一方面，而不是基础的一部分。现在的毛病，正在把它当

做了基础。[723]

从法律的眼光看，传统的婚制根本是取得资产或遗产的一种办法。这一点在英国的离婚法律里便可以看出来。这法律说，要是一个女子和丈夫以外的男子发生了性交的关系，她的丈夫便可以和她离异；但若丈夫和别的女子发生了同样的关系，妻子便不能提出离婚，除非同时有虐待或遗弃的证据。从任何理想的道德的立场看，这样一种法律是显而易见的不公道的，所以除了英国以外，其他文明的国家早就已经把它废除。

但若我们用财产和产业的遗传的眼光来看，这样一种法律便很容易了解；大多数的英国人拥护这种法律，也就是因为这个理由。假若一个人的妻子和别人发生关系，前途承继他的遗产的儿子也许根本就不是他自己的血肉。但是丈夫要有外遇，这种危险就不会发生。所以妻子的不贞是一种严重的侵犯财产的行为，而丈夫的不贞则不是，所以从法律的眼光来看，便难以提出来一种离异的理由。至于何以加上了虐待以后，便可成立，那又完全是对于近代人士情绪生活的一种让步，其要点在虐待，而不在有外遇。但德国斯特克尔女士（Helene Stöcker）说得很对[724]：“一个已婚的男子于婚姻以外生产了一个自己能认账的孩子，其为一种严重的反社会的行为，正和一个已婚的女子与外遇私生了子女而于其血缘不加以坦白地承认一样。”前者把一种重大的责任卸在一个家以外的女子身上，后者却把此种责任推在家以内的男子身上，一卸一推，其为不合道德，初无二致。[725]

我之所以在此特别把性道德的经济要素再三地申说，是因为它已经在法律里取得了固定的地位，并且也是传统的性道德日益牢不可破的一个因缘。但若我们把眼光放开一些，可知此种要素还不止经济一端。古代的禁欲主义也未尝不是一个；因为禁欲主义的关系，我们的性道德也取得了一些宗教的情绪与宗教的尊严。所以我们的性道德，名为是性道德，实际上却是“财产道德”和原始的“禁欲道德”的一个共同产生的杂种，这杂种的两个成分和真正的性生活的事实都是没有什么须臾不可离的关系的。两个成分之中，“财产道德”后来在法律里占了优势，除了一二不很一贯的小地方以外，法律可以说完全受了它的支配。“禁欲道德”起初也和法律有过一些若即若离的关系，但是它的效用大都集中在社会的舆情方面，使大众对于性交这一件事，多少存一种贬薄的态度。但若不把性交当做单独的一件事看，而看做正式的婚姻的一部分，有资产的根据，又有宗教的保障，那就又当别论，而未尝不被认为是不可缺少的了。

传统的性道德是极看重处女的童贞的。因为看重之至，所以不知不觉之间，和未婚的女子奸淫便变做一种死有余辜的宗教上的“孽”，最后并且变做法律上的“罪”。教会的旧例，假若有人主张婚姻比守童贞为高，那人便得受教会的制裁，正式的要受诅咒或诃逐。有人说这是特伦托会议（The Council of Trent，1542—1563以后才如此。但事实上此种见地，就在基督教最初发轫的时候，便多少已经有人主张过，在保罗的致各教会的书信里就可以明白看出。但无论如何，基督教的神学家没有一个不承认和未婚女子奸淫是一个“死孽”，好比“死罪”一般。西班牙著名的神学家卡拉慕夷（Caramuel）对于人性的自然与理性的要求都还能特别地顾到，他以为这种奸淫，因为在被禁之列，所以才成为一项罪孽，但当时的教皇英诺森第十一世（Innocent XI）便正式地加以贬斥。和未婚女子犯奸的行为，从此便由宗教的“孽”渐渐地世间化，而成为法律的“罪”。例如在法国，一直到十八世纪，它还是一个触犯刑章的罪名，这是法国社会学家塔尔德（Tarde），在佩里戈尔（Périgord）地方研究当地刑法的变迁的时候发现的；他同时也发现，在这个地方，不但奸淫未婚女子是一个罪名，已婚的男女通奸也是，并且不论两造的受害人有无告状的形式，所判的刑罚都很重。[726]

英国的清净宗的教徒（和日内瓦的清净宗一样），在克伦威尔的所谓共和时代里，也学了天主教的样，把宗教对于犯奸行为的主张采进法律里去。1653那年，又通过了一个议案，凡是未婚的人犯淫，两造都得受三个月的监禁。这个议案又规定已婚的女子犯奸（对于已婚的男子，则只字未提）是一种重罪，奸夫奸妇同律，都可以判死刑。[727]

这种性道德，实在是一种冒充的性道德。因其是冒充的，所以它的作用是双料的坏。在一方面，它无异把性行为赶进了一个秘密的所在，使它愈益地不知羞耻地放肆；在另一方面，它维持着很古板、很不能动人的一套规矩，既不中听、又不中用，结果，终于把理论的道德这样东西，在常人的心目中，变做一种空洞迂阔的事物。十八世纪与十九世纪间的法国作家瑟南古（Senancourt）说：“要是道德的履行可以比较省力一点的话，人类可以得到不少的好处。省力以后的功德，当然没有吃力的那般高大，但高不可攀，大而无当，试问有何用处。”[728]真是慨乎言之。近日的一位道德家爱伦·凯也说，今日之下，我们没有道德，我们只有鼓励罪恶而消灭德操的不道德，在这时候要有人为青年人讲说一种更健全的道德，而对于现存的鼓励不道德的社会不先加以痛快地贬斥一下，“这个人不止是一个傻子，而是一个比傻子更坏的罪人。”这话虽过

火，却也难怪。

瑟南古是一百多年前的人，爱伦·凯是近代的。两位都是新性道德的先进，而近代所谓前瞻的或理想的道德也是唯他们马首是瞻。这种理想的道德，以前已经说过，自然总要比传统的道德和现行的道德跑得快些。

4 新性道德的酝酿

近代有一种很切实的运动，足以证明我们的性道德确实已经渐渐走上一个新的立足点。那就是一般人对于国家干涉的婚姻与教会干涉的婚姻的态度的变迁了。不但如此，他们并且慢慢地以为，除非是有子女的问题，国家对于性的关系，不应该横加干涉。

就欧洲的民众而论，这种不欢迎国家的干涉的倾向是一向有的；他们往往让时光的过去和子女的出生来坐实这种性的关系。此种倾向并且早就在无数的农村社会里形成种种公认的风俗习惯，一面既不受外界潮流的激荡，一面也不受神学的基督教见解的制裁。但这还是比较过时的话，若就近代而论，则此种倾向最发达的阶级倒不是一般闭塞的平民，在他们中间，事实上已经不存在，而是一些进步的知识阶级。马埃尔教授（Bruno Meyer）为近代的性交，举行在合法的婚姻以外的，总要远在半数以上。[729] 这话真无可非难，越是有知识，越是进步与繁荣的社会里面，此种不受法律的羁绊的倾向越是来得显著。所以就世界的大势而言，一般人的常识已经根据了理想的道德家所指示的方向，逐渐地在那里转变，慢慢形成一种实际的道德。

近代有许多婚姻是自动的不生子女的。这种婚姻更可以示人以自由结合的种种便利，于是风气所趋，诚有如巴孙士夫人（Mrs.Parsons）所云，它已经变做“一种婚姻的进步的替代物”。[730] 正式结婚的年龄的提高也是在一条路上的。它不但暗示自由结合的增加，并且告诉我们婚姻以外的性关系的各种方式，不论其为正常的或反常的，也都在那里孳长。例如在英伦与威尔士，在1906年一年里，男子的平均婚年是28.6岁，女子的是26.4岁，而一千个男子中间还没有成年 [731] 的只有43人，女子也只有146人，也可见加入正式婚姻者的一般年龄的高大了。就1906年以前约四十年间的变迁而论，男子的平均婚年已经延迟了八个月光景，女子的还不止此。此种倾向，在大城市里也比在乡村里要来得显著，例如在伦敦，因为在城市里婚姻以外的性结合的机会与可能性，要来得大。

要是我们把目前的平均婚年当做一种富有代表性的东西，以为就大体而论，它也就是一般的人口初次发生性结合的年龄，那就未免太迟了。德国的一位神经学界的领袖，巴埃尔（Beyer）发现迟婚与早婚一样的有许多弊病，以为就温带的人口而论，女子最相宜的婚年是21，男子是25。

但是，在恶劣的经济状况与死板的婚姻法律之下，早婚是有百害而无一利的。在穷苦人家，它便是赤贫的一种表示。越是穷苦，越是结婚得早；他们觉得反正再穷也穷不到哪里去。[732] 但无论如何，穷人早婚总是一件不幸的事。霍华德协会（Howard Association）的干事兼警厅的牧师霍姆斯（Thomas Holmes）说："许多好心肠的人劝青年男女早早结婚，免得发生他们所称的'丑事'。我认为这是绝对的要不得的，它所作的孽要比它所能防止的更大更多。"[733]

早婚也是娼妓与离婚的一个极普遍的原因。早婚的女子流为妓女的，多至不可胜数，有的名义上虽还是人家的妻子，实际上却在卖淫。至于和离婚的关系，则可以就离婚的统计推算出来。例如在英伦，上文不是说每一千个结婚的女子中间，不成年的只有146人么？但是在离婚的统计里，每一千个女子里，不成年的却有280人。此种多寡悬殊的情形其实还不止此，要知道唯有小康和富裕的人家才可以享受离婚的艳福，而此种人家的结婚年龄总要比一般人口的高得多。这样一比，早婚与离婚的关系便越发显然了。很久以前，大诗人弥尔顿（Milton）说，少不更事是婚姻生活所由触礁的一个原因（弥氏自己在明白这一点教训以前，是付出过代价的）。他在文章里说："那些生活越是放浪的人，一旦正式结婚，越是能够成功，他们婚前的惹草拈花朝秦暮楚的行为，多一次，便无异添一次离婚的经验，经验便教训了他们。"[734]

克拉泊登女士（Clapperton），就受高等教育的阶级而论，主张很早的早婚，以为就在学生时代，也不妨，认为婚姻生活和学业不难并行共进。[735] 爱伦·凯也提倡早婚。但她也很聪明地添上一种附带的主张，就是，离婚也得方便。这是很对的，有了这唯一的附带的条件，早婚对于一般人才有可取之处。男女青年——除非具有很质朴和稳定的品性，大都不能预料他们自己的发育的途径和前途最强烈的需要，对于一个异性的人的性质与品格，也不能有准确的估量。在这种情形之下缔结的婚姻，结果虽不至名实两亡，也不免有名无实。在结婚的第二天，便向法庭要求分居或离异的女子，也就不乏其人。

欧洲社会里这种多少能够持久的自由结合，大都是只能当做一种“试验婚姻”看。虽有试验的意味，事实上却也是一种能适合一部分人心理的防卫行为。何以言防卫呢？一桩婚姻的成功，不论其为夫妇间的感情上的协调，或产生子女的能力，是事前不能预料的，既不能预料，便不妨先进行尝试，这是防卫的第一义。欧洲大多数国家的法律，对于离婚的条例是十分古板、十分陈旧的，凡是正式加入婚姻关系的人，往往进得去，出不来，即于婚后发现严重的错误，也往往不能用离异的方法来加以纠正。这种近乎陷阱式的婚姻，有谁愿贸然加入呢？这是防卫的第二义。所以这种试验婚姻，可以说是谨慎与远见的心理所要求出来的，远见既是一种和文明一起增加的东西，我们并且可以相信此种婚姻的频数和社会对它的态度，将来一定会有并行共进的发展。要叫它们不发展，将来唯一的方法是根本修改欧洲流行的婚姻法律，务使正式婚姻的解散，在经济上与手续上和自由结合的解散同样的方便。但这是做不到的，因为法律的形成总要比舆论和习惯来得迟缓。

5　婚姻的自由与性道德——实例一

不过，倘若我们用远一些的眼光来看，可知这种自由婚姻的现象，虽和近代的状况有些特殊的因缘，实在也是很古老、很普遍的。在教会开始推行宗教式的婚姻以前，至少我们在欧洲所看见的便是这种婚姻。所以倘若我们认为今日的自由结合便是欧洲旧日的私家婚姻的余绪，实际上也没有什么不可以。

和试验婚姻的习惯的性质相同而程度上多少有些分别的，便是一些婚前的男女相悦的风俗。有的地方容许男女可以在一处过夜，大抵除了性交以外，其余的亲密的行动是在所不禁的。在欧洲的地面上，除了那些因为和外人接触而社会组织已经不大固定的地方以外，大都还保留着此种所谓“夜挑”（Nightcourtship）的遗风。在条顿与开尔特民族里，这种遗风尤其显著，在他们的语言里，便可以找到不少的证据，例如probenächte（试验行为）、fensterln（抓窗）、kiltgang（捉忙）、hand-fasting（拉手）、bundling（和衣共睡）、sitting-up（坐守）、courting on the bed（床上挑逗），等。在威尔士，这种风俗是大家知道的；在英伦州县也是如此，例如柴郡（Cheshire）；十八世纪的爱尔兰也有，见杜威斯（Richard Twiss）所作的《游记》；在美国的新英伦，这种风气叫做tarrying（逗留）；在荷兰，又叫做questing（追求）。在挪威，因为男女两家相去很远，不能没有长距离的跋涉，所以便叫做night-

running（夜奔），有人告诉我这是一种很普通的风俗，教会虽加以禁止，也没有用；此种风俗的内容是这样的，女子穿上好几套的裙子，然后就寝，男子便从门外或窗外进屋和她同睡；他们可以谈上一夜的话，除非当夜这女子有了孕，否则他们是不一定要结为夫妇的。

瑞斯（Rhys）和勃林摩琼斯（Brynmor-Jones）合著的那本讲威尔士民族（Welsh People 582-4）的书里有一段很有趣的专讲“夜挑”的话，并且引了不少的参考资料。至于德国，则读者可以参考的书也不少，例如鲁德克所著的那本《公德史》(*Rudeck's Geschichte der of fentlichen Sittlichkeit*)146—154页。读者对于试验婚姻的一般的事实，更不妨参考卜德（M.A.Potter）的著作。[736]

在英国乡间，自由结合也是很寻常的，甚至于可以说是很普遍的，但此种结合，在生育子女前后，便变做合法的正式的婚姻。即使没有子女，只要双方满意，也可以变做正式的。在有几个州县里，据说乡间的妇女大都是先和男子发生性的关系，然后再履行正式的婚姻；她最后嫁的也许就是第一个经过尝试的男子，也许不是，而是再三试验与选择后的一个。这种婚姻的结果，就大体而论，总要比普通的好些。身历其境的女子事前既有所准备，知道婚姻是什么一回事；并且也有所比较，因而不至于上当；同时她也不会有一种妄生希冀的心理，以为要是她不嫁这个男子，将来也许有更好的男子，供她的选择。这种婚姻还有一个特点，就是即使在生育子女之后，还不去觅取法律的承认，也不一定会引起什么道德的贬薄。在斯塔福德郡（Staffordshire）有几处地方，向来有养子而后嫁的风俗，但虽有此“陋”俗，据说那些地方的妇女都是“很和气的邻居，很勤俭和富有情感的贤妻良母”。[737]

德国埃尔哈特博士（Ehehard）有一次说：“社会的下层阶级，尤其是农民，比我们更明白了解婚姻的基础不是别的，而是衾裯之好。所以他们便始终保留着那试婚的原始习惯。但在上流阶级里，此种习惯，在中古时代以后，便没有了。这种结合还有一个好处，就是没有生育，便不算成立。试验的婚姻还有一个假定，就是对于处女，虽也看重，却不过火。”[738]讲起处女的价值这一点，我们在此不妨添一笔说，世界上也有许多地方，认为婚前有过性交的女子要比没有过的更要来得名贵。[739]我们一面承认处女性确实是女子的一种性的诱力，有相当的天性的根据[740]，但一面也以为要是一个人太把它看重，那人便犯着一种性的乖戾，叫做“童淫狂”（paid-ophilia）的相近，所谓童淫狂，就是一种对

于儿童所发生的性的欲念。

在小一些的而生活的调节不很圆满的社会，遇有大批的婚姻生活习惯不同的客民移入，这种试婚的风俗便有解体的危险。此种客民，因为习惯不同，往往把试婚与娼妓的乱交混为一谈，及至自身采取试婚的办法，又往往不能善始善终，负从事此种办法者所必得负的责任。在英国波特兰地方（Portland），有一种所谓“岛上风俗”，就是，一个女子，在未嫁以前，即和她的爱人同居，到怀孕后才正式成婚；在同居的时期里，女的对男的是绝对的不怀二心的；但设久而不孕，二人便可以商量，以为彼此恐非佳偶，留恋无益，最后也许就决定分手。这种风俗在十九世纪前半还很通行，在通行的时期里，地方上好久不曾有过私生子，也难得有不生育的婚配。但到了波特兰的石业发达以后，采石的工人大批地从伦敦移来，此种工人一面坐收“岛上风俗”的权利，一面却不肯尽义务，即于女子受孕以后，绝口不言婚姻，或去而不顾。于是这种风俗便行不通，不久就消灭了。[741]

但设我们把观察的范围放大一些，可知以自由结合始而以正式婚姻终的男女关系实在并不限于乡村社会。五十年前，笛不瑞（Desprès）说，在巴黎，在普通的市区（Arrondissement）以内十桩婚姻里，总有九桩是由自由结合转变而成的；不过这是平均数，在少数的区域里，十桩里只有三桩是这样的。[742] 即在今日的巴黎，此种情形还是很通行，有人说，至少有一半的婚姻是以自由结合始开的。

在条顿民族的国家，自由结合的风俗是很古老、很有根柢的。例如在瑞典，爱伦·凯就说，大多数的人口的婚姻生活就是这样开始的。大家都觉得这种办法是有利的，“婚后的忠贞与婚前的自由是同样的伟大”。[743] 在丹麦，也有类似的情形，有许多的儿童是在他们的父母正式成婚以前便已成孕了的。[744]

6　婚姻的自由与性道德——实例二

在德国，有两宗事实可以证明此种自由结合的普通，一是私生子之多，在柏林为17%，在有几个城市里，还不止此；二是婚前受孕的数目，差不多要占婚姻全数的一半，有时候且超出一半，而成为大多数。例如在柏林，合法的初生子中，在婚前成孕的要占到40%以上，而在有几个以农业为本的省区里（私生子之百分数并不高），受孕后再履行结婚手续

的婚姻，在百分数上要比柏林的高得多。德国农村社会的状况，几年以前，曾经有一个路德会牧师所组织的委员会，特别加以调查，调查的结果具载《德国的性与道德的关系》那两大本调查录中（Die Geschlecht-sittliche Verhältnisse im Deutschen Reiche），极有参考的价值。在汉诺威（Hanover）这调查录便根据大多数熟悉当地情形的人的见地说，婚前性交是一种通例。至少，在婚前有一度的“刺探”、尝试，是一种理有固然的准备，毫不为奇的，好比买一只猪，谁又愿意连袋都买了而不拿出来看看呢？在撒克森（Saxony）境内，也有同样的情形，据说，要寻一个女子，在婚前没有性交过，或婚前没有生过头胎的子女，或至少头胎的子女是在婚前成孕的，是很不容易的。一个女子要证明她的价值，配做人家妻母，似乎是非如此不可。一位牧师调查到此种习惯时，便有人对他说：“你出一个铜板，买一支小笛子，也得先试一下子呀。”在什切青城（Stettin）四围的十二个乡区里（一起也不过二十多个乡区），婚前性交是一个公认的风俗，至少也是很普通的，舆论不是熟视无睹，便是并不加以严重的指摘。有几个乡区里，婚礼的举行，往往在初次成孕以后。在但泽（Dantzig）附近，据路德会委员会的报告，在调查到的例子之中，约有半数以上是在婚前行性交的，但得胎与婚礼并没有什么一定的先后连属关系。当仆妇的未婚女子，十有八九是有恋人的，所以乡间大户人家雇用女仆的时候有时便对她们说明，她们在晚上或夜间尽可以自由活动。这一类的情形，据熟悉的人的观察，对于婚后的贞操，是很有帮助的。又有一位专家在文章里说；德国的乡间女子有她自己的房间；她可以自由接待她的恋人；即使牺牲色相，也算不得一件大的羞耻。以处女的资格加入正式婚姻的女子是不多的〔尤其是在巴登（Baden）〕，但对于这种女子，舆论是加以保护的，舆论所欲指摘的不是婚前的性交，而是不负责任的性交，即性交成孕后男子不负婚姻的责任。比起法国和意国的女子来，德国女子在婚前似乎是不大贞洁。但这位专家后来又添上一句说，婚姻以后的贞洁，却似乎要稍胜一筹。[745]

有许多人见了德国的这种现状，以为它们是一种新奇的现象，并且是民族颓废急转直下的一个标识。但事实上并不如此。在此我们便不妨把德国天主教神父的经验接受下来做一种论证。天主教有教徒认罪的习惯，神父便是听取认罪的话的人，所以他们的经验应该是可靠的。有一位上了年纪的巴伐利亚的神父说[746]：“在讨论道德的会议席上，我们常听见人家说‘世风不古，道德沦亡’一类的话。这种话究竟对不对，我们姑且不管。就我个人的阅历而论，我在年青的时候所听取人家招认的种种

罪孽，和在我现在年老的时候所听取的，至少是一样的多和一样的严重。民众的道德，这几十年以来，实在并没有多大变迁，既不加进，也不减退。但我们以为都市里的不道德已渐渐地向乡村散布，使之和都市同流合污，那却是一个错误。大家总把已往的乡村称道不衰，以为它是天堂一般的贞洁地方。我却看不出这一点来，我并不说乡村民众如何的不道德，但据我多年的经验而言，我可以说至少就性的生活而论，乡村与都市之间，实在并没有什么分别。我生平司铎或耳目所及的市乡牧区在一百以上，有的在山中，有的在平原，有的是瘠土，有的是沃土，所处的地域虽大有不齐，但是道德与不道德的情形，却到处如出一辙。到处的人品，也是一样的整齐或不整齐，所不同的，乡间的教徒往往要比城里的好些罢了。”

就当代的人一生的见闻，而论德国的性的习惯，诚有如这位神父所说，没有多大分别；但就现代的情形和近古的相提并论，分别也许就要比较显著，而“世风不古”一类的话也就可以一说。但若我们更进一步，把现代的情形和条顿民族初期的经验比较一下，便又可以得到一种大同小异的结论，两者所由同的因缘纵不一样，而不同的因缘所造成的相同的局面则一。这是一位研究亚利安民族史源研究得最深的学者施拉德尔（O.Schrader）的见地。施氏在他的《实用辞典》(*Reallexicon*)里[747]说，日耳曼初期的历史，我们总是根据塔西陀（Tacitus）的著述，如以塔氏为据，则严格言之，可知当时所称的妇女贞操，是指着两件事：一是婚后的用情专一；二是娼妓的不存在。施氏补笔着说，读了塔氏的话，又根据最早的史迹，可知古日耳曼女子在婚前不讲求贞操的一点，是可以无疑的。这一点，因为旧日古典的作家总喜欢把北方民族加以理想的粉饰，所以便被遮掩过去了。

统观上文，可知古往今来日耳曼作家所称道弗衰的“日耳曼人的德操”，事实上并不一定指他们对于贞操一事，有什么特殊的注意。罗马史家塔西陀的作品里，有一段被后人引征得比任何旧书为多的话，这一段话，虽然看去，似乎是很替初期的日耳曼人的贞操说话。其实不尽然。他申说日耳曼人的春机发动期要比较的迟缓，又说他们对于不忠贞的妻子处罚得极粗暴。这两点原是事实，但塔氏那种写法，又似乎暗示着日耳曼人是很讲贞操的。其实呢？塔氏是一位史家，也是一位善于讽刺的道德家，他的作品便用这种身份来写的，他表面上虽替日耳曼野蛮人的德操说好话，并且有时候说得很响亮，实际上却欲借此对于当时习于犬马声色之好的罗马人，下一个针砭。读者如不察底蕴，便不免上当了。其实

后来的史家也往往有同样的可以淆乱视听的笔法，基尔达士（Cildas）叙述撒克逊人征服不列颠以后的种种情况时，便兼用史家与宗教家的两重身份，又如萨尔维恩（Salvian）描写第五世纪高鲁人的淫恶，也不免用同样的道德眼光看，以致所描写的未必尽为真相。[748] [749]

7　婚姻的自由与性道德——实例三

俄罗斯人性习惯的自由与容任是广为人知的。有一位和我保持通信关系的俄国朋友告诉我说："俄国风俗崇尚自由主义，所以青年男女能享受完全的自主。男女青年之间，彼此可以独自探望，彼此可以相偕同行，可以在任何时间分手回家，虽夜深亦无禁忌。他们行动的自由，和成年人丝毫没有分别；所以有的便借此讨论政治，有的便相互爱悦。他们读书也很自由，要什么，便获得什么；我认识一位女大学生，我某次在她的桌子上便看见一本《社会科学原素》，在当时是一本禁书；这位女学生是和她的姨母同居的，但她自有她个人的房间，只有她的朋友可以出进，姨母和其他戚属是不进去的。她自己的行动，不用说，也是很自由的，不受什么时间上的拘束。许多别的女大学生也是这样，虽和家人同居，却和独居无别。但在意大利，情形就很不一样，女子的行动是不自由的，既不能独自出行，又不能单独接待男友，假若在婚前和人发生性交，她就不免'一失足成千古恨'，不免'名誉扫地'，这又是和俄国不同的"。[750]

俄国性关系的自由，除了一部分为古代习惯的遗留而外，大半和离婚的困难也有些因果的关系。已婚的男女不能离异，只好彼此分居，分居以后，便各寻比较合式的配偶，不再履行什么法律的手续。但在1907年间，此种法律上的缺陷曾经一度补正，离婚的条例规定只要双方同意，并且在分居满一年之后，便可以离婚，这比以前要自由合理得多了。[751]

近年以来，俄国受教育的男女青年中间发生了一种性的放纵运动，这种运动虽和古代相传的自由的习惯不无相当关系，但究竟不能相提并论，因为它的由来，是另有一派直接的因缘的。在十九世纪的末年，俄国有精力的青年男女都忙着干政治革命工作，此种工作需要很紧张的心理上的努力，对于性的活动，自然不能兼顾。同时，革命工作是一种出生入死的工作，在生命朝不保暮的当口，谁还有心顾恋到性的活动，即使有心，也未免和革命的精神太不符合。因此，便产生一种禁欲的倾向。但

到了二十世纪初年，革命工作暂告停止，而停止后的青年精力，便有很大的一部分向性问题的方向转去，始而不过表示浓厚的兴趣，终乃从事于放任的性的活动。男女学生“自由恋爱”的结合，于是便应运而生，到处皆是。亚戚巴谢夫的那本小说，《沙宁》(*Artzibascheff, scheff, Ssanin*)对于这种放浪运动的促进，有很大的影响。这一种运动，尤其是那走极端的一部分，恐怕是不能维持很久的。[752] [753]

但俄国性自由运动的根据，实在比上文所说的要深得多；这种运动，不但在都市里的受教育的青年中间可以遇见，即使在穷乡僻壤也往往而有，因为它是和古代的习惯有连带关系的。

8　婚姻的自由与性道德——实例四

这一类有久远历史的性的自由，能够在像日耳曼与俄罗斯一类的坚强有力、奋发有为的民族中发现，确实是很有趣的一件事。我们始终说“性的自由”，而没有因袭着一部分的看法，把它叫做“不道德”，因为凡属和一个民族的风俗习惯已经打成一片的东西，我们绝不能看做不道德，尤其是要是我们明白道德一字的来源就是风俗习惯的话（见上文11页）。我们如今要更进一步地观察一两个新兴的民族，看它们有没有此种自由的习惯的发生，或有没有把旧习惯重新恢复的倾向。这种观察也许更要见得有趣。我们姑且举澳大利亚和新西兰的两个例子罢。在这两个新兴的国家里，此种习惯的发生也已经有相当的历史。在三十年以前，凡是从英国到澳洲的人，都感觉到性的自由是很公开、很受人容忍的一件事，其实此种情形以前早就如此。至于究于何时肇始，我们虽不能确指，但大约当在澳洲文化向着自觉的途径开始发展以后。诺士戈德牧师（Rev.H.Northcote）是在澳洲住过多年的，他说：“经过一番仔细的探讨以后，作者发现近年以来，在澳洲的有几个部分，婚姻以外的性交确实有增加的趋势。”[754]——澳洲统计界最大的权威，科格伦（Coghlan）在不多年前出版的那本《新南威尔士的生殖情形》(*Childbirth in New South Wales*)里，更明确地说：“婚前成孕的生殖，究竟普遍到什么程度，以前是不大知道的，现在却是完全调查明白了。在新南威尔士，在六年之间，婚姻的总件数是49641，其中却有13366件是于婚前便成孕的，即100件婚姻中，有27件是在成孕后才举行婚礼的。在同一时期内，私生子的出生数是14779，以此和婚前成孕的件数相加，可知未婚女子的成孕总件数是28145；此数之中，既有13366件是得孕后即成婚的，所以实际上100个私生子之中间，便有47个以上是半途

取得了法律的认可的。这一番数字的研究，更可以叫我推想到有一大部分的婚前性交，并不以婚姻为目的，也不是先有婚姻之约，才发生性交的关系，乃是既经成孕，事实不能不出诸于婚姻的一途。”[755]科氏说“不能不出诸婚姻之一途”，显而易见此种婚姻是有强迫性的，既出诸强迫，可知在道德方面，是不大健全的，并且也反映着当事人的责任心也有问题。

这一类事实的存在，而所在的国家又不是别的，而是一个很年轻的国家。就事业的兴旺、民智的开通、公德心与责任心的发达而论，可以说比任何白种人的国家要高出一筹——岂不是可以教我们深长思考，而对于所谓开明的性道德所趋的方向，不也可以得到一些暗示么？

9　自由婚姻与女子的地位

有时候听人家说，或至少旁敲侧击地说，这种自由的运动里，女子是被动的，主动的完全是男子，而男子之所以发难，目的是在躲避婚姻的责任。这话和事实差得很远。

在路德会各牧师的很详细的调查报告里，他们再三提到德国女子在性的活动中的自动的能力。在但泽一带，据说“年轻女子献身给男子，甚或引诱他们，使堕入壳中”。军队的调动与驻扎，往往是乡间淫风发达的一大因缘，“但此中责任并不全在兵士的身上，大部分的责任还应该由乡间的女子自负，她们瞧见个把士兵，一半的心神就入了疯狂状态”。这是从德累斯顿（Dresden）一带得来的报告里的话。就德国东部的大概情形而论，这报告又总括地说：“青年女子的淫荡并不亚于青年男子；她们实在极愿意被人诱入奸情；成熟的女子往往肯和半成熟的男子勾搭；有的女子往往连一接二献身给好几个男子。诱奸的主动人物不一定老是男子，女子也不在少数；她们不一定老在自己屋子里守着，静待男子的来到，却往往先到男子的卧处睡下。女子对于性交的兴趣既如是其大，所以便有许多人相信，在这一带的女子中间，到十六岁以后，便找不到一个处女，这一点虽无真实的统计，但知道了这一带的大概情形以后，也就不觉得骇人听闻了。总之，在乡间的工人阶级里，不贞操的现象是很普遍的，而男女之间，究竟谁的成分大些，倒也难分轩轾。”[756]

在知识阶级的女子中间，情形当然有些不同。行为上的限制，不论发自

内心的或外加的，要比乡间女子多得多。处女的形式，至少在生理方面，总是保持着的，并且往往保持到很大的年纪，即使有错失，以至于不能保持，她们也必多方地加以掩饰，那方法之多和周密，是乡间的劳力女子所万想不到的。但是把假面摘去以后，基本的倾向还不是彼此一样。就英国而论，毛迭穆（Geoffrey：Mortimer）说得很对：婚姻以外有性的经验的女子，无论其为（一）用心专一的一种或（二）因欲性发达、不畏人言、因而不求专一的一种，“在数量上实在比我们所猜测的要多得多。在任何社会阶级里，总有一些挂名的处女。有的名义上守身如玉，从没有接近过男子，实际上却已生过孩子，甚或不止一个；但大多数都能采用节制生育的方法。在外省市镇上悬壶的一位医生对我说：在他的区域以内，此种不规则的男女关系实在是一个常例，而不是例外。”[757]在德国也有类似的情形，有一位女医师，亚当雷曼夫人（Frau Adams Lehmann），在德国抗拒梅毒会的工作录[758]里说：“至我诊察所里来的未婚女子，三十以上依然是处子的，我可以说是很少。”她又补一句说：“这些女子是有眼力的，很勇敢，很真率，往往是女性中的铮铮佼佼者；我们应当与她们以精神上的援助，她们正为着一个新的时代努力迈进。”

常有人说，目前此种废除仪式，非到万不得已绝不举行的倾向是很不幸的，因为它对于女子的地位很有妨碍。目前的社会环境既以无仪式的婚姻关系为有乖风化，这见地当然是不错的，但同时我们也可以反过来说，要是社会舆论对于正式的婚姻确能拥护的话，它也就会供给一种动力，使以自由结合始的，都以正式婚姻终，那也就没有多大的妨碍。总之，妨碍之来，是由于社会的视听，而不由此种倾向的本身，假若本身会产生妨碍的话，则自由结合的风气，便绝不会像今日之盛。且就熟知此种风气的人所告诉我们的种种事实而论，可知此种不斤斤以仪式为重的结合，对于女子的地位反而能多加体贴，并且甚至于对于双方的忠贞与婚姻生活的寿命，也有帮助。这样一个结论似乎是到处可以成立，初不限于任何阶级，或任何种族。这其间也许有相当心理事实的根据，一样做一件事，自我发动做的兴趣大，奉了别人意旨做的不但兴趣要小，日久且不免引起厌恶反抗。至于婚姻的仪式究属有没有自然的事实做依据，究属有多少，那是另一问题，将来别有讨论的机会。

自由结合对于女子要比带有强制性的仪式婚姻为有利，我们还可以举一两个例证。在伦敦的工人中间，这是早经承认的。婚前即发生性关系的例子，在他们中间并不希罕，社会对他们也很宽恕。布思（C.Booth）

的那本巨著，《民众的生活与劳作》(*Life and Labour of the People*)的最后一册里（41页），便有这样的一句话："甚至于做粗工的工人，据说也是若和早就同居的女人结婚，结果最为圆满。这种见证特别地可以叫人发生深刻的印象，因为说话的人当时并没有什么推求结论的意识，所以丝毫没有罗织成谳的嫌疑。"在这最后的一册里，作者又引一位牧师的话说："这些男女，要是不正式结婚，便可以凑合着相安无事，但若一旦结婚，结果似乎总不免恶声相向，拳足交加。"

也许有人说，这种比较良好的结果并不是自由结合本身自然而然所产生的，它并不是自然法则的行使的表现，乃是大城市与文化中心的道德势力所影响而成的。文化中心的道德势力极大，所以就是在合法的婚姻制度以外的人，也能被其惠泽。姑不论这见地对与不对，我们至少认为是可以搁置一边的。因为不在大都市里，不在文化中心里，我们也发现同样的情形。例如在牙买加（Jamaica），岛民大多数是黑种人，高度文化的影响在那里是可以说没有的；不正式的婚姻自然要比伦敦还要来得多，即使生了子女，岛民也大都不用婚姻的方式使他们取得法律的地位。以前地方上组织了一个委员会，来研究本地的婚姻法，据他们调查所得，3/5的婴儿是私生的，这就无异说，法律上的所谓私生，在社会上已无所谓不道德，因为早已成为大多数居民公认的一种风气。男子对于法定婚姻的衰歇，很表示赞成，因为他们发现自由结合的女子管家要管得好些；女子对他也不可惜，因为她们发现自由结合的男子要比较靠得住，比较不会有外遇。这些事实，李文斯东在他那本很有趣的《黑的牙买加》(*W.P.Livingstone, Black Jamaica，1899*年)里，叙述得很清楚。他说，当地的民众承认"男女两人彼此以忠诚态度同居，便是婚姻"（210页），他们又说："他们是结婚了，但并没有劳牧师的法驾。"[759] 他们所以不赞成法定婚姻的理由之一，是他们很不愿意出那笔取得官家准可的手续费。[760] 往往有过了一二十年、子女已经成人以后，他们才补行正式的婚礼。[761] 在牙买加和其他类似的地方的这种情形，还有一个有趣之点，就是女子的地位特高。上文所引的李文斯东说："农民中间的女子到现在还是几乎完全不倚赖男子，在体力与智力上，她们往往比男子强。"（同书212页）男子的好歹是不能预料的，也许前途会变做一个坏蛋，不但不能帮忙，反而添一沉重负担，所以她们便不愿意太倚赖他们，以致太受牵制。但凡属自由的结合，也不致中途离散。但若一旦经过法定的束缚，婚姻生活就会渐渐地不容易忍受，终于不免彼此仳离。可见婚姻偕老的保障并不在法律，而在"彼此的相爱与相忍所

造成的一种局势”（李氏书，214页）。但此种情形，晚近也有改变的趋势，在宗教与社会势力的制裁之下，牙买加的民众已逐渐地切心于接受所谓“冠冕的”性关系的种种观念，那就很可惜了，因为参考李氏在上文所说的话，可知“冠冕的”观念一多，真正的道德也许就不免减少。但即就牙买加原有的情形而论，李氏以为也有美中不足的一两点，就是不道德的男子很容易躲避他的做父亲的责任，推其原故，是因为法律没有规定，把父亲的姓名登记在出生证上（同书256页）。在任何私生率占半数以上的国家，这一点，就是把父母的姓名登记在出生证上，是万不可少的。所以牙买加政府在这方面的失察，是很难原谅的，不费挥手之劳，他们便可以使“每一个婴儿有一个法定的父亲”（李氏书258页），但是他们却没有办。

根据上文所叙的一切，可知在今日之下——一半因为经济的原因，一半也因为文化过程中更深邃的种种趋势，我们已经进入一种新的境界，在这境界以内，女子一方已经往往能超脱以前的法定的性关系的束缚，而男女两方，即使缔结法定的性的关系，也大都能维持他们各个的独立性。讲起澳洲的土人，克尔（Curr）说：“在白人未到与原始的风俗未崩溃以前，我从没有听见过一个女子过了十六岁还没有丈夫的。”[762]在今日的欧洲，在比较偏僻的地方，也还有同样的情形。这些当然谈不到这个境界。但是在富庶一些、比较富于活力也善于进取的国家，情形便大不相同。不但结婚结得迟，并且一部分的男子和更大的一部分的女子（在一般的人口中间，女子原比男子为多）始终不走上婚姻的路。[763]

10　女子地位与历史倾向一——母权论平议

大批的成年女子不走上婚姻的路，她们纵有性的关系，也不受国家和舆论的承认，并且这种人数一天多过一天，这当然有它的严重的意义，值得我们加以推敲。但在推敲以前，我们不妨先把历史上对于女子的身份有密切关系的两派倾向，先约略温习一遍。这两派倾向，一主张两性的社会平等，一主张女子的社会服从，到现在还都在西洋人中间活动。无论在行为方面或见解方面，用实际道德的立场或用理论道德的立场，来追溯这两派倾向，都是不难的。

有一段时期，学术界流行着一种见解，认为在人类社会生活的初期里，在父权时代确立以前，另有一个“母权”的时代，在那时代里的女子不但

不受男子的庇护，并且有极高的权力。 [764] 五十年以前，德人巴霍芬（Bachofen）便是此种见解的最有力的说客。他读希腊史家希罗多德（Herodotus）的著述以后，在小亚细亚的古吕西亚人（Lycians）中间发现了一个最可以代表的“母权”的例子，因为希氏说，吕西亚人从母受姓，也因袭母的身份，而不从父，不因袭父。 [765] 巴氏相信这一类的民族是“女子政治”的 [766] ，治权是在女子的手里。这种见地，尤其是像巴氏的那种说法，到现在已经不能说有多么大的力量。至于从母受姓的习惯，即所谓母系的制度，确实在一个时代是很普遍的。但我们很早就知道，系虽从母，一族的治权却不一定在母亲手里，往往在各式公权的制度里，我们可以找到母系的同时存在。 [767] 巴氏的说法虽离事实太远，近年以来，一部分见地，却又走了另一极端，把母系制度下女子分有应得的权利否认一个干净。这当然又是和事实不符的，即使没有事实做依据，理论上似乎也太不近人情。苏门答腊（Sumatra）的所谓“恩比拉那克”（ambilanak）式的婚姻，我们就不妨拿来当做母权制度的一派，在此种方式下的婚姻，男子住在妻子的家里，虽不付什么代价，地位却是属体的而不是主体的。古吕西亚人的实在也就是这种制度，据希罗多德的那种写法，我们万难断定它有女子政治的意味 [768] ，我们却知道，小亚细亚一带的妇女古时候全都能享受优良的待遇和高度的权利，初不独吕西亚的女子如此，这一点我们在基督教初期的历史与文字里也可以找到一些痕迹。母系的制度确实能够提高妇女的身份，我们在古亚拉伯的“比那”（beena）婚制里可以找到一个更明显更清楚的例子。在“比那”婚制之下，女子的地位和普通买卖婚姻制下的大不相同。买卖婚姻制下，女子多少有些货物的意味，多少要受人的作践，但在“比那”制下便不然，女子是帐幕和一切家庭财物的主人，有了财主的身份，有了不必依傍丈夫的自由与能力，她的尊严也就提高了。 [769]

原始时代从母得姓的倾向还可以叫我们联想到一点，就是原始的人类未尝不承认，在生殖的作用上面，母亲的力量要比父亲为大。既联想到这一点，我们便不由不想到原始文化里的另一种的倾向。就是，在神道的崇拜里，女神的地位要比男神稍胜一筹。女神的地位既比男神为崇高，则女子的地位绝不至于比男子为低，似乎是一件势所必至的事。原始的妇女往往和宗教的职司有重大的关系，原因也就在于此了。在澳洲中部的各部落有一种共同的传说，就是以前举行宗教仪式的时候，女子的名分原是很大的，到了后来，才几乎完全变做男子的职司；但即在今日，至少有一个部落似乎还保守着不少的以前的习惯，宗教仪式里依然有女

子参加；可见那共同的传说是不为无据的了。[770] 其实在欧洲也未尝不如此。开尔特民族以及地中海各民族的原始的许多神道，在基督教来到以后，虽全都退居不清楚的背景里去，但同时退避，而隐约之间，女神的影子要比男神的摇晃得大。[771] 爱尔兰民族是以保守著称的，古代的习惯与传统思想至今还存留得不少，女子的地位也就比别处要高出许多，无论婚前婚后，她都享受不少的自由。他们说："每一个女子可以走她自己愿意走的路。"爱尔兰女子在婚后的地位和离婚的自由，都要在基督教教会以及英国的习惯法所许可之上。[772] 母系的制度对于女子的地位，有特殊的良好影响，初看似乎不容易承认，但我们要知道，就在最于女子不利的文化环境之内，女子对于男子，往往能行使很大的压力，使男子轻易不能以横暴相加，不利的环境之下尤且如此，何况有母系制度的帮衬呢？[773]

11　女子地位与历史倾向二——古代各民族的遗业

古代许多大国的情形和上文所说的有些相同。大体言之，大半在他们历史的初叶、即生长的时期里，和他们的末叶、即成熟的时期里，女子的地位总有提高的倾向；但是在中叶、即父权全盛而军事组织最占优势的时期里，女子的地位就得差一点儿了。这种高而降低、低而复高的循环的运动似乎差不多已经变做大一些的社会集团所由发展的一条自然法则。巴比伦的历史，便是很显豁的一例。最初巴比伦的女子是有完全的独立的人格的，她的权利也和她的丈夫和弟兄相等，稍后，据汉谟拉比（Hamurabi）法典所规定的种种，她的义务虽没有改变，权利却比以前为少了；最后到了所谓新巴比伦的几个时期里，她又重新取得和她的丈夫相等的权利[774]。

埃及妇女的地位，以末叶的为最高，在它的长期历史的其余段落里，女子的地位也始终能维持相当的水平线，并且始终有继续增高的趋势。同时，因为婚前的贞操是一件不大注意的事，而婚约的缔结也不以处女为重，我们更可以知道埃及人的妇女观是没有资产的嗅味的。虽远在三千五百年以前，男女的平等[775]，便早经埃及人承认。还有一桩事实，足以证明埃及女子地位之高，就是，她的子女，无论怎样都不会有私生的名目的；就是一个奴隶的妇女胡乱生了子女，也不适用私生的名义。阿美利诺（Amélineau）说得好："能够把妇女的尊严在人类历史上作第一次的宣示，这是埃及民族道德的荣光"[776] [777]，所谓"婚姻主权"的观

念，即男女成婚以前，主权究应谁属，埃及人是完全不懂的。巴比伦和埃及的文化，同样地稳固，同样地有活力，同样地享国久长，对于人类全部的文明同样地有悠远的影响，而同时女子的地位，也是同样地优越——此中意味，真是耐人寻味。

在犹太民族的历史里，似乎找不到一个居间的时期，女子的地位，从完全地服从到自由地逐渐扩大，其渐进的步骤似乎是很一贯的。最初，一个丈夫可以不问理由地把妻子休去。（这并不是父权的一种扩大，而是纯粹的一个婚姻权或夫权。）后来这主权逐渐地受到限制，不能随便行使，这在《旧约》的《申命记》里就开始可以看出来。后来的《犹太法典》(*Mishnah*)就更进一步，遇到妻子有可怜悯矜惜的情形时（如疯狂、被劫夺、幽禁之类），便根本不准休弃。自公元后1025年以来，除了合法的理由或得到妻子的同意以外，离婚是不可能的。同时，妻子却开始取得她的离婚的权利，就是可以强迫丈夫把她休去，丈夫徜或不从，便得受刑法的制裁。离婚以后，女子便自已取得完全独立的人格，并且可以把丈夫给她的一分奁产带走。犹太人的法律虽严，而犹太教领袖对于法理的解释却宽，所以能顺着文化渐进的潮流，把女子的性的公道和平等，随时地提高。[778]

阿拉伯人在这方面的演进，也是有许多地方对于女子是有利的，尤其是在承继这一点上。在穆罕默德以前，就麦地那（Medina）地方流行的制度而论，女子是几乎完全没有继承权的。《可兰经》里立法的部分，就把这规矩改了，虽没有把它完全取消，至少是对女子的地位，已经促进不少。所以有这一番改制的理由，据说是因为穆罕默德的藉隶不是麦地那，而是麦加（Mecca），在麦加地方，当时还存留着一些母权制度的痕迹。[779]

说到这里，有一点不大受人理会的意思，我们不妨一提。就是，就在女子的权利受压迫、女子的人格被制服的时代里，此种压迫和制服的动机也实在出乎保护女子的一念，有时候重新的压迫的产生也许就是一种新的权利的取得的标识。仿佛我们把女子深深地禁锢起来，目的原不在剥夺她们的权利，而在保护这种权利，使之越发不可剥夺，爱之弥深，于是保护方法的采取，便不觉弥加周密。后世文化生活日趋稳定，女子的境遇不像以前那般危险，这种爱护的动机大家便不再记忆，而社会对于女子和她的权利的多方关切，反变成一种障碍，一种苦难。

罗马的妇女，在最初时期里的身份，我们几乎全不知道；在罗马的历史开始看得清楚的时候，父权制度已经很根深蒂固地成立，而女子不过是一个严格的“在家从父”与“出嫁从夫”的人格罢了。但罗马文化逐渐发展以后，女子的地位也就跟着发展起来，其大概的趋势和巴比伦与埃及的可以说是一般无二。但是在罗马有这么一点分别，就是，罗马文化的由粗而细，帝国版图的由小而大，是和罗马法制的灿烂的发展有连带的关系的，而罗马法终于把妇女的身份，几乎提高到了一个超凡入圣的境界。在民主时代的末期，女子的法律的地位已经慢慢地相等，到两位安东尼帝的时代，那些法律专家（Jurisconsults），受了自然法的学说的指引，便形成了两性平等的观念，认为它是一种秉公的法典应采取的原则。到此，父权制度下妇女的服从便完全成为历史上的陈迹，不再有人拥护。这种情形，一直要到查士丁尼帝（Justinian）的时代，在基督教的势力扩大以后，才不能继续维持，而妇女的地位重复经历到一种新的磨难。[780] 但是在妇女地位最占优势的时期里，旧式的罗马婚制就完全换了花样（实在也是旧花样翻新，不过在以前是认为不大名誉的罢了）；这种新方式的婚制，从法律的立场看来，便等于把女子从父母家取出，而在夫家暂时存放一般。所以对于丈夫，她是完全独立的（尤其要是妆奁是她自备的话），对于娘家，也不过是名义上有隶属的关系罢了。罗马婚姻是一个私人的契约，假使要的话，也不妨举行一个宗教的仪式，既属契约，便可以不拘理由地解除，只要取得家族会议的许可，觅到有力的见证，和履行相当法定的手续以后，双方便可以分手。这样的婚姻是以同意做第一要义的，既可以同意而合，即不妨因不同意而离，其间并没有什么可耻的地方。这种离婚对于罗马妇女的幸福与道德，也并没有什么坏的影响。[781] 这样一个制度，显而易见比任何基督教发达后所树立的任何制度，要来得合乎现代的开明的情理。

还有一点要注意的，就是，这样一个制度，绝不是只是一个法律的创作物，而是一个赞成男女平等的开明的舆论所自然形成的副产物。罗马人赞成两性平等，也并不笼统，而是能深入性道德的范围。普劳脱士（Plautus）是在这方面的一个先觉，他借了那个老奴隶西尔拉（Syra）的嘴，问为什么在贞操的题目上，法律所责成于男子的不和女子一样。[782] 比普劳图斯稍后的又有那位法律家乌尔比安（Ulpian），乌氏在文章里说：“一个丈夫要责成妻子严守贞操，而自己却不做一些榜样出来，这似乎未免太不公平了。”[783] 这些问题的原因很深，决非社会立法所能解答，但当时的罗马人士居然能把它们提出来，也足见他们对于

女子的一般态度，是如何的开明了。到罗马文化的末期，父权制度对于女子的维系力，便已不绝如缕，名义上她虽还脱离不了“从父”的关系，而事实上却是十分洒脱，可以和她的丈夫齐驱并驾。霍布豪斯（Hobhouse）说：“罗马帝国的主妇，其自主的能力，要比任何古代文化里的主妇更为充分，要有例外的话，也只有一个，就是埃及在某一时期里的主妇；并且，我们不能不添上一句，也比任何后来的文化里的主妇，要来得圆满，连我们自己这一代的主妇也还不是她的对手。”[784]

许多人根据育文奈尔（Juvenal）和塔西陀（原名见前）两个讽刺家的文字，以为后期的罗马女子是很逾闲荡检的。但是在讽刺家的笔墨里，要对于一个伟大的文化，寻一幅整个的、匀称的鸟瞰图，我以为至少是徒劳无功的。霍布豪斯[785]的结论是这样的：最初的罗马法律规定下来的婚制，把女子很严厉地安放在丈夫的掌握之中，在这时期里，她当然是一个良妻，是丈夫的伴侣、顾问、朋友；到后来法律一变，她的权利也一变，但是她的良妻的地位，她之所以为丈夫的伴侣、顾问、朋友，却始终没有变，这不是很难能可贵的么？大多数的学者到现在似乎都已经有此种见解，弗里德兰德（Friedlander）虽曾质疑于此，但那时代还早，也许有看不真切的地方。迭尔在他那本看得很真切的《罗马社会》(*Dill, Roman Society*)里（163页）就说：“罗马女子的地位，在法律上与事实上，都在帝国时代逐渐地提高；提高的结果，她的道德和受人敬重的程度并没有减少，她的才艺和令人爱慕的程度却加多；行为上的束缚既少，她的风度和势力就有了放大的机会，甚至于在政治与社会事业里，都可以感觉到；她和她的丈夫的地位，确乎是越来越接近，越来越相等。一直‘到西罗马帝国的末造，她这种地位和势力并没有衰退’。”杜那尔曾，在他那本有价值的《妇女史》(*Donaldson, Woman*)里，也以为罗马帝国的后期里，道德并不沦丧；“要是萨尔维恩的记载有几微可靠的话，那么，非基督教的罗马纵有它的淫放的地方，但比起基督教的非洲，比起后来的基督教的罗马和基督教的高卢来，真是小巫见大巫了”（113页）。萨尔维恩对于基督教的记载也许是偏激而形容过火的，但是非基督教的讽刺家和基督教的禁欲的传道家对于古罗马所叙述的种种又何尝不偏激、不过火，恐怕还要偏激过火得更厉害些咧。

我们要再寻一个在开明的程度上与罗马的末期差堪比拟的文化时期，我们得跳过一千几百多年而到十八与十九世纪的英法两国。在这时代里的英法两国，我们才再度发现一次道德的与法律的两性平权运动，在法国的尤其是早一些。在这运动的前驱，我们也发现一大串开辟草莽的人：

阿斯特玛利（Mary Astor）、“一个有品格的女子苏菲”（Sophia a Lady of Quality），塞革（Segur），辉勒夫人（Mrs.Wheeler），而尤其著名的是乌尔斯顿克拉夫脱女士（Mary Wollstonecraft）和她的那篇宣言《女权的一个拥护》(*A Vindication of the Rights of Woman*)，以及穆勒约翰（John Stuart Mill）和他的那篇论文《妇女的制服》(*The Subjection of Women*)。[786]

12 女子地位与历史倾向三——基督教

西洋历史里对于女子的地位有关系的倾向，现在已去其一。但这一个还是小的。那大的，假使把它的全部的现象综合起来看，那确实对于女子是很不利的，因为它的目的是在维持女子的服从的地位。上文告诉我们，罗马亡了以后，它所传给西洋的良好的遗业对于女子是很便宜的。但是这种遗业，一旦碰上坚强有力的条顿民族的习惯和组织严密的基督教会，就土崩瓦解了。条顿的风俗和基督教的势力当然也不会是全部对女子不利的，所以专家的评论在这方面往往很有出入，但是就大体而论，它们并没有能让女子和男子享受同等的权利，似乎是无可讳言的。条顿的民俗之所以不利于女子，有两个有力的原因。一是买卖婚的存在。买卖婚虽未必会降低女子的地位，诚如克劳利所云，但对于女子的人格，多少总有一些贬损。二是民族的尚武好战，在尚武的风气之下，一切和平而含有女性的作业就不受人尊重，而男女情爱的一事，自然也在无暇讲求之列。基督教起初对于女子是有利的，因为它的教义把富有女性的情绪重新解放出来，而加以崇尚；但后来组织越来越严密，理想越来越侧重禁欲的一方面，于是全部的气息便渐渐地对女子不利了。打头它就不许女子执行什么祝祷的职务。到此，它就更把她当做恶浊的性的代表，应该受人唾弃。[787]——那位“偏心”[788]——的教父德杜连（Tertullian）有一次说女子是“魔鬼之门”（Janua Diaboli）；不到七百年以后，那位温柔而富于哲学的涵养的安塞姆（Anselm）也在文章里写着说：“女子是魔鬼的火炬。”（Femina fax est Satanoe）[789] 下面我们照例举一些例证。

佛朗克人是条顿人的一派。他们行一夫一妻的婚制；女子是终身不自由的；她不能买卖财产，也不能继承财产，除非先取得她所隶属的家长的许可。一个男子娶一个女子，他对于这女子就取得了所有权，婚期也是由他决定，决定的时候，他就给女子的父母一些小的钱币，叫做“阿拉”（arrha即译作婚钱），成婚的后一天，他又送给女子自己一件外

衣，叫做“晨衣”（Morgengabe）。既嫁而寡，女子便还归父母所有。[790] 他们的法律（Salic law）规定凡碰触女子的行为须处罚金，执女子的手指而加以挤捏，也在处罚之列。这好像是很看重女子了。其实不然，处罚的理由并不是因为得罪了女子，辱污了女子的尊严，乃是因为触犯了某人的财产而已。原始的日耳曼人可以出卖儿女，有时候也可以出卖妻子，甚至于可以把她们卖作奴隶。降至第十一世纪，卖妻的行为虽已属非法，也还时有所闻。

基督教的传说，比起条顿的习俗来，对于两性平等的维护，原是差较近情，但是一旦和此种习俗混合在一起，它不但不能加以补正，反而把它自己原有的“不洁”的观念火上添油一般地搀了进去。女子因为不洁，所以精神的地位要比男子为低，这一点就在教堂里的两性的待遇里也可以看出来。女子在教堂里，有时候要受种种限制，甚至于有没有进堂的权利，有时候还有问题；有的地方，她们虽可以进去，却只能停留在前厅里，就是在非寺院性质的教堂里，也是如此。[791] 在教堂里男女还不免分个高下，是很值得注意的。

男女同属有性的人，但教会对于男子的观念，想教他性的成分越少越好，最好是能够完全取消，对于女子的观念，理论上虽不盼望性的成分越多越好，事实上却把种种性的现象都往她身上推；这样一来，女子的地位和女子人格的观念是必然的高明不到哪里去的。杜那尔曾也指出这一点，并且很妙地说[792] ：“我不妨为男子女子各下一个定义，男子是一个阳性的人，女子是一个阴性的人……当初的基督教徒所尝试的是：就这两个定义里，在男子方面则去‘阳性’二字，在女子方面则去一‘人’字。”其实一般的宗教大都对于女子有些很有力的使她屈而不伸的影响，它尽管可以吸引女子，使女子皈依，但此种影响多少总是有的，初不独基督教为然。韦思特马克（Westermarck）甚至于说：“妻子之所以受制于丈夫，原因固多，但宗教也许是各原因中的最锲而不舍的那一个。”[793]

常听人说基督教这种贬薄女性的倾向最厉害的时代里，有一次的宗教会议竟正式否认女子是有灵魂的。这是不确的，并且愚蠢得可笑；但说也奇怪，竟有许多作家，像鹦鹉学舌一般，把它再三地播弄。葛瑞高瑞（Gregory of Tours）在他的教史里说[794] ：585年，罗马教会在马冈举行会议（Council of Macon）的时候，有一位主教提出一个疑问来，就是“人”字究属包括不包括女人在内，当时大众的意见都以为是包括的。

女人没有灵魂的故事，大约就是从这个疑问里以讹传讹地散布出来的，未免太蠢得可笑了。后世的法家与律师，也时常怀疑到人字的含义，再三加以讨论，所得的结果，从女子的立场看去，有时候还赶不上马冈会议咧！初期教会对于女性的贬薄是基督教学者自己也承认的。梅瑞克（Meyrick）写着说[795]：“我们不能不理会，就是最伟大的那几位教父，对于女子的估量，也实在低得可怜，而对于婚姻关系的价值，自然也在鄙夷之列了。奥古斯丁（St.Augustine）是何等的一位圣哲，但他也以为婚姻的行为，除了为了要有子女的缘故不能不郑重采取以外，便再也没有可以勉强认为合理的理由；所以为了产生子女以外的一切婚姻中的性交是有罪的。为子女而婚姻，还有理由可说；为免除更不堪的淫恶而婚姻，虽有天谴，容可赦免；但婚姻是一种两人之间的社会生活，是一个彼此可以互相帮助、互相慰藉、有福共享、有难同当的结合，那时候便几乎没有人了解，也没有法子了解。”

德国勃朗女士（Lily Braun），用女子自己的立场，在她那本很重要的关于妇女问题的书[796]里曾经下一结论说：就对于女子有利的一部分而论，基督教最大的贡献是在把女子和男子放在同一的道德的水平线上。这方面最好的实例是耶稣自己说的那几句话：“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。”[797]这两句话隐指男女在性的方面，彼此应该同样的忠贞。但勃朗女士又说：过此，基督教就没有更大的贡献了。“基督教——女子竭诚接受甚至于以身相殉、认为是可以救她们苦难的基督教，终究没有满足她们的喁喁之望。”

勃朗女士的话固然不错，但即就性道德的平等的一点而论，基督教教父的态度也不能说是全无轩轾。教父中最伟大的一位，圣巴西尔（St.Basil），在第四世纪的后半期里，把已婚男子奸非的行为分做两种，设对方为一已婚的女子，则为“犯奸”（adultery），设为未婚的女子，则不过是“犯淫”（fornication）而已。如为犯奸，则妻子即不应再认他为丈夫，如为犯淫，则仍应认为丈夫。[798]这样一个判断，对于妻子的道德的人格，是没有能全盘承认的，因为无论丈夫所犯的是“奸”是“淫”，其为对不起她，总是一样的。西罗马教会的许多教父，如吉罗姆（Jerome）、奥古斯丁与安勃鲁士（Ambrose），固然也未尝不承认丈夫与妻子应当受同一的道德律的制裁，但这不能算是他们的特殊贡献，因为在罗马文化的末期里，法律已经慢慢地悟到这种见解，初不待基督教努力的推挽，而后始可完成。但无论如何，罗马教会的教会法典（Canon Law）成立的时候，也就把这一层正式地采纳，规定丈夫

和妻子同样地可以犯两种程度的奸：（一）单奸（simplex），即对方为未婚的男或女，与（二）复奸（duplex），即对方为已婚的男或女。

但理论上的性道德的均等虽然如此，而在实际的性道德里，谁都很难说基督教已经把它切实地包举起来。理论上是接受了，但实行则尚有待。社会风俗学家美国人桑姆纳（W.G.Sumner）曾经讨论到这一点，并且下一个结论说："为什么这种见解没有变做习俗的一部分？无疑的是因为它们在形式上很武断，论其由来，是玄学的臆想所虚构，论其行使，是神学的权威所强制。它们并不是生活经验的自然产物，也经不起生活经验的斑驳。其行不通的理由，最后当然得求诸于生理的事实，男之所以为男，女之所以为女，就是这种事实为之厉阶。"[799] 关于这一点，目前姑不具论，详见下文。

13　女子地位与历史倾向四——武士道与条顿民俗

中古时代女子地位之所以低微，固然具如上述，但是此种低微的地位之所以会牢不可破，与其说是由于基督教的传播之力，毋宁说是由于另外两三种势力的促进之功。那两三种势力呢？一就是条顿民族原有的习俗；二是封建制度的发展；三是此种制度所崇尚与培植的种种刚性与好勇斗狠的理想。就是武士道（Chivalry）的英雄美人的一部分理想，名为对于女子有特别的好处，实际上似乎也没有多大意义。

戈蒂埃（Gautier）在他那本讲武士道的巨著里，聚集了不少的材料，来证明封建的精神，好比古往今来到处的尚武精神一样，名义上间或把女子捧得天高，但是大体上在底子里总蕴蓄着鄙夷女子的臭味。我们在《蒙叨庞的瑞诺》(*Renaus de Montauban*)里，就读到这样的一段话："到你的珠帘画栋的阁上去，在荫凉的地方坐下，怎样舒服，你就怎样，吃、喝、织锦、染丝，都由得你，但记住，我们的事你不用管。我们的事是拿了钢刀——斫。别作声！"假定那女人还要作声，她脸上也许就吃上一刀，随后就有血流出来。丈夫有鞭打妻子的权利，妻子犯奸，要打，女子说话冒犯了他，也要打。这些都是武士道时代的产物。但女子也并非全无权利；在十三世纪所搜罗拢来的《习惯法章》(*Coutumes*)里说，丈夫打妻子是可以的，但总得打得合乎情理（resnablement）。[800]

在封建时代一个武士的眼光里，骏马与美人并重，并且骏马的价值往往

在美人之上。在《麦兹的吉尔倍》(*Girbers de Metz*)里，不有这样一段会话么？两个武士，一个叫加尔仁（Garin），一个叫吉尔贝（Girbert），是两个中表弟兄，他们同时骑马过一家人家的窗口。窗口正坐着一位面如桃李、肤如白玉的美女。加尔仁说："表哥，你瞧，好一位漂亮的女子！"[801] 吉尔贝回答说："嘿，我的马才漂亮咧！"加尔仁说："我还没有见过比这位白皮肤黑眼睛更叫人可爱的东西。"吉尔贝又回答说："我这匹骏马是盖世无双。"武士的时代里，男子既这样的把全副精神都放在武事的上面，所以男女爱悦的行为，往往只好由青年女子自己发动。高谛霭在他的书里说："在所有法国民族的长歌（chansons de geste）里面，为了恋爱追逐的全都是女子，有时候亏她们的脸皮真老。"但高氏也说，这时代里妻子的操守却比较要好。[802]

其在英国，泊洛克（Pollock）和梅特兰（Maitland）以为在英国的条顿民族中间，女子的地位虽不高，但终身受制于男子的现象，却也始终不曾有过。[803] 霍布豪斯（见前）也说："自诺曼人入主英国（Norman Conquest）以后，凡属未婚的女子，一到成年，便取得一切法律和公民的权利，她在法律上的人格便和三千年前的巴比伦的女子没有分别。"[804] 但是这种对于未婚女子的种种好处，到了后来发展成熟的英国法律里。便被对于已婚女子的种种规定给抵消了，并且抵消了还不够，因为两下是很矛盾的，根据这后来的法律，已婚女子是绝不负责的一个人。除了杀害她自己的夫主的最高的罪名以外，什么行为她都不负责。霍布豪斯继续着说："英国的妻子纵不是她的丈夫的奴隶，至少是他的子民（liege subject），要是她把他杀了，她就犯了一个'雏形的叛逆的罪'（petty treason）"，无异小国家里的一个平民对于王上的阴谋篡夺，所以比普通杀人的罪还要来得严重。丈夫在的时候，妻子是没有法子杀人的，因为她的人格从结婚的日子起便变做他的人格的一部分；她要有什么犯罪的行为，那责任便十有八九要归到丈夫身上（英国丈夫之所以有鞭打妻子之权，原因在此）：同时丈夫也不能和妻子订什么契约，因为和她订，便无异和自己订，那是不通的。勃拉克士东（Blackstone）说："在婚姻的时期以内，女子本身的人格和法人的地位是搁置一边、不生效力的，至少是和丈夫的夹在一起、变做一块，她的一切工作，是在他的羽翼、庇荫与保护之下做的。英国法律上的女性，"勃氏又说，"真是一个天之骄子呀！"霍氏解释英国法律的意义，也说："女子的力量就是她的软弱。她以退为进，以败制胜。她的温柔要受爱护，免得被世间的扰攘给摧残了，她的芬芳馥郁，要妥为保存，不要使之与外

边的飞扬的烟灰尘土同流合污。因此，她就不能没有一个保镖和护卫的人了。”

在中古与文艺复兴时代的法国，妻子在夫家的地位和上文所说的很是一样。丈夫是她的绝对的主人，是她的头脑和灵魂，她这样一个“又柔弱又细小的东西”怎能不用“全副精神来爱他顺他”呢？反过来，她是丈夫的第一名的仆人，是最大的儿女，是妻子，是子民，她向他寄家书的时候，末后总要写“你的谦卑的、顺从的女儿和朋友某”。史学家拉克莱维尔（De Maulde la Clavière），在他那本《文艺复兴时代的妇女》(*Femmes de la Renaissance*)里，在这一点上搜集了不少的证据；但他也说，丈夫虽享受这种崇高的地位，抱怨着婚姻生活的苦难的一方，也大都是他，而不是他的妻子。

法律和习惯一向都假定女子多少得受男子的保护。在后世最较开明的对于女性的理想里，不论其为封建时代的或封建时代以外的，都还可以觉察到此种假定的力量。这样一个假定当然也暗示女子不及男子，女子不能和男子讲平等；但是，在扰攘的封建社会里，这不平等倒也对女子有利。在那时候，男子的刚性的力是左右生活的一大因素，所以为女子的安全计，他应该取得这力的一部分，做她的帮衬。这样一个看法，也自很通情达理，所以到了后来，武力的效用虽渐减少，而此种看法却依然保留不替。在伊丽莎白女皇时代的英国，一个女子还总得有个主儿；伊丽莎白自己便是一个女子，又聪明，有才干，能够治国家，建功绩，却并没有主儿；这不是很客观地告诉当时的女性的民众，没有主儿也不要紧么？但她们并不理会，还是觉得主儿是少不得的。再后来，到了第十八世纪，那样一个有眼光的道德家，像夏夫茨伯瑞（Shaftsbury），在他那本《品格》(*Characteristics*)一书里，也还不免把已婚女子的外遇看做侵犯别人财产的罪人。要是当时最卓越的思想家还不免有此种见地，那么，在同一个世纪里，甚至于到了再下一个世纪里，一般比较不学无术的人，实行此种见地，把女子公开地买卖，恬然不知羞耻，也就不足为奇了。

希拉德在他的《实用辞典》里说 [805] ，起初的时候，买一个妻子是买她整个的人，不只买保护她的权利。这原来的观念似也许在英国流行得比较长久，因为它僻处西陲，和迤东的文化中心比较远的缘故。在第十一世纪，教皇格列高利七世（Gregory VII）盼望兰佛朗克（Lanfranc）禁止苏格兰和英伦一带的卖妻的行为。 [806] 但是在偏僻的乡区里，此种行

为后来到底没有能禁绝。

这种买卖的行为在伦敦都还有。在1767年的《常年登记册》(*Annual Register*)里（第99页），我们读到这样一段记载："大约三星期以前，玛利勒朋地方的一个泥水工人把曾经和他同居过好几年的女人，卖给一个同行，代价是一个几尼[807]的四分之一和一加仑啤酒。那工人随后就把那妇人带走了，也是她的运气正要转了，正在那时候，她在德文郡（Devonshire）的一个舅父死了，遗留给她二百金镑，还有一套碟子。他俩在上礼拜五也就正式结了婚。"

浮克士牧师（Rev.J.Edward Vaux）在他的书里叙述两件买妻子的事，都在十九世纪以内，并且都是在闹市上成交的。一例是原来的丈夫，得了妻子的完全的同意，用一根绳子拴套在她的脖子上，把她领到市场上，后来卖给另一个男子，得了半个克朗的代价（二先令半），那妻子就跟了这男子到他在三十里以外的家。其他一例的两造之一是一个客店的老板，他是承买的，代价是一坛麦酒，有两加伦重。[808]

女子是财产的一种，或形同财产，在这里是很明显的。但这种观念所及甚远，即在今日，也还在许多陈旧的法律条文里可以看出来。例如一个男子和一个处女发生了性交，随后又把她遗弃，一经起诉，男子就得向女子纳赔偿的金额。[809]原来处女经性交以后，她的"名誉"便受了损失，她的市价就不免跌落，恰恰好比估衣店里的衣件，即使以前只穿过一次，也总是旧的，不能再卖新的价钱。但在男子，无论他和女子发生过多少次的性交，他都绝不承认他的个人的价值会有什么减少。

因为这种不平等的事实，便有人主张取消所谓"体质上的处女性"。一位德国的女作家在她的作品[810]里，以为一个女子的保障，绝不在小小的一片膜，而在一个真挚的、机警的灵魂；因此，她就主张在童年的时候，就施手术把处女膜割去。我们一向确实是太把处女膜看重了，唯其看得太重，我们才有虚伪的女性的"名誉"观念，和不健全的女性的贞洁观念。

14　今昔异势与女子人格的发展

但这些都是比较的旧话了，近代社会状况已大有变迁，无论为女子自身的利益，或为社会全部的利益计，它已经不再要求女子要处一个服从的

地位。社会的状况既变，于是习惯和法律就有跟着转变的趋势。同时，一个女性人格的新观念、新理想，也就应运而生。古代“夫为妻纲”“天字出头夫作主”一类的观念固然还没有完全消灭，并且时常还有人在那里自觉地运用。做丈夫的往往用命令式的口吻对妻子说：哪种业余的职务（即家事以外的职务）不要做，哪些地方不要去，哪些人可以不必认识，哪些书可以不必看。靠着传统下来的老牌子，靠着他所谓“乾刚正气”，依然自以为能管束她、制裁她。以前行使父权的那些立法者不说女人是应该在男人的手下（under the hand）的么？但同时大家也都渐渐地明白这一套把戏对于现代的人是不相宜的了。德国迈瑞德女士（Rosa Mayreder）在一篇很有思想的论文里说[811]：现代的男子，要在夫妇关系之间，再扮一个叱咤风云、颐指气使的角色色是不行的了，因为他已经不再有这种准备。渔猎时代的男子，是一个英雄好汉、一个有“贵族气概的野人”（“Noble Savage”），他整天地在山林中东奔西驰，一面猎取凶猛的野兽，一面于必要时，还得剥取敌人的头皮；他的生活是何等的艰苦卓绝。这样一个男子，偶然放出一些丈夫的架子来，把打野味、打敌人的棍轻轻地在妻子的头上敲一两下，那确实是有效的，甚至于做妻子的还不免觉得夫恩深重、感激涕零。[812]但是现代的男子怎样？他也许在大班的写字间里过着生活，整天地守着半只桌子，驯服得像绵羊一般；他已经练出一种逆来顺受的工夫，大班责备他，他可以忍气，客人笑骂他，他可以吞声。这样一个男性的典型人物，晚上回到家里，试问他还能玩那“有贵族气概的野人”的那一套把戏，而玩来可以发生效力么？当然不能。不能而勉强为之，妻子的反应，是可想而知的了。这一层，现代做丈夫的已渐渐地能够了解，他在日常的居家生活里也自然会体验出来，初不待一般文化趋势的诏示。至于有一些思想的现代人物，至少在原则上，已经承认妻子是和他平等的，就在比较不甚思想、而孜孜于名利两途的现代人物，也至少觉得要是他不能让妻子和他有同样的自由，他的面子上就不大好看，并且在与人周旋交际的时候，也有许多实际的不方便。此外，我们还得了解，近代不但男子已经取得几分女子的性格，女子也已经取得几分男子的性格，并且两方所得的多寡是相当的。[813]

15　性道德与个人责任

上文的讨论虽则实际不能不很简单，但至少已经够做我们的一种准备，教我们了解，文明进展到今日之下，所谓性道德的中心事实，只能有一个，就是个人的责任心。霍布豪斯，讨论人类道德的演化，所到达的结

论也不过如此；他说："一个负责任的人，不论是男是女，是近代伦理，也是近代法律的中心。"[814] 假若同时没有此种个人的责任心的发展，来做我们的帮衬，我们目前的新性道德运动，想把性的关系，从不自然的规条的强制与束缚之下解救出来，原是不可能的，并且也是极危险的。虽或可能，恐怕不到一年，这世界便会变做一个人欲横流、无可挽救的世界。我们要的是性关系的自由，不错，但没有人们的两相信任，自由是不可能的，而两相信任的基础条件，便是彼此的责任心。没有个人的责任心可以依靠，自由也就无法产生。在道德生活的别的许多方面里，此种个人责任的观念，在社会进步的过程中，是产生得比较早的。唯有在性道德的一方面，我们到了最近才算取得了同样的观念，来做我们的准绳。性的势力原是一种不容易驾驭的势力，所以历来的社会，往往多方的造作种种很复杂的习惯的系统，来加以周密的防范，同时，对于社会分子能否尊重此种习惯，也深致疑虑，不能不时刻提防。在此种形势之下，它当然不会容许个人的责任心有什么置喙的余地。但经过许多世代以后，此种外铄的限制也自有它的极大的好处，它给我们以相当的准备，使我们可以享受自由之乐，而不至于受放纵之害。以前的神学家说，先世的律法是一个手拿戒尺的教师，可以引导后世皈依基督；近代的科学也这样说：先世不先受一种毒素的袭击，以至于受淘汰，后世便不能产生对此种毒素的抵抗力，而享受更丰满的生命；说法虽各有不同，而其精义则一。

一个民族要演进到了解个人责任的地步，是不易的，是很慢的，要是在一个神经组织还未臻相当复杂的程度的种族，此种观念怕就无从适当地发展。在性道德一方面，尤其是如此。在一个低级的文化和高级的文化发生接触的时候，这种观念的缺乏，便最容易看出来。宣教师到许多民族中间去传教，不由自主地把土著的严密道德制度给推翻了，也不由自主地把欧洲的自由的习惯给介绍了进去，但土著的民族对于这种自由是毫无准备的，毫无准备而作东施效颦，结果真是糟不可言。这是已经屡见不鲜的事。中非洲的巴干达人（Baganda）原先组织很好，道德的程度也是很高的，详见兰姆金上校（Colonel Lambkin）向政府的报告[815]，但后来就闹了一个乱七八糟。

在南太平洋的群岛上，情形也大致相同，文学家司蒂芬孙（R.L.Stevenson）的那本有趣的游记《在南方诸海》(*In the South Seas*，第五章　)里，说在白人光降以前，岛中土人大都是很贞洁的，对于青年男女的行为，也注意得很周密，现在是大不相同了。

就是在斐济（Fiji）岛的岛民，情形也不见佳妙。太平洋高等委托官（High Commissioner of the Pacific）史丹摩勋爵（Lord Stanmore）是一个不耳食的评论家，他有一次说：传教的工作在岛上有“奇伟的成功”，所有的岛民至少在名义上没有一个不是教徒，岛民的生活与品格也已经改变不少，但贞操却受了打击了。有一个皇家委员会，调查斐济土著种族的状况时，也发现这一点，在他们的报告里也记了下来。费郄德先生（Mr.Fitchett）评论这个报告的时候，说[816]：“委员会所根据的见证中间，有好几个说，岛上的道德的进步是像补缀的衣服，东一块西一块的，叫人见了觉得奇怪。例如他们说：多妻制的废除，对于女子未必完全有利。在斐济岛上，女子原是一个劳作的人，以前多妻制通行的时候，一个丈夫的供养，是四个妻子分担的事，所以责任轻，现在却要一个妻子独任其劳了。在基督教没有来到以前，女子的贞操，是用棍子来保障的；一个不忠贞的妻子，一个未结婚的母亲，一棍子就给打死，倒也干净。基督教却把这棍子的法律给取消了，它劝诱大家用道德的制裁，又用天堂地狱之说来警醒人家，但岛民的想象能力终究有限，天堂的好处他们见不着，地狱的痛苦也觉不到，于是实际的效力反而不及那根棍子，而岛上的贞操的标准便低得叫人伤心了。”

我们得始终记住，原始民族的种种有组织的精神与物质的约束一经破损、一经取消以后，贞操这样东西便越见得像惊涛骇浪中的不系之舟，动不动便有翻沉的危险。个人责任心的自动的制裁，价值虽大，虽属万不可少，终究不能把爱欲的火山爆发一般的力量，永远地丝毫不放松地扣住；这在文明大启的民族里犹且不可，何况别处呢？兴登说得好：“一个女子，无论她道德品质怎样圆满，意志怎样贞固，要‘好’的心愿怎样坚强，也无论宗教的势力与风俗的制裁怎样普遍周密，她的所谓德操是不一定能够保持的。假定有一个男子，能够打动她的那种绝对的笃爱的情绪，这情绪就可以把上文的种种一扫而光。社会不明此理，而完全想把这些做它自己所由树立的基础，它就无异选择了无可避免的未来的混乱，基础不改，那混乱局面也就不改。”[817]

16　个人责任与经济独立

但个人的责任心终究是一种不宜菲薄的东西。我们在这里还要加以端详，要看近代我们在生活中能体验到的个人的责任心究竟有什么特别的形式，也要看它有一些什么离不开的条件。这些条件之中最重要的一个当然是经济独立。这条件真是重要极了，要没有它，道德的责任，就可

以说是不存在的。道德的责任和经济的独立也可以说是一而二、二而一的，它们是同一社会事实的两个方面。一个能负责任的人，是对于他的行为的结果并不躲避的人，也是于必要时肯付代价的人。一个经济不独立的人，只能接受一种犯人的责任，钱袋中既空无一物，他只能到牢监里或法场上去。但这是理论，在日常的道德生活里，社会对他不会有这样的严重的要求；他要是开罪于家庭、朋友、邻里乡党，他们也许不和他往来就是了，设非不得已，他们绝不会要求法律对他做最后的制裁。在他呢，他可以挺身而出，说声一身做事一身当，也可走别的他自己愿意走的路，而始终不改方针，但是要这样做，他就得满足一个条件，就是要付代价。一言以蔽之，没有经济的独立，不能付代价，所谓个人的责任就没有意义。

在开明的社会里，女子到达成年的时候，她们的道德责任和经济独立也就并行地一天比一天增加起来。假若没有这种进展的现象，那么，无论女子在面子上多么自由，多么和男子可以相提并论，甚至于比男子还要占优势，一概不是真的。这不过是男子社会的优容而已；那种自由和优势，便和小孩的差不多，小孩讨人的欢喜，或不如意了便要啼哭，于是做大人只好优容他些。这绝不是自由与独立，而是寄生。[818] 以经济独立为依据的自由才是更真实的自由。就是在法律与习惯以服从为女子天职的社会里，凡是碰巧取得财产的女子，在独立与责任两方面，自然而然会比别的女子享受得多。[819] 一派高大的文化的发展，往往和女子的经济权的独立与自由有密切的连带关系，究属哪一个是因，哪一个是果，几乎无法辨认。希罗多德是最佩服埃及的一个史家，在他的记载里，他叙述埃及女子不问家事，把纺织的任务交给丈夫，自己却到市上去经营商业去；这种情形和希腊的大不相同，他就引为奇事。[820] 总之，决定妇女的道德的责任的，是社会生活里的经济因素，决定夫妇之间的地位关系，大部分也是它 [821]，这因素要在女子自己的手里，她的道德责任也就大些，家庭的地位也就高些。在这一点上，比较后期的文化也就回到了初期文化早就有过的经验，就是女子相对和男子平等，经济上也比较的能独立。[822] 这在上文已经说过。

在近代的领袖的各大国家里，在最近百年以来，风俗与法律都已经能通力合作，使妇女能获得一天大似一天的经济独立。这其间一部分的领袖自然是英国，它是近代工业运动的发难者，因为发难得最早，也就最早地把女子慢慢地圈入运动之内。[823] 女子一经加入，于是法律上便不能

没有种种变动，来适合这新的环境：所以到了1882年，英国已婚的妇女，对于自己的血汗所赚来的钱，便有了所有权，完全归自己支配。在别国，不久也就有同样的运动和同样的结果。在美国，和英国一样，到现在已经有500万的女子在自食其力，并且此数还在很快地继涨增高，至于她们的待遇，和男工人比较起来，似乎比英国的还要好。在法国，在大多数的重要职业里，如各种自由职业、商业、农业、工业，女子要占到25%～75%，而尤其重要的职业，像各种家庭工业和纺织工业里，女子要占到大多数。在日本，据说3/5的工厂工人是女子，而纺织工业则完全在女子的手里。[824] 这样一个运动，究其实，可以说是一个对于个人的权利、个人的道德价值、个人的责任的新观念的社会的表示。唯其有了这个观念，霍布豪斯说得好，女子才不得不把自己的生命托付给自己，古代的婚姻法律才不得不变做一种古董，而古老相传的“女子无才便是德”一类的理想才不得不终于揭穿，而呈现它的虚伪的本来面目。[825]

17　经济独立的又一方面

但上文种种还不过是一面的理论。女子加入工业生活，并且加入后所处的环境又和男子大同小异，这其间也就无疑引起了另一派的严重的问题。文化的一般的倾向是要叫女子经济独立，也要叫她负道德的责任，是没有问题的。但是不是男子所有的职业以及种种业余职务，女子都得参加，都得引为己任，而后不但女子自身可得充分发展之益，而社会全般亦可收十足生产之功，我们却还不能绝对地看个清楚。但有两点事实是很清楚。第一，社会现有的种种职业与业余职务既一向为男子所专擅，则可知它们的内容和设备的发展是在以男子的品格与兴趣做参考，而与女子太不相谋。第二，种族绵延的任务与此种任务所唤起的性的作用，在女子方面所要求的时间与精力，不知要比男子的大上多少。有此两点的限制，至少我们可以了解，女子之于工业生活，绝不能像男子一样可以全神贯注，而无遗憾。有几位生物学家甚至于以为除了家庭与学校的场合以外，女子便根本不应该有什么工作。赫金孙（Woods Hutchinson）说：“任何叫女子做工业劳作的国家是要入地狱的。”[826] 这见解是走了极端的。但是从经济的眼光来看，学者也未尝没有过类似的见解，蔼布孙（Hobson）曾经讨论到这问题，在总结的时候，他说：此种机械工业把女子从家里驱逐出来的倾向，是“一个和文明作对的倾向”。又说：家庭的忽略，“就大体而论，是现代工业对于我们的生命所下的最惨痛的毒手；我们的物质的生产品是增加了，但我看不出来，无

论它增加到什么程度，它对于这种创伤会有什么抵补的力量。除了极少数的例外，女子加入工厂生活以后，一个家庭在生理与道德的健康上，是没有不受剥削的。在工厂生活的急迫、扰攘与危险之下，要做一个良妻、贤母和家庭的主妇，是不可能的。除了在最特殊的情形之下，无论我们把工资提得多高，我们绝不能弥补这种种损失，因为它们的价值要更高一级，不是金钱可以换取”。[827]——这些话是不错的。我们到了今日，才渐渐地明白，以前“妇女运动”的许多先进，一面努力于打破女子的受制于人的地位，一面却对于“受制于人”的诠释，始终非常陈旧。他们以为男子的地位与作业总是优越的，男子是胜利所属的一性，所以只要取得他们的地位与作业，比而同之，不就等于脱去了桎梏而不再“受制于人”了么？旧的“妇女运动”中一切偏激与不稳健的事物，有时候可以叫人伤心，觉得无理，便全都可以推源到这个谬误的见解。在旧的“妇女运动”里，她们就根本没有看见，一样讲权利，第一个权利便是做女子的权利，做母亲的权利；唯其有这种权利，所以她们是种族的泉源，是性生活的立法的人，其势力所及，不但为性生活的本身，亦且为与性生活有联带关系的种种生活。总之，女子的地位特殊，一种经济状况的重新安排，使可以满足此种特殊地位的要求，似乎是不可少的，前途也是必得成为事实的，但重新安排的结果，对于女子的独立性与责任心，大约也不会发生什么不良的影响。就已往、目前与未来的形势而论，我们便可以得像法国女作家亚当夫人（Madame Juliette Adam）所说的一个综合的观察，就是，已往是男子的权利牺牲了女子，目前是女子的权利牺牲了小孩，未来呢，我们总得指望小孩的权利重新把家庭奠定起来。这一点精意我以前在《母与子》的一文里，已经提到过，将来讨论到优生问题的时候，自然还不免续有论列。

18 个人责任发达后的效果

至于说女子的经济独立，用什么方法才能得到完全的保障，而在保障之际，因为同时要照顾到她生儿育女的特殊义务，社会全盘又应该负多少责任，这些，从我们目前的立场看去，都还是次要的问题。但目前的运动，确实是已经走上这个方向，是可以无疑的；前途细节目的安排，须如何而后可策万全，叫我们放心得下，也毕竟是余事。所以我们姑且把经济独立的一点结束开去，进而直接讨论女子责任心的发展对于性道德正在发生什么影响。我们但须把一般的与比较显而易见的部分约略提到，也就够了。

道德的责任心一经开始活动以后，第一点和最显而易见的一点要求是：我们得充分接受性关系的真实性，唯其真实，所以丝毫不能玩忽，不容假借。在以前，因为道德上不负责任，经济上不能独立，女子往往受环境的威胁利诱，把她毕生在生物学上最关紧要的一件事实，误认为无足重轻，可以狎弄；设或不然，再狡黠一些的，又不惜借重这一件事实，以为奇货可居，凭了它，可以和别的女子争妍斗宠，可以玩男子于股掌之上，男子虽自以为优胜，到此，也就不能不暂时低首下心，拜倒石榴裙下。这两种态度，一侮狎，一骄倨，都是错误的，都没有能尊重性的真实性。英国文学里，最伟大和最有代表性的那本小说描写到它的男主角的时候，说："在他的引为和个人的荣誉有关的原则里，'加仑脱瑞'（Gallantry）（就是对于女子的一种特殊的尊重爱护），也就是一条，有人要向他挑战，叫他爱一个女子，那他就不能不爱，好比有人向他挑战，叫他摆擂台一样，因为这才是英雄本色呀"；他那时候已经有一个十分心爱的女子，这女子后来也果真嫁了他，但有一天在化装舞蹈会上遇见了一位贵妇人，他的英雄本色就逼着他出来和她周旋，把她迎接到家里过夜。[828] 所以要是一个女子完全在姿色风情上用力，而同时又有可以把一切责任推在男子身上的自由[829]，那她就很容易做一个诱奸的主动人物，而借此唯一的机会来表示她的独立与权威。至于男子的一方面呢，他那种谬误的"荣誉"的见解，即所谓"英雄本色"的见解，既已喧宾夺主似地把自然的责任观念驱逐一空，便几乎什么事都肯做。只要美人吩咐得出，英雄便做得来。相传美人在看武士与狮子斗的时候，狮子已经上场，而美人的手套忽然掉进圈子里去，美人就吩咐英雄去捡，手套是终于扔了上来，而英雄却一去不返。据说他向她扔手套的时候，脸上那种瞧不起她的神情才难看咧。这就是所谓"加仑脱瑞"，对于女子的一种特殊的尊重爱护；上文所提的那本小说，汤姆·琼斯（Tome Jones）便是在这方面最善于描写的。在一个女子不负道德责任与不能经济独立的社会制度里，"加仑脱瑞"是一种必然的产物，它和比较原始的时代以及近代的两性平等观念，是完全相反的，它和自然的两性间两相爱悦、彼此调情的共通的习惯，也根本上有冲突。

一旦女子能自己制裁她的性生活，并且知道此种制裁的责任绝不能挪移到男子的肩膀上去，从那天起她对于男子的性生活，也自会间接发生影响；以前总是男子影响了她，现在该是她的机会来影响男子了。至于此种影响大体上究竟取什么方式，现在还不敢预测。有人以为那情形也许和以前的恰好相反，以前男子既出钱买妻，并且一定要买到原货，即婚前的贞操，从今以后，也许有钱阶级的女子可以买丈夫，同时并且一定

要拣童身的。[830] 但这种看法，未免太浅薄得可笑了。我们要知道，就女子的心理而论，天真烂漫、守身如玉的男子，对她们是没有吸引力的，不但没有吸引力，并且很有理由可以教她们猜疑到此种天真烂漫的根据，如发育不全与天阉之类。[831] 但话虽如此，至少有一点是可以预料的，就是，女子对于丈夫在婚前的种种，她要追问的时候，不免比以前要细到、要认真。恋爱的艺术是应该由男子发动的，女子的天然倾向之一，是要求男子对于这种艺术先得有相当的准备，但无论此种要求如何强烈，她至少会知道，从妓女那边得来的准备绝不是最适当的准备。讲到娼妓制度，我们在另一篇文章里已经加以讨论[832]，我们知道它也是一种不负性道德责任的东西。它和性道德责任的不相匹配，可以说是和父权支配下的婚姻到底没有什么分别，父权支配下的婚姻制度和娼妓制度原是两个共存共荣的东西，宜其在这方面的性质也相同了。娼妓的制度，无论它间或对于女子有过什么贡献，归根结底是男子的要求所造成的。男子说，一部分的女子应该安放在一边，专作满足男子性欲之用，其余的一部分便该在禁欲主义的原则之下，培植起来，到了相当时期，便有权利可以在治家、生育等方面派到用处。这样一个安排的方法，假若我们不用个人责任的眼光来看，自然也不能算坏，几千年来，虽屡次受种种势力袭击，始终能站得住，也足证它是一个十分妥当的安排方法。但同时也承认它和文化的段落以及社会的组织有连带关系，文化有进境、组织有改变以后，它也就不能继续维持了。一个民治主义的文化，对于一切阶级的人物，不分男女，都指望在经济上能独立，在性道德上能负责，在这样一个文化里，这种安排就不大配称了。对于这一层事实，女子也许要比男子开始了解得快些。

又有人以为高度的道德责任心发达以后，女子那种以真作假以假作真的习惯，就行不通，而经济独立以后，她的矫情与夸大也就无所用之；这些原是弱者的一种自卫的心理工具，当初虽不无存在的理由，以后是可以无须的了。讲到这一点，我们得小心，稍有不慎，我们的话就难免不公允。我们要知道，在性的范围以内，处弱者的地位的，往往也是男子，而男子也就有他的自卫的心理工具，初不仅女子为然。承认了这一点，我们便不妨进而推求女子在这方面的矫揉造作究竟发生了些什么结果。几千年以来，男子对于女子的种种误解，其实就是她们这种矫揉造作的自卫行为所产生出来的。男子因为不明矫揉造作的道理，遇到女子有此种行为时，不是不理会，便是太认真，不知道不理会固然不是，太认真也有错误。女子的性的行为本来是够曲折的了，再加一些造作的工

夫，于是便使男子如入五里雾中，越发不可捉摸。英国的日记文学家庇泼士（Pepys）便是这样一个男性的代表人物，他对于男子心理上的种种罪恶，也能很老实、很活泼的表现出来，他在他的日记里就记上这样的一件事。有一天他去看马丁夫人，马丁夫人的妹子桃儿出去买一瓶酒，回来的时候，满脸是气，为的是有一个荷兰人把她挤到一间马厩里，把她推了一跤，又把她向空抛着玩儿。庇泼士自己和桃儿很熟，时常和她动手动脚，所以就觉得奇怪，以为桃儿对那荷兰人的生气是“世间女子虚伪成性的最好的一例了”。[833] 原来庇氏以为一个既可以与一个熟识的男子逗着玩，就不妨和任何不相干的男子有同样的行为，甚至于一个醉汉的粗手粗脚，也在不应拒绝之例。这也未免太糊涂了。

庇泼士的糊涂，就正坐太过于照顾男子的权利，而太过于假定女子是一种虚伪成性的人。但女子的矫揉造作，究竟有多少事实的根据，倒还是一个值得推敲的问题。假使此种品性是根深蒂固的话，岂不是前途讲求道德的责任的一大障碍。犯罪心理学者如朗勃罗梭（Lombroso）与弗瑞罗（Ferrero）以为女子的矫揉造作“差不多是一个生理的”现象，他们还举了不少的理由来充实这个结论。[834] 以前的神学家也殊途同归地得到了同样的一个结论。教父戈瑞（Gury）说：“一个听取忏悔的话的人，对于女子的话，切不可立刻相信，因为女子有撒谎的习惯倾向。”[835] 这种说法是很普通的，无论女子方面有多少人一向不撒谎，一般人的印象总以为撒谎的倾向是女性的一个特征似的。假若这倾向确有事实的根据，那么，我们应当知道，它一大半是女子受拘束抑制后的结果，拘束一去，压迫一去，这种倾向也就会跟着消灭。但假若同时真有一些“生理学”的根据，而和羞涩、易感性、同情心一类女子的特性有些因果关系，那么它就不会有消灭的一天，因为这些特性是有先天的基础而万万不能改变的。在这种情形之下，最多我们只能希望道德的责任心一经发达以后，可以加以限制，使不致畸形发展，而叫人无从辨认罢了。

19　女子性格与负责的能力

男女两性之间，就天赋的能力而论，究属谁在道德方面，比较卓越，是常有争论而事实上很不通的一个问题。我们在这里可以不必多说。许多年以前，有一位说话最含蓄最耐人玩味的恋爱道德家瑟南古（Senancour），早就有过一个答复，我们把它引来就够了。他说：“就整个的局面而论，我们没有理由说究属哪一性的道德性更来得优越。两性各有各的错误，也各有各的善意的地方，两相拼凑，也就不分上下地

成就了自然的旨意。我们很可以相信，在人类的两大部分中间，种种善缘孽果，也就大致相同。例如讲恋爱罢，我们平时总喜欢把显而易见的男子的放辟邪侈和一望而知的女子的幽娴贞静互相对比，以为男子不及女子；其实呢，这种估量的方法是徒然的，因为事实上男子对女子所犯的错误，在数量上一定和女子对男子所犯刚好相等，不会多也不会少。在我们中间，完全诚实的女子要比不欺暗室的男子为多，但这种多寡的分别是显而易见的很容易扯平的。[836] 但这个男女道德性的比较问题，理论上虽若容易解决，事实上对于人类全盘的生活里、或一国的生活里，已经够产生许多问题，那么，我们在这里的辩论，也就近乎无的放矢了。”[837] 男女两性间的关系，原是一些彼此相辅相成、相互抵补的关系，瑟氏这一番结论也是根据这种关系而说的。[838]

不久以前，法国的思想界，对于这问题上有过一番文字上的会通的讨论，尤其注意到忠诚这一点。[839] 参加这讨论的都是一些著名的男女领袖，有的说通常女子要比男子优胜，有的说男女只是不同罢了，其间无所谓优劣高下；但谁都承认只要女子能够和男子一样的独立，她们的忠诚也就不亚于男子。

一半因为传统的思想与教育，一半也确实因为女子的特性，我们很承认许多女子对于道德责任的权利不敢自信，因而就不愿意担任下来。她们不但不担任，并且还要为之解释，说女子天职是应该牺牲自己的，或者另换一种比较专用的术语的说法，女子的天性是要“受虐淫”的（masochistic）。[840] 克拉夫脱_埃宾（Krafft-Ebing）不说过么，世间是有这么一回事的，就是，女子的天然的“性的降服”（“sexual subjection”）。[841] 这种说法究属确不确实，我们看不太明白，但即使假定是确实的，女子的道德责任还是道德责任，也不能因为它便给取消。

布洛克和奥埃仑堡（Eulenburg）都竭力否认女子在性的方面有天然“降服”的倾向，他们认为这种倾向是后天人工的产物，是女子社会地位低落的结果，并且说，要是当做一种生理的特点来看，那么，男子在这方面反而比女子要厉害得多。[842] 据我所能见到的，我也以为女子要比男子肯牺牲自己的看法，并没有多大生物学的价值。所谓自我牺牲，假若其间有些微强迫的意味，不论此种强迫为物质的抑或道德的，就不配真正用自我两个字；即使是一种从容就义的行为，也只能说是牺牲了一个

小善，来换取一个大善。一个人吃了一顿好饭，我们也不妨说他“牺牲”了他的饥饿。即就传统的道德的范围而论，一个女子爱上一个男子，终于牺牲了她的色相，她的“名誉”，但因为这一番牺牲她便得到了一些她认为更有价值的东西。有一位女子曾经说过：“一个女子能够献身于自己所爱的男子，而使他快乐，这对于她是何等的一个胜利呀！”所以建筑在健全的生物基础上的道德是用不着“牺牲”的。即使要用的话，那么，生物求爱的自然法则所要求的自我牺牲，是在雄的、牡的、男的一方，而不在雌的、牝的、女的一方。著名猎取狮子的狩猎家詹尔哈（Gerard）说，牝狮子总是挑选那最有力的牡狮子做配偶的；在挑选以前，它鼓励它们打架，不是决一个雌雄，而是决一个谁是最雄；它自己却悠闲自在地躺着，肚子着地，两眼向前，看它们相杀，那根尾巴还不住地像一根鞭子似的左右打动，以表示它的快乐。每一只牝狮，总有好几只牡狮向它求爱，但它只接受最优胜的一只。这样一个求爱的过程里，岂不是究竟是牡狮子牺牲得大，而牝狮子却毫无损失？这原是大自然界一种权衡轻重的方法，在生殖功能上，牝的一方的责任既特别的严重，那么，在此种功能实现以前的求爱的过程里，自不宜叫它再吃什么牺牲的亏。

20　性交、生殖、母道与社会的权限

上文所讨论的种种似乎可以叫我们得到这样一个结论，就是，道德的责任心发达以后，女子的行为要比以前更易于了解[843]；至少她多少可以有自己制裁的力量，而别人不必多问。在性关系一方面，尤其是如此。在已往，男子要有“百善”，而女子所要讲求的，只有“一善”。这在以后是不可能的了。把女子的性行为的责任，大部分都堆在她自己的肩膀上以后，性的行为也就可以成为一桩私人的事，不管是好是歹、是善是恶，可以由她自己认账，社会从此可以不必多问。性交的行为是一件生理的事实，为男子如此，为女子也未尝不如此；它也是一件精神的事实，但并不是一件社会的事实。它非但不是一件社会的事实，并且在实行的时候，要比任何事实都适宜保守秘密，而不宜公开。这不宜公开的一点，又是人类共通，甚至于全部动物界也都共通的事实。这不公开的要求，对于女子尤其是不可少，因为羞涩贞静的心理在她一方面尤其是发达，而此种心理也有它的生物学的根据，是改变不来的。[844]然则社会管得着些什么呢？一定要等到生了小孩子，或得了胎，社会对于男女间的性的行为，才有过问与置喙的权利。假若没有生育的关系，那么性交的行为，便和别的私人的生理行为一样，当然和社会不生关系。社会

要过问的话，不是横加干涉，便是多管闲事。[845] 但是孩子的产生却是一件社会的事实。社会要管的是，不是进子宫的是什么，乃是出子宫的是什么。多一个小孩，就等于多一个新的公民。既然是一个公民，是社会一分子，社会便有权柄可以要求：第一，他得像个样子，可以配在它中间占一个地位，第二，他得有一个负责的父亲和一个负责的母亲，好好地把他介绍进来。所以爱伦·凯说，整个的性道德是以小孩子做中心的。

我们的讨论快到一个终点了。到此，我们也许可以看出来，女子道德责任心的发展，所引起的变迁是怎样的巨大。女子的责任一天不能发展，她的性行为的担子，一天要教她的父亲或丈夫挑着，还要社会的人从旁杭育杭育地喊着，那么，整个儿的性道德，便一天不能脱离那个旧的中心，就是，女子的阴道的入口处。为道德的维持计，整个社会的耳目便不能不集中在那一点上，而婚姻法律的规定，也随时随地不能不拿那一点做参考。这在以后也是不可能的了。无论性或其他方面，女子一经负道德的责任以后，社会再要向她最切身的生理与精神行为，横加窥伺，那就不特叫人难以容忍，也未免太无意义了。她要有什么社会的行为，她就自会直接向社会负责，但在这行为没有成事实以前，她对它是没有责任的。

这新的女子的道德责任究竟包括些什么，究竟牵涉到些什么，在这母道的一点上我们就可以看得分外的清楚。在以前的道德系统之下，对于性交的行为，男子则有负责的自由，而女子则否，于是乎，天下最便宜的事便是没有生育结果的性交，而天下最吃亏的事便是有生育结果的性交。就彼此自然的倾向而论，男子最大的快乐，是在前一种的性交，而女子的则在后一种。旧式的性道德对于女子的悲剧就在这一点上产生出来：性交原是男女两人的事，以两人之事而由一人负责，在男子好像是已经尽了他的人事，但在女子一方面，却因为种种社会的法律的限制，却未必真能责成男子负责，除非是她对于男子为她而不为他自己所规定下来的种种条件，先加以满足。要知只是性交这一件事，也就是男子所最欢迎的一件事，无论在何种情势之下，是没有多大社会的严重性的，但生男育女的事却有极大的严重性，而此种严重性的责任，若非女子早就做到对于男子所要求的种种条件，便得由她负担，而成为一种罪名。尝甜头的是男子，吃痛苦的是女子：徒负负责之名的是男子，而吃实际不负责的亏的却是女子，天下不公平的事，还有比这更厉害的么？以前父权制度下社会生活的安排里，最不幸的一种结果，大约要算它，而最

不自然的结果，也非它莫属了。在一些伟大的政治组织里，只要女子有一点自己管理自己的权利，这种不幸与不自然的结果是从没有发生过的。

一般专说现存话的抽象的理论家当然会说，也确实说过，女子尽可以自己做主，不受男子的诱惑，她们在没有把男子稳稳地圈入婚姻的牢笼以前，大可不必轻言恋爱。这真是绝对没有用处的现存话，因为它没有理会，恋爱虽属自然，即一夫一妻制度亦不无自然的依据，而法定婚姻却不过是一种浮面的形式，除非一个人的自然的冲动是十分微弱，它是没有多大约束的力量，即使有，也不能永久地加以约束。文化的增进，叫人能更加有先见之明，更加能制裁自己的行动，原是不借的，但假若太信任这种先见与制裁的能力，而想把一种像性欲一般的自然势力完全托付给它们，那就未免非愚即妄了。李氏的那本教会《独身主义史》(*Lea, History of Sacerdotal celibacy*)不早就把这种见地之所以为愚妄，一劳永逸地告诉我们了么？

还有一层，假若我们在这方面把男女的种种自然的行为倾向比较一下，便可知女子虽比较的幽静、谨慎，而先见与自制的能力实不及男子。同时女子的性欲的范围却远比男子为大，所以一经唤起，其控制与驾驭之难，亦远出男子之上。[846] [847] 所以我们要是太把先见与自制的能力相责，在男子轻则失诸以约，在女子重则失诸以周，都是不公平的。在性的园地以内，女子的名分既要远比男子为大，则我们研求标准的时候，我们主要的参考物，也宜是女子的自然的要求，而不是男子的。

女子的性责自成为事实以后，生活中种种自然的关系就重新找到了合乎生物原则的位育，母道也就还归到它原有的神圣的性格。子女的成孕与产生，应该在何种条件之下，才算最为合宜，也就成为女子自己最关切的事。一个孩子的出生，总得有一个负责的父亲，公开地加以承认，这当然还是社会应该注意的一点，但出生的环境以及种种的条件，总该由母亲自己负责。这一种立场与见地，在理论上与事实上，目前在开明一些的国家里，都已经渐渐地受人了解。[848]

三　中国文献中同性恋举例

1　溯原

同性恋的现象在动物生活史里就有它的地位。它和人类的历史同样悠久，大约是一个合理的推论，一般的历史如此，中国历史大概也不成一个例外。

清代的文人纪昀号称博古；他在《阅微草堂笔记》（卷十二）里说“杂说称娈童始黄帝”，下又有注说：“钱詹事辛楣如此说，辛楣能举其书名，今忘之矣。”纪氏称“杂说”，好像也引着一种记载，又说同时人钱大昕能举其书名，又像别有所本；无论如何，他以娈童始黄帝之说“殆出依托”。每一件事物，每一种现象，都要替它找一个最初的来历，找一个原始，原是富有历史意义的中国人的一个长处，但一定要为一件事物的起始确定一个年代，和传统的历史联系起来，那我们以为就有几分迂阔了。实际上，像同性恋一类的现象，既可以在人类以外的高等动物中发现，就根本无法追溯出一个最早的起点来。娈童始黄帝，也许是后世好事者的一个依托，好比许多别的事物我们大都追溯到黄帝一样；当代史家既怀疑到黄帝的存在，即黄帝本身亦未尝不出“依托”，则纪氏的怀疑自更见得有其力量。不过，就事实论，无论黄帝有无其人，同性恋的存在必犹在黄帝或黄帝所代表的时代之前。

《商书·伊训》说到“三风十愆”，说“卿士有一于身，家必丧，邦君有一于身，国必亡，臣下不匡，其刑墨”；三风之一叫“乱风”，乱风包括四愆，其一是“比顽童”。假如“顽童”所指的就是后世所称的“男风”或“南风”，这无疑就是关于同性恋的最早记载了。历史的注疏家当然不用这种眼光来看，例如传统的孔安国传就说“耆年有德疏远之，童稚顽嚚亲比之”；不过一般的看法大都承认顽童就是娈童，纪昀就是这样承认；他所怀疑的是这一部分的《尚书》既出梅赜伪古文，所以也许不足为据，好比娈童出黄帝之说不足为据一样。

《战国策·秦策》，田华之为陈轸说秦惠王，所引荀息的一段话和我们的题目也有关系。晋献公“欲伐虞，而惮宫之奇存。荀息曰：《周书》有言，美男破老。乃遗之美男，教之恶宫之奇，宫之奇以谏而不听，遂亡；因而伐虞，遂取之”。这《周书》是所谓《逸周书》，或汲冢《周书》，全文是“美男破老，美女破舌，武之毁也”。宋代所辑《太平御览》引《逸周书》，又作“美男破产，美女破居”。无论如何，这里所说的美男，既与美女相提并论，是一个同性恋的对象无疑。

“比顽童”成为乱风的一种，以致伊尹对太甲的训诫里不得不特别提出；

降至周代，“美男破老”或“美男破产”居然成为一种谚语；可见在商周两代，同性恋的现象不但存在，并且相当地流行，说不定在有的地方和有的时期里还有过成为一种社会病态的趋势。

这在周代，我们还可以找一些佐证。就春秋的一个段落说，一部《国风》里说不定有好几首诗是歌咏着同性恋的，特别是在《郑风》里；“郑声淫”是一向有名的。清代某人笔记说程廷祚（绵庄）注《郑风·子矜》一章，谓是两男子相悦之词。程氏有《青溪诗说》一种，不知是否即为此注所从出，可惜播迁以还，箧中存书不多，一时无法查考。《子矜》一诗是这样的：

> 青青子矜，悠悠我心，纵我不往，子宁不嗣音？
>
> 青青子佩，悠悠我思，纵我不往，子宁不来？
>
> 挑兮达兮，在城阙兮，一日不见，如三月兮！

据《诗序》说，这是一首刺学校废坏的诗，何以见得是刺学校废坏，我们固然看不清楚，但何以见得是指两男子相悦，我们也看不明白，不知程氏还有什么别的依据没有。如果没有，而只是就辞气推论，那么，《郑风》中这一类作品实际上还不止一篇，例如《山有扶苏》《狡童》《褰裳》《扬之水》。前三诗再三提到狂且、狡童、狂童，而《褰裳》一诗的序里更有“狂童恣行”的话；《扬之水》一诗则有“终鲜兄弟，维予与女”“终鲜兄弟，维予二人”等句，只从辞气推论，又何尝不可以说有好几分同性恋嫌疑呢？

2　一部分史传中的实例

不过春秋时代的第一个同性恋的实例，也是记载上所见到的第一个实例，是出在齐国。《晏子春秋》里有如下的一段记载：

> 景公盖姣。有羽人视景公僭者。公谓左右曰：“问之，何视寡人之僭也？”羽人对曰：“言亦死，而不言亦死，窃姣公也。”公曰：“合（俞樾说，疑应作否字）色寡人也，杀之。”晏子不时而入见曰：“盖闻君有所怒羽人。”公曰：“然，色寡人，故将杀之。”晏子对曰：“婴闻拒欲不道，恶爱不祥，虽使色君，于法不宜杀也。”公曰：“恶，然乎！若使沐浴，寡

人将使抱背。”

汉刘向校定《晏子春秋》的时候，就把这一段极有趣的故事，列入“不合经术者”的“外篇”，又别作说明，说“又有颇不合经术，似非晏子言，疑后世辩士所为者，故亦不敢失，复以为一篇”，即今“外篇第八”，而这段故事便是外篇中的第十二章。元人刻此书，在这一章下注着说：“此章不典，无以垂训，故著于此篇。”清卢文弨所藏吴勉学本《晏子春秋》，据说就没有这一章。近人张纯一作此书校注，也于章末作案语说：“此章当删。”我们如今应当感谢的是，此章虽“不合经术”，却始终没有被人删去。不合经术就是不经，不经就是不正常，同性恋与异性恋相较，的确是不正常，但亦不必删削。《郑风·子矜》，信如程绵庄所说，是一首两男相悦之词，孔子删诗也没有把它挑剔出来，扔在字纸簏里。

第二个实例是卫灵公之于弥子瑕，这在韩非子的《说难篇》里和刘向的《说苑》里均有记载。《说难篇》里说：

> 昔者弥子瑕有宠于卫君。卫国之法，窃驾君车者罪刖。弥子瑕母病，人闻有夜告弥子；弥子矫驾君车以出。君闻而贤之曰：“孝哉，为母之故，忘其犯刖罪。”异日，与君游于果园，食桃而甘，不尽，以其半啖君。君曰：“爱我哉！忘其口味，以啖寡人。”及弥子色衰爱弛，得罪于君，君曰：“是固尝矫驾吾车，又尝啖我以余桃。”故弥子之行，未变于初也，而以前之所以见贤，而后获罪者，爱憎之变也。

世称同性恋为“余桃断袖”之癖，一半就以这故事做典据，其余一半见后。

《郑风·子矜》一诗所歌咏的是不是同性恋，我们不敢断言，不过晋人阮籍的诗里，确实有专咏战国时代两个同性恋的例子而藉以寄兴的一首诗。阮氏有《咏怀诗》十七首，第三首是：

> 昔日繁华子，安陵与龙阳：夭夭桃李花，灼灼有辉光，
>
> 悦怿若九春，磬折似秋霜，流盼发姿媚，言笑吐芬芳；
>
> 携手等欢爱，宿昔同衣裳，愿为双飞鸟，比翼共翱翔；

丹青著明誓，永世不相忘！

安陵与龙阳便是战国时代的两个同性恋的实例了。前者出《战国策·楚策》，后者出《战国策·魏策》，亦均见刘氏《说苑》。安陵君的故事是这样的：

> 江乙说于安陵君，曰："君无咫尺之地，骨肉之亲，处尊位，受厚禄；一国之众，见君莫不敛衽而拜，抚委而服，何以也？"曰："王过举而色，不然无以至此。"江乙曰："以财交者，财尽则交绝，以色交者，华落而爱渝；是以嬖色不敝席，宠臣不避轩（按避字亦应作敝或弊，见《文选》阮籍《咏怀诗》注）；今君擅楚国之势，而无以自结于王，窃为君危之。"安陵君曰："然则奈何？"曰："愿君必请从死，以身为殉，如是必长得重于楚国。"曰："谨受令。"
>
> 三年而弗言。江乙复见曰："臣所为君道，至今未效，君不用臣之计，臣请不敢复见矣。"安陵君曰："不敢忘先生之言，未得间也。"
>
> 于是楚王游于云梦。结驷千乘，旌旗蔽天，野火之起也若云蜺，兕虎嗥之声若雷霆。有狂兕牂车依轮而至；王亲引而弓射；一发而殪。王抽旃旄而抑兕首，仰天而笑曰："乐矣，今日之游也！寡人万岁千秋之后，谁与乐此矣？"安陵君泣数行下而进曰："臣入则编席，出则陪乘，大王万岁千秋之后，愿得以身试黄泉，蓐蝼蚁，又何如得此乐而乐之？"王大悦，乃封坛为安陵君。

宋鲍彪注说安陵君名坛，失其姓。《说苑》，坛作缠。唐人所辑的《艺文类聚》则也作坛。楚王，《说苑》作楚共王，而今之《楚策》则次于楚宣王之后。

龙阳君的故事则见《魏策》：

> 魏王与龙阳君共船而钓。龙阳君得十余鱼而涕下。王曰："有所不安乎？如是何不相告也？"对曰："臣无敢不安也。"王曰："然则何为涕出？"曰："臣为王之所得鱼也。"王曰："何谓也？"对曰："臣之始得鱼也，臣甚喜；后得又益大，臣直欲

> 弃臣前之所得矣；今以臣之凶恶，而得为王拂枕席；今臣爵至人君，走人于庭，避人于途；四海之内，美人亦甚多矣，闻臣之得幸于王也，必褰裳而趋大王，臣亦犹曩臣之前所得鱼也，臣亦将弃矣；臣安能无涕出乎？”魏王曰：“误，有是心也，何不相告也？”于是布令于四境之内，曰：“有敢言美人者族。”

龙阳君姓名均不传。所称魏王又不知究属是哪一个，惟《策》中则次之于安釐王后。元人吴师道重加校注本说：“此策不知何王，未可以安釐衰季之世，遂附之也。”无论如何，后人称同性恋为“龙阳”，源出于此。

安陵与龙阳两例也有人以为不是男子，而是女子。吴师道重加校注本，于龙阳君下辨正说：“幸姬也，《策》言‘美人’，又云‘拂枕席’，此非楚安陵君、鄢陵君、寿陵君、赵建信君之比；长孙佐辅于《武陵》等诗，用‘前鱼’字，皆以宫人言之。”这种辨正的说法也未免太天真了，好像“拂枕席”的人非“幸姬”不可，而嫉妒女的美人得宠的人，更非自己是一个女的美人不可！长孙佐辅是唐德宗时候的诗人，偶尔引用前后鱼来比拟宫人，注意之点原在宠幸的前后得失，而不在对象是男是女，又何尝不可以。另一个唐人司马贞，作《史记索隐述赞》，于《佞幸列传》后面说“泣鱼窃驾，著目前论”，也引用到这个“鱼”字的典故，吴氏不参考到他，而偏要参考到一个诗人，这也是令人难于索解的。吴氏把楚安陵君和鄢陵君、寿陵君以及赵国的建信君相比，也欠斟酌。安陵君事已见上文；鄢陵君与寿陵君见《楚策》庄辛谏楚襄王章，建信君见《赵策》孝成王下；都是所谓幸臣，但应知所谓幸的程度很不一致，安陵君的幸可以到“入则编席”的程度，而鄢陵寿陵，则记载所及，只到一个“出则陪乘”的程度，关于建信君，则“从辇”而外，史有“所以事王者以色”的话，但“事”到什么程度，则又不详。所以至少就留传的记载而论，安陵君是不便与其余三人相提并论的。所谓“入则编席”是否与“拂枕席”同一意义，我们固然不敢断言，但在十分天真的吴师道看来，大概是不同的，因为照他的看法，“拂枕席”绝不是男子之事。至于安陵君，后世确也有误以为女子的。唐林宝《元和姓纂》说：“安陵小国，后氏之，安陵缠，楚王妃。”

这时代里还有一个美如女子的男子叫子都，一说姓冯。孟子也说到“不识子都之姣者，无目者也”。后世引用到子都，有以为美男子的代表的，也有以为同性恋的对象的，可惜文献不足，一时无从细究了。

司马迁作《史记》，班固作《汉书》，在列传部分特立“佞幸”一门，也替我们留下好几个同性恋的例子。合并了两书中《佞幸传》的内容说，前汉一代几乎每一个皇帝都有个把同性恋的对象，或至少犯过一些同性恋倾向的嫌疑：

高帝	籍孺	昭帝	金赏
惠帝	闳孺	武帝	韩嫣、韩说、宦者李延年
文帝	邓通、宦者赵谈、北宫伯子	宣帝	张彭祖
景帝	周仁	元帝	宦者弘慕、石显
成帝	张放、淳于长	哀帝	董贤

所谓佞幸，程度自大有不齐，方式亦不止一类，方式之中，同性恋当然是一种。但究属依恋到什么程度，各例之间，大约也很有区别。姑且归纳成下列的四类：

一、非宦者——同性恋意味甚少，也许是完全没有的。

二、非宦者——同性恋意味较多以至于很显然的。

三、宦者——同性恋意味较少的。

四、宦者——同性恋意味较多的。

属于第一类的是：景帝的周仁、昭帝的金赏、武帝的韩说、宣帝的张彭祖、成帝的淳于长。关于周仁，《史记》说“宠最过庸，不乃甚笃”。关于金赏，《汉书》也有同性恋的说法。至于韩说，两书只说他“佞幸”或“爱幸”。《汉书》说张彭祖“少与帝微时同席研书，及帝即位，彭祖以旧恩封阳都侯，出常参乘，号为爱幸；[然]其人谨敕，无所亏损”。淳于长“爱幸不及张放”，《汉书》又说他“多畜妻妾，淫于声色”，并且还和许皇后姊龙雒思侯的寡妻名叫嬺的私通，后又取为小妻，足征其同性恋的兴趣，无论主动或被动，是不会浓厚到什么程度的。

高帝的籍孺、惠帝的闳孺、文帝的邓通、武帝的韩嫣、成帝的张放和哀帝的董贤，则属于第二类。关于二孺，《史记》说：“此两人非有才

能，徒以婉佞贵幸，与上卧起……孝惠时，郎侍中皆冠贝带，傅脂粉，化闳籍之属也。”《汉书》袭用这一段文字，几乎完全一样。二孺后来都“徙家安陵”，这安陵和上文安陵君所封的安陵固然不是一地，一在今陕西咸阳，一在今河南郾城，但也正不妨先后辉映。

籍孺、闳孺的孺字很值得研究。孺的本义是乳子，是童子。《礼记·曲礼》下说：“大夫曰孺人”，即大夫之妻称孺人；注说：“孺之言属”也；朱骏声《说文通训定声》说：“按，妻与孥，类也。”所以《左传》哀公三年，季桓子妻南氏，即称孺子，叫“南孺子”；《战国策·齐策》说：“齐闵王夫人死，有七孺子者皆近”，可以继立为夫人，如今籍孺、闳孺也名为孺，可见孺字的用法，到此前后共有三个。最初，只限于男童；后来又用到妻子身上，认为妻孥可以属于一类，无妨通用；最后，除了普通的用法而外，又用到一种特别的男童以至于男人身上，而这种男子，虽然性别属男，而颇能执行“妻道”或“妾妇之道”。籍孺、闳孺显然就是这一种男子了。这不是很有趣么？妻孥可以通用一个孺字，就近代性的生物学和性的生理学说，倒也不无根据，因为男女两性之中，就发育与分化的程度论，女性本属比较落后，或女性发育虽较早，而停止更早，呈一种中途阻滞的现象，因此和幼稚状态（infantilism）很相近，女性的发音尖锐，颔下不生毛发等特征，都是和儿童一般的。如今再进一步，让有些女性的男子和寻常做妻子的女子通用一个孺字，当然是更有理由，大凡有被动性的同性恋倾向的男子，在身心两方面往往和女子很相像，这是无须再加解释的。

在当时，大概孺字的用法和优字的用法是属于同一个性质的，即都是指一种比较特殊的人。《史记·佞幸列传》后面紧接着的《滑稽列传》就提到楚国的优孟和秦国的优旃。优是一种乐人，“善为笑言”，并且借了笑言来讽刺，后来成为戏子，和伶字没有很大的区别。孺大概就成为以色媚人的男子的专称了。既有专称，则此种人当不在少数，不过籍孺、闳孺二人，因为见幸于两个皇帝，所以在史传上留下了名字。

邓通、韩嫣、张放、董贤也属于这第二类，但因为他们都是士人出身，所以不能再称为“孺”。关于邓通，《史记》说文帝“时时如通家游戏”，通亦“自谨其身以媚上”，“文帝尝病痈，通常为帝唶吮之”，证明他爱文帝，在任何人之上，即太子以父子之亲亦有所不及。韩嫣与武帝于读书时即相爱，及武帝为太子，更相亲昵，后又“常与上卧起”。《汉书》关于这两人的记载也因袭《史记》，没有很大的变动。《汉书》说张放之

于成帝，也常同卧起，且“俱为微行出入”。董贤在这许多例子中所造就的地位最高，年二十二，即为三公，哀帝兴会所至，甚至于要把汉家天下禅让给他。《汉书》说他“为人美丽自喜，哀帝望见，悦其仪貌”，不久便出则参乘，入同卧起。“尝昼寝，偏籍上袖，上欲起，贤未觉，不欲动贤，乃断袖而起。”恩爱一至于此，“余桃断袖”，向为同性恋的一个雅称，断袖的典故就托始于此。

属于第三类的例子是文帝的赵谈、北宫伯子，元帝的弘恭石显。赵谈，太史公因避父讳，改称赵同，“以星气幸，常为文帝参乘”，太史公在别处也有过“同子参乘，袁丝变色”的话，北宫伯子则“以爱人长者”见幸。《汉书》说他们在爱幸的程度上，都“不比邓通”。弘恭石显只是以巧佞蛊惑元帝，先后擅权，同性恋的痕迹，几乎完全没有。不过受过腐刑的所谓阉寺小人，身心两方面的品性往往与一般的男子不同，其所以能蛊惑人主，而人主终于受其蛊惑，其间多少总有一些性的诱力，是可以断言的。说见下文。

第四类只有一个例子，是武帝的李延年。《史记》说他“父母及身兄弟及女，皆故倡”，这是说都属于倡籍，都是乐人，是否男女都兼操淫业，则不得而知。以其女弟李夫人之事推之，延年大概原是一个美男子，“坐法腐”以后，便更有女性化的倾向，所以能够在短期内贵幸起来，与韩嫣相伯仲。两书也都说他与武帝同“卧起”。《史记》说他“久之浸与中人乱”，《汉书》则说与中人乱的是他的兄弟李季，似乎比较近理；裴駰《史记集解》引徐广的话，也如此说，大概徐广就以《汉书》为根据。

受过腐刑的人是不是容易成为男子同性恋的对象，历来专家的意见不很一致。德国性心理学家希尔虚弗尔德在他的《同性恋》一书的第十一章里，特别申说到阉寺现象或阉型一般和同性恋并没有连带关系。霭理士则不以为然，还引了一些例子做反证，见《性心理学研究录》第二册《性的逆转》315页。阉寺现象，不论是天生的或人为的，都有显著的女性化的倾向，原是一个寻常的事实，但二三十年来在这方面做动物试验的专家，例如德国的汤德勒（Tandler）与格罗斯，又如利普舒茨，都以为经过阉割的动物并不呈雌性化，而成为无性化，或看去依然是像雄的。西班牙在这方面的权威马拉尼昂，则认为这是一个错误的观察，至少从动物方面得来的结论未必完全适用于人。他说，就在动物中间，一只阉过的公鸡也时常被其他公鸡认作母鸡，从而作交尾的尝试，而阉鸡

自身亦时常作孵卵的姿态，则阉鸡有雌性化的倾向，可以推想而知（说详《性的进化与间性状态》一书，156页及注）。根据霭马二氏的见解，可知从前的宦官，大体说来，是要比一般男子容易有同性恋的倾向，或容易有成为男子同性恋的对象的倾向，是可以无疑的了。所以，赵谈、北宫伯子、弘慕、石显一类的例子，至少总有几分女性化的倾向，才会得到文帝与元帝的垂青。

《后汉书》只有《宦者列传》而无《佞幸列传》，从此同性恋的事迹在正式的史传里就不容易看到，特别是在六朝以后。不过后汉的宦者，总有一部分做过同性恋的对象，或可能成为此种对象，我们从范骅在传末评论中“恩狎有可悦之色”一语里已经可以看出来。

从此我们就得跳到晋末及六朝了。《晋书·载记》第十四说到苻坚：

> 初，坚之灭燕[慕容]，冲姊为清河公主，年十四，有殊色，坚纳之，宠冠后庭；冲年十二，亦有龙阳之姿，坚又幸之；姊弟专宠，宫人莫进。长安歌之曰：一雌复一雄，双飞入紫宫……

宋王僧达有过两个同性恋的对象，一是军人朱灵宝，一是族侄王确。《宋书》卷七十五、《南史》卷二十一僧达本传都说：

> 僧达为太子洗马，在东宫；爱念军人朱灵宝；及出为宣城，灵宝已长，僧达诈列死亡，寄宣城左永之籍，注以为己子，改名元序……事发……加禁锢……僧达族子确，年少美姿容，僧达与之私款；确叔父休为永嘉太守，当将确之郡，僧达欲逼留之，确知其意，避不复往，僧达大怒，潜于所住屋后作大坑，欲诱确来别，因杀而埋之，从弟僧虔知其谋，禁呵乃止。

梁朝的诗人庾信也有一段同性恋的故事，不见于《周书》及《北史》本传，而见于《南史·梁宗室传》。《南史》卷五十一长沙王《萧韶传》说：

> 韶昔为幼童，庾信爱之，有断袖之欢，衣食所资，皆信所给；遇客，韶亦为信传酒。后为郢州，信西上江陵，途经江夏，韶接信甚薄，坐青油幕下，引信入宴，坐信别榻，有自矜色。信稍不堪，因酒酣，乃径上韶床，践踏肴馔，直视韶面，谓曰：“官今日形容，大异近日。”时宾客满座，韶甚惭耻。

《陈书》卷二十和《南史》卷六十八又载有韩子高的一例。《陈书》子高本传说：

> 韩子高，会稽山阴人也，家本微贱。侯景之乱，寓在京都。景平，文帝出守吴兴，子高年十六，为总角，容貌美丽，状似妇人，于淮渚附部伍寄载欲还乡。文帝见而问之曰："能事我乎？"子高许诺。子高本名蛮子，文帝改名之。性恭谨，勤于侍奉，恒执备身刀，及传酒炙。文帝性急，子高恒会意旨……文帝甚宠爱之，未尝离于左右。文帝尝梦见骑马登山，路危欲堕，子高推捧而升……

唐李翊《陈子高传》所叙略同，惟姓陈而不姓韩：

> 陈子高，会稽山阴人，世微贱，织履为生。侯景乱，子高从父寓都下；时年十六，尚总角。容貌颜丽纤妍，洁白如美妇人，螓首膏发，自然蛾眉；乱卒挥白刃，纵横间噤不忍下，更引而出之数矣。陈司空霸先平景乱，其从子蒨以将军出镇吴兴，子高于淮渚附部伍寄载求还乡；蒨见而大惊，问曰："若不欲富贵乎？盍从我？"子高本名蛮子，蒨嫌其俗，改名之。既幸，愈怜爱之。子高肤理色泽，柔靡都曼……性恭谨，恒执佩身刀，侍酒炙。蒨性急有所恚，目若虓虎，焰焰欲啖人，见子高则立解：子高亦曲意附会，得其欢。蒨尝为诗赠之曰：
>
> 昔闻周小史，今歌明下童；
>
> 玉麈手不别，羊车市若空；
>
> 谁愁两雄并？金貂应让侬！
>
> 且曰："人言吾有帝王相，审尔，当册汝为后。"子高叩头曰："古有女主，当亦有男后。"蒨梦骑马登山，路危欲堕，子高推捧而升……

据正史及李《传》，子高有武功，官位很大，废帝时坐诬谋反伏诛。李《传》又说子高与陈霸先的女儿私通，陈女早就许婚王僧辩的儿子王，因而引起陈氏对王氏的袭击，此事与我们目前的问题不很相干，且李《传》性质为小说家言，所以一概未引。明代中叶时，一位笔名秦台外

史的作曲家所作《裙钗婿》，就以《陈书·韩子高传》和李《传》做张本，剧中本“有情人终成眷属”之旨，即以子高与陈女作配，子高成婚的晚上，尚是女妆，所以剧名是《裙钗婿》。

韩子高或陈子高实有其人，并且是一个同性恋的对象，是不成问题的。陈蒨后来就是陈文帝。清人笔记朱梅叔《埋忧集》卷三，引到蒨赠子高的最后两句诗，把蒨误作霸先，即误以文帝为武帝，把同性恋的主动一方完全弄错，稗官野史往往有这一类张冠李戴的笔墨，其实文献尚差足征信，稍一复按，便可以明白的。

至于北朝，在元魏的时代我们可以看到两个例子，其中一个实际上不是同性恋的例子，而是“哀鸿现象”，即男扮女装的现象的例子，并且连哀鸿现象，也是出乎外缘的强迫的。《北史》卷十九说，北齐文宣帝篡魏，把彭城王元韶剃去“鬓须，加以粉黛，衣妇人服以自随”，曰：“以彭城为嫔御。”史家随后也说：“讥元氏微弱，比之妇女。”后来文宣帝大诛魏宗室，韶也就绝食而死。其他一例是很实在的。《北史》同卷上说：“汝南王元悦……为性不伦，俶傥难测……有崔延夏者，以左道与悦游，合服仙药松术之属，时轻舆出采之，宿于城外小人之所，遂断酒肉粟稻，惟食麦饭；又绝房中，而更好男色，轻忿妃妾，至加捶挞，同之婢使……”观悦传全文，可知他不但爱好男色，有施虐恋的行为，并且还有其他精神上的不健全。又《北史》卷五十说，辛德源和裴让之“特相爱好，兼有龙阳之重”；惟《北史》卷三十八《让之传》和《北齐书·让之传》《隋书·德源传》对于这一点都没有记载。

此外，南北朝史传中有无其他同性恋的实例，一时不及详考。惟梁简文帝集中有过一首专咏娈童的诗：

> 娈童娇丽质，践董复超瑕。羽帐晨香满，珠帘夕漏赊；
>
> 翠被含鸳色，雕床镂象牙。妙年同小史，姝貌比朝霞。
>
> 袖裁连璧锦，床织细种花；揽裤轻红出，回头双鬓斜；
>
> 懒眼时含笑，玉手乍攀花。怀情非后钓，密爱似前车；
>
> 定使燕姬妒，弥令郑女嗟！

首两句点题，次四句说所居环境，又次二句说年貌，又次六句说衣着姿态，最后四句说情怀，与女子的并无二致。又《北史·齐本纪·废帝纪》里说，国子助教许散愁应宣帝“先生在世何以自资？”之问，说：“散愁自少以来，不登娈童之床，不入季女之室，服膺简策，不知老之将至。”也可见当时用“登娈童之床”以“自资”来消磨岁月的人，大概绝不止少数，否则此老在寥寥数语的答辞里又何必特别提到这一点呢？而同时同国的颜之推在《家训》的《勉学》篇里也劝告子弟辈说“梁朝全盛之时，贵游子弟……无不熏衣剃面，傅粉施朱，驾长簷车，跟高齿屐，坐棋子方褥，凭斑丝隐囊，列器玩于左右，从容出入，望若神仙。”南朝有到此种风气，再加上简文帝的诗，也不能不教人联想到同性恋的倾向；而审如颜氏的描绘，梁朝贵游子弟的招摇过市，竟和后来清代嘉道以后的“相公”很有几分相像！我们从这两段文献里也可以推知同性恋在当时竟可以说是大江南北上流社会所共有的一种风气。

晋代六朝同性恋风气的相当流行还有一个文献上的佐证。晋阮籍《咏怀诗》十七首里，有一首专咏安陵君与龙阳君，已见上文，在当时必有所指。张翰有《周小史诗》。宋谢惠连有《赠小史杜灵德诗》。所称小史，是否必为同性恋的对象，为后世俊童一般，虽不可必，但后世往往引为同性恋的典故。即如梁简文帝与陈文帝的诗里都提到小史的名称，而陈文帝所引的周小史大概就是张季鹰诗中的对象。不过手边文献不足，季鹰的诗既找不到，而谢惠连所赠杜灵德诗，今本集中又未载，所以终究未能加以断定。

晋代和六朝是一个十分讲究品性的时代，所以一方面有《世说新语》一类专讲人品故事的书流传下来，而另一方面在正式的史传里，一个人的品貌、方技、婚姻、寿命，以至于身心两方面的种种变态与病态也多少有些记载，我们在这一时期居然还找到不少的资料，显而易见是这种讲究品性的风气之赐了。各种品性之中，记载得最多的是姿容与仪容，男子而亦讲究姿容，中外的历史里似乎只有两个时代，在西洋是希腊，在中国就是两晋六朝了（参看拙著《人文史观》237—239页）。在一个男子也讲究姿容的时代，同性恋现象的比较发达，也是可以推论得到的一件事，在古代的希腊，事实确实是如此。据西洋学者的研究，希腊的哲人把同性恋看做比异性恋还要圣洁，因为它更能“超乎象外”；南北朝的人是否有同样的看法，我们不得而知，因为当时的哲人在这方面没有什么“设词”流传下来，但同性恋不受社会的过分歧视与道德的过分贬薄，是一望而知的。

3　一部分稗史中的实例

从此以后，情形就不同了。正史的记载既不可得，我们就不得不求诸小说，求诸稗官野史，而稗官小说的笔墨，虽间或比较细密，但文人好事，古今通病，或无中生有，或以假作真，或过于渲染，其可靠的程度必须视每一例的情形分别断定。自唐至宋元，我所见的此种文献不多，只得暂付阙如，容俟将来补纂。惟元人林坤（载卿）《诚斋杂记》，载一则说："吴潘章少有美容仪，时人竞慕之，定国王仲先闻其美名……因愿同学，一见相爱，情若夫妇，便同衾共枕，交游无已；后同死……葬于罗浮山，冢上忽生一树，柯条枝叶，无不相遭；时人异之，号为共枕树。"这一例怕很靠不住。《诚斋杂记》的内容最杂，东拼西凑，既不言出处，又不著年代；例中所云潘章王仲先二人姓名也未见其他记载，疑是把三国时吴的潘璋，魏的王粲二人硬扯在一起（王粲字仲宣，南音"先""宣"相近），并无事实根据。不过"共枕树"的神话倒有几分意思，多少可以反映出社会对于同性恋的一部分态度来。

到了明清两代，稗官野史留存于今的既多，同性恋的例子也就比较容易找到。下文所举的十多例，拟先用一表列举出来，其中一部分值得稍加铺叙，则依次于表后分别为之，余则不再浪费笔墨。

例	同性恋者	对象	时代	地点	出　　处
一	辽藩朱宪㸅	头陀生	明嘉隆间	湖北	陈田《明诗纪事》己签，卷十，徐学谟诗
二	某宰相	石俊	明崇祯		袁枚《子不语》卷二十一
三	“仙人”马绣头		明末		周亮工《因树屋书影》 纪昀《阅微草堂笔记》卷二十四
四	吴生，又巨公李某	姜琇	明末清初	昆山	钮琇《觚賸》卷四
五	林嗣环铁厓	絮铁	清初		褚人获《坚瓠补集》卷五，引《引苑丛谭》
六	叶舒崇元礼	俊童某	清初	山东	张元赓《卮言》
七		春江公子	清初		袁枚《随园诗话》 朱梅叔《埋忧集》卷三
八	胡天保	某御史	清初	福建	袁枚《子不语》卷十九
九	狄氏车夫	狄伟人	清		同前
十	陈仲韶	多官	清	福建莆田	袁枚《续子不语》卷六
十一		方俊官	清	北京	纪昀《如是我闻》卷三
十二	毕沅秋帆	李郎	清	北京	梁绍壬《两般秋雨庵随笔》卷四
十三	某氏女	祝氏妾	清	上海	诸晦香《明斋小识》卷十二

上表中第一例见明人徐学谟（叔明）所作乐府及序。诗题为《头陀生行》；序说："头陀生者，故辽藩弄儿，国亡后，祝发入道，为襄阳罗者所得；余哀其穷，释焉，作是篇。"关于同性恋的诗歌，我所见到的以此为最长。全部转录如下：

江陵昔日重欢宴，侍儿俱在芳华殿；酣歌那省《风愆篇》？狎比惟看《佞幸传》。

是时头陀生几年，鬟云缭绕垂两肩；宫娥望幸不得前，众中一身当三千。

自谓秾华可长久，狂飙忽集章台柳，天上才飞司隶章，宫中已授邪臣首；

白马盟寒带砺空，黄龙谶应狐狸走；六王之鬼馁不脯，曳裙宾客为钳徒；

头陀何物么麽者，飞身化作昆仑奴！袖闲金错一匕首，腰下赤羽双仆姑，

禁门跃出青天杳，白日重关失万夫。往日红颜堪一掷，行云过眼湘江碧，

黄金散尽舞台倾，青鬟误身真可惜；转盼君恩不到头，并州断送旧风流，

欲寻云外龙堂寺，不觉秋深燕子楼。浮生如露亦如电，流浪年光飒飞箭，

伤心莫话啭春莺，埋骨堪投定慧院。揭来何事逐红尘，犹是从前一幻身，

香飘腻玉侵罗卷，泪决流波湿汉津。紫盂白衲强装束、伶俜还带双蛾蹙，

阶下低头望使君，十年前是荆州牧，奏当还识圣恩宽，谳书终贷伶官戮。

故国凄凉莫叹嗟，飘零行脚向天涯，纵然未了三生债，更望何门认主家？

按《明史》卷一百十七太祖诸子传二，说：太祖第十五子辽简王植，初封卫王，后改封辽，建文中，靖难兵起，被召归朝，又改封荆州；故虽称辽藩，而封地实在荆州。七世孙嗣王宪炜“以奉道为世宗所宠，赐号清微忠教真人……隆庆元年，御史陈省劾宪炜诸不法事，诏夺真人……明年，巡按御史部光先复劾其大罪十三，命刑部侍郎洪朝选往勘，具得其淫虐僭拟诸罪状；帝以宪宜诛，念宗亲免死，废为庶人……辽国除”。辽藩改封荆州，故徐诗称“江陵”；诗中未说明同性恋的主角，但以史实推之，当是朱宪无疑，宪是太祖的八世孙，朱植的七世孙，故诗中有“六王”之语。叔明曾为荆州知府，故又有“十年前”之语。唯有一层与史不合，诗有“宫中已授邪臣首”之句，而史则明言宪以宗亲未邀显戮，只是废为庶人而已。

表中二、三、四三例不值得再加铺叙。第五、六两例是比较有趣而也是比较可信的。第六例叶舒崇字元礼，江苏吴江人，是明季叶绍袁的孙，才女纨纨、小纨、小鸾的从子，清康熙时以进士官内阁中书，举鸿博，未试卒，作传的人称他“美丰仪，望之如神仙”。《张氏卮言》有《叶先生冥缘》一则说：叶先生弱冠“以迎入学，骑马过彩楼下，有闺秀见而慕之，欲以为夫，单思染病，临绝始告父母，乃召先生永诀，先生亦呜咽不自禁。十六年后，公车计偕，至山左，于途中得一俊童，不告父母，随至辇下，欢爱之笃，过于伉俪，后俊童病亡京邸，先生哭之几绝，未及半年，亦没于都下。一时钟情眷恋，转女成男，尚胶漆相投如此！……冤业相传，未五十而毕命；死时人共见所欢俊童，现形至床前，共握手而逝。噫哉！叶元礼止一世耳，而此闺秀者，已经再世矣。昔为叶死，今又为彼死，冥缘相续，皆此爱心不忍舍割之所致也”。《卮言》的作者又为此事赋诗六首，不外冥缘相续，牵惹无穷之意，姑不具引。

第五例的事迹没有第六例的清楚。林嗣环，字铁压，生平一时不及详考。褚人获《坚瓠集》引《词苑丛谭》说他“口吃，有小史，名絮铁，尝共患难，绝爱怜之，不使轻见一人。一日，宋观察琬在坐，呼之不至，观察戏为《西江月》词。”宋琬即宋荔裳，清初有名的词人，和同时的施闰章愚山齐名，他的词是值得一引的：“阅尽古今侠女，肝肠谁

得如他，儿家郎罢太心多，金屋何须重锁？羞说余桃往事，怜卿勇过庞娥，千呼万唤出来么？君曰期期不可。”宋氏有《安雅堂集》，此词是否载集中，一时亦无法检看；“勇过庞娥”指的是“尝共患难”时出过力，“期期不可”指的是林某的口吃，看来大概不是一篇赝作。

第七例春江公子不知究指何人。袁子才的《随园诗话》说他貌似妇人，与妇不睦，而好与少俊游处，或同卧起，不知乌之雌雄。曾赋诗说：“人各有性情，树各有枝叶，与为无盐夫，宁作子都妾。”他的父亲，官中丞，见而怒之，他又作诗说：“古圣所制礼，立意何深妙？但有烈女祠，而无贞童庙！”后公子入翰林，尝至天禄居观剧，有参领某，误以为伶人而加以调笑，旁人为公子抱不平，公子却说：“夫狎我者，爱我也，子独不见《晏子春秋》谏诛圉人（见上文）章乎？惜彼非吾偶耳。怒之则俗矣。”

第八、九两例都有当时的名人做证人，自属可信。这名人是程晋芳鱼门。两例都出袁子才《子不语》。清初“御史某巡按福建，有胡天保者，爱其貌美，每升舆坐堂，必伺而睨之；巡按心以为疑，卒不解其故。居亡何，巡按游他邑，胡竟偕往，阴伏厕所观其臀。巡按愈疑，召问之，初犹不言，加以三木，乃云：‘实见大人美貌，心不能忘，明知天上桂，岂为凡鸟所集，然神魂飘荡，不觉无礼至此。’巡按大怒，毙其命于枯木之下”。据说胡天保后来被阴司封为“兔儿神，专司人间男悦男之事”。闽人为之醵钱立庙，灵验如响，香火很盛。程鱼门说：“此巡按未读《晏子春秋》劝勿诛羽人事，故下手太重。”袁氏在下文便接着说：“若狄伟人先生颇不然，相传先生为编修时，年少貌美，有车夫某亦少年，投身入府，为先生推车，甚勤谨，与雇直钱不受；先生亦爱之。未几病危，诸医不效，将断气矣，请主人至，曰：‘奴既死，不得不言，奴之所以病至死者，为爱爷貌美故也。’先生大笑，拍其肩曰：‘痴奴子，何不早说。’厚葬之。”此例为程鱼门说，而为子才所引，抑为子才自说，在没有新式标点的文字里是看不出来的。狄伟人不知何人，和康熙间溧阳进士狄亿字立人的不知有无关系。

第十例陈仲韶与多官出袁氏《续子不语》，事出有因，当非虚构，但行文遣意颇类小说家言，故不具引。第十一例的方俊官是一个伶人，“幼以色艺登场，为士大夫所赏，老而贩鬻古器，时往来京师……自言本儒家子，年十三四时，在乡塾读书，忽梦为笙歌花烛，拥入闺闼，自顾则绣裙锦帔，珠翠满头，俯视双足，亦纤纤作弓弯样，俨然一新妇矣；惊

疑错愕，莫知所为；然为众手扶持，不能自主，竟被扶入帏中，与男子并肩坐，且骇且愧，悸汗而寤。后为狂且所诱，竟失身歌舞之场”。当时有一位诗人，姓倪字余疆，有一首感旧诗“落拓江湖鬓有丝，红牙按曲记当时，庄生蝴蝶归何处，惆怅残花剩一枝”，就是为俊官晚年做的。

第十二例毕沅秋帆和李郎的关系，一则因为毕氏官大，再则因为时代较近，是很多人都知道一点的，特别是在陈森的《品花宝鉴》一书流行之后，书中主角田春航显然是暗射着毕秋帆。当时的诗人如袁子才等都有《李郎曲》之作，而袁作亦最为脍炙人口，其中如“果然胪唱半天中，人在金鳌第一峰，贺客尽携郎手揖，泥笺翻向李家红，若从内助论勋伐，合使夫人让诰封”一类的语句，描写毕氏中状元时节的光景，最为有声有色。当时的某相国，仿佛是溧阳史贻直，直称李郎为“状元夫人”，近代同性恋的佳话，这不能不说是最冠冕的一例了。

表中最后一例是两个同性恋的女子，从前的女子深居简出，既不与一般社会往还，更少与异性接触的机会，所以同性恋的倾向特别容易发展，所谓“闺中腻友”大都带几分同性恋的色彩。不过见于记载的却极少，也为的是深居简出不易为外人所窥探的一个原因。以前拙作《冯小青》说小青在发生影恋以前，也有过一段同性恋的历史，而其对象是进士杨廷槐夫人，可以说是见于记载的很难得的一例。这第十三例载在诸晦香的《明斋小识》，标题是《二女同死》。“海盐祝公，掌教上海书院，挈爱妾偕至；居相近，有待字之女，弱态盈盈，能诗善绣，为芳闺良友。未几女适人，倡随不笃，愿空房伴孤帐，谨守女箴，持斋礼佛；暇或诣祝，挑灯款语，恒至雨夜，绵绵不寐。九月中，忽于人定后，启户齐出驱口，冥搜无迹，凌晨浮于河，两女犹紧相偎抱，时瞿子冶应绍有小传，备载端委。”此小传目前不知尚在人间否，但即使可考，恐怕也没有多大的参考价值，诸氏说它“语多奇丽，可新耳目”，可知在文人手里，这类现象不过是一种新鲜的话柄，可供铺张之用罢了，要寻觅比较细密的观察，比较翔实的记述，是不可得的。

4 同性恋的风会

同性恋的现象，有时候，在有的地方，会发展成一种风气。古远的无可查考，即如清代的福建、广东以及首都所在地的北京，都有过这种风气。

褚人获《坚瓠集》中有《南风》一则，称此风“闽广两越尤甚”。袁枚《子不语》讲胡天保做“兔儿神”的一节说，胡天保既死，“逾月托梦于其里人曰：‘我以非礼之心，干犯贵人，死固当然，毕竟是一片爱心，一时痴想，与寻常害人者不同，冥间官吏俱笑我，揶揄我，无怒我者；今阴官封我为兔儿神，专司人间男悦男之事，可为我立庙招香火。’闽俗原有聘男子为契弟之说，闻里人述梦中语，争醵钱立庙，果灵验如响，凡偷期密约有所求而不得者，咸往祷焉。”这是一派神话，但神话大抵有社会学的根据，并非完全向壁虚构。闽俗契哥契弟之说原是流传已久的。至冥间官吏的态度，只是嘲笑、揶揄而不怒，也正是阳间社会的态度；中国社会对于这一类变态的态度，一向也恰恰就是这样，与西洋的迥然不同。（西洋在拿破仑别制法典以前，同性恋的代价是死刑！）也唯有在这种比较宽大的态度下，同性恋才会成为一时一地的风气。

唐人小说卢仝的《玉泉子》有《杜宣猷》一则中说：“诸道每岁进阉人，所谓私自者，闽为首焉，且多任用，以故大阉以下，桑梓多系于闽，时以为中官薮泽。”这一层不知和后来契哥契弟的风气有无渊源的关系，年代相隔甚远，未便妄加推断，不过阉人容易成为同性恋的对象是我们在上文已经讨论到的。

广州一带女子同性恋的风气是比较后起的事。海禁开放，广东最得风气之先，女子获取职业自由与经济独立的机会，从而脱离男子与家庭的羁绊也最早。说不定这其间有些因果关系。深居简出的女子容易发展同性恋是一个比较常见的趋势，而这显然是某一时代的比较短期的反响了；大抵妇女解放的过程，男女社交的发达，到达相当程度以后，这种风气自然会趋于消灭。关于广州女子的此种风气，记述得最肯定的是张心泰的《粤游小志》；张氏在《妓女》一则中说：“广州女子多以结盟拜姊妹，名‘金兰会’。女出嫁后，归宁恒不返夫家，至有未成夫妇礼，必俟同盟姊妹嫁毕，然后各返夫家；若促之过甚，则众姊妹相约自尽。此等弊习为他省所无。近十余年，风气又复一变，则竟以姊妹花为连理枝矣。且二女同居，必有一女俨若藁砧者。然此风起自顺德村落，后渐染至番禺，沙茭一带，效之更甚，即省会中亦不能免。又谓之‘拜相知’，凡妇女订交后，情好绸缪，逾于琴瑟，竟可终身不嫁，风气坏极矣。”上文说女子同性恋的例子不易见于记载，祝氏妾与某氏女的同死，只好算是聊备一格；张氏的记载里虽无个别的例子可查，但事实上是等于千百个例子的总论，也可以差强人意了。

倡优并称，原是一种很古老的习惯，但称谓上“优”既列在“倡”后，事实上优的地位也并不及倡。据说在“相公”或“像姑”风气最盛的时代和地方，伶人对妓女相见时还得行礼请安。理由是很显然的，妓女是异性恋的对象，还算比较正常的，并且一旦从良，生有子女，将来还有受诰封的希望，而做优伶的男子，则可能成为同性恋的对象，那是很不正常的，在社会道德的眼光里永无洗拔的日子。在清代，优伶的子孙，以至于受逼被奸的男子，不许应科举考试是载在法令的，就是很好的例证（详见拙作《中国伶人血缘之研究》，236—237页）。

上文的十二个例子里，有两个例子提到过伶人和相公的关系，一是以伶人而兼做相公的方俊官，一是有相公资格而被错认为伶人的春江公子。两例都发生在北京，以时代论，大概都在乾隆年间，而从乾嘉以至清代末年，正是相公业最发达的时代，也就是陈森的《品花宝鉴》一书所描绘的时代，《品花宝鉴》是道光年间写的。至于在乾嘉以前，北京既久已为首都，此种风气当然不会没有，不过范围总属有限，只有少数特别的例子足以轰动一时罢了。读者到此，会很容易联想到《红楼梦》里的柳湘莲，于一次堂会演剧之后，被薛氏子错认为相公一流，妄思染指。不过这是说部中的例子，不足为凭。至于实例，则如崇祯年间从陕西到北京的宋玉郎，说亦见钮琇《觚賸》。又如清初从苏州入京的王紫稼，便是当时的诗人如钱谦益、龚鼎孳、吴伟业、陈其年等争相歌颂的王郎。后因纵淫不法，被置于法。尤侗的《艮斋杂说》说：“予幼时所见王紫稼，妖艳绝世，举国趋之若狂，年三十，游长安，诸贵人犹惑之……后李琳枝御史按吴，录其罪，立枷死。”徐的《续本事诗》也录其事。吴伟业《梅村集》中的《王郎曲》最为后世艳称，曲中有句说：“王郎三十长安城，老大伤心故园曲，谁知颜色更美好，瞳神剪水清如玉；五陵侠少豪华子，甘心欲为王郎死：宁失尚书期，恐见王郎迟；宁犯金吾夜，难得王郎暇，坐中莫禁狂呼客，王郎一声声顿息……”也足见王郎的魔力了。王紫稼的事，亦见后来梁绍壬的《两般秋雨庵随笔》卷四。我们还可以举第三个例子，就是乾隆中叶自四川金堂入京的魏三，一作韦三，也曾经风靡一时，当时人的笔记如礼亲王的《啸亭杂录》之类甚至说：“一时不得识交魏三者，则不以为人。”他是现在旦角梳水头和踩高跷的发明人。魏三生平，详吴太初《燕兰小谱》。沈起凤《谐铎》的《南部》一则里，对他有很严厉的评斥。

不过伶业与相公业兼营的风气，终究是到了乾嘉以后才盛行。清代无官妓之制，中叶前后，更不许京官狎妓，犯夜之禁极严，于是一种具有自

然趋势的少数人的习癖进而为一种风气，以至于一种制度，在当时称为“私寓”制度。私寓开始的年代，我们不详，但它的收场，我们是知道的。清末北京伶界有一个开明分子叫田际云，艺名想九霄，他“以私寓制度，为伶界奇耻，欲上书废止之（宣统三年）。呈未上而被有力者阻挠；御史某受贿，诬彼以暗通革命党，编演新剧，辱骂官僚，下诸狱者百日。民国成立，彼以贯彻初衷故，请愿禁止私寓，终致成功”。（鹿原学人《京剧二百年史》260—261页。）

关于相公的风气或私寓制度的内容，我们不预备细说，既成制度，其为倾靡一时，已经是可想而知的。不过，作者以前因研究伶人的血缘的关系，箧中曾经收集到不少关于伶人的汇传的文献，都属于这时期以内的。伶人之所以会有人替他做传，又因类归纳，分格品题，而成汇传，这其间除了艺术的欣赏而外，必有弦外之音，而此弦外之音无他，就是同性恋的倾向。如今不妨把此种倾向比较显著、比较“顾名”即可“思义”的若干书目列后：

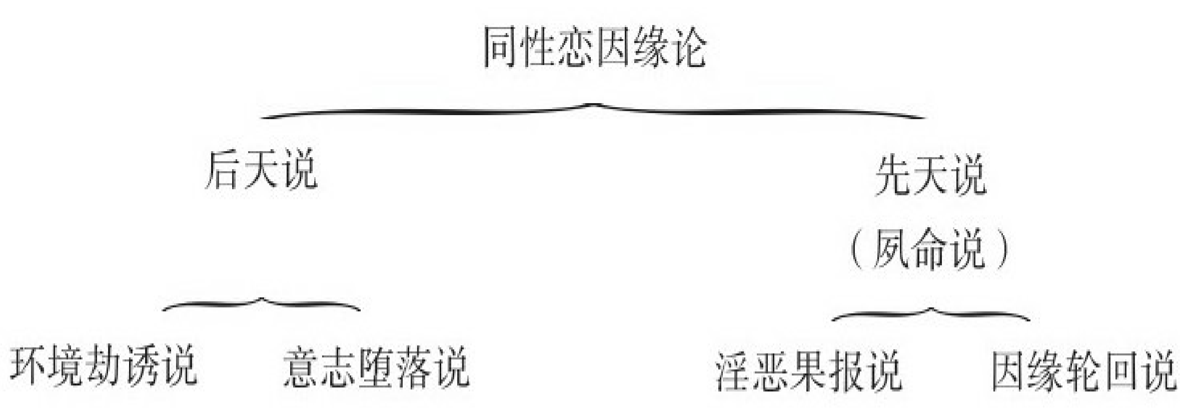
作者	书名	写作或梓行年份
安乐山樵（吴太初）	燕兰小谱	乾隆末年
黄叶山房主人	瑞灵录	嘉庆九年
众香主人	众香国	嘉庆十二年
杨懋建	长安看花记	嘉庆末年
播花居士	燕台集艳二十四花品	道光三年
杨懋建	辛壬癸甲录	道光初
同上	丁年玉笋志	道光中
同上	梦华琐簿	道光二十二年
四不头陀	昙波	咸丰八年
寄斋寄生	燕台花史	咸丰九年
余不钓徒	明僮小录	同治初年
殿春生	明僮续录	同治六年
小游仙客	菊部群英	同治十二年
沅浦痴渔	撷草小录	光绪二年
缺名	鞠台集秀录	光绪末年

这十多种作品的“捧角”的意味都很重。第一，从书名上可以看出来，有的竟等于开“花榜”，好像唐宋以来对待妓女的故事一样（明代最甚，见《续说郛》及李渔笠翁的剧本《慎鸾交》）。第二，从作者的假名上可以看到，书名里既大都有“花”和“香”一类的字样，作者的名字自然不得不有樵采、渔钓、摘撷一类的字样。而《众香国》一书的作者自称为“众香主人”，虽说一厢情愿，亦是情见乎词，其为有热烈的同性恋倾向的人，是最为明显的。

一种风气的造成，因素虽多，物以类聚和处领袖地位者的榜样终究是最重要的两个。即如上文提到的毕秋帆，因为有了一个“状元夫人”，据说他的幕僚也大都有一些“男风”的癖习。钱泳梅溪的《履园丛话》是清人笔记里比较很切实的一种，中间（卷二十二）有《打兔子》一则说：“毕秋帆先生为陕西巡抚，幕中宾客，大半有断袖之癖；入其室者，美丽盈前，笙歌既协，欢情亦畅。一日，先生忽语云：‘陕传中军参将，要鸟枪兵弓箭手各五百名，进署侍候。’或问：‘何为？’曰：‘将署中所有兔子，俱打出去。’满座有笑者，有不敢笑者……后先生移镇河南，幕客之好如故，先生又作此语。余（钱氏自称）适在座中，正色谓先生曰：‘不可打也。’问：‘何故？’曰：‘此处本是梁孝王兔园！’先生复大笑。”要鸟枪兵弓箭手各五百名，才敷差遣，也正见同性恋者数量之多。

5 因缘的解释

最后再约略说一说中国文献中对于同性恋的因缘作些什么解释。



向来在这题目上作解释的人不多，所论也多不切实，在科学不发达的时代，在这方面我们也正不必期望太奢。上列图解中共列四说，前三说都来自纪昀（字晓岚）的记述，后一说则出张元赓的《卮言》。人体先后天之分，中国是早就有的，不过若和近代遗传学相比较，则和以前所称的先后天有两点不同。第一，先后天以脱离母体之顷为界线，而不以受胎之顷为界线，中医的“先天不足，后天失调”的话用的就是旧的分法。第二，父祖的先天和子孙的先天不一定有什么联系；性命是个人的，禀赋是个人的，分别受之于天，所以世代嬗递之间，不一定有什么关系。王充在《论衡》里谈性命最详，王氏所谓性，特别是所谓“随父母之性”的“随性”，颇貌似近代所论的遗传，实际上却依然不出“胎教”的范围，与遗传绝不相干。“随性”还是个人的，不过不由个人自己负责，而由母亲和一般的胎期环境负责罢了。至于汉以前的阴德阴祸之论，汉以后因佛教的输入而发生的因缘果报轮回之论，大都是一路的思想，即于受之于天而外，足以影响个人的先天事物，至多只是父母祖宗的后天，而不是父母祖宗的先天；父祖子孙虽各有先天，其间并无瓜葛。这并不否认以前也很流行的祖孙、父子、兄弟以至于叔侄甥舅大致相肖的说法。不过这是观察得到的常识，而往往只限于体格方面，至于心理的、精神的以至于道德的品性，那就得适用上文的那一套理论了。（参阅拙著《人文史观》中《人文史观与人治法治的调和论》一文。）在下文我们可以看到，两个先天说都还谈不到这些，谈不到父祖的后天行为和子孙的先天品质有什么因果关系，只谈到了本人的后天行为可以影响本人“转世”后的另一后天的遭遇，那显然完全是个人的了。

纪晓岚在《阅微草堂笔记》卷十二上说：“凡女子淫佚，发乎情欲之自然，娈童则本无是心，皆幼而受绐，或势劫利饵耳。”他接着举一个例：“相传某巨室喜狎狡童，而患其或愧拒，乃多买端丽小儿，未过十岁者，与诸童媟戏，时使执烛侍侧，种种淫状，久而见惯，视若当然，过三四年，稍长可御，皆顺流之舟矣。有所供养僧规之曰：‘此事世所恒有，不能禁檀越不为，然因其自愿，譬诸狎妓，其过尚轻，若处心积虑，凿赤子之天真，则恐干神怒，某不能从。’后卒罹祸。”这就是所谓后天环境劫诱之说。

第二三两说亦见于《阅微草堂笔记》中的一种：《如是我闻》卷三，和上文所已引的方俊官的例子是在一起的。方俊官的例子发生以后，特别是因为方俊官幼年曾经做过一个“装新娘子”的梦，于是喜欢议论的纪氏和他一班气味相投的朋友就不免作一番因缘上的推敲。纪氏认为是“事

皆前定”，新娘的噩梦示兆于先，相公的贱业证果于后。纪氏又说：“此辈沉沦贱秽，当亦前身业报，受在今生，不可谓全无冥数。”这都是第三说，先天淫恶果报说。

纪氏的朋友里有一个姓倪号余疆的所持的论调不同。他也从做新妇的梦入手，而引晋乐广对他未来的女婿卫玠所作梦的剖析的话（见《晋书》乐广本传及《世说新语·文学篇》）加以发挥说：“是想殊殆，积有是想，乃有是梦，既有是梦是想，乃有是堕落，果自因生，因由心造，安可委诸夙命耶？”这就是第二说，后天的意志堕落说，是一个从现在所谓自由意志方面觅来的解释。当时还有一个朋友姓苏号杏村的，又加以评议说：“晓岚以三生论因果，惕以未来，余疆以一念论因果，戒以现在，虽各明一义，吾终以余疆之论可使人不放其心。”纪氏也承认倪氏的话比较能“整本清源”，意思也就是说，一念不入于邪，则种因食果，不特今生不至于堕落，来生也不至于遭受业报而沦于微秽，那就成为第二与第三说的一个综合了。

关于叶舒崇的例子，张元赓认为那所爱的俊童就是某氏闺秀的后身，所以在他的诗里有“……今日进形心内死，来生端的要相逢。忽忽年华十六春，公车山左走黄尘，马前来得人如玉，宛似曩时梦里身……直教两世婚姻续，昔女今男事更奇”等句；前两句指前一世，中四句指后一世，末两句合论两世。因缘前定，自唐人小说中《定婚店》一类的故事流行以后，本来已经成为民间信仰里很有力的一部分，如今添了轮回之说，更进一步地认为：前定的婚姻如果今世不能完成，来世定可以实现，也未尝不是逻辑上应有的事；不过前一世是女的，何以后一世转而为男，追溯因缘的人却不求甚解地忽略过去了。这就是根据因缘轮回的第四说。

四个解释里，不用说，第一个是始终有它的地位的。第二个就有问题，除非我们相信意志有时可以绝对自由。第三第四两说我们在今日已不能不放弃，而代以遗传之说，这在拙译霭理士《性心理学》的第五章里已有详细的介绍，在此无须再加论列。还有一说我们应当注意的，就是四个解释都单单照顾到被动的同性恋者那一面，而与主动的同性恋者全不相干。何以某巨室特别爱好娈童，处心积虑地专以蓄养与培植娈童为事？方俊官之所以成为同性恋的对象，固有其内在的理由，但恋他的人又是些什么人？这些人又是怎样来的？这些人和寻常不喜欢“南风”的人又有什么区别，这区别又从何而来？叶氏俊童的出生固然由于某氏闺秀

的爱念所唤起，即所谓“冥缘相续，皆此爱心不忍舍割之所致也”，但何以叶舒崇一面既能表示异性之爱于前，与常人无殊，而一面也能发生同性之爱于后，至知命之年而犹不衰？这些都是四个解释所未能答复而有待于近代科学的性心理学来答复的问题。

1931年12月25日脱稿

[1] 作者这句话是有些皮里阳秋的。在西洋，像在中国一样，很有些人在性的题目上大吹大擂，而借此赚钱的。这些当然是对着借了科学艺术的招牌而大讲其所谓“性学”的伪君子说的，至于专写诲淫文字的真小人，那就很容易认识，无须特别提出了。

[2] 按原序在这后面犹有文字三段：一论作者对于精神分析学派的态度，二叙作者于下文参考书目中专用英文书目的缘故，三说明作者于下文中曾节用他以前所作而曾在他处发表过的文稿。这三段对中国读者，都比较的不关宏旨，所以删去未译。

[3] 《男与女》也是作者网罗很广的一本著作，1904年初版，1929年修正版。

[4] 这种忌讳的态度，在中国要好些。中国以前固然也说不上什么性的教育，但父之与子，母之与女，多少总有些根据经验的告诫的话；女儿在月经初来的时候与将近出阁的时候，做母亲的总要留一番心，说几句话。

[5] 马歇尔著有《生殖的生理学》一书，是这方面的一本名著。

[6] 这一类的主意中国人也喜欢出，一个人患早熟癫或俗语所谓桃花痴，一般的亲戚朋友总以为结了婚会好，就乱出主意，劝他家里让他结婚，结果十有九个是非徒无益，而又害之。

[7] 西洋医师遇到这种症候，认为性交合也许可以治疗，就叫病者去寻觅这种机会，所以作者才有这一番很负道德责任的议论。

[8] 详见弗氏所著《精神分析论导论演讲集》。

[9] 中国旧有阳奇阴偶的说法，今就染色体的数目而言，不能不说是一个巧合。下文乾道坤道云云，不用说是译者添上的。

[10] 论者谓这种左右性别的“学说”，在西洋多至二百五十多个；在中国也不少，可惜还没有好事的人替它们统计过。

[11] 在这一点上，葛吕氏有两种文稿是值得参考的，一是它的一本专书，叫《动物的性别的遗传学》；二是一篇论文，就叫《性》，是罗斯（Rose）所编《近代知识大纲》中的一篇。

→ [12] 见贝氏在《英国医学杂志》所发表的《保守性的妇科的外科论》一文，1931年4月18日。

→ [13] 说详勃氏《内分泌腺与其联系的神经病》，载《英国医学杂志》，1932年2月6日。

→ → [14] 沙氏作《内分泌腺生理学》一文，见同上杂志，1931年8月22日。

[15] 可供本节参考之用的书和论文，除前注所引外，霭氏又曾提到下列的几种：利普舒茨（A.Lipschüctz）：《性腺的内分泌》。李约瑟（Joseph Needham）：《化学的发育学》，三册。李氏曾于1943年来中国，1945年年初返英，关于中英文化的合作，特别是在科学方面，是最努力的一位。“李约瑟”是李氏自取的中文姓名。赫斯特（C.C.Hurst）：《造物进化的机构》。按赫氏是把孟德尔的遗传法则应用到人身上的第一个人；他在1908年就著论说明人类睛色的遗传是依照孟氏的法则的。埃文斯（H.M.Evans）与斯威齐（Olive Swezy）：《人类的染色体》，载美国加利福尼亚大学《纪念文集》，第九集，1929年。柏恩（J.H.Burn）：《最近药物的进步（生物化学诸药物）》，1931年。

[16] 冒氏所著《儿童之性生活》一书，为近代性心理研究之一大名著，有中文译本。

[17] 中国旧有耳鬓厮磨之说。厮磨二字，姑借作冒氏创制的contrectation一名词的译文。

[18] 详见霭氏《性心理学研究录》，第三辑中《性冲动的分析》，及第五辑中《解欲的机构》两篇。本节就是集这两篇的精要而成。

→ [19] 清人采蘅子《虫鸣漫录》说：有十二三岁幼女，服破裆裤，偶骑锄柄，颠簸为戏，少顷即去。一老翁见锄柄有鲜血缕缕，知为落红，捡而藏之，未以告人。数年后，女嫁婿，疑不贞，翁出锄柄视之，乃释然。

[20] 中国医书称五不女：螺、纹、鼓、角、脉，脉一作线。五种之中，至少纹与鼓两种是属于处女膜变异范围内的，纹是膜大窍小，鼓是膜大且厚，几乎无窍，俗所称石女或实女，大抵不出这两种。

[21] 中国人叫做“脱阳”。

[22] 关于性交对于健康的正面关系，中国人大体上是向来认识的，历来在这一点上最详细与最近情的讨论，记忆所及，当推性爱小说《肉蒲团》的一篇“楔子”；此书全部的笔墨，失诸过于刻画与想入非非，即其“参透肉蒲团”的结论亦犯不中不节的毛病，与楔子中的见解自相矛盾。不过只就楔子一部分而言，其中大半的议论，当可邀当代性卫生学者的首肯。

[23] 《诗经》二南草虫一诗，近时作家闻一多氏认为是赋性交合的一种作品，“亦既觏止，我心则降……我心则说……我心则夷”各句中的“降”“说”“夷”等字样确乎能表示女子在交合后的心理状态。王实甫《西厢记》中“浑身通泰”的说法也很近情。

[24] 关于本节，霭氏又尝提出范·德·弗尔德的《理想的婚姻》一书，认为可供一般的参考。

[25] 详见霭氏《发欲带》一文，《性心理学研究录》第七辑。

[26] 弗氏与精神分析派惯用的libido一词，译者在十年前写《冯小青》一稿的时候，曾译作“欲性”，今改译为“欲”，理由详下文，参看第三章第一节后注 二。

[27] 详见弗氏所著《性学说的三个贡献》。

→ [28] 本节内容详见霭氏《性心理学研究录》第三辑中《性冲动的分析》，第一辑中《羞怯心态的演化》和《性的时期性的现象》，第七辑中《性冲动的按月循环》等篇。

[29] 这宛然是一幅“太极圈儿大，先生帽子高”的太极图；论者谓太极图及全部乾坤阴阳的宇宙观富有性的象征，可见是不为无因的。

[30] 希氏是德籍的犹太人，八九年前曾到东方来游历，归后著游记一本，盛称中国人对性的态度的比较健全与性变态性病态的例子的比较少见。犹忆希氏在沪时，住苏州河路乍浦路桥头的某公寓，译者曾去拜访过两次，并赠以拙著《冯小青》一册，后来听说希氏归国不久，他所收藏的性研究的图书，即被纳粹党人付之一炬，《冯小青》当亦同遭焚如之惨；专制君主焚书坑儒的活剧，不图复见于今日，真是可以浩叹了。

[31] 这种求爱的例子，中国记载里也有，试举一两个年代特别早的。《左传》昭公元年说：“郑徐吾犯之妹美，公孙楚聘之矣，公孙黑又使强委禽焉。犯惧，告子产；子产曰，惟所欲与。犯请于二子，请使女择焉，皆许之。子皙（公孙黑）盛饰入，布币而出，子南（公孙楚）戎服入，左右射，超乘而出。女自房观之，曰，子皙信美矣，抑子南夫也，夫夫妇妇，所谓顺也。适子南氏。”又昭公二十八年说：“昔贾大夫恶，娶妻而美，三年不言不笑；御以如皋，射雉获之；其妻始笑而言。贾大夫曰，才之不可以已，我不能射，女遂不言不笑。”盛饰、戎服、左右射、超乘、射雉有获等，都是一些自我表白的行为，和雄鸡的展翅、翘尾、大踏步是一流的。

[32] 《周礼·地官》上有一段文字是富有时期性的意味的：“中春之月，令会男女，于是时也，奔者不禁。若无故而不用令者罚之。司男女之无夫家者而会之。”特别在这个月里会男女，奔者不禁，不用令者反要受罚，可见这大概不是周官的一种崭新的法令，而是有悠久的习惯做根据的，而这习惯自身则又建筑在性的时期性之上。

→ [33] 《礼记·月令》里有一节文字很值得参考。在“季秋之月”下面写着：“是月也，申严号令，命百官贵贱无不务内，以会天地之藏，无有宣出。”译者疑心“务内”的“内”字不见得是注疏里所称“收敛”的意思，而是同于《内则》的“内”字，即所务是“男女居室”的事。这种号令，到仲冬之月，就变换了：“是月也，命奄尹，申宫令，审门闾，谨房室，必重闭，省妇事，毋得淫，虽有贵戚近习，毋有不禁。”

→ [34] 法氏在这题目上特别有研究，他曾经写过一本专书，就叫《嫦娥》（原名Selene，是希腊神话中的女的月神）。

[35] 译oestrus或heat或tur一词为“叫春”，译者以为最妥。以前有僧人咏猫叫春的诗：“春叫猫儿猫叫春，听它越叫越精神，老僧亦有猫儿意，不敢人前叫一声！”

[36] 这种仪节与规矩，不用说，在中国是很发达的，最早的一些记载见《礼记·曲礼》上篇和《内则》。

[37] 本节一般可供参考的书和论文很多，霭氏特别提出的有：华拉歇克（Wallaschck）：《原始音乐》。斯科特（Colin Scott）：《性与艺术》，载《美国心理学杂志》，第七卷第二期。希普（Heape）：《哺乳动物的性的季候》《显微镜科学季刊》，1900年。又《两性的比例》，载《英国皇家学会哲学丛刊》乙种，第二百册，1909年。韦斯特马克（Westermarck）：《人类婚姻史》第一册（共三册）。贝克（J.R.Baker）：《人与动物中的性》。朱克曼（Zuckerman）：《猴类与类人猿的社会生活》。帕米利（Maurice Parmelee）：《现代生活中的裸体运动》。

[38] 此节与下文四节霭氏别有详细的论著，见《性心理学研究录》第四辑中《人类的性选择》篇。

[39] 详见达尔文所著《人类的由来》一书。

[40] 即在文明大开的中国，我怕连这种分子也是为数不多的。江南有两句俚诗说：“懒妇自有懒郎勾，从无懒妇上灰堆。”

[41] 按：这种习惯叫做宗教卖淫，详见韦斯特马克《人类婚姻史》第一册，中国人对卖淫者有“神女生涯”的说法，拿这说法用在这一类卖淫者的身上，是最贴切的。

[42] 近代的优生学，就其应用的一部分学说而言，即建筑在此种选择的观念与方法上。优生学的定义之一就是“人类演进的自觉的与自主的导引”。

[43] 类乎这种选择的行为，中国人很早就有人做过，并且做的时候往往很能撇开所谓世俗的计虑。姑且举两个例子，一是成功的，一是没有成功的，后者无疑是半途吃了世俗计虑的亏。《后汉书·冯勤传》：冯勤曾祖父扬，有八子，“兄弟形皆壮伟，惟勤祖父偃长不满七尺，常自耻短陋，恐子孙之似也，乃为子伉娶长妻，生劝，长八尺三寸”。这显而易见是成功的。《晋书·贾惠皇后传》：“初武帝愿为太子取卫瓘女，元后纳贾郭亲党之说，欲婚贾氏。帝曰：‘卫公女有五可，贾公女有五不可：卫家种贤而多子，美而长白，贾家种妒而少子，丑而短黑。’”后来惠帝终于娶了贾后，可以说是选择失败了；而贾郭亲党的话里，大约包括着不少世俗的计虑。这两例，不妨再指出一下，都是和身材的选择有关的，故而引注于此。

[44] 生物学对于个体发育有几个基本的概念，其中如生长，指的是体细胞的增殖与躯干的加大，如分化，指的是体细胞的形态与功能的变化；分化而再进一步，便成专化。

[45] 英文中puberty一词通常译为“春机发动”或“春情发动”，大约是追随日本人来的。唯中国旧日医书如《内经》即曾用到“发陈”一词，其所指即是这个性发育的开始阶段，故今即以“发陈”一词替代“发动”。陈字有铺陈展开之意，于义亦较贴切。

[46] 江南流行的俚曲中有《十八摸》一种，即完全拿一般皮肤、发欲带，及生殖器官的性触觉做依据。

[47] 详下文第四章第五节。

[48] 详下文第四章第六节。

[49] 最近此方面的研究渐多，例如美国耶鲁大学格塞尔教授（Gesell）发现两个月的胎儿已能作怕痒的反应，如果你搔他背脊的部分，他的嘴就会张开。（民国三十四年四月，光旦补注。）

[50] 清袁枚《子不语》卷二十一有《蔡京后身》一则说，崇祯时某相公癖好甚奇，“好观美妇之臀，美男之势。以为男子之美在前，女子之美在后，世人易之，非好色者也。常使女衣袍褶，男饰钗裙，而摸其臀势，以为得味外味。……有内阁供事石俊者，微有姿，而私处甚佳，公甘为哑弄，有求书者，非石郎磨墨，不可得也。号臀曰白玉绵团，势曰红霞仙杵”。此可与俄国某皇后的奇癖参看，不过这是主动的，而俄国皇后的是被动的。

[51] 中国文献里关于女子生须的记载颇不少，拉杂征引于后：一、唐李光弼母有须数十根，长五寸许。出《鸡肋编》。二、宋徽宗时，有酒保妇朱氏，四十生须，长六七寸。三、宋宣和初，京都人朱节，以罪置外州，其妻年四十（一作四十一），居望春门外，忽一夕，觉颔痒甚，至明须出，长尺余，问其实，莫知所以，赐度牒为女冠，居于家。此例出江万里之《宣政杂录》，疑与第二例为一事。四、元至正间（一作明洪武初），南京齐化门东街，达达（鞑达）妇人，有须髭长尺许，出郎瑛《七修类稿》，一说亦出《草木子》。五、元至元元年正月，祥符县市中，一乞丐妇人忽生须髭。六、明弘治六年，湖广应山县民张本华妻崔氏，生须长三寸余，见当时邸报。出《庚巳编》。七、明《庚巳编》作者之里人卓四，商于郧阳（一作郑阳，恐误），见主家一妇，美色，颔下有须三缭，长数寸，人目为三须娘。八、明正德十三年，临河城靳氏女，将笄，忽生须，长四寸许，剪之复出。出《开州志》。九、明福建林文恪公母黄氏亦有须寸许。以上各例散见或互见明徐应秋《玉芝堂谈荟》（卷十二）、朱国桢《涌幢小品》（卷二十一）、清褚人获《坚瓠续集》（卷一）及卢若腾《岛居杂录》下卷。此种例子当然不一定都和霭氏所说的理由有关，其中一部分也许因为内分泌腺系统起了变化，另一部分也许是胎毛（lanugo）畸形发展的结果，但总有几个是属于霭氏在这里所讨论到的一类的。

[52] 按即兼带咂舌的接吻，盛行于法国西北部的布列塔尼（Bretagne）一带。在中国也有，参看下文注 二-所引耶律乙辛《十香词》的第五首。

[53] 作者此说盖出自法人唐汝洼所作《欧洲与中国的接吻》一文（d'Enjoy, Le baiser en Europe et en Chine）。唐氏说中国式的偏重嗅觉的接吻有三个步骤：一是把鼻子放在所爱者的颊上；二是一度深呼吸，同时上眼皮向下关闭；三是上下唇翕而忽张，作一种轻而尖锐的声音，好像是领略着一种美味似的。详见霭氏所著《接吻的起源》一文，现入《性心理学研究录》第四辑附录。

[54] 中国性爱小说中分别叫做“品玉”“品箫”，文虽雅驯，总嫌刻画，兹不袭用。

[55] 霭氏自注：卡巴尼斯以前，法国动物学家博内（C.Bonnet）也有过一番观察；在他1764年出版的那本《关于自然界的默想》一书里，他提到婴儿吸食母乳，是可以引起“甜蜜的情绪和快乐的感觉的”，并且此种温情与快感的功用即在保障母子间的自然的亲爱；保障之说也许还不够，“我们即使说，此种温情快感便是亲子之爱所由养成的一个主要原因，也不为过”。至于对于哺乳类以下的动物，博氏又添着一笔说：“我们至少也可以考虑到亲子之间的体温所相互供给的一些温暖。”译者按正文中说卡巴尼斯是最先记载这一类观察的人，洵如霭氏这一段自注的话，则最先两字应当改正。

[56] 霭氏自注：卡巴尼斯以前，法国动物学家博内（C.Bonnet）也有过一番观察；在他1764年出版的那本《关于自然界的默想》一书里，他提到婴儿吸食母乳，是可以引起“甜蜜的情绪和快乐的感觉的”，并且此种温情与快感的功用即在保障母子间的自然的亲爱；保障之说也许还不够，“我们即使说，此种温情快感便是亲子之爱所由养成的一个主要原因，也不为过”。至于对于哺乳类以下的动物，博氏又添着一笔说：“我们至少也可以考虑到亲子之间的体温所相互供给的一些温暖。”译者按正文中说卡巴尼斯是最先记载这一类观察的人，洵如霭氏这一段自注的话，则最先两字应当改正。

[57] 性与触觉的关系，方面甚多，霭氏所论已不能说不详尽；不过有一点霭氏似乎始终没有提到，不但本书里没有，就是七大本的《研究录》里也没有，就是触觉与阳具崇拜的关系。霭氏在下文讨论《性择与视觉》及《裸恋》的时候，固然都提到阳具或其象征的崇拜，但此种崇拜和触觉有何关系，则始终没有顾到。一个女子，要她在日常环境之下，和男子的生殖器官发生触觉的关系，当然有种种顾忌，但若和它的象征发生接触，就没有顾忌了。不但没有顾忌，并

且往往是一件公认为吉利的事；至于吉利何在，就得看当时当地社会的说辞了。这一类象征的接触在中外通俗的信仰里也很不少，姑举两三个例子。清梁绍壬《两般秋雨庵随笔》说：鸠兹俗，女伴秋夜出游，各于瓜田摘瓜归，为宜男兆，名曰“摸秋”。又清初钮琇《觚賸》说：北京元夜妇女连袿而出，踏月天街，必至正阳门下摸钉乃回，旧俗传为“走百病”；当时相国陈之遴的夫人徐灿所作的词里有句说，“丹楼云淡，金门霜冷，纤手摩挲怯”，指的就是摸钉这回事。说“宜男兆”，说“走百病”，都是所谓说辞了，要紧的还是那黝摸。又北京城外白云观大门门圈的石刻里也有一件凸出的东西，专供烧香的妇女抚摸，门圈是白石雕成的，唯有这突出的一部分最黝黑，且有光泽，当然是摸出来的了。这是许多游白云观的人所亲见的。

[58] 指兹氏所作《嗅觉生理学》，1895年出版。

→ → [59] 霭氏在《研究录》第四辑中详论嗅觉的时候，曾一再说到中国人的体臭很像麝香，见第四辑，60页及96页。

[60] 见莫氏所著《人体的臭味》一书。

[61] 见范氏所著《性心理学的退化现象》一书。

[62] 这种体臭的记载见于中国文献里的也复不少，姑举数例于后：伶玄《赵飞燕外传》说到飞燕和她的妹子合德的一大区别和合德所以获取汉成帝的爱宠的一大原因就是这种体臭：“后浴五蕴七香汤，踞通香沉水座，潦降神百蕴香，婕妤浴豆蔻汤，傅露华百英粉。帝尝私语樊嫕曰：‘后虽有异香，不若婕妤体自香也。’”唐张读《宣室志》记道士尹君说：“故尚书李公锐镇北门时，有道士尹君者……容貌若童子……常有异香自肌中发，公益重之。公有女弟学浮图氏，尝曰‘佛氏与黄老固殊致’，且怒其克与道士游。后一日，密以堇斟致汤中命尹君饮之，尹君既饮，惊而起曰，吾其死乎！俄吐出一物甚坚，有异香发其中，公命剖而视之，真麝脐也，自是尹君貌衰齿堕，其夕卒于馆中……”尹君的肌香是不是有特别的器官，有如《志》中云云，和此种器官是不是有驻颜益寿之功，我们都不问，不过麝脐之说却很可以和上文注 ⇀-中所说的互相印证。冒襄《影梅庵忆语》讲到和董小宛闺中品香之乐说，沉水香结而未成，“如小笠大菌，名蓬莱香，余多蓄之，每慢火隔砂，使不见烟，则阁中皆如风过伽南，露沃蔷薇，热磨琥珀，酒倾犀斝之味；久蒸衾枕间，和以肌香，甜艳非常，魂梦俱适”。清代野史里所盛称的香妃，在概也是一例。有一段记载开头说，“回部王妃某氏者，国色也；生而体有异香，不假熏沐，国人号之曰‘香妃’。或有称其美于中土者，清高宗闻之，西师之役，命将军兆惠一穷其异。兆惠果生得香妃，致之京师……”清诸晦香《明斋小识》（卷三）记：“姻戚某夫人竟体生妙香，中裙厕喻经瀚濯，香恒不减……一女现年三十余，貌肖母，却无他异。”

[63] 详下文第四章第四节。

[64] 对于别人的体臭特别容易生恶感的人并不太少，即在中国正史里都可以寻出例子来。南北朝时，昭明太子萧统的儿子萧詧“不好声色，尤恶见妇人，虽相去数步，遥闻其臭；经御妇人之衣，不复更著。又恶见人发，白事者必方便以避之”。见《周书》本传。

[65] 中国人交友，有“臭味相投”之说，可见是有生理的根据的，而不止是一个比喻。

[66] 见耶氏《灵魂的发现》一书。

→ [67] 中国关于腋气的记载也还不少，姑就所见征引如下。汉代金日以胡人入侍，欲衣服香

洁，变胡虏之气，自合香物一种，后世即名“金香”。此段出洪刍《香谱》引《洞冥记》。腋气俗名狐臭，因此有人以为狐当做胡。又唐崔令钦《教坊记》说：“范汉女大娘子，亦是竿木家，开元二十一年出内，有姿媚而微愠羝。”“羝”指的就是腋气。医书也时常提到腑气。《千金方》说：“有天生胡臭，有为人所染臭者”；《奇效良方》说：“治腋气用蒸饼一枚，劈作两片，糁密陀僧细末一钱许，急挟在腑下，略睡少时，候冷弃之，如一腋止用一半。”据说此方很有效。《真珠船》说：“叶元方平生苦此疾，偶得此方，用一次，遂绝根。”以上各则记载见清褚人获《坚瓠广集》（卷三）及梁绍壬《两般秋雨庵随笔》（卷二）。狐臭江南亦称猪狗臭。用狐、羝、猪、狗一类字样来称呼腋下的臭味，也足征一般人的厌恶心理。其实“羝”的名称最较正确，见下文注 ⇀-。

→ [68] 见马氏著《春机发陈期论》第二章。

→ [69] 辽耶律乙辛有《十香词》，是近人陈衍《辽诗纪事》（卷四）引《焚椒录》。《焚椒录》说，此诗原为诬陷懿德皇后与伶人赵唯一奸通而作，但无论动因如何，此类作品怕不是胡族的人做不出来。嗅觉与性择的关系，到了人类，虽属一般的轻减，但轻减的程度往往视民族开化的程度而有不同。历代入主中国的胡族中，辽族的文明程度本来是最较低下，其与中国文明接触后所表现的成绩也是最较微薄，所以嗅觉的比较接近原始的状态，是很可能的一件事。《十香词》一共十首，全是描写女子体臭的，每首描写身体的一个方面，按照十首的次序是：发、乳、颊、颈、舌、口、手、足、阴部，及一般体肤。原词是这样的：青丝七尺长，挽作内家装；不知眠枕上，倍觉绿云香。红绡一幅强，轻阑白玉光；试开胸探取，尤比颤酥香。芙蓉失新艳，莲花落故妆；两般总堪比，可似粉腮香？蝤蛴那足并？长须学凤凰；昨宵欢臂上，应惹领边香。和羹好滋味，送语出宫商；安知郎口内，含有暖甘香。非关兼酒气，不是口脂香，却疑花解语，风送过来香。既摘上林蕊，还亲御院桑；归来便携手，纤纤春笋香。凤靴抛合缝，罗袜卸轻霜，谁将暖白玉，雕出软钩香？解带色已战，触手心愈忙；那识罗裙内，销魂别有香？咳唾千花酿，肌肤百和香，元非啖沈水，生得满身香。

[70] 豕草香的一组，林氏叫做Odores ambrosiacse，山羊臭组叫做Odores hircini。从性的意义方面说，山羊臭组列第一，而豕草香组列第二。山羊的膻酸（Caproic and caprylicacid）在人的汗里就可以找到，有腋气的人这种膻酸的臭味自然特别强烈。所以上文注 ⇀-里说用“羝”字来称呼狐臭，最较正确。

[71] 信如此说，再参看上文注 ⇀-，则中国人在人类各族类中应是第一个有人气息的种族！

[72] 见比氏《工作的节奏》和冯氏《民族心理学》第一篇。

[73] 参看中国婚姻哲学里夫唱妇随的原则，《诗·郑风·丰》序说：《丰》，刺乱也，婚姻之道缺，阳倡而阴不和，男行而女不随。

[74] 费氏有两种著作都提到这一点，一是《知觉与动作》，一是《工作与音乐》。

[75] 见塔氏于第十一次（1894年，罗马）国际医学会议所提论文，《音乐对于人及动物的影响》。

[76] 详见下文第四章第八节，及霭氏《研究录》第三辑中《恋爱与痛苦》一文。

[77] 见帕氏于1897年慕尼黑国际心理学会议所提论文。

[78] 《书·舜典·益稷》："夔曰，戛击鸣球，搏拊琴瑟以咏，……下管鼗鼓，合止柷，笙镛以间，鸟兽跄跄；箫韶九成。凤皇来仪；夔曰：'于予击石拊石，百兽率舞。'"虽然是一些过甚之词，但动物的确可以感受音乐的影响，是可以无疑的。

[79] 见达氏《人类的由来》第十三与第十九两章。

[80] 见斯氏文集中《音乐的由来》一文。

→ [81] 中国人以前说到婚姻生活的健全，最喜欢用音乐的和谐来比喻，可见是很有根据的；并且事实上也不止是一个比喻。《诗·郑风·女曰鸡鸣》篇第二章说："弋言加之，与子宜之，宜言饮酒，与子偕老，琴瑟在御，莫不静好。"又《小雅·常棣》第七章有句："妻子好合，如鼓琴瑟。"后世又每称美满婚姻为得唱和之乐或唱随之乐，也有同样的根据。

[82] 见费氏所著《性的本能》一书。

[83] 中国演小生及旦角的伶人必用假嗓来歌唱，此种假装到了春机发陈的年龄便十有八九不能维持，叫做"倒嗓"。可供参较。

→ [84] 见冒氏所著《性爱之研究》一书。

[85] 霭氏所指通常以为最富有性感的音乐是歌剧家瓦格纳的《特里斯坦》(*Wagner's Tristan*)。

[86] 参看《诗·周南·关雎》第四、五两章中"窈窕淑女，琴瑟友之""窈窕淑女，钟鼓乐之"诸句。

[87] 江南迎神赛会时，必于高竿上扎扮戏剧，由多人抬之而行，叫做"抬阁"；每一抬阁也必有一个乐队随行，叫做"抬阁锣鼓"；有人说这种音乐是唐代则天皇后发明的，她和张昌宗通奸时，即用此种音乐伴奏，确否当质之熟悉唐代掌故的人。

[88] 译者记得美国心理学家霍尔（O.Stanley Hall）的《青年》(*Adolescence*)一书里有一句最有趣的话，大意说："一只不会唱歌的小鸟，到了春机发陈及求爱的年龄，也总要唱几声！"当时同学中有一位朋友又正好做了这句话的一个证明。他并不是一个爱好文学的人，但因为正当求爱的年龄，而同时也确乎追求着一个对象，他忽然做起白话诗来。后来这位朋友学的是商科，目前在商界也已有相当的地位，这白话诗的调门儿却久已不弹了。

[89] 见普氏所著书《动物的彩色》，1890年。

[90] 斯氏曾著一书，叫做《女体美与女子的种族美》，就是这句话的出处。

[91] 中国似乎也有，商代甲骨文里，祖宗的祖字作"且"，有人说就象征着阳具；晋代以后流行的饰物，叫做"如意"的，也似乎是阳具的一个象征：至今江南一带行旧式订婚礼的时候，乾宅往往向坤宅致送金属所制的如意一件，叫做"一定如意"，更见得富有性的意味；如意的对面，似乎是"元宝"。最近中国社会上有一种运动，其所用的徽号和女性生殖器官的形象最为近似。

[92] 希腊关于爱神阿佛洛狄忒（Aphrodite）的雕像最多，流传到今日的也不少，其中有专门表示臀部之美的一尊，叫做Aphrodite's kallipygos，kalli是希腊文的美字，pygos是希腊文的臀字。几年前译者为德人利希特（HansLicht）所著的《古希腊的性生活》作一书评，曾经把kallipygos译作“佳丽屁股”，音义两合，可称奇巧。

[93] 我们到此很容易联想到唐代杨太真的美。

[94] 不多几年以前，中国通商口岸及女学生界也盛行束胸的风气，把发展中的乳部用所谓小背心强压下去，显而易见是一种退化。

[95] 相传战国时代，楚王好细腰，宫中竟有饿死的女子，其实所好并不在腰，而在腰的上下两头，和数十年前西洋所流行的是一件事。

[96] 近年来中国女子用此种紧身褡的也渐多，但主要目的似不在束腰，而在束肚，至少已婚而已生育的女子注重的是后一个目的。

[97] 中国男子向亦崇尚须髯，三国时关羽有美髯公的称呼。晋王育、刘渊须长三尺，渊子曜长五尺，但只百余根。六朝时，崔琰须长四尺，谢灵运须美，其长过膝。明石亨、张敬修须皆过膝。清初有陈国忠，湖北公安人，其须亦长过膝，行则自两肩搭于背上。以上各例先后见《三国志》《晋书》《宋书》《北史》、明徐应秋《玉芝堂谈荟》卷十四及清王士祯《香祖笔记》卷三。《香祖笔记》又引二例——赵统《诗话》：“杭人陆涛，言其乡有役为老人者，须长委地，行则辫而绕之颈。”《白醉琐言》：“攸县有徐寨主者，须十余茎，以囊盛之，舒之则其修二丈。”专说须长，多少已失审美的真意，而涉及了好奇爱异的心理。

[98] 北齐颜之推《颜氏家训》说：“梁朝子弟，无不熏衣剃面，傅粉施朱。”所谓剃面大概是不利于须的存在的。

[99] 古尔蒙著有一书叫做《恋爱的物理》，大概就是这句话所从出。

[100] 霭氏尝引斯特拉兹的见解，认为中国的观音像是代表中国的女性美的，观音的崇拜虽来自西方，观音的面貌体态却是中国民族的。斯氏的见解见其所著书《女体美与女子的种族美》，而霭氏的讨论则见《研究录》第四辑，154页。

[101] 依霭氏及斯特拉兹的看法，中国人缠足的风气就属于这一类，中国女子的足本来比较的小，如今中国人喜欢叫小的变得更小，甚至于认为越小越可爱。见斯氏所著另外一本书，叫《女子的衣着》，霭氏自己的讨论则见《研究录》第四辑，176页及177页。至于裹足的由来演变，可以参看清钱泳《履园丛话》卷二十三。

[102] 中国人的女性美的标准里也有这一点，“嫩红新剥鸡头肉”一类的诗句可以作证。

→ [103] 此种性爱的心理，中国人也所深悉；我们有一句俚诗来形容它，叫“情人眼里出西施”。自精神分析派出，我们才得到一个比较合理的解释；这派的学者又替它起了一个名词，叫“性的过誉”（sexual overestimation），详见拙作《冯小青》，新月书店第一版，第二版，续版归商务印书馆。

[104] 中国俗谚有“远来和尚好念经”的话，佛经犹且如此，揆诸好德不如好色的一般原则，性美

的更容易受此种心理的支配，自不待言了。

[105] 中国“画里真真、呼之欲出”的故事所代表的性恋心理，似乎是介乎性景恋与雕像恋之间的。

[106] 见布氏所著文《新式舞蹈的精神病理学》，载《纽约医学杂志》，1914年4月号。

[107] 中国在这方面是有一派比较合情理的哲学的，禁欲与纵欲之间，我们也有一个折衷的主张，叫做“及时的婚姻”。《诗经》所称“周南召南”之化，整个讲“好色而不淫”的《国风》，“内无怨女，外无旷夫”的社会政策，所再三讽咏讲述的无非是这个主张。我们以为即在今日，这主张还是有它的中心地位，假使它完全没有地位，而非要靠舞蹈一类的安全阀的方法不可，那座高压的锅炉还是要爆炸的，事实上零星爆炸的惨祸也正天天发生着。

[108] 这观察是很对的。日常经验里，不但男子称誉与注视女子的美，女子见了美的女子，也不断地注视与称赞。假如一般人或女子特别注视或称赞一个美男，那美男之美大概近似女性的美。中国在两晋六国的时代，是盛称男子之美的，官史里也往往把美男的例子特别记载下来，例如潘岳的掷果盈车。卫玠的被人看杀，王濛的破帽有女子抢，王溥的受衣冠金玉的馈遗（最后一例见《拾遗灵》，余见正史及《太平御览》）：这种美男的美很有可能是一些女性美。

[109] 见斯氏所著《恋爱论》第十八章。

[110] 霭氏在原文中引用希腊神话里的两个神，一是有神力的英雄赫丘利斯（Hercules），二是爱神所悦的美少年阿多尼斯（Adonis）。这两个神，一个喻力，一个喻美，是后来西洋文学里常用的典故，好比我们用乌获以喻力，子都以喻美一样。

[111] 例如肤色的洁白，霭氏在本书里未加讨论，但在《研究录》第四辑里是讨论得很详细的。即傅粉的风气一端已足征许多民族是爱好皮肤洁白的。但此种爱好也往往因时代而有变迁，例如在中国六朝至宋代，匀面亦兼尚黄，号称“佛妆”。梁简文帝诗：异作额间黄。唐温庭筠诗：额黄无限夕阳山。李贺诗：宫人正靥黄。辽诗：燕俗女子有颜色者，称细娘，面涂黄；宋彭汝砺有诗说：有女夭夭称细娘，真珠络髻面涂黄，南人见怪疑为瘴，墨吏矜夸是佛妆。详见清褚人获《坚瓠补集》卷三。

[112] 参看上文注 二一。译者认识一位朋友的朋友，在欧洲大战将近结束的时候寻求配偶，受了威尔逊总统和平建议十四条的暗示，立了十四条选择的标准，第一条是“天足”，但后来根据这些标准而选到的新夫人却是缠过脚而放脚的痕迹还很显然的一位女子。

[113] 关于性择与各官觉的关系，霭氏在章末又曾提出下列的一般参考用书若干种：达尔文：《人类的由来》达尔文（Leonard Darwin，上引达尔文之子）：《优生的改造》，第二十章。派伊克拉夫特（Pycraft）：《动物中的求爱》。韦斯特马克（Westermarck）：《人类婚姻史》，第一册。克劳莱（Crawley）：《神秘的玫瑰花》。斯通（Alexander Stone）：《阳具崇拜的一个研究》。

[114] 贝氏于1886年即发表一本著作，《三岁到七岁的儿童》。

[115] 罗氏为美国的一位医生，著有关于性问题的书多种，在十余年前，流传很广；译者在美国游学的时候，大学青年所最熟习而称道的就是罗氏。但罗氏的观察，时常有不正确的地方，霭

氏也提到这一点，见正文下文。

→ → [116] 见汉氏所著《婚姻的一个研究》一书。

→ [117] 见戴氏所著《女子二千二百人的性生活的因素》。戴氏此书与前引汉氏一书为近年来性的题目上最客观的两种作品。两氏都是医师，以医师资格作此贡献，多少可以让霭氏知道，十年来的医学界是进步了，他在本书篇首所评论的种种已有逐渐改革的希望。

[118] 霭氏原文中常用“性生活”一词，但此词实有广狭二义，生活之属于性的现象的，都是性生活。若以婚姻中夫妇的性生活为狭义的性生活，则其余一切涉及性的生活都可以看做广义的性生活了，读者应就上下文的文义来断定词义的广狭。

[119] 关于弗氏这方面的议论，见其所著《精神分析论导论演讲集》。至其所用libido一词，译者以前在《冯小青》一书中译作“慾性”，以示与“性慾”微有不同。今拟改译为“欲”，“慾”本是“欲”的俗字，孟子称饮食男女为人之大欲：正文下文说精神分析派的libido事实上等于哲学家柏格森所称的“生命的驱策力”，故译为“欲”实较恰当。“欲”也可以和“性”相通，《素问·上古天真篇》：以欲竭其精，注，乐色曰欲。不过libido之为欲，比性欲的欲含义更广，我们如今把它译成欲字，当然也取此字的广义。

[120] 见琼氏《精神分析论文集》。

[121] 弗氏Ich与Es的分别当然是一个创举，我们的“自我”与“一己”的译名当然也是故示区别的办法了。不过这其间也略有根据。小儿至三岁而有自我的意识，说到本人的时候，才知道用一个“我”字或“自家”两字；在此以前，只会称引本人的名字，好像是称引一个第三者一样。所以说到自觉的我时，我们不妨径用我字。己字所指的我，我们如今假定是比较不自觉的，比较属于潜意识的。《说文》己字下面说：像万物辟藏诎形也，己承戊，像人腹。所谓辟藏诎形，很有潜在的意思；心理学家说潜意识与各种情欲和脏腑（viscera）的关系最为密切，最为基本，是则“像人腹”的说法也不无参考的价值了。不过我们采定这个译名，目的只在取近便，而丝毫没有把中西古今的名物牵扯附会在一起的意思。这是应请读者特别注意，不容误会的。至于德文的Es，本属代名词第三身，今作第一身，当然是根据弗氏的本意酌改，而不是误译，可以无须解释。

[122] 这种实例是不少的。译者记得最清楚的一例是一位中学时代的同学，他不用手工作的时候，就是他吮咂大拇指的时候。

[123] 我们在译文里时常要用到“先天”两字。我们的用法和以前理学家或医学家的用法微有不同，他们的先后天是以出生之顷做界线的，我们则以成孕之顷。我们所称先天的品性即等于遗传的品性。

[124] 见倍氏所著《两性间的恋爱情绪》一文，《美国心理学杂志》，1902年7月号。

[125] 见菲氏所著《儿童的恋爱》一书。

[126] 英文day-dream或reverie（亦作revery）一词，中文中没有现成的相当的词。俗话中有“出神”的说法，最较近似，但又不便用作译名，今姑直译为“白日梦”。

[127] 此层固属事实，但在同一时期里，因为同情心的日渐发展，儿童对于酷虐的事实的记载，也未尝没有“不忍卒读”的心理。犹忆译者在这个年龄的时候，阅《说岳全传》，至“风波亭”一段，便看不下去，终于没有把这部《精忠传》看完。

[128] 精神分析派常用的complex一词，有人译为“症结”，也有人说，可以译做“疙瘩”，都可以过得去，今酌定用“症结”。精神上郁结不解的“症结”与普通行文时所用的“症结”，例如，问题的症结，自是不同，读者参照上下文，自可不致相混。

[129] “俄狄浦斯症结”（Oedipus-complex）的名词是根据希腊神话来的。神话说：希腊的城邦之一底比斯（Thebes），国王叫拉伊俄斯（Laius），王后叫伊俄卡斯忒（Jocasta），生王子叫俄狄浦斯。俄狄浦斯初生的时候，神道预言国王将来必为此子所弑，国王于是把他抛弃在荒野，像中国周代的始祖弃一样。俄狄浦斯却没有死，被另一城邦哥林斯（Corinth）的国王收去养大。俄狄浦斯长成后，并不知道哥林斯王是他的养父；同时，又听到神道的诏示，说他将弑父而以母为妻，于是便离开哥林斯；中途遇见了拉伊俄斯，因事争论，竟把拉伊俄斯杀了。接着底比斯邦发生国难，俄狄浦斯用他的智谋替它解决了，于是被拥戴为底比斯邦的新王，接着就娶了伊俄卡斯忒做王后，终于成全了神道的意志。后来他和伊俄卡斯忒发现了彼此原有的血缘关系，伊俄卡斯忒便自缢，而俄狄浦斯也自己把眼睛挖了出来，结束了这一出悲剧。希腊三大悲剧家之一的索福克勒斯（Sophocles）著有剧本，即名《俄狄浦斯》。

[130] 心理学中本有所谓区别心理学一门，这一门的心理学至少应当包括个别的心理、性别的心理和年龄别的心理。就目前的心理学发展而言，大约关于个别心理的研究比较多，其次是性别的心理，最欠缺的就是年龄别的心理。又就大体说，这三方面的研究都嫌不够。

[131] 子女对于父母，可以发生恋爱的情绪，以至于婚嫁的愿望，这在寻常经验里虽不难寻找，而在以前的文献里，却不容易觅着什么佐证，在注重伦常与孝道的中国文献里，自然更不必说。不过在唐人说部里（载君孚《广异记》）我们看到很有趣的一段记载：“顾琮为补阙，尝有罪系诏狱，当伏法；琮一夕忧愁，坐而假寐，忽梦见其母下体。琮愈惧，形于颜色，流辈问琮，以梦告之，自谓不祥之甚也。时有善解者，贺曰：‘子其免乎！’问：‘何以知之’，曰：‘太夫人下体，是足下生路也，重见生路何吉如之？吾是以贺也。’明日门下侍郎薛稷奏刑失入，竟得免，琮后至宰相。”生路之说，固然解得好，但顾琮这个梦毕竟是一个带有“母恋”的性梦（性梦的讨论，见下文第四节）。人穷则呼天，劳苦倦极则呼父母，顾琮在当时的环境下有此种潜意识的活动，而至于形诸梦寐，是极可能的。

[132] 女儿对父亲的俄狄浦斯症结又有过一个不同的名称，叫厄勒克特拉症结（Electra-complex），亦出希腊神话，但不甚通用。

[133] 所谓“逆转”，指的是性恋情绪的对象，不是异性的人，而是同性的人，所以一般的同性恋现象，西文中很概括地叫做“逆转现象”（inversion），而这种人叫做“逆转者”（invert），详下文第五章，尤其是第一节与第二节两节。这里所称的逆转，是男孩的性爱情绪不以母亲做对象，而以父亲做对象，女孩则不以父亲做对象，而以母亲做对象。

[134] 见贝斯特曼（Besterman）所辑克氏遗著《神秘的玫瑰花》(*The Mystic Rose*)一书。

[135] 族外婚西文叫exogamy。大多数的民族，婚姻择偶，必取之于部落或氏族之外，所以叫族外婚，以前中国人同姓不婚，就是一例。

[136] 中国以前也有同姓为婚“其生不蕃”的说法。但近年来的遗传学识证明此点也不尽然，详见译者所著《中国之家庭问题》中《婚姻之血缘远近》一章，商务印书馆出版。

[137] 西洋有一个当笑话讲的故事：一个男孩在马路的人行道上溲溺，一个道貌岸然的牧师走过，申斥他说，下回再如此，便要割掉他的阳具；过了一时，小孩在人行道上走，遇见一个女孩蹲着溲溺，他就走过去，一面照样警戒她，一面蹲下去瞧，忽然跳起来，说：“啊哈，原来早已割掉了！”

[138] 卢梭的自传Confessions，近人张竞生氏有译本，名《忏悔录》，中华书局出版。

[139] 霭氏说这一点是我们料想得到的，大概有两层意思：一是就以往一般的情形而言，女子到此年龄，便比较深居简出，二是近代婚姻多不及时，而女子为愈甚。这两种情形都有利于手淫的发生。

[140] 麦氏这本书整个的题目是《西北美拉尼西亚未开化人的性生活》。替他作序的不是别人，就是霭理士自己。霭氏在序文中推扬备至，认为是“一本典范的书，其价值将与年俱进”。七七事变后，译者仓皇南下，不及携带片纸只字，至天津购得此书，自此辗转七八日，始抵长沙，长途跋涉，只有这本书做良伴，所以对它的印象特别深刻。

[141] 此书已有中译本，译者为李安宅氏，归商务印书馆出版。

[142] 男子性能薄弱的一种是阳痿，西文称impotence，在女子方面相当的现象西文叫frigidity，中文似乎没有合适的现成名词，今酌译为“阴冷”。

[143] 中国都会里的各“大药房”都懂得借这题目来推广营业和为青年“服务”。甚至于“遗精”也成为上好的题目。许多“专割包皮”的大医士也在这题目上做了不少的文章。

[144] 不要说三四十年前，就在一二十年前，甚或即在今日，一部分的西医、宗教家，以及教育家还有这种不问根由的见解。最不幸的是一部分宗教家，因为切心于劝青年入教，往往用这个题目来开谈判，不说手淫的习惯是一桩罪孽，便说它是百病之源，包括瞎眼、耳聋、疯狂、肺结核等等在内。就罪孽而言，便应忏悔，就病源而言，便应立志戒绝，而无论忏悔或立志，都需要上帝的力量；这样，不就很自然地过渡到宗教的题目上了么？佛教有“当头棒喝”的说法。这就是一部分基督教传教士的当头棒喝了！译者在二十年前，便遇到过这样一位会使当头棒的传教士，所幸罪孽不深，没有被他喝倒。后来听说这位传教士归国去了，并且改了行业，现在某大学担任教育学讲席，很有成绩；料想起来，他回想当年善使当头棒的教育方法，自己也不免哑然失笑。

[145] 十九世纪末年，西方的学者都喜欢用“退化现象”（degeneration, degeneracy）的名词来描写生理与心理上的种种变态与病态。这显而易见是进化论发达后的一个结果，尤其是误解了进化论的结果，误以“进化”为“有进无退”，则许多不正常与不健全的状态势非解释做退化的现象不可。二十世纪开始以来，学者对进化论有更进一步的了解以后，这名词就不很流行了。

[146] 参看下文注 二。

[147] 详见下文第四章第四节。

[148] 本节内容大部分根据霭氏以前做的更详细的《自动恋》一文，见《研究录》第一辑。

[149] 狄更生是一位著名的妇科专家，著有《一千件婚姻的研究》一书，是专从狭义的性生活方面来视察婚姻的得失的。霭氏在下文引它的地方还多。

[150] 霭氏自注：弗洛伊德的门生中，有主张把自动恋的名词专适用于影恋一类现象的（弗氏自己不作此种主张），我以为这是不合理的。在一切自动恋的活动里，一个人只是在自我刺激或自我兴奋之中觅取快感，而无须乎第二人在场供给什么刺激，同时他的性冲动所向的对象也不一定是他自己。译者按自动恋的自动应作“由自身动”解，而不作“向自身动”解，已详本节正文。弗氏这部分的门生始终作“向自身动”解，以为唯有影恋的时候，一个人才十足把自身当做低徊讽诵而不胜其欣慕的对象。霭氏既不以此种解释为然，所以以为不合理了。

→ [151] 凡直接由内心的想象所唤起而不由外缘的刺激激发的性恋现象，译者在这里叫做“意淫”。以前有人说《红楼梦》一书的大患，在导人意淫。清陈其元《庸闲斋笔记》（卷八）说：“淫书以《红楼梦》为最，盖描摹痴男女情性，其字面绝不露一淫字，令人目想神游，而意为之移，所谓大盗不操戈矛也。”此段评语有何价值，是别一问题，但用作“意淫”的解释是再贴切没有的。不过读者得辨别，《红楼梦》一书所描摹的种种，始终属于“异性恋”的范围，而不属于“自动恋”的意淫的范围，若因其所描摹的始终为异性恋的积欲的阶段，而难得涉及解欲的阶段，因而文字比较蕴藉，“绝不露一淫字”，便以为这就叫“意淫”，那就错了。《红楼梦》所描摹的不是意淫，但可以在阅读的人身上间接唤起意淫，或供给不少意淫的资料，那是对的。不过这又是一切性爱的说部所共有的功用，初不限于《红楼梦》一种了。

[152] 霭氏尝专写一书，叫《梦的世界》，又有一篇论文，叫《女子富乐利》(*Florrie*，一个假名)的历史，现入《研究录》第七辑。读者如对白日梦的问题有特别的兴趣，可以作进一步的参考。

[153] 连环故事，原文中是continued story，中国儿童的读物里，连环故事占很重要的一部分，通商口岸的书贾，因印刷方便，借此发财的也大有人在。这种读物里的连环故事，和白日梦里的连环故事，显然有不少的关系；儿童本来自己要做连环故事的白日梦的，有了这种读物，这一番工夫也许是可以省却了。不过假如白日梦的现象与儿童想象力的发展不无关系的话，则此种刻板的读物，既出诸不学无术的书贾之手，怕只能有丧之力，而不能收启发之功，也是可想而知的。

[154] 详帕氏所著《白日梦》(*Reverie*)一文，载《教育学研究刊》(*Pedagogical Seminary*)上（1898年4月号）。

[155] 史密斯尝著《白日梦的心理学》一文，见《美国心理学家杂志》，1904年10月号。

[156] 以前中国的所谓闺秀，稍稍知书识字的，都喜欢看弹词或其他文体简易的言情小说，其情节大抵不出“公子落难，花园赠别，私订终身，金榜成名，荣归团圆”等，虽千篇一律，而她们可以百读不厌，其故就在她们在精神上把自己当做小说中的女主角，把女主角的经验当做自己的经验。其文学程度较深的又都喜欢看《红楼梦》一类的说部，历来多愁善病的女子以林黛玉自居的恐怕是大有其人在。清陈其元《庸闲斋笔记》（卷八）有《＜红楼梦＞之贻祸》一则（注 二一中论意淫时，已征引数语）说：“余弱冠时，读书杭州。闻有某贾人女，明艳工诗，以酷嗜《红楼梦》，致成瘵疾，当绵惙时，父母以是书贻祸，取投之火；女在床，乃大哭曰：‘奈何烧杀我宝玉！’遂死。杭人传以为笑。”这例子真是太好了。笔记一类的文献，虽失诸拉杂凌

乱，有时候却也值得一读，就因为在有心的读者可以沙里淘金，发现这一类的记载。这位杭州女子以林黛玉自任，而居之不疑，是再显明没有的了。所云瘵疾，就是近人所称的痨症，从前的闺秀死于这种痨症的很多，名为痨症，其实不是痨症，或不止是痨症，其间往往有因抑制而发生的性心理的变态或病态，不过当时的人不了解罢了，说详译者旧作《冯小青》一书的附录二。

[157] 寻常在结婚以前守身如玉的青年容易做白日梦，在有宗教信仰而力行禁欲主义的青年更容易有这种梦境，是可想而知的，举一个富有代表性的例子于此。清青城子《志异续篇》说："魏悟真，羽士也，云游至四川，得遇于武侯祠；年五十余，甚闲静；每就问，辄名言霏霏，入耳不烦。自言二十岁，即托身于白云观。观颇宏敞，东为士女游览之所，有莲花池、太湖石、栖仙洞、钓鱼台、迎风亭诸胜；西为荒园，古槐数百株，参天蔽日，一望无际，园门恒扃，云中有狐鬼，犯即作祟。时正习静功，爱其园之幽洁，人迹不到，遂无所顾忌，日常启门，独坐槐下，吐故纳新，了无他异，亦以传闻不经置之。一日，正在瞑目静坐，忽闻对面槐树下，飕飕有声，觇之，见根下有白气一缕，盘旋而上，高与树齐，结为白云，氤氲一团，如堆新絮，迎风荡漾，愈结愈厚，渐成五色；倏有二八佳人，端立于上，腰以下为云气所蔽，其腰以上，则确然在目，艳丽无匹；徐乃作回风之舞，如履平地，婉转袅娜，百媚横生，两袖惹云，不粘不脱。正凝视间，女忽以袖相招；己身不觉如磁引针，即欲离地；数招则冉冉腾空而起，去女身咫尺矣。因猛省，此必狐鬼也，习静人宜耳无外闻，目无外见，何致注目于此，当即按捺其心，不令外出；云与女即不见，而己身故犹在坐也。余曰：'此殆象从心生欤？'羽士曰：'然。'"这是一个很清楚的白日梦的梦境。魏悟真时年二十岁，正是做白日梦的年龄。他当时正在学道，习静，力行禁欲主义，更是一个适宜于产生白日梦的排场。（按魏羽士所习的道教，显然是长春真人丘处机一派，是讲独身主义的。）全部梦境的性爱的意义，是一望而知的，而腰上腰下的一点区别，表示虽在梦境之中，抑制的力量还是相当大，未能摆脱。一到最后的猛省，抑制的力量终于完全战胜了。青城子"象从心生"一问中的"象"字，假如与"境"字联缀起来，而成"象境"一词，也许可以作"白日梦"的另外一个译名；确当与否，愿质诸国内心理学的专家。此外在中国笔记文字里这一类象境的记载很多，并且见此象境的人往往是一些和尚，不大多数的例子迹近普通心理学上所称的幻觉现象，我们不引。

[158] 这只是就一般的情形而言，想把梦境转变为实境的尝试，其实也不一其例。有的男童，看了神仙或剑侠一类的小说之后，真有弃家出走、产生云游四海或入山修道的企图；在近年的上海报纸上，我们就见到过这一类的新闻记载。从此我们可以推论到，以前有许多神仙鬼物的记载，例如六朝梁陶弘景的《冥通记》，有的是睡眠后的梦境，有的简直就是白日梦的梦境。

[159] 受虐恋是一种变态的性恋，就是以受人虐待的方式而取得性的快感的现象，详第四章第八节。

[160] 性欲的力量不从性的活动直接表现出来，而从艺术宗教一类的活动间接表现出来，便叫"升华"，说详第八章第二节，即本书末节。

[161] 关于本节，我们于已引的诸家外，不妨更就下列诸书作一般的参考：弗洛伊德：《精神分析论导论演讲集》。麦图格：《变态心理学纲要》。瓦伦唐克（Varendonck）：《白日梦的心理学》。

[162] 读者对本节所论，如欲作进一步的探讨，可读霭氏所著下列的作品：一、《自动恋》；二、《性的时期性的现象》；三、《梦的综合的研究》；四、《梦的世界》。一与二见《研究录》第一辑；三见第七辑；四是一本专书。《梦的综合的研究》是霭氏独创的一个尝试，以前研究梦的人和精神分析派学者，只晓得做梦的分析，把一个单独的梦拆开了看。霭氏却把一个

人多年所做的梦合并了研究，而研究梦境的贯串与会通的地方，从而对梦者的人格与行为，取得进一步的认识；把许多次的梦并起来观察，所以叫做梦的综合（synthesis of dreams）。

[163] 中国人对于梦作解释或作吉凶的批断，叫做“详梦”。

[164] 《周礼·春官》下有占梦（按《说文》，梦应作寢）的专官：“占梦观天地之会，辨阴阳之气，以日月星辰占六梦之吉凶，一曰正梦，二曰噩梦，三曰思梦，四曰寤梦，五曰喜梦，六曰惧梦。季冬聘王梦，献吉梦于王，王拜而受之，乃舍萌于四方，以赠噩梦……”

[165] 对弗洛伊德和其他精神分析派的学者，梦是很大的一个研究对象。不过（以下霭氏自注）霭氏未免小看了以前许多人对梦的现象所已下过的大量的心理学的工夫；他甚至说，以前的人的普遍的见解仅仅以为“梦是一个体质的现象，而不是一个心理的现象”。殊不知这样一个见解，不但在以前并不普遍，并且根本也没有意义。好在弗氏自己对旧时的文献并不自以为有很深的认识，否则真不免有诬前人了。

[166] 奥伦堡的比拟见其所著《性的神经病理学》一书，55页。

[167] 见哈氏所著《性痿论》一书，137页。

[168] 见瑞氏所著《性的卫生》一书，169页。

[169] 见洛氏所著《性生活与神经病》一书，164页。

[170] 中国文献里关于性梦的描写，自当推宋玉的《神女赋》和曹植的《洛神赋》为巨擘。《神女赋》的序说：“楚襄王与宋玉游于云梦之浦……其夜王寝，梦与神女遇，其状甚丽；王异之，明日以白玉；玉曰：‘其梦若何？’王曰：‘晡夕之后，精神恍惚，若有所喜，纷纷扰扰，未知何意，目色髣髴，乍若有记，见一妇人，状甚奇异，寐而梦之，寤不自识，罔兮不乐，怅然失志，于是移心定气，复见所梦……’”晋贾善翔有《天上玉女记》，叙弦超梦神女事，张华也为之作《神女赋》，也是性梦的一个好例子，贾氏的记出《集仙录》，今亦见近人吴曾祺所编的旧小说。

[171] 戈氏全部的研究，见其所著论文《常态男子的自动恋》，载《意大利心理学评论杂志》(*Revista di Psicologia*)，1907年1—2双月号。

[172] 宋玉《神女赋》的序里也有“见一妇人，状甚奇异，寐而梦之，寤不自识”的话。但曹植《洛神赋》中性梦的对象是一个例外。这对象据说就是魏文帝后甄氏。今本李善注《文选》中世传小说《感甄记》里说：植“汉末求甄逸女，即不遂……昼思夜想，废寝与食……少许时，将息洛水上，思甄后，忽有女来，自云：‘我本托心君王，其心不遂……’遂用荐枕席，欢情交集”。史传甄氏本袁绍子熙妻，绍灭，魏文帝纳为后；曹植实以叔恋嫂，事实果否如此，固不可知，但甄氏则实有其人，而在袁氏破灭之初，植曾求甄氏不得，也属可能的一件事。

[173] 见霍氏所著的《青年》(*Adolescence*)一书。前已征引过一次，此书是关于青年发育问题的最属典雅的一本巨著，凡是有能力与有机会读到的青年都应仔细一读。

[174] 德·桑克蒂斯是意大利人，著有一书，专叙患歇斯底里症与羊痫的人的人格与梦境，1896年在罗马出版。

[175] 德·拉杜雷特，法国人，也是一位专攻歇斯底里症的精神病学者，是夏尔科的入室弟子之一。

[176] 贾善翔《天上玉女记》中所述弦超的性梦是一个在实际生活里发生了不少回想的梦。《记》说："魏济北郡从事弦超……以嘉平中夜独宿，梦有神女来从之，自称天上玉女……姓成公，字知琼，早失父母，天帝哀其孤苦，遣令下嫁从夫。超当其梦也，精爽感悟，嘉其美异，非常人之容，觉寤钦想，若存若已，如此三四夕；一旦显然来游……遂为夫妇……经七八年，父母为超娶妇之后，分日而燕，分夕而寝，夜来晨去，倏忽若飞，惟超见之，他人不见。"弦超所见，最初原是梦境，后来种种大概是梦境的回想了。而所称的玉女就近乎基督教鬼怪学里的succubus。诸如此类的记载，在中国的笔记小说里真是不一而足，而关于类似incubus的故事尤多不胜举；全部讲狐仙的故事，可以说都属于这一类，魅女的男狐可以看做incubi，魅男的女狐可以看做sucubi；在一部蒲留仙的《聊斋志异》里，便不知可以找出多少来。这一类的故事果有多少事实的根据，抑或大半为好事的文人，根据少数例子，依样捏造，我们不得而知，但很有一部分是真实的性梦与其回想，是可以无疑的。至于这种性梦的对象何以必为狐所幻化的美男或美女，则大概是因为传统的信仰中，一向以狐在动物中为最狡黠的缘故。《说文》说："狐，兽也，鬼所乘之。"一说狐多疑，故有狐疑之词，疑与惑近，多疑与善惑近。一说狐能含沙射人，使人迷惑。宋以来江南所流传的五通神，无疑也是和incubi相类，同是女子性梦的回想的产物。受狐鬼所迷惑的男女，或遭五通神所盘踞的女子，也无疑是一班患歇斯底里或其他神经病态的人。

[177] 索氏是三四十年前法国研究歇斯底里最有成绩的一位专家，他所写的一本专著就叫《歇斯底里的病源与病情》（1898）。

[178] 见弗氏所著《梦的解释》一书。

[179] 本节内容十之八九出霭氏《自动恋》一文，见《研究录》第一辑。

[180] 俄南事见《旧约·创世记》第三十八章，《圣经》原文为"同房的时候，便遗在地，免得给他哥哥留后"，即指"户外射精"（亦称"中断交接"），参见本书第六章第五节《生育的控制》。

→ [181] 牛马和其他动物的阳具俗称"鞭"，如牛鞭、虎鞭之类，恐怕不止因为状态近似，而也因为自动恋时节的形同鞭挞的活动。

[182] 曼氏是意大利人，在四五十年前著有《妇女生理学》及《人类恋爱论》等书。

[183] 狭义的男子手淫，江南一带俗称"打手铳"，佛家叫做"非法出精"。清代嬉笑怒骂尽成文章的浙江人龚自珍某次寓杭州魁星阁下，阁中层祀孔子，下层位考生；龚氏书一联于柱上说："告东鲁圣人，有鳏在下；闻西方佛说，非法出精。"《西厢记》上说"指头儿告了消乏"，显而易见都指狭义的手淫。

[184] 中国也有，叫做"角先生"。

[185] 二十年前，美国社会里盛行一首俚鄙的歌曲，题目及首句是"今天我们没有香蕉"；大学里的女生也随口高唱，而唱时或不免自作掩口葫芦之笑。

[186] 译者幼时居乡，时常听人家说起某氏的"首饰盒子"如何如何，表面上讲的是一件东西，语

气中指的却又像是一个人，并且是一个女子；及长，始知此某氏女子未嫁前有手淫的习惯，而往往以各种首饰如压发、骨簪、挖耳做工具；乡人谑虐，竟为她起了这个“首饰盒子”的雅号。

[187] 见戴氏著《二千二百个女子的性生活的因素》一书，前已引过。

[188] 见杜氏著《健康的保全》（1884）。

[189] 见罗氏著《手淫论》，41页。

[190] 西氏为美国麻省春泉体育学院教授。这里所引他的观察，详见霍尔《青年》一书，上册434页。

[191] 见勃氏所著文《美国学生的道德生活与宗教生活的研究》，载《教授学研究期刊》，1902年9月号。

[192] 西洋这种观念的变迁，在中国也可以找到一番回想。三十年前基督教青年会出版的关于这问题的小册书籍，例如《完璞巽言》《青春之危机》等，所叙述的都是一些很陈旧的见解，但在近年的出版物里，例如艾迪博士所著的《性与青年》，我们读到的关于手淫的见解就温和与近情得多了。

[193] 见克氏在法文的《医学百科辞典》中所著《手淫》一则。

[194] 见奈氏著《女子的犯罪与疯狂行为》一书（1894）。

[195] 见柯氏著《精神病理的颓败》一书（1892）。

[196] 见洛氏《性生活与神经病》，第二版，第八章。

[197] 惠斯特是英国医学界的一位前辈，1866年11月17日那一期的《刀针》(*Lancet*)上就有他一篇关于这方面的议论。

[198] 这也就是优生学对于酒精的见解。可参看任何一种比较谨严的优生学的书籍，例如波普诺与约翰生（Popenoe and Johnson）的《应用优生学》，28—29页。

[199] 清独逸窝退士《笑笑录》（卷六）说：“长洲韩尚书桂舲（名崶）稚年读书斋中，知识初开。于无人时以手弄阴，适有猫戏于旁，见其蠕动，跃登膝上；韩出不意，惊而精咽，遂痿，然不敢告人，久而失治，终身不复举；娶顾夫人，伉俪甚谐，徒有虚名而已，人怪其贵至极品，不蓄姬妾，乃稍稍言之。”

[200] 见狄氏与比姆女士（Lura Beam）合作的《一千个婚姻的研究》。

[201] 近来中国知识界的青年男女喜欢高谈灵肉之分的人，以及对于所谓“柏拉图式的恋爱”不胜其低徊欣慕的人，也不在少数；看来和这里所讨论到的一点，即早年性发育的不大健全，也不无因果关系。

[202] 卢梭便是极好的一例。卢梭对于一己手淫经验的追叙，见《忏悔录》第一篇第三卷。卢梭对婚姻与恋爱有很新颖的理论，著有专书叫做《新爱洛伊丝》(*La nouvelle Hélosïe*，近人伍蠡甫氏有译本)，而其所娶者为一低能之女子叫做泰蕾丝（Thérèse）；其对于子女教育也有很高明的见解，著有专书叫做《爱弥儿》(*Emile*)，亦有中译本，而其所生子女多人则自己不能教养，而先后送入孤儿院：真可以说是“可得而论，难得而行”！

[203] 参阅译者在本书篇首所题绝句。

[204] 沃氏所引中国谚语的原文如何，译者不得而知，但谚语所表示的精神，是和国人对于性问题的传统的精神相符合的；佛教所介绍进来的态度除外而后，中国人的性态度，是既不主张禁欲，也不主张纵欲，而是主张比较中和的节欲，参看译者所写《性与人生》一短稿，现辑入《优生闲话》（《人文生物学论丛》之一辑，稿存北平，因战事搁置未印）。沃氏所著书叫做《亚当的儿孙》。

[205] 诺思科特（Northcote）所著《基督教与性问题》一书可供本节一般参考之用。

[206] 本节内容十之八九出霭氏以前做的两篇论文，一即《自动恋》，现入《研究录》第一辑，关于影恋一部分的讨论，见206—208页。另一篇即名《影恋》，入后出的《研究录》第七辑。

[207] 希腊神话里说，少年奈煞西施（通译那喀索斯），风姿极美，山林之女神哀鹄（Echo，通译厄科）很钟情于他，而他却拒而不受。终于使哀鹄憔悴以死，死后形骸化去，只剩得一些山鸣谷应时的回声（今英语中回声一词，就是echo，这便是最初的来历了；哀鹄有爱未酬，赍志以没，好比空谷传声，所得以应答的依然是自己的音声，哀鹄之所以成回声，显然还有这一层意思在内）。于是司报复之神涅墨西斯（Nemesis）赫然震怒，罚令奈煞西施和泉水中自身的照影发生恋爱，奈煞西施对影欷歔，日复一日，最后也不免憔悴以死，死后化为后世的水仙花，至今水仙花的科学名词也就是这位顾影自怜的美男子的名字。我们把这名字译做奈煞西施，多少是音义兼译的；译者曩作《冯小青》一书时，即作此译法，虽属一时戏笔，尚不伤雅，今仍其旧。

[208] 奈煞西施现象，译者一向也译作“影恋”，因为影恋确属这一现象的最大特色。希腊神话所表示的如此，后世所有同类的例子也莫不如此。不论此影为镜花水月的映象，或绘制摄取的肖像，都可以用影字来概括；中国旧有顾影自怜之说，一种最低限度的影恋原是尽人而有的心理状态，霭氏在别处也说：“这类似奈煞西施的倾向，在女子方面原有其正常的种子，而这种种子的象征便是镜子。”（《研究录》第一辑，260页）

[209] 饮食男女，古时候便称人生两大欲，近代心理学家对于本能论的见解虽大有争持，但自我保全与种族保全的两种固有而非外铄的行为倾向，则谁都加以承认。如今信如弗氏一派的议论，则于影恋之中，我们俨然发现了这两个大欲或两大行为倾向的总汇！影恋有如许大的意义，当非一般人初料所及，近世摄影事业的发达，一半的解释固然是光学昌明，还有一半解释，恐怕就得在这里寻找了。

[210] 参看哈尼克（J.harnik）《男子与女子的影恋的发展》一文，载《国际精神分析学杂志》，1924年1月号。

[211] 弗氏前后议论见所著《性学说的三个贡献》和《文集》第四册。

[212] 在中国，在这方面的唯一的尝试是译者所作关于《冯小青》的研究。此稿曾经四五次改易或修正。初名《冯小青考》，作于民国十一年，在清华学校读书时梁任公先生的“中国五千年历史鸟瞰”班上。次年，送登某期的《妇女杂志》。民国一六年扩展成《小青的分析》一书，交新月书店出版。再版时又改称《冯小青》，续有增益。三版起归商务印书馆印行，于一般的修正外，又于篇末添印近年所作关于冯小青的两种短稿，曾先后揭登林语堂先生所编的《人世间》。小青影恋之例，据译者读书所及，恐怕是见诸载籍的最早的一例，也无疑是最典雅的一例，其在心理学上的价值，也当在四十年来西洋所著录的许多例子之上。译者早就想用英文再写一遍后，就正于霭氏和其他西方的先进，可惜蹉跎了十余年，还没有成为事实，而大师像霭氏，已经于去年（1939年）夏季谢世了，不胜慨叹！小青而外，影恋的例子还有，前曾择优列入《冯小青》一书的附录中，兹再述一例，宋代有女子名薛琼枝者，湘潭人，随父居杭州，年十七卒。后人追叙她的病态及死状，有说：“每当疏雨垂帘，落英飘砌，对镜自语，泣下沾襟。疾且笃，强索笔自写簪花小影，旋即毁去，更为仙装，倒执玉如意一柄，侍儿傍立，捧胆瓶，插未开牡丹一枝，凝视良久，一恸而绝。”详见清人乐宫谱所作《蕊宫仙史》一文。译者按此例极似小青，疑出好事文人抄袭的故技，不过“倒执玉如意一柄”以下三四语又颇有性心理上所称象征的价值，疑非以前的文人所能捏造，姑作一例，附录于此。

[213] 本节大部分根据霭氏以前所做的《性的教育》一文，即《研究录》第六辑《性与社会关系》的第二章。民国二十一年，译者应基督教青年会全国协会之约，曾将此文译出，交协会书局作单行本印行。

[214] 演化论发达以后，部分生物学家，尤其是德国的海克尔（Haeckel），创为“重演论”（theory of recapitulation），以为个体发育的历史就是重演种族进化的具体而微的历史，更进一步而有人认为今日的儿童可以比拟原始时代的成人。在十九世纪末年，他们在这方面还出过好几本专书。这学说大体上是有几分对的，但若过于刻画，至于把文明社会的儿童和原始社会的成人完全等量齐观，那就很有问题了。

[215] 孟子在《公孙丑》上篇里说：“必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也。无若宋人然。宋人有闵其苗之不长而揠之者，芒芒然归，谓其人曰：‘今日病矣，予助苗长矣。’其子趋而往视之，苗则槁矣。天下之不助苗长者寡矣。以为无益而舍之者，不耘苗者也；助之长者，揠苗者也，非徒无益，而又害之。”这一段话译者认为是教育的最好的一个原则，一般的教育不能不用它，性的教育当然不能自外，以前的人对于性的教育，失诸不耘苗，今日我们应避免的错误，却是揠苗助长。

[216] 两位医师的作品已再三征引过，见以前的注文。汉氏所称“相宜”与“不相宜”原文为adequate与inadequate；如此迻译，盖取“宜尔室家”一类语句中宜字之意。

[217] 希利是这方面最有权威的专家，他的著作很多，最著称的是1915年出版的《犯罪行为者的个人》(*The Individual Delinquent*)。

[218] 霭氏于此大概暗指精神分析的一派与其他偏重暗示与催眠一类方法的人。因为近来在西洋各国，靠精神分析的招牌而大走其江湖的人很多，所以霭氏有这句话。

[219] “原始民族”的称呼，自从1915年起，比较科学的人类学者与民族学者大都已经改用“单纯民族”的称呼。英国社会学家霍布豪斯（L.T.Hobhouse）似乎是最先提出这称呼的人。

[220] 中国古代男子的冠礼与女子的笄礼显然是此种启蒙制度的遗迹，见《礼》经《士冠礼》

《士昏礼》《冠义》等篇。士冠礼是适用于士以上的各级的，包括天子的元子在内，而别无他种冠礼，可见它是很普遍的一种礼节，此种普遍性多少暗示着它的古老性。《士昏礼》说："女子许嫁，笄而礼之，称字，祖庙未毁，教于公宫三月，若祖庙已毁，教于宗室"；此数语最能表示笄礼是从更古远的启蒙仪节蜕化而来的。《士冠礼》的祝词说："弃尔幼志，顺尔成德"，足证此种仪节的最大的效用，是在宣告一个人已经从童年进入成年；可惜文献无证，存于今日的，只是一些祝礼之辞，其他节目已无可考见了。

[221] 霭氏在这一段文字及以下两三段里所有的动词用的都是已过的时态或适才完成的时态，译者酌改为当前的时态，一则因为觉得霭氏对演变中的教育制度不免过于乐观。

[222] 霭氏这一段观察很深刻；译者十余年来自己的观察，也很能坐实这一点。

[223] 盖氏是一位植物学家与遗传学家，著作中和我们最有关系的是《人的遗传》一书，记得他在讨论血型遗传的一章中，还特别提到中国《洗冤录》一类的书和滴血的方法。

[224] 霭氏于本节末开列的书籍或论文，除上文已见者外，又有如下的几种：皮姆牧师（Rev.T.W.Pym）：《关于性问题的教育的需要》《不列颠医学杂志》，1931年8月1日。查德威克（Mary Chadwick）：《儿童发育中的若干困难》（书中特别注意到父母的若干错误）。哈特（Bernard Hart）：《一个儿童指导所的工作》《不列颠医学杂志》，1931年9月19日。科克（Winifred de Kok）：《为儿童说新生婴儿》。施瓦因尼茨（K.de Schweinitz）：《婴儿的由来》。

[225] 本节根据很广，霭氏全部的《研究录》多少和本节有些关系，但特别是第三辑里《性冲动的分析》与《快乐与痛苦》等文字和第五辑里的《性爱的象征现象》一文。

[226] 见狄氏与比姆女士合著的《一千件婚姻的研究》一书。

[227] 所指当然是各式生育节制的行为。晚近论生育节制的道德的人，大抵承认只有在两种情形下节育是合情理的，一是母亲有病态，不宜任生育之劳；二是男女的一方或双方有违反民族卫生或优生原则的遗传品性。

[228] 霭氏原注：所谓物恋现象里的"恋物"一名词，原先只适用于衣履一类的物件，但自1888年法人比内那本典范的作品出来以后，这种狭隘的限制是早经取消的了。译者按：霭氏所指当是比内的《实验心理研究录》一书；比氏在这本作品里认为全部性的选择是一种物恋现象，他说："正常的恋爱是一套复杂的物恋现象的结果。"又按：以前西洋人所称的"邪孽"，比内等一部分性心理学家所称的"物恋"，霭氏自己在三四十年前所惯用的"性爱的象征现象"，一部分比较后起的性心理学者所说的"性欲出位"，以及霭氏在本书里提出的"性的歧变"，所指的只是一种现象。

[229] 见琼氏《精神分析论文集》中《象征现象的学说》一文。

[230] 枯杨恋的译名原本《周易·大过》，《大过》上说："枯杨生稊，老夫得其女妻……枯杨生华，老妇得其士夫。"近江南俗称女子五十岁以后月经绝而复至为"老树开花"，以枯杨代表老人，词较雅驯。又枯杨恋的现象不常遇到，所以霭氏在下文并没有分别讨论。纪昀《阅微草堂笔记》卷二十四载有类似的一例。"吉木萨（乌鲁木齐所属）屯兵张鸣凤，调守卡伦（军营瞭望台之名），与一菜园近。灌园叟年六十余，每遇风雨，辄借宿于卡伦；一夕，鸣凤醉而淫之。

叟醒，大恚，控于营弁……上官除鸣凤粮。时鸣凤年甫二十，众以为必无此事，或疑叟或曾窃污鸣凤，故此相报。然复鞫，两造皆不承。咸云怪事。”纪氏在下文又下按语说：“容成术非但御女，兼亦御男，然采及老翁，有何裨益？即修炼果有此法，亦邪师外道而已。”

[231] 霭氏原注：此种以幼童做对象的性的歧变，也有人别列为一类。从法医学的立场看，别成一类，固然有它的方便。但我赞成勒普曼的看法。勒氏对这问题做过一番特别的研究，认为这种歧变并没有什么先天的特殊根据，教它非寻不成熟的女子做对象不可。所以在性心理学上不宜别成一类。这种歧变和阳道的老年萎缩似乎很容易有关系。生活奢汰的人，异想天开，不觉想到这种性的遣兴方法。不过这总属少数；意志薄弱的人，冲动之来，不能自制，选择对象，不免以幼小的人为归，这大概是比较普通的情形了。所以我们从心理学上加以界说而归纳的结果，最好还是认它为类乎象征现象的一种。译者对娈童姹女恋的译名不妨略作解释。中国一部分的道家讲采补，很早就有娈童姹（亦作奼）女之说。纪氏《阅微草堂笔记》卷十二引钱大昕说，娈童始黄帝，当是此派道家的一部分神话。无论如何，娈童就是幼童，姹女就是少女；《诗·缫人》及《甫田》“婉兮娈兮”句，《传》都说“少好貌”；姹，说文即解作“少女”。

[232] 王嘉《王子年拾遗记》有近乎雕像恋的一段记载：“蜀先主甘后……生而体貌特异，年至十八，玉质柔肌，态媚容冶；先主致后于白绡帐中，于户外望者，如月下聚雪。河南献玉人高三尺，乃取玉人置后侧，昼则讲说军谋，夕则拥后而玩玉人；常称‘玉之所贵，比德君子，况为人形而可不玩乎？’甘后与玉人洁白齐润，观者殆相乱惑，嬖宠者非惟嫉甘后，而亦妒玉人。后常欲琢毁坏之。乃戒先主曰：‘昔子罕不以玉为宝，春秋美之，今吴魏未灭，安以妖玩经怀！凡诬惑生疑，勿复进焉。’先主乃撤玉人像，嬖者皆退。当时君子以甘后为神智妇人。”这样说来，刘备可以说是一个雕像恋者，但程度不太深罢了。

[233] 唐于逖《闻奇录》说：“进士赵颜，于画工处得一软障，图一妇女甚丽。颜谓画工曰：‘世无其人也，如何令生，某愿纳为妻。’画工曰：‘余神画也，此亦有名，曰真真，呼其名百日，昼夜不歇，即必应之，应则以百家彩灰酒灌之必活。’颜如其言，遂呼之百日，昼夜不止，乃应曰诺，急以百家彩灰酒灌，遂活，下步，言笑饮食如常，曰：‘谢君召妾，妾愿事箕帚。’终岁生一儿……”赵颜有画像恋是真的，其余大概全是他见了画像后所做的白日梦；到了后来文人的手里，终于演成“画里真真，呼之欲出”的神话和诗境。

[234] 下列二书可供研阅本节时的一般参考：赫伯特（S.Herbert）：《生命与艺术中潜意识之地位》。舒奥诺与韦斯（Weysse）合著：《性的犯罪行为的法医方面的诸问题》。

[235] 霭氏是一位讲“执中”与“分寸”的人文思想家，认为“不足”是不健全的，“过”也是不健全的，在这些地方已经很可以看出来。译者在七八年前用英文写过一篇稿子，就叫《人文主义者的霭理士》，登载在《中国评论周报》，可供参考。

[236] 这一番讨论和中国原有的人文思想的精神也是符合的。“礼与其奢也，宁俭；丧与其易也，宁戚”所表示的也是这种精神。

[237] 不幸得很，这怕还离开事实很远。译者翻译这一节文字的时候，正是第二次世界大战德军已经占取挪丹两国的首都而又突然进攻荷兰与比利时两国的时候！

[238] 这日子一时怕还不易来到，参看译者所作《妇女与儿童》一稿，《今日评论》第一卷第十四期，民国二十八年四月；后辑入《优生与抗战》（《人文生物学论丛》第七辑）186—192页。

[239] 霭氏原注：这种革命的影响所及自不限于性的范围，我在这里无须申说。贝尔索普博士（Grace Pailthorpe）在她的《犯罪心理学的研究》里，发现在青年罪犯中，病态的社会情绪比病态的智力更见得普通而有意义，而此种病态情绪的养成是直接可以追溯到早年的家庭生活的。所以新式的母亲，在未来改造社会的工作里，对于减除犯罪现象一端，也未始不是一个重要的功臣。

[240] 以往中国的情形如何，译者不欲妄加臆断。不过就观感所及，这两类母亲自然都有，不过第一类的要多得多，第二类也许等于不存在。在西洋，第二类的所以存在，是有特殊环境的条件的，一方面，基督教对于性的传统的态度是一个不闻不问的态度，偶一闻问，又不免侧重消极的钳制；另一方面，新发展的生物与生理科学又叫多少受过教育的母亲不由得不加闻问；霭氏所云"富于神经性的过虑与慌张"便从这"闻问既不便不闻问又不好"的心理冲突中产生。以前中国的母亲并没有这种环境，所以问题比较简单。

[241] 位育二字是译者对于英文adaptation或adjustment两词惯用的译名。以前这两词的译名，有作"顺应"的，有作"适应"的，都含有个体片面地迁就环境的意思，其实这两词所指的过程是双方互为宾主的。位育两字出《中庸》，位是"安所"育是"遂生"，一个生物个体在一个环境里，诚能动静两得，安所遂生，便可以说是得到了位育的。说详《华年周刊》第一卷第二期22页；又《优生与抗战》，39—41页。

[242] 霭氏原注：我们不妨注意到一个有趣的观察，就是，即使我们教育的对象是一些有犯罪倾向的变态儿童，这一条等辈中力求律己的原则还是适用。上文所引贝尔索普的研究报告里有如下的一个记载：在奥京维也纳，著名的教育家埃希伯恩（Aichborn）主办着几个问题儿童的教养院，成绩都很好。最成问题的孩子是受隔离而另成一院的，他们只需不引起严重的伤害或安全问题，便什么都可以做，管理人员绝不干涉他们，但在最大的可能范围以内，总设法和他们一起生活。在这个政策下，"最初这一院真好比一个地狱，一个鬼窟，这班顽童把窗子也打破了，日用的碗盏壶瓶也都摔了，彼此也不断地打架，把吃的东西也时常摔做一地，甚至于任意与到处大小便。一个月终了时，这院子是已经弄得不成样子，管理员也闹得疲惫不堪，叫苦不止。主办的人到此却向公家要了一所新营房，把顽童们迁移进去，打算再从头做起。孩子们似乎也疲倦了，也表示愿意改过迁善。渐渐地他们对院中的生活也感到了兴趣，愿意学好，想找点工作做做，而一种友好的竞争精神也就应运而生。到此，自治会的概念也开始活动起来，于是孩子中比较最不受约束的分子，也慢慢地就范，表示愿意遵守团体的不成文的法律。"这一教育运动的成功终于邀当地社会的承认，而维也纳的市政府后来也授权这位教育家，叫他多主持几个这一类的教养院。

[243] 下列诸书均可供本节一般参考之用：霭氏：《性的教育》（《研究录》第六辑）；朗克：《近代教育》；弗洛伊德：《性学说的三个贡献》；霍尔：《青年》；冒尔：《儿童的性生活》；均已见前。又托马斯夫妇（William and Dorothy Thomas）合著的《美国的儿童：行为问题和工作计划》，也值得参看。

[244] 本节议论详见霭氏《研究录》第五辑《中性象征现象》一文的第三章，及第七辑中《水恋》一文。

[245] 弗氏及其他精神分析家在这方面的议论不一而足，值得参考的也很多，特别是琼斯《精神分析论文集》里的一篇《粪门恋》。

[246] 六朝名僧宝志"好用小便濯发，俗僧暗有讥笑者，志亦知众僧多不断酒肉，讥之者饮酒食猪肚，志勃然谓曰：'汝笑我以溺洗头，汝何为食盛粪袋？'讥者惧而惭服"（杨衒之《洛阳伽蓝

记》）。译者尝游东天目山，相传为志公驻锡之山，当时曾就寺僧索阅山志，见所录关于志公的故事不一而足，但并没有这一段，当是宗门弟子认为不雅驯而故意删削的。

[247] 溲溺恋与遗矢恋的极端的方式之一是饮尿与食粪的行为，霭氏在本节中没有提到，但是在《研究录》第五辑里（57—60页）有过一番详细的讨论。这一类反常的饮食癖习，若不从性歧变的观点来解释，恐怕是无法解释的。中国文献里也不乏关于这方面的记载，姑举一二例于此。明初，有和尚名宗泐的，“嗜粪中芝麻、杂米和粥”食之。按宗泐是洪武年间的一位高僧。洪武中诏致天下高僧有学行者，宗泐是第一个应诏而奏对称旨的人；后来奉诏笺注《心经》《金刚》《愣伽》等经；又奉使西域，著有《全宝集》。又，“南州州人烹犊，取犊儿结肠中细粪，以筋调醯，谓之圣齑，无此一味，即不成盛筵”。再推而广之，凡属以身上分泌、排泄以至于脱落的东西做食品的奇癖，都可以从性歧变的立场觅取解释：“李棟之好服人精。”明“附马都尉赵辉喜食女人阴津月水”。按赵辉尚明太祖最幼女宝庆公主；家本豪富，姬妾多至百余人；在明初历事六朝，享淫侈生活者六十余年。元“知福建院权长舆嗜人爪甲”。以上诸例皆见明徐应秋《玉芝堂谈荟》（卷十一）；按犊儿细粪一则出五代范资所作《玉堂闲话》。《南史》，宋刘穆之孙“邕性嗜食疮痂，以为味似鳆鱼。尝诣孟灵休，灵休先患灸疮，痂落在床，邕取食之，灵休大惊，痂未落者，悉褫取饴邕……南康国吏二百许人，不问有罪无罪，递与鞭，疮痂常以给膳”。“嗜痂成癖”的典语，就是这样传下来的。译者在认识的前辈中，有一位喜欢吃脚趾间的汗腻。霭氏在《研究录》中所引类似的例子不一而足。

[248] 水恋的西名undinism是霭氏创出来的，源出希腊神话。希腊的水神是一位女的。名字是Undine，雕像恋叫pygmalionism，影恋叫narcissism，来源都是一样的。

[249] 不过译者所读到一两个中国的水恋的例子都是男子：一、唐皇甫氏《原化记》说：“常州义兴县（今宜兴）有鳏夫吴堪，少孤，无兄弟，为县吏，性恭顺；其家临荆溪，常于门前以物遮护溪水，不曾秽污，每县归，则临水看玩，敬而爱之。”下文讲数年之后，他在水边捡得一个白螺，白螺变成女子，帮他成家立业，那在他大概是从水恋进入了白日梦，而对我们则像是一派神话了。二、清采蘅子《虫鸣漫录》（卷二）说：“京都某翰林，自幼好赤足置盆水中，冬夏不辍；客至，或有事出门，暂服袜履，事毕复然。官至侍读学士，年五十余始卒，迄无他患，殆水族之精转世耶？”精灵转世，或宿世冤孽等，是以前的“解释”，自性心理学日渐昌明，我们对于这一类现象的了解应该可以进一步了。不过这位太史公的奇癖和足恋也有关系，参看下节正文。

[250] 本节详见霭氏《研究录》第三辑中《性冲动之分析》，及第五辑中《性爱的象征现象》二文，特别是后者的第二章。弗洛伊德的《性学说的三个贡献》也值得一般参考。

[251] 传说明代理说家“吴廉斋与弼，召至京，常以两手大指食指作圈曰‘令太极常在眼前’；长安浮薄少年，竞以芦菔投其中戏侮之，公亦不顾”。见清独逸窝退士《笑笑录》卷一。常以手指作圈拟太极图像是事实，浮薄少年之所为当是好事者的造说，用以贬薄道学家的。不过太极图是一个性的象征，并且是一个性交合的象征，有道学家的过分的抑制或禁欲的行为于先，斯不能没有“令太极常在眼前”的举动于后，这却不失为一个情理上可有的事实。

[252] 中指为阳具的象征，在中国乡间，即三尺童子也都认识。

[253] “鱼水之欢”“鱼水和谐”是中国小说书上常用的词句，用以表示夫妇关系的美满的。

[254] 《以赛亚书》第七章第二十节说：“那时，主必用大河外赁的剃头刀，就是亚述王，剃去（你们以色列人的）头发，和脚上的毛，并要剃尽胡须。”

[255] 足部最怕羞，以前在中国也是如此，女子为男子呈露色相，轻易最不肯做的事是去掉裹脚；足部本有怕羞的倾向，以前缠足之风更不免教此倾向变本加厉。记得性爱小说《肉蒲团》里，对这一点有一段很深刻的描写。

[256] 在中国也未尝不如此。伶玄《赵飞燕外传》所叙成帝和赵昭仪合德的性关系最足以表示足和性兴奋有时可以发生极密切的联系。“帝尝蚤猎，触雪得疾，阴缓弱不能壮发，每持昭仪足，不胜至欲，辄暴起；昭仪常转侧，帝不能长持其足。樊嫕谓昭仪曰：‘上饵方士大丹，求盛大，不能得，得贵人足一持，畅动，比天与贵妃大福，宁转侧俾帝就耶？’昭仪曰：‘幸转侧不就，尚能留帝欲，亦如姊教帝持，则厌去矣，安能复动乎？’”可知只有合德的足才有此力量，飞燕就不行了。

[257] 见霍氏《青年》一书，下册，113页。

[258] 中国缠足的风气以至于制度，显而易见和足恋的倾向有密切关系，近人最早指出这一点来的是郭沫若，见于他所做的一篇《西厢记》的序言里；本节所称足恋，郭氏叫做“拜脚狂”。至于缠足的历史，可参看清钱泳《履园丛话》卷二十三。

[259] 下文所引中国文艺作品的零句多少表示几分足恋或履恋的倾向：张衡《西京赋》：振朱屣于盘樽。曹植《洛神赋》：凌波微步，罗袜生尘。陶潜《闲情赋》：愿在丝而为履，同素足以周旋。谢灵运诗：可怜谁家妇，临流洗素足。《古乐府·双行缠曲》：新罗绣行缠，足趺如春妍，他人不言好，我独知可怜。明杨慎（升庵）认此为六朝即知缠足的证明。李白诗：履上足如霜，不著鸦头袜。杜甫诗：罗袜红蕖艳。韩偓：《香奁集》，咏屧子诗：六寸肤圆光致致。杜牧诗：钿尺裁量减四分，碧琉璃滑裹春云，五陵年少欺他醉，笑把花前书画裙。李商隐诗：浣花溪纸桃花色，好好题诗咏玉钩。段成式诗：醉袂几侵鱼子缬，影缨长戛凤凰钗，知君欲作闲情赋，应愿将身托锦鞋。唐镐为窗娘纤足舞作诗：莲中花更好，云里月长新。

[260] 稍旧的遗传学者里承认一种现象，叫间歇遗传或隔代遗传，普通隔一两代的叫近祖遗传（reversion），所隔代数多而且远的叫远祖遗传（atavism），但这两个名词也往往互用。

[261] 晋阮孚有屐癖，也可以说是履恋的一种。《晋书》（第四十九卷）孚本传说：“孚性好屐，或有诣阮，正见自蜡屐；因自叹曰：‘未知一生当着几量屐。’”王士祯在《池北偶谈》（卷九）里认为是典午人不顾名教的流弊的一大表示。其实此类癖习自有其心理的根据，以至性心理的根据。阮孚的遗传似乎并不太健全，他的父亲阮咸“任达不拘”，气不过北阮的盛晒衣服，自己（属南阮）也把大布犊鼻用竹竿张起来；“耽酒浮虚”，连猪群尝过的酒也能喝；“纵情越礼”，和姑母家里的胡婢结不解缘，即居丧亦不自裁节。阮孚的哥哥阮瞻一面执无鬼论，一面却见鬼，终于得病早死。孚自己就是那胡婢所生，其母系的血缘虽不可知，以情理推之，大概不会高明。译文说物恋多少必有先天的基础，至少这种基础阮孚是很有几分的。清袁枚《续子不语》（卷一）载有履恋而兼疯狂的一个例子，题目是（几上弓鞋）。“余同年储梅夫宗丞，得子晚，钟爱备至，性颇端重，每见余执子侄礼甚恭，恂恂如也。家贫就馆京师某都统家，宾主相得；一日早起，见几上置女子绣鞋一只，大怒骂家人曰：‘我在此做先生，而汝辈几上置此物，使主人见之，谓我为何如人？速即掷去！’家人视几上并无此鞋；而储犹痛詈不已。都统闻声而入，储即逃至床下，以手掩面曰：‘羞死羞死，我见不得大人了！’都统方为辨白，而储已将床下一棒自骂自击，脑浆迸裂。都统以为疯狂，急呼医来，则已气绝。”

[262] 说详克氏所著《性的精神病理学》。

[263] 见冒氏所著《反常的性感觉》一书。

[264] 宋洪迈《夷坚志》（卷四十一）载有《邓生畏萝卜》一则说：“南城邓椿年温伯，少时甚畏萝卜，见必呼啼，饤饾间有之，则怖而走，父母疑为人所吓致然。长而益甚。一堂之上，苟睹之，即不能坐；或招之饮，于蔬茹间置之者，遽舍而归。及老，田园亘阡陌，每出巡庄，好精意检校；佃仆黠者，阳遗一二于此，若打并不能尽者，才望见，怒骂而去；虽值阴晦暮夜，亦不肯留，谓彼家多蓄是物，虑再逢之尔。至今其家祭祀，不敢复用。”按萝卜是阳具的象征，邓生于幼年时，大抵受过什么特殊的情绪上的打击，以至厌恶阳具，又因交替反射作用的关系，因而厌恶萝卜。不从性歧变的立场来观察，这样一个奇特的憎厌心理的例子是无法解释的。不过邓生的反物恋现象似乎并没有走极端，以至于完全妨碍了他的性的发育；他是生育得有子孙的，子孙在祭祀他的时候，居然还尊重他这一层特别的心理。江西邓氏，向称望族，南城一支，宋明以还，代有闻人，邓生虽是一个反物恋者，而别无其他精神病态的表现，先天比较健全，也未始不是原因之一了。

[265] 本节大部分根据《研究录》第五辑《性爱的象征现象》篇第四章。又值得一般参考的尚有舒奥诺与韦斯的《性的犯罪行为的法医方面的诸问题》一书，和哈沃德《性的邪孽》一文（《医学家与神经学家杂志》，1866年1月）。

[266] 本书所引克氏的见解或议论大部根据他的《性的精神病理学》一书，已见前引。

[267] 译者所读到的发恋的一例比这种西洋的例子要文明得多了：“青齐巨室某，兄弟皆显宦，己亦入痒，为博士弟子员，性喜代人薙发，洗刮按摩，俱臻绝步，刀布盘梳，制作甚精，日薙数头，常苦不足，遇亲友发稍长者，即怂恿焉；手法远胜市中待诏。”（清采蘅子：《虫鸣漫录》卷二）

[268] 见霍氏所著《各种恐惧的研究》一文，载在《美国心理学杂志》，1897年。

[269] 喇嘛教中的欢喜佛，例如在北平雍和宫中所见的，其男像有兽首人身者，特别是牛首人身，应从此立场寻求解释。

[270] 清纪昀《阅微草堂笔记》（卷十二）或《槐西杂志》（卷二）有如下的一段记载：“乌鲁木齐多狎邪，小楼深巷，方响时闻，自谯鼓初鸣，至寺钟欲动，灯火恒荧荧也；冶荡者惟所欲为，官弗禁，亦弗能禁。有宁夏布商何某，年少美风姿，资累千金，亦不甚吝，而不喜为北里游；惟畜牝豕十余，饲极肥，濯极洁，日闭户而沓淫之，豕亦相摩相倚，如昵其雄；仆隶恒窃窥之，何弗觉也。忽其友乘醉戏诘，乃愧而投井死。迪化厅同知木金泰曰：‘非我亲鞠是狱，虽司马温公以告我，我弗信也。’余作是地杂诗，有曰：‘古破天惊事有无，从来好色胜登徒，何郎甘为风情死，才信刘郎爱媚猪’，即咏是事，人之性癖有至于是者，乃知以理断天下事，不尽其变，即以情断天下事，亦不尽其变也。”按此例就当时新疆之环境论（纪氏另有诗句曰：“天高皇帝远，人少畜牲多”），当属于榛狉的兽交，但有北里而不游，而必出诸“媚猪”的一途，有经不能守，而非从权不可，甚且以权作经，则其人在性心理上恐亦不无变态。癖习与病态之间，极难画一清楚的界限，冒尔的话真是再确切没有了。纪氏“以情断天下事，亦不尽其变”的断语亦极恰当，可引来作“歧变”一章全章的注脚。

[271] 清褚人获《坚瓠续集》（卷一），引《文海披沙》说：“檠瓠之妻与狗交。汉广川王裸宫人与羝羊交。灵帝于西园弄狗以配人。真宁一妇与羊交。沛县磨妇与驴交。杜修妻薛氏与犬交。宋文帝时，吴兴孟慧度婢与狗交。利州妇与虎交。宜黄袁氏女与蛇交。临海鳏寡与鱼交。章安史悝女与鹅交。突厥先人与狼交。卫罗国女配瑛与凤交。陕右贩妇与马交。宋王氏妇与猴交。”又引《耳谈》：“临安有妇与狗奸，京师有妇与驴淫，荆楚妇人与狐交。”结语说：“乃知宇宙之大，何所不有？”霭氏原文中说，在中国，鹅用得特别多；不知有何依据，据译者读书所

见，亦只上文所引章氏女一例罢了。《文海披沙》所拉杂搜罗的一部分显然是传说，不足为凭；其中杜修妻与狗交一则，系根据唐李隐《潇湘录》，惟《潇湘录》作杜修己："杜修己者，越人也，著医术，其妻即赵州富人薛赟之女也，性淫逸。修己家养一白犬，甚爱之，每与珍馔。食后修己出，其犬突入室，欲啮修己妻薛氏，仍似有奸私之心；薛因怪而问之曰：'尔欲私我耶？若然则勿啮我。'犬即摇尾登其床，薛氏惧而私焉；其犬略不异于人。尔后每修己出，必奸淫无度……"后薛氏终于被出，归母家，而犬仍往来不置；其他下文便是一派神话了。

[272] 霭氏原文中用到sodomy一词，可译为"所多玛现象"，所指大概是兽交一类的行为。所多玛是犹太经典里记载着的一个古代小国，因多行淫乱，而终于被上帝用天火烧毁，说详《旧约·创世记》第十三章第十三节，第十八章第二十节至第三十三节，及第十九章第一节至第二十八节。所多玛所行淫乱的方式，《创世记》中不详，大约兽交也是方式之一。无论如何，犹太人的生怕兽交的心理是从这段故事来的。

[273] 见沃氏所著《性的问题》一书。

[274] 本节根据《研究录》第七辑中《窃恋》一文。霭氏在第三辑中发表《性爱的象征现象》一文时，对于偷窃行为和性情绪的关系，尚没有研究清楚，故未列入；第三与第七两辑的问世，中间相距大约有二十年。

[275] 推此议论，则霭氏在本节中所叙的现象当大有未尽，即只是窃恋一种，犹不足以概括此方面的性心理的变化。例如丐恋，偷窃的行为既可以和性情绪发生联系，乞丐的行为又何尝不可以？偷窃是不名誉的，冲动之来，当事人必有一番挣扎，一番提心吊胆的心理。而挣扎与提心吊胆皆是痛楚的一种，所以可以说窃恋是建筑在比较广泛的虐恋或痛楚恋之上的。丐恋又何独不然？向人丐取也是不名誉的，冲动之来，当事人内心也必有一番撑拒，面子上必有一番难以为情的表示，撑拒与难以为情又何尝不是痛楚的一种？然则丐取的行为和性情绪联系起来，而成为和窃恋完全可以相比的一种现象，是情理中可有的事。丐恋不但是情理上可有的事，事实上也真有；也正唯其有，译者才觉得有在注文里加以补充的必要。姑就浏览所及，征引若干例于后。清诸晦香《明斋小识》（卷五）说："有曹姓者，家素裕，生子绝慧，忽觏痟疠，及愈，举止乖常；日夹百钱，至街市与丐游：初与一丐俱，如逢两三丐，即舍前所俱者，而与两三丐俱；尚复有数丐来，则又撇两三丐而与数丐俱。家人侦获拉归，明日复然。"诸氏的评语是："种莪伊蒿，大约其祖德斩也。"清许仲元《三异笔谈》（卷四）有一则说："有不必丐，不可丐，而必欲丐者，予见二丐焉。一，王姓，文恭相国之曾孙，幼文员外之孙，好向店铺乞钱，乞必诵制艺一首，不唱《莲花落》也。铺户多识之者，即与钱，亦必诵讫，乃肯顾而之他。其叔凤超，余僚侪也，为予言甚悉。父母闭之，则抉扉遁，絷之，则断绠逸；夜即卧市间石上。后不知所终。一，朱姓，长兄为别驾，次兄太学生，群从皆茂才，亦同此癖。两兄乃以金二百两置秀野桥北毛大有酒店中，权其子，供乞资；见即招之来，斟酌饱满，昂藏而去；虽严寒酷暑，或大雨雪，终不家食也。"按王氏一例是松江王顼龄之曾孙，王鸿绪之从曾孙。清邹弢《三借庐笔谈》（卷三）有一则说："余馆带城桥时，在赵姓者，性喜为丐。北寺故丐聚处，有人题额曰：'义屈卑田'；有丐首一人，凡欲为丐者，必先入名籍中，谓官丐，方可任其所之，不则为本丐欺，且无舍者。赵某家本小康，妻亦美；唯家居三四年，必弃之去，以钱一贯入名卑田籍；丐知其富，优待之，于是甘之如饴。又胥门洪某，亦有丐癖；尝寄身北寺，入义氓籍（即卑田籍，余曾见其册有八千余人）；家人觅得之，强使返，今称素封矣。"邹氏又说："按《唐丛裁》，后齐武平时，后主于后苑内作贫儿村，帝亲衣褴褛之服，行吟其间以为乐；以一国之尊，而甘心为此，理亦有之，不可解也。"按此或出一种故示落拓的好奇心理，或不可以寻常丐恋或丐癖论。丐者多于人家出殡时唱挽歌。元曲演富人子郑元和事，不知究有其人否。不过明徐应秋《玉芝堂谈荟》（卷十一）《嗜好之异》一则下说："李山松好唱挽歌。"以有身家的人而喜唱挽歌，大概也是丐恋或丐癖的一种表示。清袁枚《子不语》（卷二十

一）载有《抬轿郎君》一则，说："杭州世家子汪生，幼而聪俊，能读《汉书》。年十八九，忽远出不归；家人寻觅不得；月余，其父遇之荐桥大街，则替人抬轿而行。父大惊，牵拉还家，痛加鞭箠；问其故，不答，乃闭锁书舍中。未几逃出，又为人抬轿矣。如是者再三。祖父无如何，置之不问。戚友中无肯与婚。然《汉书》成诵者，终身不忘；遇街道清静处，朗诵《高祖本纪》，琅琅然一字不差，杭州士大夫亦乐召役之，胜自己开卷也。自言两肩负重，则筋骨灵通，眠食俱善，否则闷闷不乐。此外亦无他好。"清采蘅子《虫鸣漫录》（卷二）又记着和《抬轿郎君》相仿佛的一些例子。一，"青齐巨室某……其同学某"酷爱支更铃柝，巡行达旦无倦：邺家设典肆，辄往代其逻者；自制无表羊裘皮兜帽以御寒；或携酒肉，与支更人共饮醉，即令彼熟寝，而自按更声柝以为乐。"二，"一世家中人喜为人御车，往来齐鲁间，暇则朗吟古乐府、《离骚》《汉书》，或作诗自遣，句多奇警，不以示人……相识者遇之，呼曰'当驾'（北人呼御车者之称），则欣然，如呼字，或称兄，则怒不答……"按此数例与丐恋颇相近，而微有不同。舆隶与抱关击柝之人，在在须仰人鼻息，受人白眼，其社会地位原比乞丐高得有限，所以除非生活上万不得已，或有特别的心理原因，一个人绝不肯甘心去觅取此种地位。这是与丐恋相接近的说法。惟抬轿、赶车、打更等活动于心理上的磨折外，又需加上体格上的痛楚，其和受虐恋的关系，似乎比窃恋及丐恋更觉显然。汪生自白的几句话最有趣："两肩负重，则筋骨灵通，眠食俱善，否则闷闷不乐"，的确是一个受虐恋者的口吻；不过所以能筋骨灵通眠食俱善而精神舒泰的缘故，其关键实不在负重的本身，而在负重所加于其身的痛楚、舆卒的地位所加于其精神的磨折、与此种痛楚与磨折所可能引起的解欲作用和情绪上的宣泄。参看下文本章第八节。

[276] 许仲元《三异笔谈》里于丐癖之后，又记有窃癖一例。"董五峰宏，文敏宗伯之族孙，亦文敏司寇之高弟也，生平有窃癖，不讳言之。戚友知其然也，珍秘多匿之；或断墨半丸，或秃颖数管，藏置隐处，临行，乃欣然携之而去。子耕云，工缣素，尤与余外祖善，言伊父之癖，诚不可讳，更苦滑滴不饮，不能以醉为辞，幸所攫皆不及一文，倘可聊以自解耳；诵庄蒙《胠箧》之篇，不啻欲废《蓼莪》焉。"按前一文敏为董其昌，后一文敏为张照，都是松江人。清采蘅子《虫鸣漫录》（卷二）说："某省有候补县令，性喜窃食，若公然饮啖，则觉无味，而不能多进；妻妾稔知之，每于灯背案角置佳珍，以待令背人咀嚼，若有余甘，不知何疾。"

[277] 见斯氏所著《行为的怪癖》一书。

[278] 见希氏所著《内心的冲突与犯罪行为》一书。

[279] 这种青年窃犯的例子是不少的，在近代都市里也特别容易发现。记得七八年前上海就有过这样一个例子。一个十五六岁的青年，不知犯了多少次细微的窃案，也不知进过多少次捕房，终不悔改，当时各报的所谓"社会新闻"都拿他做了好题目，译者在《华年周刊》里，曾根据希利的见地，写了一篇短评，替他开脱。据希氏说，此种例子，只需有适当的关于性知识方面的开导，把他所谓内心的冲突调解开了，偷窃的行为便可立即停止，永不再犯。

[280] 霭氏此说恐不尽然。希氏所述的现象貌若为性欲的闪避而发，事实上又何尝不是为性欲的满足而发（当然是童年与春机发陈年龄的一种暗中摸索的满足，与成年人所谓的满足不同）。在全部性爱的象征现象的讨论里，霭氏承认凡是象征性的满足都是替代的满足（vicarious satisfaction），希氏所述的现象，在一度偷窃之后，又何尝得不到一种替代的满足呢？因为可以得到一种满足，所以经过相当时期以后，总需偷窃一次。因为替代的满足究不如从性知识的开导所得的满足那般实在，所以一经开导，偷窃行为就从而停止。

[281] 本节大部分根据霭氏《研究录》第五辑中《性爱的象征现象》篇第五章。

[282] 乐园的神话出犹太经典，今载在《旧约全书·创世记》中。英诗人弥尔顿（Milton）有长诗叫《失乐园》。弗氏在此所指当然是淳朴的原始时代，乐园云云，不过是一个更诗意的说法罢了。

[283] 见拉氏所著《裸恋者》一文，载在法国《医学会刊》(*L'Union Médicale*)，1877年5月号。

[284] 见伊氏所著关于裸恋现象的观察一文，载《刀针》（英国著名之医学杂志），1924年8月23日。

[285] 清纪昀记载着的一例似乎是羊痫性的拟裸恋："一宦家妇，遇婢女有过，不加鞭箠，但褫下衣，使露体伏地，自云如蒲鞭之示辱也。后此宦家女思癫痫，每防守稍疏，辄裸而舞蹈云。"（《阅微草堂笔记》卷九，或《如是我闻》卷三）。此宦家妇前半节有虐恋（见下节正文）的倾向，下半节则显然患痫性的拟裸恋。痫风中有一种叫亨丁顿的舞蹈病（Huntington's Chorea），患者是会舞蹈的。

[286] 男子的性能集中于性器官，女子则比较散漫，其发欲带的多而且广，要远在男子之上，已具见第一章中，布氏的见地，显然以此为张本。

[287] 猥亵的暴露，在中国也偶尔可以遇见，而猥亵的言辞则更为普遍，尤其是在骂人的时候。

[288] 中国语言里即有此种情形，例如牛鞭、虎鞭之类。

[289] 霭氏原注：我们得记住，一直到近代的英国，裸体的行为才成为一个可以惩罚的罪名。在十八世纪以前，猥亵的批评则有之，但是在法律上不成一个名目。〔其在十七世纪的爱尔兰，据莫利逊（Fynes Moryson）说，贵族妇女在户内可以随便把衣服脱光，即有陌生人在场，亦所不避。〕我读到，在1776年，一个伦敦的神父，被教区里的妇女在宗教法庭里告发，说他故意把私处暴露给她们看。无疑地，他既然是一个神圣的职业中的人，这种行为上的不检是可以闹大笑话的。但宗教法庭对他究作了何种处置，我们就没有读到什么下文了。

[290] 霭氏提倡适当的裸体运动最力，认为它有很大的性教育的价值，详见《研究录》第六辑第三章，所以提出这样一个解决的方法来。

[291] 本节议论的大部分根据《研究录》第三辑中《恋爱与痛苦》一文。霭氏当初似乎没有把虐恋当做性爱的象征现象或性歧变的一类，后来才把它归并进去，这归并显然是个进步。

[292] 见希氏所著文《德国催眠学期刊》，第九卷，第二册，1899年。

[293] 见弗氏所著《受虐恋中的经济问题》一文；《论文集》，第二册。又《本能和它们的变迁》一文（同上，第四册）。

→ [294] 见拉氏所著《裂人腹者猾汉和施虐恋的罪案》一书，1899年。

[295] 居氏尝著一文：《愁憎的精神病态中的性兴奋》；载在法国《神经学藏档》，1905年2月号。

[296] 轻微的痛楚中有快感是很实在的一些心理作用。中国文字中谑字从虐字产生，"虐"虽说是

声，也未尝不是义，所以谑就是言之虐者，但亦唯恐其虐的成分太多，致引起痛苦的反感，所以《诗·淇奥》有“善戏谑乎，不为虐兮”的话。我们寻常言语中，说一件事办得“痛快”，也是这种心理。

[297] 其实这是近乎一种幸灾乐祸的心理。幸灾乐祸在中国是一个久已现成的名词，足证这种心理在中国是相当普遍的。“隔岸观火”和江南人所谓“青云头里看厮杀”的心理都属于这一类。大抵是因为经济的愁苦、生活的单调，中国人目睹别人受罪时的反应，往往是怜悯的成分少而快乐的反应多，甚至于毫无顾忌地明白表示出来，详见译者所编著的《民族特性与民族卫生》（《人文生物学论丛》第三辑）第二篇第十四节（商务印书馆出版）。

→ [298] 清纪昀记载着一个有几分相像的例子（《阅微草堂笔记》卷十三或《槐西杂志》卷三）：“奴子王成，性乖僻，方与妻嬉笑，忽叱使伏受鞭；鞭已，仍与嬉笑；或方鞭时，忽引起与嬉笑；既尔曰：‘可补鞭矣。’仍叱使伏受鞭，大抵一日夜中喜怒反复者数次。妻畏之如虎，喜时不敢不强欢，怒时不敢不顺受也。一日，泣诉先太夫人。呼成问故，成跪启曰：‘奴不自知，亦不自由，但忽觉其可爱，忽觉其可憎耳。’先太夫人曰：‘此无人理，殆佛氏所谓夙冤耶？’虑其妻或轻生，并遣之去。后闻成病死，其妻竟著红衫。”

[299] 中国男女相爱，私订婚姻之约，叫做“啮臂盟”。啮臂的举动，显然是一种情咬，但在旧时礼教下，真正有啮臂机会的人怕不很多罢了！又闺房之乐里，男女之间，尤其是男的对女的，喜欢在颈项上嘬取缕缕的红印痕（由微血管被嘬破而成），江南人叫做“嘬俏痧”，也可以说是情咬的一种。

[300] 见雅氏著《偏执行为和精神衰弱》一书，第二册。

[301] 注 二- 中所引的王成一例可能就是借了愤怒来激发和扶植他的性能的。这从“一日夜中喜怒反复者数次”与“忽觉其可爱，忽觉其可憎”一类的话里最可以看出来。

[302] 见《国际刑法公报》（法文），第六卷，1896年。

[303] 从这个立场看，中国以前缠足的风气，就其极端的例子而言，可以牵涉到两三种性的歧变：就缠的人说，是施虐恋，就被缠的人说，是受虐恋，就爱玩小脚的男子说，是足恋与履恋。

[304] 译者在中国记载里所见的少数受虐恋的例子也都是男子：清朱梅叔《埋忧集》（卷九）有《臀痒》一则说：“姚庄顾文虎，累叶簪绂，习享丰郁；忽一日，促家人持竹篦；解裤受杖二十；后习为常；家人厌之，杖稍轻，辄加呵责；或反以杖杖之，必重下乃呼快。如是数年，渐觉疼痛而止……”清采蘅子《虫鸣漫录》（卷二）说：“吴兴廪生某，文有奇气，试辄冠军。唯喜受杖，每同志相聚，即出夏楚，令有力者，重笞其臀以为快，否则血脉涨闷，恹恹若病焉。”受虐恋的表示也有不用接受鞭箠的方式的。唐卢仝《玉泉子记》有杨希古一例说：“杨希古……性迂僻……酷嗜佛法，常置僧于第，陈列佛像，杂以幡盖，所谓道场者，每凌旦辄入其内，以身俛地，俾僧据其上诵《金刚经》三遍。性又洁净，内逼如厕，必散衣无所有，然后高屐以往。”卢氏“所谓”二字极好，示与寻常道场不同；《金刚经》三遍，为时亦相当长久；据身上者非和尚不可；都是值得注意之点。

[305] 鞭箠方式的虐恋，在从前流行笞刑的时代，发展的机会一定比较多，姑举两例于后：一、“宣城守吕士隆，好缘微罪杖营妓。后乐籍中得一客娼，名丽华，善歌，有声于江南，士隆

眷之。一日，复欲杖营妓，妓泣诉曰：'某不敢避杖，但恐新到某人者，不安此耳。'士隆笑而从之。丽华短肥，故梅圣俞作《莫打鸭诗》以解之曰：'莫打鸭，莫打鸭，打鸭惊鸳鸯，鸳鸯新自南池落，不比孤洲老秃鸧，秃鸧尚欲远飞去，何况鸳鸯羽翼长。'"（宋赵德麟《侯鲭录》）吕士隆的虐恋大约已有相当程度，所以梅尧臣曾因他做诗，但程度还不太深，否则怕打遍老秃鸧以后，鸳鸯亦终于不免，甚至于鸳鸯该是第一个被打的对象。二、"乾隆间有某甲者，以县尉至滇南，莅任未一年而卒，无子，止一妻，一妻弟，一仆一媪。居无何，妻弟亦死，仆妪皆散去；妻尚少艾，寄居民舍，久之无食，为人浣濯衣服以自给，十指流血，而不免饥寒。有邻媪者，在官之媒氏也；一日过而谓之曰：'何自苦乃尔？今有一策，可暂救饥寒，能从之乎？'妇问何策。媪曰：'新到县官，少年佻达，而慕道学名，喜笞妓，笞必去衣，妓耻之，以多金求免不得，又以多金募代己者，亦无其人；若能代之到官，吾当与诸妓约，受杖一，予钱千也；伍百诸人皆受妓赂，行杖必轻；且形体是而名氏非，初不为泉下人羞也。'妇以贫失志，竟从其策。嗣后邑有妓女应到官，悉此媪为介绍而代之，县中皂隶无不识者，皆笑其顽钝无耻也。然妇竟积二百余金，以其夫之丧归葬。余谓此妇受辱虽甚。然究未失身，不得谓之不贞，不惜父母之遗体，以归其夫之遗骸，不得谓之不义，君子哀其志，悲其过，未可重訾之也。"（清俞樾：《右台仙馆笔记》）曲园老人记此，注重的是代妓受笞的那位寡妇，而取的是一个道德的立场；我们注重的是"少年佻达而负道学名"的县官，而立场是性心理学的：这一点分别我们不要忽略过去。

[306] 见《犯罪人类学藏档》，1902年9月号。惟《研究录》中埃氏原名为Epaulow，而非Epaulard，不知孰是。

[307] 西人称尸恋者为吸血鬼或夜叉，教我们想起关于唐将哥舒翰的一段故事。哥舒翰未达时，有爱妾裴六娘死，"翰甚悼之，既而日暮，因宿其舍，尚未葬，殡于堂奥，既无他室，翰曰：'平生之爱，存没何间。'独宿穗帐中；夜半后，庭月皓然，翰悲叹不寐。忽见门屏间，有一物倾首而窥，进退逡巡入庭中，乃夜叉也，长丈许，著豹皮裈，锯牙被发；更有三鬼相继进……便升阶入殡所，舁衬于月中，破而取其尸，麋割肢体，环望共食之，血流于庭，衣服狼藉……"（详见唐陈劭《通幽记》及段成式《夜叉传》）这故事中的夜叉极像西洋人的吸血鬼，不过尸恋的倾向实际上和夜叉不相干，而和哥舒翰则不无关系，哥舒翰见的不是像境，便是梦境，并且是有尸恋色彩的梦境；未来将以杀人流血为能事为专业的人有这样一个梦境，也是情理内可有的事。

[308] 清羊朱翁《耳邮》（卷四）亦载有富有代表性的一个尸恋的例子："奚呆子，鄂人也，以樵苏为业，贫未有妻；然性喜淫，遇妇女问价，贱售之，不与论所直；故市人呼曰'奚呆子'。市有某翁者，生女及笄，有姿首，奚见而艳之，每日束薪，卖之其门。俄而翁女死；奚知其瘗处，乘夜发冢，负尸归，与之媾焉。翌日，键户出采薪，而遗火于室，烟出自笮，邻人排闼入，扑灭之；顾见床有卧者……发其衾，则一裸妇，迫视之，死人也，乃大惊；有识者曰：'此某翁女也。'翁闻奔赴，验之，信，闻于官，论如律。异哉，天下竟有好色如此人者！乃叹宋孝武帝为殷淑仪作通替棺。欲见辄引替睹尸，尚非异事。"其他所见近乎尸恋或夹杂有其他动机的尸交行为略引于后：赤眉发吕后陵，污辱其尸，有致死者（《通鉴》）。"开元初，华妃有宠，生庆王琮；薨，葬长安；至二十八年，有盗欲发妃冢，遂于茔外百余步，伪筑大坟，若将葬者，乃于其内潜通地道，直达冢中；剖棺，妃面如生，四肢皆可屈伸，盗等恣行凌辱，仍截腕取金钏，兼去其舌，恐通梦也，侧立其尸，而于阴中置烛……"（唐戴君孚《广异记》）。"宋嘉熙间，周密近属赵某宰宜兴。宜兴前某令女有殊色，及笄而夭，稾葬县斋前红梅树下，赵某'遂命发之……颜色如生，虽妆饰衣衾，略不少损，直国色也；赵见之为之惘然心醉；舁尸至密室，加以茵藉，而四体亦柔和，非寻常僵尸之比，于是每夕与之接焉；既而气息惙然，疲茶不可治文书，其家乃乘间穴壁取焚之，令遂属疾而殂；亦云异矣。'尝见小说中所载，寺僧盗妇人尸，置夹壁中私之，后其家知状，讼于官；每疑无此理，今此乃得之亲旧目击，始知其说不

妾。”（宋周密《齐东野语》。）“本朝安徽抚院高，讳承爵，旗员，罢官后，一爱女死，殡于通州别业。守庄奴知其殓厚，盗启之，见女貌如生，将淫之；女忽起，抱奴甚固，奴求脱不得，抱滚二十五里，遇巡员获之，论磔，七日旨下。女今东浙备兵高其佩之妹也。”（清景星杓《山斋客谭》。）尸体会不会动，我们不得而知，不过高氏父子都是清代名臣，其佩且以指画擅名，是很多人都知道的。唐代说部中有张泌《尸媚传》一种，所述多为女鬼蛊惑生人之事，姑不论其事之可能与否，要与尸恋现象截然二事，不得混为一谈。

[309] 除上文所已引用的外，下列诸种作品也可供一般的参考：霍尔：《恐惧的研究》，载《美国心理学杂志》，1897年与1899年。布赖恩：《尸恋》，载《心理科学杂志》，1875年1月号。

[310] 我国生理旧话说，女子七岁生齿，二七十四岁经至，七七四十九岁经绝；虽近刻画，但“经绝”一词，颇可沿用；英文名词是menopause，或climacteric，或change of life。

[311] 有一位极有地位与声誉的朋友告诉译者，他的一位哥哥就是这样一个人；这位哥哥在五十岁以前是一个道学先生，主张一生不二色，对亲戚朋友中有娶妾狎娼的人，一向取深恶痛绝的态度；但五十岁以后，忽然把家里的使女勾引成奸，并且还有了孩子！

[312] 孔子在《论语·季氏》里说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”中国文献里关于年龄的个别心理的观察，无疑这是最早的一种了；此种观察的大体准确，也是不容怀疑的。本节的讨论当然是属于第三个阶段，而霭氏的这几句话又不啻是“戒之在得”一语的注脚。不过以前的人似乎不大知道，在“老之将至”的阶段，也未尝没有一个“血气不定”的时期。血气既衰而又不定，“色”的刺激铄于外，而“得”的反应迫于内，于是本节所说的一种歧变现象便势所难免了。

[313] 中国人到此年龄，男的喜欢收干女儿，女的喜欢收干儿子；尤以男的收干女儿的倾向为特别显著，几乎成为一种风气。仅仅收干女儿还算是俗不伤雅的。等而下之就是纳妾、蓄婢、狎娼、捧坤角一类的行为了。风流自赏的文人，到此特别喜欢收女弟子，例如清代的袁枚（字子才），也属于这一类现象。诸如此类的行为，霭氏这一段的讨论便是一个最好的解释。

[314] 中国以前在妾制流行的时代，这种能自制的人自所在而有。第一流，不置姬妾；这是不多的，但有。第二流是纳妾的，但遵守一些传统的规矩，例如四十无子始娶妾，或不娶旧家女为妾之类。第三流是虽有姬侍，却备而不用，甚至到了可以遣嫁的年龄，便尔放出择配。这三种人，算都是有品德的了。宋张邦基《墨庄漫录》说：“李资政邦直，有与韩魏公书云：‘前书戏问玉梳金篦者，侍白发翁，几欲淡死矣……’玉梳金篦，盖邦直之侍姬也。人或问命名之意，邦直笑曰：‘此欲所谓和尚置梳篦也。’又有与魏公书云：‘旧日梳篦固无恙，亦尚增添二三人，更似和尚撮头带子云。’”这可以算第三流的一个例子，极是难得。清陈康祺《郎潜纪闻》（卷二）说：“方恪敏公观承子襄勤公维甸，两世为尚书直隶总督，皆有名绩。恪敏五十未有子，抚浙时使人于江宁买一女子，公女兄弟送至杭州，将筮日纳室中矣，公至女兄弟所，见诗册有故友名，询之，知此女携其祖父作也。公曰：‘吾少时与此君联诗社，安得纳其孙女乎？’还其家，资助嫁之。公年六十一矣，吴太夫人旋生子，即襄勤也。”恪敏生襄勤，桐城方氏一般的世泽又极长，当时人多以为盛德之报，陈康祺记此，自亦有此意；不过以六十一岁的老人，而能悬崖勒马如此，足见体格健全与神志完整的程度要高出常人之上；此种身心的强固是必有其遗传的根据的，从这方面来解释方氏的世泽以及一般故家大族的世泽，岂不是愈于阴德果报之说？方恪敏公的例子可以说属于第二流。清纪昀《阅微草堂笔记·滦阳续录》载有一个比较特别的例子：“郭石洲言河南一巨室，宦成归里；年六十馀矣，强健如少壮；恒蓄幼妾三四人，至二十岁则治奁具而嫁之，皆宛然完璧，娶者多阴颂其德，人亦多乐以女鬻之。然在其家时，枕衾狎昵，与常人同；或以为但取红铅供药饵，或以为徒悦耳目，实老不能男；莫知其审也。后其

家婢媪私泄之，实使女而男淫耳，有老友密叩虚实，殊不自讳，曰：‘吾血气尚盛，不能绝嗜欲，御女犹可以生子，实惧为生后累；欲渔男色，又惧艾豭之事，为子孙羞，是以出此间道也。’此事奇创，古所未闻……”此例就不属于三流中的任何一流了。不过，此人性能虽已就衰，不能不以幼女做对象，而一般的血气当健旺，神志亦尚完整，才有这一番智虑，才于放浪之中尚能有一二分制裁的力量。纪氏从道德的立场，认为“此种公案，竟无以断其是非”；译者以为霭氏如果知道这例子，从性心理学的立场怕也不能不承认是一个亟切无从归纳的创例。

[315] 译者在游学美国时，在犯罪学班上曾经单独调查过这样一个例子。一个五十二岁的男子强奸了一个十二岁的幼女，被判了若干年的徒刑；译者特地到新罕布什尔州（New Hampshire）州立监狱里访问他几次，从谈话中，又用“联想测验”（Association Test）的方法，断定他是神志不健全的。

[316] 在刑事的案子里，这一类的例子也是不少的。译者追忆到本人幼年时所认识的一个六十多岁的老人。他是译者的一位族叔祖母的兄弟；这位族叔祖母没有后辈，和译者的家庭来往甚频，因此和她的兄弟也就相熟。他平时做人很和蔼，做事也负责，身体也旺健，据说他能用鼻子吹箫；这似乎是不可能的，说的人无非是想形容他的血气之盛罢了。译者有一个时期许久没有见到他，忽然听说他犯了强奸幼女的罪名；又两三年后，听说他瘐毙在县监狱里了。这样一个例子怕只有一个解释，就是老年癫狂的发作。

[317] 关于本节，上文所已再三引过的克拉夫特_埃平的名著和舒奥诺与韦斯二氏合著的一书均可供参考。

[318] 但丁《神圣的喜剧》里对于地狱的可怖情景是描写得很多的，所以霭氏有此语气。

[319] 中国人的道德观念里，对邪正、善恶一类的判断也是分得相当清楚的。但和西洋人有两三点不同。一、中国人一般的生活观念里本有经常、权变、和同等等的看法，“经常”虽属重要，“权变”也自有它的地位，“和同”虽是一个很好的生活理想，但同而不和，是要不得的，而不同而和是要得的。二、邪正善恶的观念在中国只是社会的、伦理的、人为的，而并没有宗教的裁可，所以它的绝对性并不太大。三、中国一般的自然主义向称发达，全生活性之论是道家哲学的中心，而儒家的主张，也不过欲于“率性之道”之上，加一番修养的功夫而成其为“教化”而已；因此，读书人对于一切惊奇诡异的事物，严格些的，取一个“不语”或“存而不论”的态度，而宽容些的，更承认“天地之大，何奇不有”的一个原则；译者在上文各节的注里所引的性歧变的例子不为不多，记载这些例子的人最共通的一个结语便是这个原则；在他们看来，奇则有之，怪则有之，道德的邪正的判断也时或有之，但绝对的罪孽的看法则没有。这无疑是一种广泛的自然主义的效果，在希腊以后与近代以前的西洋是找不到的。

[320] 见沃氏所著《性的邪孽与其医学的和社会的关系》一文，载美国《医学杂志与记录》，1931年7月号。

[321] 霭氏在这方面最详尽的讨论见《研究录》第二辑；名为第二辑，实在是关于同性恋或“性的逆转”现象的一本专书。

[322] 希腊人并不了解同性恋是一种间性的状态，也未必观察到，同性恋的人在早年时对性的兴趣比较淡薄，所以霭氏有“撇开”的说法。霭氏于此处行文比较晦涩，译者不能不于注中略事解释，并且相信这解释大概是对的。

[323] 这显然是指各种绝欲以至于绝育的外科手术。旧式的宫刑就是未必有效的一种手术。关于

新式的绝育手术，详见译者所著《美国绝育律的现状》（《人文生物学论丛》，第十辑，《优生概论》）和《二十八年来美国加州优生绝育之经验》（《人文生物学论丛》，第七辑，《优生与抗战》）二文。

[324] 见利氏所著《古希腊的性生活》一书，此书的英文本，译者于其出版后不久曾在英文《中国评论周报》的书报评论栏内加以介绍。利氏所说古希腊的情形大致和中国的有好几分相像。性歧变的比较难得遇见是相像的一点。同性恋的比较流行，并且很有几分风雅的地位（参看《品花宝鉴》一类的说部），是又一点。歧变的偶然发现，认为奇异则有之，当做罪孽看待则未必，是第三点。德国性心理学家希尔虚弗尔德于七八年前旅行远东，归后写了一本游记，对中国也有相类的观感。

[325] 关于本节，论社会态度，特别是对于同性恋，详霭氏所作《性的逆转》一文（《研究录》第二辑）。又本能派心理学家麦图格所著《变态心理学大纲》亦值得参阅。

[326] 本节及下文第二节与第四节两节大部分根据霭氏《研究录》第二辑《性的逆转论》。

[327] 出自柏拉图所著《宴席》一篇中的一段神话；神话中的主角名优浪诺斯（Uranos），故名。柏氏这篇也是西洋第一篇讨论到同性恋问题的作品。

[328] 关于中国的情形，详见译者所作《中国文献中同性恋举例》，见篇末附录。

[329] 霭氏论两性的不同，认为男子变异性（variability）大，女子变异性小，即男子品性走极端者相对较多，而女子则中庸者多。近年以来，研究性别的人也大都持此见解；同性恋的倾向既属品性的一种，当亦不是例外。

→ [330] 清代末叶以前北京的“象姑”或“相公”，大抵由幼年的伶人兼充，优伶是主业，“相公”是副业，或优伶反成为副业。“相公”的称呼原先只适用于男伶而演旦角的人，后来则成为男伶而同时是同性恋的对象的人的一种称呼。再后，好事者认为“相公”之名不雅，又改为“象姑”，声音相近，而义则更切。当时北京通行的一种近乎指南性质的书，叫做《朝市丛载》的，载有咏象姑车诗说：“斜街曲巷趁香车，隐约雏伶貌似花，应怕路人争看杀，垂帘一幅子儿纱。”到清末及民国初年，伶人如田际云（想九霄）辈始出而倡议废止所谓“私寓”的制度，详见译者所著《中国伶人血缘之研究》，238—239页（商务印书馆版）。

[331] 中国的“象姑”或“相公”必兼擅音乐及扮演，是无须说得的，同时也兼习其他艺术，特别是绘画及书法，亦所在而有，清代陈森的《品花宝鉴》在这方面是相当写实的，参看本书篇末附录。

[332] 见佩氏所著《大学人物的性生活》一文，载美国《神经与心理病杂志》，1925年1月号。

[333] 见汉氏所著《一个婚姻的研究》一书。

[334] 见戴氏所著《二千二百女子性生活的因素》一书。

[335] 见毕氏所著《柏林的男妓业》一文，载《霍华德杂志》，1931年。

[336] 霍氏是瑞士的一个商人兼作家，他在1836年，鉴于当时发生的一个因同性恋而引起的妒杀

案件，写了一本书，叫《恋爱之神》〔Eros，厄洛斯，男神，和女神阿佛洛狄忒（Aphrodite）有别〕。据一部分批评家的见解，这是柏拉图《宴席》一篇以后，在同性恋的题目上第一本认真的作品。

[337] 卡氏是十九世纪中叶德国法医学界的最高权威，他指出后来所称的逆转现象是一种“涉及道德的阴阳同体现象”，而是有先天根据的，见1852年卡氏所自编的《卡氏季刊》。

[338] 乌氏不是一个专门的学者，而是一个法庭的员司，不过从1864年起，他在性逆转的题目上发表了一系列文稿，他也认为同性恋是一种先天的变态，是“女子的灵魂联合在男子身体里”（anima mulieribus in corpore virili inclusa）的一种变态。

[339] 韦氏是柏林大学的精神病教授，他是《精神病学藏档》多年的老编辑，这例子就是在《藏档》里发表的。

[340] 见是年法国《神经学藏档》。

[341] 圣保罗在这题目上也有一本专书，叫《同性恋与各式同性恋者》，原本，1896年；增订本，1910年。

[342] 西氏两本小册子的名字是：《希腊伦理中的一个问题》（1883）和《近代伦理中的一个问题》（1891）。霭氏《性的逆转》（今《研究录》第二辑）的初稿，是和西氏合作的。

[343] 书名为《优良现象和单性现象》。

[344] 即今《性心理学研究录》第二辑。

[345] 马氏书名为《性的进化和间性状态》。

[346] 这见地是对的，“少成若天性”，少成之中，自有其天性的基础，不但少成如此，晚成也未尝不如此。“习惯成自然”一语亦应作同样的看法，即若无自然做依据，习惯是养不成的。同性恋也不能逃此公例。

→ [347] 中国文献里所叙同性恋的例子虽不算太少，但对于逆转现象与此种现象的由来则向无学理上的探讨。不过类似先天或后天的说法也未尝没有。清纪昀在《阅微草堂笔记》（卷十二）里说：“凡女子淫佚，发乎情欲之自然；娈童则本无是心，皆幼而受绐，或势劫利饵耳。”这可以说是后天之说。清袁枚《随园诗话》中载逆转者春江公子诗，说：“人各有性情，树各有枝叶，与为无盐夫，宁作子都妾。”这可以说是先天之说。不过纪氏在《笔记》里另一处（《如是我闻》卷三）说到伶人方俊官的一生因果，又作“事皆前定”之说，又说：“此辈沉沦贱秽，当亦前生孽报，受在今生，未可谓全无冥数。”则又若并不完全否定先天之说。遗传学家所称的先天和因缘果报者所称的先天，虽大非一事，但既属先天，其不因后天的教育训练而轻易改动，则一切主先后天分别的学说都是承认的，此说详见篇末附录。

[348] 借用严复译赫胥黎《天演论》劈头的几句。

[349] 这里所指的研究蛾类的专家显而易见是德人而目前在美国加利福尼亚大学担任动物学讲席的戈德施米特（Richard Goldschmidt）。戈氏关于间性状态的研究论文极多，最近（1938）又把

他自己和别人研究所得一并纳入一本英文的新书，叫《生理的遗传学》(*Physiological Genetics*)。

[350] 种（germ）和体（soma），或种质（germplasm）和体质（somatoplasm），是近代遗传学的基本观念之一。种质是本，是遗传原素所寄托之因，体质是末，是遗传品性所表现之果；体质由种质分化与专化而来；就世代关系而论，种质是绵续的，而体质是中断的。就生理关系而论，一个个体的种质把体质构成而后，和它也是比较隔绝的，所以外界可以达到体质的影响大都达不到种质，后天获得性的事实上无法遗传下去，一部分就因为种质是比较独立的缘故。

[351] 生物个体最小的基体或单位是细胞，细胞的有机集体是组织，组织集合而成器官，器官集合而成系统，个体是由多个系统集合而成的。

[352] 见克氏所著《性论》一文，是《近代科学大纲》一书中的一篇。

[353] 这四类间性状态的英文名称，顺着次序，是genital hermaphroditism, somatic hermaphroditism, psychic hermaphroditism, psycho-sexual hermaphroditism。

[354] 谢氏也著有一专书，名《性的逆转》。

[355] 勒氏是当时西京马德里医科大学的教务长，他的这番见解是在1894年在罗马举行的国际医学会议席上发表的。

[356] 上文注 二一引纪昀《笔记》中所述伶人方俊官的例子，按方俊官在将近春机发陈的年龄就做过逆转的性梦："俊官自言本儒家子，年十三四时，在乡塾读书，忽梦为笙歌花烛，拥入闺闼，自顾则绣裙锦帔，珠翠满头，俯视双足，亦纤纤作弓弯样，俨然一新妇矣；惊疑错愕，莫知所为；然为众手挟持，不能自主，竟被扶入帏中，与男子并肩坐，且骇且愧，悸汗而寤。"（《如是我闻》卷三）逆转者有逆转的性梦，这是富有代表性的一例了。

[357] 中国唱生旦的伶人，无论其兼营"相公"业与否，全都善用所谓"假嗓"的喉音，并且往往能维持到壮年以后，清李斗《扬州画舫录》里讲到扬州当全盛时代，唱旦角的男伶有到了八九十岁还能登场演唱的，例如小旦马继美，年九十，犹如十五六处子。此其解释必须向这一段幼稚现象的讨论里寻找。详见译者所著《中国伶人血缘之研究》，37页。

[358] 霭氏本节又尝参考到一篇论文，虽列入书目而未尝在文字中特别提出，就是勃洛斯特（L.R.Broster）的《性征辑评》，载《不列颠医学杂志》，1931年5月2日。

[359] 见德氏所作《关于性生活的心理学》一文，载德国《精神病学普通期刊》第五册，1894年。

→ [360] 见弗氏《论文集》第三辑。至于詹姆士的见解则见《心理学原理》第二册，439页。

[361] 霭氏这一番观察，就男女交际生活比较自由和男女同校的风气早就开辟的欧美情形而论，大概是准确的。但若就一二十年前中国的学校而论，男学生间同性恋的例子是不太少的，虽不至于像英国公立学校一样成为一种风气，其间可以确指的例证，即就译者个人记忆所及，即不一而足。自男女同校之风开，这种例子当然是一天少似一天了。但即在男女同校的学校里，女同学间的同性恋的例子依然可以找到不少，甚至有相约不嫁或将来共嫁一人的；不过，这终究

是一时情感的表现，及时过境迁，年龄成熟，也就各走异性恋与婚姻的路了。

[362] 大约是指奥京维也纳。

[363] 读者到此，当已明白霭氏是把同性恋现象和性逆转现象划分得很清楚的。前者的范围要大得多，甚至于包括寻常人的偶然的同性恋行为在内，所以在人口中的百分比也要大得多（见本章第一节）；后者则专指有先天根据的同性恋，其范围要小得多，所以在人口中的百分比也要小得多。

[364] 此种地域分布不同的印象，在中国也有。清褚人获《坚瓠五集》（卷三）中即有“南风”以“闽广两越为尤甚”之说。在福建，男子中有所谓“契哥契弟”的风气。在广东，特别是顺德一带，女子中有所谓“金兰会”的组织，见清梁绍壬《两般秋雨庵随笔》（卷四）及张心泰《粤游小志》。这种分布不同的印象大概就是这一类风气所引起的，实际上这些是不能做分布不同的佐证的。

[365] 色盲有两种：一种是不辨红绿两色，或以红为绿，以绿为红；一种是不辨任何颜色，目中景物，尽作灰色，像寻常相片一般。天老是皮肤、毛发、眼球上都缺乏色素，就毛发而言，好像生来就是白头似的，故名天老。脏腑转位指脏腑的左右地位互易。三者都是先天的变态，色盲与天老的遗传因素与遗传方法并且早经遗传学者研究明白。

[366] 本节根据霭氏《研究录》第七辑中《性美的戾换现象》(*Eonism*)一文。

[367] 三个名词中，译文中仍决定采用霭氏最初创制的一个，即“sexo-æsthetic inversion”，而不用“哀鸿现象”；译者在这种地方，本注重一个原则，即译意不译音，译名中如能把意和音双方兼顾，固属最好，但事实上既不能都这样办，只有舍音而取义。霭氏自己所以不满意于第一个名词的缘故，乃是因为它不免和一般的性逆转现象混淆不清，易滋误会，如今译者把sexual inversion中的inversion一词译作“逆转”，而sexo-æsthetic inversion中的inversion一词译作“戾换”（根据以前论理学里所称的“戾换法”），则至少对于读译本的读者可以不至于发生霭氏所过虑的一点困难了。

[368] 哀鸿的生平详见杭伯克（Homberg）与朱瑟林（Jousselin）合著的《哀鸿的生平与其时代》。

[369] 中国记载中所述男子戾换的例子或迤近戾换的例子拉杂摘引于后：六朝颜子推《颜氏家训》中说，梁朝子弟无不熏衣剃面，敷粉涂硃。明徐应秋《玉芝堂谈荟》（卷十）中有《男子女饰》一则，所记有宋端平间广州尼董师秀及明成化间太原人桑翀等。桑翀一例亦见于明杨循循吉《蓬轩别记》及清褚人获《坚瓠余集》（卷四）。最富有代表性的一例则见清袁枚《子不语》（卷二）：“蜀人滇谦六富而无子，屡得屡亡，有星家教以压胜之法，云：‘足下两世，命中所照临者多是雌宿，虽获雄无益也；惟获雄而雌蓄之，庶可补救。’已而生子，名绵谷，谦六教以穿耳梳头裹足，呼为小七娘，娶不梳头、不裹足、不穿耳之女以妻之；果长大，入泮，生二孙；偶以郎名孙，即死，于是每孙生，亦以女畜之，绵谷韶秀无须，颇以女自居，有《绣针词》行世，吾友杨刺史潮观，与之交好，为序其颠末。”滇绵谷有性美戾换的倾向与表现是事实，星士压胜云云是解释这事实的一个说法，事实在先，而说法在后，不过到了不明因果的好事的稗官野史家手里，说法就变成真正的因了！“绵谷韶秀无须，颇以女自居，有《绣针词》行世”数语，无疑是这一段叙述的画龙点睛处。至子孙两代全都当女子一般养大，而人人都能相安，都肯以女自居，难道戾换现象也有先天的根据不成？这一层霭氏未加讨论，我们亦不敢臆

断。清张心泰《粤游小志》中《妓女》一则说："男扮女妆而狎邪，谓之'赣妆会'，或曰'减妆会'，又名'镜妆会'，盖因其施朱傅粉，以男作女妆，故有是名。此风潮阳最盛。"以前同性恋者所恋的对象中，"相公"或"象姑"业中，扮旦角的男伶中，一定有不少例子是有戾换倾向的，清代末年北京唱旦角的伶人里，有好几个就在日常生活里也喜欢模拟女子，并且模拟得极自然，例如艺名小翠花的于连泉。在以前男女伶不许合演的时候，男的必须当旦角，女的必须当生角，伶人的职业倒是戾换者最好的一个出路。这一层，是中国特有的情形。在西洋是无须考虑到的。

[370] 巴里名詹姆士，原是一个男子的名字，女子而用男名，显然也是一种戾换的表现。

[371] 中国文献里所载关于女子戾换或迹近戾换的例子拉杂征引于后：最早的例子见《晏子春秋》（卷六，即内篇杂下第六章）：齐"灵公好妇人而丈夫饰者，国人尽服之。公使吏禁之曰：'女子而男子饰者，裂其衣，断其带。裂衣断带，相望而不此……。'"明徐应秋《玉芝堂谈荟》（卷十）中又有《女子男饰》一则，所记有六朝宋东阳女子娄逞、唐昭义军兵马使国子祭酒石氏、朔方兵马使御史大夫孟氏、五代外蜀司户参军黄崇嘏等例。又引《乾子》中唐贞元末三原南董地张大夫店一媪、《名胜志》中顺庆府南都尉墓中之"都尉"娘、焦竑《焦氏笔乘》中明初蜀韩氏女及明金陵黄善聪等例。娄逞尝诈为丈夫，粗知围棋，晓文义，遍游公卿间，宦至扬州议曹录事，事发，宋明帝驱之还东；出《南史》。黄崇嘏相传曾应试中状元。蜀相周庠欲妻以女，作诗辞谢说：'一辞拾翠碧江湄，贫守蓬茅但赋诗；自着蓝衫居郡掾，永抛鸾镜画蛾眉；立身卓尔青松操，挺志坚然白璧姿；幕府若容为坦腹，愿天速变作男儿。'此例初见于稗史名《玉溪编事》者，元明间有传奇名《春桃记》者，即演此事，明曲又有《女状女》者，系徐渭所作，当即本诸《春桃记》者。明初蜀韩氏女，遭明玉珍之乱，易男子服饰，从征云南，七年人无知者，后遇其叔，始携以归；《焦氏笔乘》而外，亦见明田艺蘅《留青日札》及清朱象贤《闻见偶录》，事与木兰从军极相类，徐渭别有曲名《雌木兰》，即演此事。黄善聪一例亦见田氏《留青日札》。大抵木兰、祝英台一类的故事多少都建筑在戾换状态上，在以前男女之别极严的时代，少数女子居然甘冒大不韪，以男子自居，而居之到数年或数十年之久，其间必有强烈的心理倾向在后面策动，是可以无疑的。代父从军，为父兄复仇（如谢小娥之例），以及易于在乱离之世混迹等身外的原因，似乎都不足以完全加以解释。

[372] 不少唱旦角的中国男伶便有此种本领。

[373] 读者到此可以联想到赵孟（松雪）的妻子管夫人的一首小词和波斯诗人欧玛尔·海亚姆（Omar Khayyám）的一首诗。

[374] 见费氏所著《服饰逆转现象的心理学》一文，载《国际精神分析杂志》1920年4月号。又弗吕格尔《衣服的哲学》一书，亦很值得参考。

[375] 逆转现象是不是一个生物的突变，我们不知道；不过假若它是一个变异，那也不见得一定不是一个突变。进化论者说生物界的变异不外三类，一是由于先天种质上的变化，二是由于品种交配，三是由于后天环境影响。第一类的变异如今也大都称为突变。霭氏在上文的讨论里，既再三承认性逆转有先天的根底，则其为变异，显然应当属于第一类，即突变的一类，至少逆转状态的生物基础是由于突变而来。霭氏又曾一再提到性逆转可以和色盲、天老等特点相提并论，性逆转之所以为变异，等于色盲、天老之所以变异；然据遗传学家的见解，色盲与天老恰巧是两个突变，两者都是隐性，并且色盲是一个性联的隐性；色盲与天老既是突变，何独性逆转不是一个突变？

[376] 见施氏所著德文《治疗用的暗示》一书，英译本，1895年。

[377] 见德文《精神治疗期刊》，1911年第l期。

[378] 即不假手于肉体的恋爱。

[379] 清白一词，此处也有健康的意义。以前中国人称先世没有不道德的行为为“家世清白”，译者以为清白一词的用法太狭窄，主张把它推广，而认为先世在血缘上没有身心病态与变态的遗传才是真正的家世清白。

[380] 双性两可的人大都是侧重同性恋一面的，同性恋的人既不宜于结婚生子，所以有此议论。参看《左传》襄公二十四年穆叔答范宣子论“世禄”与“不朽”的区别的一番议论。对于性生活比较正常而智力又比较卓越的人，不朽要，世禄也要，如果只有后者而无前者，那只好专在不朽一方面用功夫了。

[381] 霭氏于本节文字中，除所曾提出的参考资料外，又曾提到下列各书与论文：卡本特：《间性论》（已见本章第一节）。前人的自传：《我过的日子和做的梦》。比思（G.Beith）辑：《卡本特：一个人格的鉴赏》。艾夫斯（George Ives）：《希腊罗马的青年观》。阙名：《逆转者与其社会的适应》〔本书作者未具名，但篇首有索利斯（Thouless）医师的导言〕。霭理士夫人：《恋爱与生命的新眼界》，辑入《优生与精神的亲道》一书。

[382] 本节大部分取材于《研究录》第六辑《性与社会之关系》，特别是专论绝欲问题的第六章。

→ [383]

这种关于绝欲的说法，对中国人也还大致适用。不过绝欲的问题，在中国一向是比较简单；一则在儒家生活哲学的熏陶下，对自然的情欲，主张中和的“节”的原则，而不主张极端的“禁”或“纵”的原则；再则，中国原有常人总需婚姻而婚姻总需及时的习惯，早婚之风气就是这样成立的。第二点当然就是从第一点来的。有绝欲问题的只有比较例外的几种人：一是守不婚与不淫之戒的宗教信徒，例如佛教的和尚尼姑或邱长春一派的道士；二是守贞的未婚女子与守寡的已婚女子；此外的例子就很难举了，除非是离家比较长久的出差或谪徙的官员和行役的兵士，或因道德的拘束而自动绝欲，或因环境的特殊而被动绝欲；但这种人的数目一定是极少的。关于宗教信徒的绝欲的困难，前人所称引的故事是很多的。唐代仪光禅师不胜情欲的压迫，竟至自宫，见当时人李肃的小说《纪闻》。五代至聪禅师修行十年，终于破戒，见宋张邦畿《侍儿小名录》。宋玉通和尚持戒五十二年，最后也败于一个妓女之手，见明田汝成《西湖游览志》。宋时又有五祖山和尚名戒禅师者，小说称为五戒禅师，其事迹亦复相似。我疑心这三个和尚的故事其实是一个故事，因为使他们破戒的女子都叫红莲，但也可以说，这一类的和尚事实上绝不会太少，因此，历代传说之余，总不免有部分事迹彼此相混。无论如何，这一类故事终于成为传奇与杂剧的题材；元代王实甫的《度柳翠》，明代徐渭的《翠乡梦》《玉禅师》，吴士科的《红莲案》，未详作者的《红莲债》，都是和这些故事有关的。相传戒和尚的再世后身便是苏轼，而苏轼时常在绝欲的题目上开佛印和尚的玩笑，有时到一个谑而且虐的程度，见清褚人获《坚瓠三集》（卷三）。清纪昀的笔记里引吴僧慧贞所述浙僧某的故事，和上引玉通禅师的十分相似，见《姑妄听之》（卷一）。清诸晦香《明斋小识》（卷三）有《禅房送春》一则，形容在绝欲生活中的和尚偶然听人讲述性爱故事时的心理与表情，也很逼真。和尚绝欲已久，神经比较脆弱的也有做白日梦的，也有发生幻觉而“见鬼”的，则见清代某笔记所引释明玉所叙西山某僧和山东某僧的故事，西山僧做的是性爱的白日梦，山东僧见的是性爱的幻觉。流行很广的故事或寓言“沙弥思老虎”则见清袁枚的《续子不语》。老和尚《叫春》诗“春叫猫儿猫叫春，听它越叫越精神，老僧亦有猫儿意，不敢人前叫一声”也是很多人都知道的。佛

经内典有种说法：三十三天，离恨天最高，四百四病，相思病最苦。这些都是从绝欲经验中来的。田汝成《西湖游览志余》说净慈寺僧皎如晦书作《卜算子》词云：“有意送春归，无计留春住，毕竟年年用著来，何似休归去？目断楚天遥，不见春归路，风急桃花也似愁，默默飞红雨。”这首很脍炙人口的词，显然是绝欲已久而性欲稍经升华后的作品；古来名僧中，有这种风情旖旎的笔墨的很不乏人，姑举此一例。关于尼姑，《思凡》的一曲最能把绝欲的困难描绘出来。女子的性欲比男子为广泛，为散漫，表面上易绝，实际上难绝，狭义说来易绝，广义说来难绝。特别是在有过性交经验的女子。所以佛姨母瞿昙弥想出家，而如来不许，对阿难说：“若听女子出家，乃令佛法清净梵行，不得久住，譬如莠生稻田，善谷复败。”又说：“我之正法，千岁兴盛，以度女人故，至五百岁而渐衰微……”关于道士绝欲，我们在上文第三章第三节的注里曾经引过魏悟真的故事，他因绝欲故，曾经做过一个很有趣的性爱的白日梦，出清青城子《志异续编》（卷四）。关于第二类的绝欲的例子，贞女与寡妇，特别是寡妇，我们所见的故事也很多，姑引清人笔记中所叙的几个例子于后。清沈起凤《谐铎》（卷九）有《节妇死时箴》一则说：“荆溪某氏，年十七，适仕族某，半载而寡；遗腹生一子，氏抚孤守节；年八十岁，孙曾林立。临终召孙曾辈媳妇，环侍床下，曰：‘吾有一言，尔等敬听……尔等作我家妇，尽得偕老白头，因属家门之福；倘不幸青年寡居，自量可守则守之，否则上告尊长，竟行改醮，亦是大方便事。’众愕然，以为昏髦之乱命。氏笑曰：‘尔等以我言为非耶？守寡两字，难言之矣；我是此中过来人，请为尔等述往事……我居寡时，年甫十八；因生在名门，嫁于宦族，而又一块肉累腹中，不敢复萌他想；然晨风夜雨，冷壁孤灯，颇难禁受。翁有表甥某，自姑苏来访，下榻外馆；我于屏后观其貌美，不觉心动；夜伺翁姑熟睡，欲往奔之。移灯出户，俯首自惭。回身复入。而心猿难制，又移灯而出；终以此事可耻，长叹而回。如是者数次。后决然竟去；闻灶下婢喃喃私语，屏气回房，置灯桌上。倦而假寐，梦入外馆，某正读书灯下，相见各道衷曲；已而携手入帏，一人趺坐帐中，首蓬面血，拍枕大哭，视之，亡夫也，大喊而醒！时桌上灯荧荧作青碧色，谯楼正交三鼓，儿索乳啼絮被中。始而骇，中而悲，继而大悔；一种儿女之情，不知消归何处。自此洗心涤虑，始为良家节妇。向使灶下不遇人声，帐中绝无噩梦，能保一生洁白，不贻地下人羞哉？因此知守寡之难，勿勉强而行之也。’命其子书此，垂为家法。含笑而逝。后宗支繁衍，代有节妇，间亦有改适者，而百余年来，闺门清白，从无中冓之事。”《谐铎》的作者是译者的外高伯祖，外氏相传，《铎》中所记，除一部分显然为寓言外，其余都有事实的根据，绝非凭空虚构。绝欲本人所难能，特别是在有过性交经验的女子，揆诸情理，这一节描写得很生动的笔记，大概也是不会假的。《谐铎》（卷三）别有关于寡妇绝欲的一则叫《两指题旌》：“赵蓉江未第时，馆东城陆氏。时主妇新寡，有子七岁，从蓉江受业。一夕，秉烛读书，闻叩户声，启而纳之，主人妇也，含笑不言，固诘之，曰：‘先生离家久，孤眠岑寂，今夕好风月，不揣自荐，遣此良宵。’蓉江正色曰：‘妇珍名节，士重廉隅，稍不自爱。交相失矣，汝请速回，人言大可畏也。’妇坚立不行，蓉江推之出户，妇反身复入；蓉江急阖其扉，而两指夹于门隙，大声呼痛，稍启之，脱手遁去。妇归，阖户寝，顿思清门孀妇，何至作此丑行，凌贱乃尔？转辗床褥，羞与悔并，急起引佩刀截其两指，血流奔溢，濒死复苏。潜取两指拌以石灰，什袭藏之，而蓉江不知也，即于明日卷帐归。后其子成进士，入部曹，为其母请旌；时蓉江已居显要，屡申屡驳。其子不解，归述诸母，母笑曰：‘吾知之矣。’出一小檀盒，封其口，授其子曰：‘往呈尔师，当有验。’子奉母命，呈盒于师，蓉江启视之，见断指两枚，骈卧其中，灰土上犹隐然有血斑也。遂大悟，即日具题请旌。此事载赵氏家乘，其亲慎茂才为予言之。”按此事亦见于程趾祥《此中人语》（卷三），惟略有出入，师为谢墉，而非赵蓉江。《谐铎》说主妇家姓陆，而此则但言某氏，《谐铎》说子成进士后为母请旌，而此则言子游庠后；其余完全相同，当是一事。纪昀《槐西杂志》卷一，说“交河一节妇建坊，亲眷毕集；有表姊妹自幼相谑者，戏问曰：‘汝今白首完贞矣，不知此四十余年中，花朝月夕，曾一动心否乎？’节妇曰：‘人非草木，岂得无情？但觉礼不可逾，义不可负，能自制不行耳。’一日，清明扫祭毕，忽似昏眩，喃喃作呓语，扶掖归，至夜乃苏。顾其子曰：‘顷恍惚见汝父，言不久相迎，且慰劳甚至，言人世所为，鬼神无不知也，幸我平生无瑕玷，否则黄泉会晤，以何面目相对哉？’越半载，果卒。此王孝廉梅序所言……此妇子孙颇讳此语，余亦不敢举其氏族，然其言光明磊落，如白日青天，所谓皎然不自欺也，又何必讳之。”这个节妇到了晚

年，神经显然有些失常，这固然和衰老有关，但多年绝欲，或许也有几分影响。寡妇自愿的绝欲，自与一般强制的绝欲不能完全相提并论，读者应参阅下文本章第八节《贞操》及其注文。关于出差或谪徙的官员，绝欲的例子虽不多，但我们也可以举二三人。宋“刘元城（安世）南迁日，求教于涑水翁（司马光），曰：‘闻南地多瘴，设有疾以贻亲忧，奈何？’翁以绝欲少疾之语告之。元城时盛年，乃毅然持戒惟谨。赵清献（抃）张乖崖（咏）至抚剑自誓，甚至以父母影像悬之帐中者……欲之难遣如此”。（清褚人获《坚瓠秘集》卷

[384] 见洛氏所著德文《性生活与神经病》一书。

[385] 这张弛互用的生活哲学，中国人是一向明白而能照做的，特别是对儒家哲学真能服膺的人，《礼·杂记》下有段话说：“子贡观于蜡。孔子曰：‘赐也乐乎？’对曰：‘一国之人皆若狂，赐未知其乐也。’子曰：‘百日之蜡，一日之泽，非尔所知也；张而不弛，文武弗能也，弛而不张，文武弗为也；一张一弛，文武之道也。’”弗能与弗为的说法真好，专抑制而不表达，是做不到的，所以弗能；专表达以至流放而不抑制，道义上有所不可，故曰弗为；其实不抑制于先即不克表达于后，也可以说弗能，不过道义的说法似乎更进一步。

[386] 绝欲对先天健康的人不见得有害处，上文注 ⇀–里所引的刘安世就是一例。安世是司马光的学生，做谏议大夫时，论事刚直，时人敬慑，把他叫做“殿上虎”。章惇最恨他，把他安置到两广，凡投荒七年，甲令所载远恶的烟瘴区域，他几乎都到过，当时最可怕的八州里，春、循、梅、新（“与死为邻”）、高、雷、窦、化（“说着也怕”），他竟然到过七州而没有送命，谪满回到中原，更有人替他起了一个绰号，叫“铁汉”。上文说安世遵从司马温公的告诫，以绝欲为摄生之法，这告诫对不对，是别一问题，至少安世即在蛮烟瘴雨之乡，没有吃绝欲的亏，是显而易见的。史称安世“仪状魁硕，音吐如钟，家居未尝有惰容，不好声色货利”，也足见他是一个先天很健康的人，七年绝欲，对他没有什么不良的影响，这就是最大的一个原因了。

[387] 霭氏原注：这一点，一切有能力的专家是很早就承认的。例如奈克，一向很谨严，不轻易接受结论，在二十年前就说过，在性问题的专家里，如今再也找不出一个承认绝欲是无害的。近年来专家所争论的，不是绝欲的有害无害，而是害处的性质如何、数量如何，据奈克个人的看法，这种害处是从不会十分十二分的严重的。

[388] 此处原文用prudery一词，中文中并无相当的词，词典把它解作“伪为贞静”或“矫为贤淑”也失诸呆板，且不足以把性的意义传达出来。江南人批评伪善或故示廉隅的人，常用“假撇清”三字，其实prudery就是性的假撇清。江南又有“爱吃梅子假嫌酸”的说法，prudery就是爱吃性的梅子而假嫌酸的一种心理与行为。有的穷人见了阔人或阔绰的场面，不免有寒酸之气，绝欲的男女见了健全的异性，也不免有一种内则羡慕而外若不屑的情态，这种情态也可以叫做“性的寒酸”。

→ [389] 这里译者不得不联想到某一个很动人的节母的故事。清青城子《志异续编》（卷三），说“一节母，年少失志守节。每夜就寝，关户后，即闻撒钱于地，明晨启户，地上并无一钱。后享上寿；疾大渐，枕畔出百钱，光明如镜，以示子妇曰：‘此助我守节物也！我自失所灭，孑身独宿，辗转不寐，因思鲁敬姜“劳则善，逸则淫”一语，每于人静后，即熄灯火，以百钱散抛地上，一一俯身捡拾，一钱不得，终不就枕，及捡齐后，神倦力乏，始就寝，则晏然矣。历今六十余年，无愧于心，故为尔等言之。’”

[390] 霭氏原注：我从许多女子那里听到她们在这方面身受的痛苦是很尖刻的。她们时常从远处（即本来居住相近，特赴远处付邮）寄不具名或仅具假名的信给我。有一例是很有代表性的，她写过好几次信给我（碰巧她和我的某一个朋友相熟，所以我知道她是怎样一个人，不过她并不知道我知道她就是了）；她是一个中年女子，很壮健，发育得很圆满，很美，智力很高，有

独立的生计，时常在外国侨居；她和别人从来没有发生过任何性的关系。她大体上虽享受着健康的生活，但也有若干轻微的病态和不健全的经验（特别是在十六岁时受过一次惊吓，以致月经的数量减少），这种病态与经验对她的性欲往往发生异常强烈的刺激。她的性欲总是十分旺盛，她在身心两方面用尽方法，也没能减轻它的紧张的压力。她的性格、教育与地位不但教她不便于寻找什么不规矩的出路，并且根本不容许她把她的这种情形对人诉说；经期时性欲尤其强烈，使她间或不得不采用手淫的方法，但此种方法所能给予她的，并不是欲力的消除，而是一番追悔的惆怅心理。

[391] 见戴氏所著书《二千二百个妇女的性生活的因素》。

[392] 详见巴奇（Wallis Budge）所著《教父的天堂》(*The Paradise of the Fathers*)一书。

[393] 霭氏原注：德国科隆（Cologne或Köln）城的医师麦罗夫斯基（Meirowsky）调查过八十六个同行的性生活，发现此数中只有一个在结婚以前完全没有性交的经验。在讲英语的国家里，这种人也许多些，但同时采用各式自动恋的性活动的人也多些。

[394] 罗氏在这方面发表过一篇很有批评眼光的论文，题目就叫做《绝欲》，载德国《性科学期刊》，1908年11月号。

[395] 见沃氏所著《性的问题》一书。

[396] 上文注 二- 里所引撒钱与拾钱的节母便是很好的例子。

[397] 佛家主不杀生，不食荤腥，是和不淫的戒律也有关系的。我们读原文到此，再参看和尚绝欲的困难，可知此种关系，即使有的话，也是很微薄的。

[398] 见弗氏1908年所著《文明的性道德与近代的神经脆弱》一文，现入其《论文集》第二辑。

[399] 读者读本节及下文第三第四两节后，如对婚姻的制度、历史以及近代的趋势尚需作补充的阅读，译者可以介绍霭氏《研究录》第六辑的第十章和译者所著《中国之家庭问题》，133—238页。

[400] 所谓“狂风骤雨期”，西洋是有一个常用的名词的，英文叫storm and stress，德文叫Sturm und Drang，直译是“风潮与压迫”；在这时期内，一个青年，因生理心理种种方面的发展，对内在的冲动的驱策，对外缘的刺激的袭击，大有山阴道上，应接不暇之势，因应接不暇而起纷扰，因纷扰的亟切无由解决而发生“少年维特”般的烦恼、愁闷以至于悲哀。凡此种种心理的反应、汹涌、复杂、混乱，和狂风骤雨之下一个旅途中踯躅的人的心理反应最相仿佛。

[401] 译者有一位老友，在求学时代，就表示过这种志愿，他认为最理想的婚姻是和一个妓女结婚。但后来并没有实现，恐怕这位老友把这志愿说过以后，不久也就忘了，后来他所与结婚的，还是一位名门淑女。

[402] 此处我们不由得不联想到一个宋代理学家的故事。相传陆象山门人有名谢希孟者，少年豪俊，和一个姓陆的妓女结不解缘，“象山责之，希孟但敬谢而已。他日为妓造鸳鸯楼，象山又以为言，希孟谢曰：‘非特建楼，且为作《记》。’象山喜其为文，不觉曰：‘《记》云何？’即占首句曰：‘自抗、逊、机、云之死，而天地英灵之气，不钟于男子，而钟于妇人……’象山默然。希孟后忽省悟，不告而去，妓追送悲啼。希孟口占曰：‘我断不思量，你莫思量我，从前你我心，付与他人可。’竟解舟行”。惟查《宋元学案》中《象山学案》里并无谢希孟其人，象山比较重要的门人中并且根本没有姓谢的。译者颇疑这一类故事，事实上虽很可能，但也许是有人

为了开道学家的玩笑，特地编造出来的。象山姓陆，妓女也姓陆，而抗、逊、机、云也姓陆，显示象山不是天地之灵气所钟，其地位且不及一个妓女！

[403] 中国以前对娶妓女作妻妾的态度是很清楚的，轻者不许以妓为妻，重者不许以妓为妾，最重者根本不以宿娼为然。清褚人获《坚瓠集》（卷三）引《碣石剩谈》说："江西举人龙复礼……自书平生未尝与妓苟合，盖恐媾精受孕，生男必为乐工，生女必为娼妇，父母之遗体沦于污贱矣……"社会地位较高而道德标准较严的人家往往把不娶妓作妾的禁条，列入祖训，载在家谱，如有故违，身后不准入祠堂。清邹弢《三借庐笔谈》（卷九）便记着一个表示此种禁条的效力的例子。这种态度与禁例也许失诸抹杀武断，但就大体而言，此种婚姻总是不健全的，前人对其所以不健全的理由，虽无从细说，但于其为不健全，则亦未尝不深知之。

[404] 见英国小说家劳伦斯（D.H.Lawrence）所著《恰特里夫人的情人》(*Lady Chatterley's Lover*)，它是近年来西洋著名的性爱小说的一种。

[405] 西洋说男女相爱，有"距离增添美丽"（Distance lends to beauty）和"睽违是十全十美之母"（Absence is the mother of ideal beauty）等说法。这些和中国"远亲远亲"和"近看一面麻，远看一朵花"一类的说法最相近似。错误的婚姻，固然也由此种因距离而产生的错觉而来，但美满婚姻的得以长久维持，也未尝不由于夫妇间适当的距离的培植；"相敬如宾"的原则就是为培植此种距离而设的。

[406] 例如《块肉馀生述》里的"全盏花"。

[407] 清诸晦香《明斋小识》（卷三）有《媒翁》一则说："徐翁爱作媒，凡人家诞儿女者，密访时日登于簿，俟其将冠与笄，暗以门户相当，先为配偶，然后白两家撮合之，故谐合甚多。苟天下尽如是翁，焉有所谓怨女旷夫耶？"徐翁所为，可以说是此种机关的滥觞。目前西洋大都市里事实上已经有不少帮人家解决婚姻问题的机关，但这种机关的任务专在介绍撮合，还谈不到咨询的重要工作，惟其如此，它们对婚姻率的增加，也许不无小补，但对所成就的婚姻的和谐程度，怕不会有多少补助，它们在这方面的贡献也许还赶不上以门第相当的原则做依据的徐翁哩。详见波普诺与约翰生所著《实用优生学》(*Popenoe and Johnson, Applied Eugenics*)，246—248页。

[408] 见二氏合著的《一千个婚姻的研究》。

[409] 参看译者所著《中国之家庭问题》中《早婚与迟婚》一节，160—184页。译者在那里所得的结论和克里斯欣的结论最为接近。

[410] 例如在德国普鲁士的许多大城、奥国的维也纳和美国的洛杉矶，都有帮同做检查工作的官立或私立机关。

[411] 此种检查工作译者以为必须包括家世的检查，即不为未来子女的健康设想，而为夫妇生活的长久调协设想，这种检查也是万不可少的。例如许多种疯狂的症候，不到相当的岁数是不表现的；配偶的一方，在成婚的时候，也许表面上是很健全的，只是本人的检查并不能发现他或她有什么病态，但婚后十年八年之内，也许潜在的疯狂倾向会突然发作起来。这种情形，只有家世的检查可以供给我们一些资料，好让我们在事先作防杜之计。关于这一点，我颇以霭氏没有多加讨论为嫌，他在上文虽提到家世的健康为问题之一，但讨论到医学检查的时候，他反而把这一点忽略过去，没有特别举出来。我认为这种挂漏是应当补足的。

[412] 这一段见解和译者所见很有几分出入。译者以前在《中国之家庭问题》里说过："性情亦为身心健康与否之一种表示，生理与心理上无病态或变态者，其性情无有不温良之理，即偶有

个别不与人同之处，亦未尝不可藉理解力之助，而减杀其不相能性。”详见是书149—153页。且性情是最不容易下界说的，什么是好性情，什么是坏性情，更不容易决定，至于要断定哪两种性情可以放在一起而和谐无间，更是难之又难了。霭氏谈到性情的种类，也只偶然提到内向与外向两种，此外他没有提到什么，因为根本没有什么可提。至于说相投合的性情不一定要相同的性情，同的可以合，不同的也可以合，然则究属怎样的性情才不可以合呢？关于这一点，霭氏及其他重视性情的作家似乎从来没有说明过。还有一层，根据上文影响的理论，青年人对恋爱对象往往有精神分析派所称“性的过誉”或俗语所称“情人眼里出西施”的危险；在这种性心理状态下，他所见的对方的性情，不好也是好的，不合也是合的，即使按照霭氏夫妇的建议，在婚前有一个见习的时期，怕也不容易把这种盲目的程度减轻很多；若见习的时期比较长，这种盲目的程度自不难减少，但若太长，特别要是见习工夫包括性交在内，那就名为见习，实等婚姻，设有大错，岂不是已经铸成？关于婚前求爱期内的“性的过誉”一点，参看《中国之家庭问题》，205—207页。

[413] 见习期之说，详见霭理士夫人所著《婚姻的一个见习期》一文。霭夫人关于这方面的零星文稿，现全都收入名为《恋爱与生命的新眼界》的一部论文集里。见习期之说，译者也不敢苟同。见习的时间短，见习的方面少，等于不见习，见习的时间长，见习的方面多，就等于实行婚姻，等于曾子所说的“学养子而后嫁”。婚姻好比人生的许多别的大事，原是一个冒险的历程，要把全部历程的安全于事前完全加以肯定，是事实上不可能的。下文霭氏不是在引埃克斯纳“婚姻为一个造诣的过程”之说么？婚姻本身既是这样一个过程，既需夫妇两人不断地彼此力求适应，才有日新的进步可言，才有高度的造诣可言，那岂不是等于说，全部婚姻的过程不就是一个见习的过程么？不等于说，有婚之日，莫非见习之年么？又何必别立一个见习的期限呢？霭夫人的作品里很有些特出的见解，但她的神经是不很健全的，霭氏在最近问世（1940）的自传里也坦白地承认这一点；霭氏引到她的见习期的主张，恐怕是出乎爱敬与纪念他的夫人的心理者为多；此种主张的理论根据却是不坚实的。

[414] 见埃氏所著《婚姻的性的方面》一书。

[415] 这一段议论岂不是和上文“见习期”的主张相冲突，相抵消？

[416] 其他可供参考之书目：《我们目前所已知之遗传知识》〔梅奥基金会《演讲集》(*Mayo Foundation Lectures*)，1923—1924〕。达尔文（进化论大师之少子Leonard Darwin）：《优生的改造》。狄更生：《婚前检验》。瓦尔（Lopez del Valle）：《婚前医事检验》一文，《世界的健康》月刊，1927年9月号。

[417] 参看霭氏《婚姻的历史》一文，《研究录》第七辑。霭氏又有一论文集，集名� [418] 中国的婚姻像蒙田所说一样，也不是为了自己。神道命定的一点，我们也有，但远不如西洋基督教势力下的那般刻板和不可侵犯。所谓神道命定，又可以分三层而言，最广泛的说法是婚姻和天命有关，即“天作之合”的说法。婚姻乃命中注定，有缘则千里相会，无缘则见面不逢，是一般人的信仰中很重要的一部分。这一点从以民间故事做张本的戏曲里最容易看出来。明人戏曲有《天福缘》一种，演癞子张福遇奔女彭素芳，复发藏金，遂得富贵，示姻缘福泽，悉由天定。清华万侯作《杜鹃声》，说秦员外女娇哥嫁一憨哥，乃是一种业缘，无可避免，需缘尽方可。李渔的《奈何天》也以为婚姻子禄，皆前生注定，即如巧妻之伴恶夫，亦是天数，非人力所可奈何。谢宗锡有《玉楼春》一种，其用意的一部分也以为结缡之亲，命所前定，不可苟求。又不详谁氏的清人曲本《楼外楼》演姚女曼殊和杨立勋以梦媒成婚，以示婚姻自有定数，不可勉强。第二种神道命定的说法和“月下老人”一类的神话有关。唐李复言《续玄怪录》有《定婚店》一则，是此种神话中最早也最有趣的一例，详录如下：“杜陵韦固，少孤，思早娶妇，多岐，求婚不成。贞观二年，将游清河，旅次宋城南店，客有以前清河司马潘昉女为议者。来旦，期于店西龙兴寺门；固以求之意切，且往焉。斜月尚明，有老人倚巾囊，坐于阶

上，向月检书；觇之，不识其字。固问之：‘老父所寻者何书？……’老人笑曰：‘此非世间书，君何得见。’固曰：‘然则何书也？’曰：‘幽冥之书。’固曰：‘幽冥之人，何以到此？’曰：‘君行自早，非某不当来也；凡幽吏皆主生人之事，可不行其中乎？……’固曰：‘然则君何主？’曰：‘天下之婚牍耳。’固喜曰：‘固少孤，尝愿早娶，以广后嗣，尔来十年，多方求之，竟不遂意；今者人有期此与议潘司马女，可以成乎？’曰：‘未也；君之妇适三岁，年十七，当入君门。’固问囊中何物？曰：‘赤绳子耳，以系夫妇之足，及其坐，则潜用相系；虽仇敌之家，贵贱悬隔，天涯从宦，吴楚异乡，此绳一系，终不可逭；君之脚已系于彼矣，他求何益？’曰：‘固妻安在？其家何为？’曰：‘此店北卖菜家妪女耳。’固曰：‘可见乎？’曰：‘妪尝抱之来，卖菜于是，能随我行，当示君。’乃明，所期不至。老人卷书揭囊而行，固逐之，入米市，有眇妪抱三岁女来，弊陋亦甚；老人指曰：‘此君之妻也。’固怒曰：‘杀之可乎？’老人曰：‘此人命当食大禄，因子而食邑，庸可杀乎？’老人遂隐。固磨一小刀，付其奴曰：‘汝素干事，能为我杀彼女，赐汝万钱。’奴曰：‘诺。’明日袖刀入菜肆中，于众中刺之而走，一市纷扰，奔走获免。问奴曰：‘所刺中否？’曰：‘初刺其心，不幸才中眉间。’尔后求婚，终不遂。又十四年，以父荫参柏州军，刺史王泰……妻以女，可年十六七，容色华丽，固称惬之极；然其眉间常贴一花钿，虽沐浴闲处，未尝暂去。岁余，固逼问之，妻潸然曰：‘妾郡守之犹子也，非其女也，畴昔父曾宰宋城，终其官时，妾在襁褓，母兄次殁，惟……与乳母陈氏居，去店近，鬻蔬以给朝夕，陈氏怜小，不忍暂弃；三岁时，抱行市中，为狂贼所刺，刀痕尚在，故以花子覆之。七八年前，叔从事庐龙，遂得在左右，以为女嫁君耳。’固曰：‘陈氏眇乎？’曰：‘然，何以知之？’固曰：‘所刺者固也……’因尽言之。相敬愈极。后生男鲲，为雁门太守，封太原郡太夫人，知阴骘之定不可变也。宋城宰闻之，题其店曰‘定婚店’。”更有趣的是所谓露水姻缘也有神道掌管。清袁枚《续子不语》有《露水姻缘之神》一则说：“贾正经，黔中人，娶妻陶氏颇佳。清明上坟，同行至半途，忽有旋风当道，疑是鬼神求食者，乃列祭品沥酒祝曰：‘仓卒无以为献，一尊浊酒，毋嫌不洁。’祭毕，然后登墓拜扫而归。次春，贾别妻远出，一日将暮，旅舍尚远，深怯荒野，无可栖止；忽有青衣伺于道旁问曰：‘来者贾相公耶？奉主命相候久矣。’问为谁。曰：‘到彼自知。’遥指有灯光处是其村落。私心窃喜，遂随之去。约行里许，主人已在门迓客，道服儒巾，风雅士也；楼阁云横，皆饰金碧。贾叙寒暄问曰：‘暮夜迷途，忽逢宠召，从未识荆，不识何以预知，远劳尊纪。’答曰：‘旧岁路中把晤，叨颔盛情，曾几何时，而遽忘耶？’贾益不解。主人曰：‘去年清明日，贤夫妇上墓祭扫，旋风当道者即我也。’贾曰：‘然则君为神欤？’曰：‘非也，地仙也。’问所职司。曰：‘言之惭愧，掌人间露水姻缘事。’贾戏云：‘仆颇多情，敢烦一查，今生可有遇合否？’仙取簿翻阅，笑曰：‘奇哉，君今生无分，目下尊夫人大有良缘！’贾不觉汗上，自思妻正少艾，若或有此，将为终身之耻，乃求为消除。仙曰：‘是注定之大数，岂予所得更改？’贾复哀求，仙仰天而思，良久，曰：‘善哉善哉，幸而尊夫人所遇，庸奴也，贪财之心，胜于好色，汝速还家，可免闺房之丑，不过损财耳。’贾屈指计程，业出门四日矣，恐归无及；又思为蝇头微利，而使妻失节，断乎不可。乃辞仙而归，尽夜赶行；离家仅四十里，忽大雨如注，遂不得前；明午入门，则见卧房墙已淋坍，邻有单身少年相逼而居，回忆仙言，不觉叹恨。妻问何故。曰：‘墙坍壁倒，两室相通，彼此少年独宿，其事尚可言而来问我乎？’妻曰：‘君为此耶？事诚有之，幸失十金而免。’贾询其故。曰：‘墙倒后少年果来相调，逃往邻家，不料枕间藏金，遂被窃去；今渠怕汝归，业已远飏。’问金何来，则某家清偿物也。贾鸣官擒少年笞之，而金卒难追。此事程惺峰为予言。”这种神话，显系有人造作，即使略有事实的根据，也是一二神经不健全而生怕妻子有外遇的人所做的白日梦。我们引来，无非是表示婚姻天定之说的无远弗届而已。第三种神道之说和祖宗崇拜有密切的关系。基督教统治下的西洋婚姻对上帝负责。祖宗崇拜下的中国婚姻对祖宗负责，以至于对祖宗的代表父母（或姑舅）负责。《春秋左氏传》隐公八年说：“郑公子忽如陈，逆妇妫……归……先配而后祖；子曰：‘是不为夫妇，诬其祖矣，何以能育？’”《仪礼·士昏礼》于《亲近》下说：“父醮子，命之曰；‘往迎尔相，承我宗事，勗帅以敬先妣之嗣，若则有常。’”《礼记·曾子问》曰：“三月而庙见，称来妇也，择日而祭于祢，成妇之义也。”又说：“曾子问曰：‘女未庙见而死，则如之何？’孔子曰：‘不迁于祖，不祔于皇姑，壻不杖，不菲，不次，归葬于女氏之党，示未成妇也。’”这些都是婚姻对祖宗负责的理论与事实。后世婚礼，乾宅于迎亲前，坤宅于女上轿前，

都要祭祖一次，那大约相当于陈子所说的“先配而后祖”的祖；婚礼告成的当日或次日乾宅又祭祖一次，那就等于庙见。三种神道主义的婚姻观，一、二两种和事先的命定有关，第三种则与事后的裁可有关。一、二两种，事实上并不很重要。“天作之合”的天，和“靠天吃饭”的天是一个天，都是“天高皇帝远”的天，其实并没有很大的拘束力，不过有此说法，有此一部分的神道设教之后，可以教在婚姻生活上不得适应的人可以聊以自慰；在无可如何之中力图适应，而不妄作他求罢了。约而言之，此其所谓神道命定和基督教的神道命定，性质上既很有不同，力量上更大有区别；西洋的神道主义是十分认真的，中国的神道主义却多少带几分游戏的性质，几分点缀的性质，这是不能不辨的，一般如此，关于婚姻的一部分也如此，至于两种性质的是非利弊如何，那就在本书范围以外，可以不论。不过祖宗的裁可，虽也未尝不是设教的一部分，其意义却深长得多了。说详译者所著《优生学的应用》一文，《申报月刊》第一卷第一期，兹不赘。第二与第三种神道命定的说法之间，也还有一种神话，可以在民间传说里发现。清王士祯《池北偶谈》（卷二十三）有《鸳鸯镜》一则说：“楚人王兰士者，尝游江西，一日遇风雨，投宿古祠，遂假寐，门忽洞开，见翁媪二人，入祠，据上坐，仆从十许人，旁列；复有二翁妪，扶服入，跪其前；坐者怒数其罪，顾从者鞭之数百，跪者哀号乞怜，且曰：‘业生此不孝子，不敢辞罪，祈见释，当碎其鸳鸯镜，事犹可及也。’坐者沉吟，释之。王嗽，发声，遂无所睹。晨起，雨霁将行，复有少年，持一镜，入拜祠下。王怪而问之。曰：‘此鸳鸯镜，汉物也。’视之，背作鸳鸯二头。益异之。谓少年曰：‘肯见售乎？’少年不可。展转间，镜急坠地而碎。少年方惊惋，王告之曰：‘汝必有失德，坏人闺门事，不实相告，且有险谴。’少年惧，吐实。乃与里中谢氏女约私奔，期会祠中，镜即女所遗也。因语以夜来所见。少年大悔恨，再拜而去。王视其额，乃‘谢氏宗祠’也。”��译作《恋爱与德操微言论集》，也值得参读。

三）

[419] 见埃氏所著书《婚姻的性的方面》。

[420] 见戴氏所著书《二千二百个妇女的性生活的因素》。

[421] 英文adjustment或adaptation一词，以前译作“适应”或“顺应”，大抵是由日本的译文中沿袭而来。译者按《中庸》有“致中庸，天地位焉，万物育焉”的话，注释家说位是“安其所”，育是“遂其生”，然则安所遂生，就是位育；进化论者所说adjustment或adaptation的精意其实也不过如此。本书曾改用“位育”做译名，后经整理，已改作“适应”。

[422] 见狄氏与比姆女士合著的《一千个婚姻的研究》。

[423] 见汉氏所著《婚姻的一个研究》。

[424] 在中国也有类似的情形。新式的婚姻主张恋爱需绝对自由，绝对的“没有条件”，必须完全自己裁可，别人不能赞一词；这些，都可以说是外表的条件或格式。实际上这种婚姻的好合程度并不见得比旧式婚姻的程度要高出多少。旧式婚姻于结合之先，主张门第相当，才貌相配，需有老成的人为之主持，结合之后，又主张亲而不狎，相敬如宾；如此，婚前既有相当客观的条件做保障，婚后又有一些培植的工夫来维持，旧的夫妇关系之所以能历久相安，这些显然是原因的一部分了。那些醉心于新式婚姻的人，动辄以为旧式婚姻之所以能相安无事，是受了一种定命哲学的麻醉，特别是在女子方面，那是知其一而不知其二的。

[425] 见凯氏所著《婚姻问题的一个正确的陈述》一文。凯氏于二十年前（1925）曾约请当代许多有名的作家就婚姻问题的各方面加以论述，由凯氏编成一本论集，题目叫《婚姻之书》，全书凡三篇二十余章，凯氏此文就是开宗明义的那一章。

[426] 道的说法有其哲学的根据。中国人的人生哲学大体上是接受这种说法的，所以有“祸兮福

所倚，福兮祸所伏”一类的话。褚先生在《史记·日者列传》后有几句话很足以代表这种哲学：“祸与福同，刑与德双”，“黄金有疵，白玉有瑕，事有所疾，亦有所徐，物有所拘，亦有所据，罔有所数，亦有所疎，人有所贵，亦有所不如——何可而适乎？物安可全乎？……物不全乃生也”。《列子》寓言里的富人所做的噩梦也代表这种哲学。希腊的人生哲学里也有这很基本的一部分，详见英国人文主义的批评家莫尔（P.P.More）所作《神圣的嫉妒》(*Nemesis, or The Divine Envy*)一文，现入《谢尔本文集》第七辑（Shelbourne Essays, Seventh Series）。佛家一方面也承认这种说法，但另一方面则更进一步想把痛苦和快乐两俱摈斥在心理生活以外。印度相传有一个故事：有一婆罗门家，于室内忽见一美貌庄严之女，服饰均非凡品。主人异之曰：“汝何人斯？胡为来至吾家？”女曰：“吾乃功德天也；凡吾所至，百事畅遂，福寿无疆。”于是主人欢喜异常，敬心供奉。及至出门，于门外复见一女，囚首垢面，衣服褴褛。主人诃之：“汝勿得立于此地。”女曰：“吾乃黑暗女也，吾姊在汝室内，汝何能不许吾立于此？”主人曰：“汝立此何意？”女曰：“吾之所至，其家必衰，一切祸患，排闼而来。”主人大恚，欲强驱去。女曰：“吾与吾姊，形影不离，吾姊在内，吾必在外，俟善缘终了，吾姊出时，吾即入矣。”主人思之，福利固可乐，祸患又可惧，既压黑暗女，亦遣功德天。故曰：“有智主人，二俱不受。”

[427] 霭氏在上文论婚姻的可取性的一节里提到“睽违是十全十美之母”的道理，如今讨论到婚姻生活的满意问题时，反而把这一层道理忘了，至少没有想到只字，连暗示都没有，这是译者认为很可以诧异的一点。其实恶婚姻的促成虽往往因为一层道理，而好婚姻的维持久远也未始不由于这一层道理，惟其距离可以增加思慕，增加美好的想象，所以婚姻的维持，就得靠一种培植适当距离的工夫。“相敬如宾”就是此种工夫的一个原则；“上床夫妻，下地君子”，就是这原则的注解。相传金圣叹曾经把妻子送回娘家，过了许时，又鼓乐喧阗地用花轿把她抬回来，这虽未免过于徜徉玩世，但就“睽违”或“距离”的道理而言，他是对的。不参考到这一层道理，而讨论婚姻生活的满意与否的问题，译者以为是不容易搔到痒处的。

[428] 霭氏《研究录》第六辑里的《婚姻》一文，和第七辑里的《婚姻的历史》一文，关于本节的题目尚有更细密的讨论。译者所著《中国之家庭问题》中的“婚姻的专一”一节，208—225页，也可供参看。又卡尔弗登（V.F.Calverton）所著《婚姻的破产》一书亦值得一读。

[429] 中国以前的婚制大体上也有同样的一个承认。一夫一妻在中国也有天经地义的地位。不过因为同时承认妾的制度，此种天经地义的禁锢力并没有西洋的那般大。《说文》妻者，妇与夫齐者也。又妻字，古文从女从贵，妻字从贵得声，贵字大约也有意义的成分。《礼·哀公问》，妻也者亲之主也。董仲舒《春秋繁露》，妻者，夫之合也。《仪礼·丧服传》，夫妻牉合也。《礼·内则》，妻不在，妾御莫敢当夕。《春秋·公羊传》僖公三年阳穀之会及《穀梁传》僖公九年葵丘之盟，齐桓公特别提出“毋以妾为妻”的条约来；《左氏传》哀公二十四年讥哀公以妾（公子荆之母）为夫人之非礼，且谓哀公因此而失鲁国的人心。这些都是征中国的婚姻是始终以一夫一妻为骨干的；一夫一妻是常经，妾制是权变。

[430] 这一层很值得加以研究发挥。在容许妾制的中国社会是否如此，更值得我们加以探索。以前真正纳妾的中国人，其实只不过是人口中很小的一部分，绝大多数的士庶大抵都是单婚的，而这些单婚的人也许有很大的一部分能恪守“恒其德贞”的原则；我们若能就这方面着手加以调查，也许兴氏的话是可以证实的。

[431] 这教我们联想到《礼·经解》上的几句话：“婚姻之礼废，则夫妇之道苦，而淫辟之罪多矣。”不过这里所谓婚姻之礼是兼两个条件而言的，一是附加的妾制，二是相当的早婚，否则，像兴氏所评论的西洋的婚姻之礼，不更足以增加夫妇之道的痛苦和淫辟之罪的频数么？

→ [432] 译者按兴氏是霭氏和霭夫人的一位多年的老友。兴氏下世后，他的作品好像就是霭夫人为他整理的，兴氏的小传（James Hinton：A Sketch）也是她的手笔。详见1940年出版的霭氏自传《我的生平》。

[433] 霭氏原注：人类学家皮特·里弗斯（Pitt Rivers）在他很有参考价值的那本《文化的抵触》(*The Clash of Culture*)的《附录》里说，人类像许多其他的动物一样，是一个多妻的物种（虽则基督教治下的所谓一夫一妻制是一个多妻制与多夫制的凌乱的混合物），又说："成年的女子多于成年的男子，这种女性的剩余现象是所以维持人类活力和增进人类元气的一个必然的条件。"皮氏的话虽如此，我们总需记得正常的性比例是所差有限的，即使多妻的倾向是有利的话，这种比例终究是不可避免的一个限制，使这种倾向无从发展。译者按：霭氏这一段注原在注 ⇀-的地位，今酌移于此。

[434] 霭氏这一点辨别很好。单婚英文叫monogamy，多婚叫polygamy；单恋霭氏叫做mono-erotic，多恋叫做poly-erotic。

[435] 乱婚的无证可凭，详见英国社会学家韦斯特马克的《人类婚姻史》，此书有详简两种，其简短的一种，上海神州国光社早已有译本出版。

→ [436] 在疯狂状态下，男女都可以有乱交的倾向，医学名词分别叫做男子的嬲狂与女子的慕男狂。女子的慕男狂中国旧称"花邪"，亦称"花旋风"。清独逸窝居士《笑笑录》说："冯仲新言曾寓一客店，主妇年将六旬，忽发狂，裸体欲出市觅男，有少年店伙三人拥之入室，窃窥之，则次第据而迭淫焉。良久淫毕，妇衣服而出，安靖如故。诧甚。后有人语之云：'此妪患花旋风，每发，必多人与合乃愈；三少年尽蓄以待之者，如无健男迭御，则入市乱嬲。'此症此医，皆奇闻也。"唐柳宗元《河间妇传》中的河间妇所患的也是花旋风无疑。或说柳氏这篇文章是一种寓言，意存讽劝，但亦不能一无所本。

[437] 霭氏这一部分的见解是很对的，也是最合情理的。他这一段议论教我们很自然地联想到《诗·国风》序言里的几句话："故变风发乎情，止乎礼义；发乎情，民之性也，止乎礼义，先王之泽也。"多恋的倾向，是"发乎情"，是"民之性"，单恋的原则和归宿是"止乎礼义"，是"先王之泽"，先王之泽就是传统的文教的影响。教男女于婚姻之外，对其他异性的人丝毫不发生与不表示爱慕的心思是不可能的；但教他们在表示爱慕的时候，应当有相当的分寸，相当的限度，最好不要到达一个推车撞壁的境界，甚至不要到一个悬崖勒马的地步是可能的。中国的性道德的观念，以至于一般的道德观念，至少在佛家上场以前，是不作诛心之论的。容许"发乎情"，承认"民之性"的道德观念和建筑在动机或"诛心之论"上的道德观念迥然不同。耶稣基督说："你们听见有话说，'不可奸淫'，只是我告诉你们，凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了……"（《马太福音》第五章第二十七、二十八节）。这就是诛心的性道德观念了，这是否定了"民之性"和禁止了"发乎情"的。霭氏这一部分的见解无疑在中国读者中可以找到不少同情与谅解的反应，而在基督教统治已久的西洋社会里怕反而不容易得到一般人的公认。

→ [438] 霭氏在这一段里所暗示的问题是很对的，不是医师所能越俎代庖的一个问题。而是一个个人修养的问题。所谓个人的责任实在包括两部分，一是事先的修养，一是事后的不躲避因多恋而引起的种种责任。显然，为维持社会的道德起见，事先的修养要比事后的负责重要得多。"发乎情止乎礼义"的工夫是可以修养出来的，在一般的欲望上应当修养，在性欲的活动上更有修养的必要，因为这种活动特别容易影响到第二者以至于第三者的治安、利益以至于人格。这种修养的工夫无他，就是一种裁节的工夫，说详译者所著《论人格教育》一文，《今日评论》第四卷第六期，今辑入《自由之路》一书。

[439] 霭氏这一段议论和译者在注 ⇀–里所申论的是殊途而同归的。说殊途，因为霭氏侧重团体的同情、谅解、宽容、平恕，而译者则侧重个人的自我制裁。说同归，因为所求的均是两性关系的最合乎情理的适应。这侧重点的不同也似乎根本代表着中西文化的一大区别。

[440] 霭氏在这里用到“可能”一词是有理由的。霭氏对于生育子女是用严格的优生学的眼光来看的；他自己虽结婚，却从未生育子女，据他在《我的生平》里说，他和霭夫人在未婚以前，对于这一点曾经加以熟虑，当时便认为双方的性格未必能产生很健全的子女，所以便决定不生。不过我认为霭氏陈义过高了。霭氏自己是很健全的，除了不大喜欢交际生活一端而外，他是很正常的，而交际生活的厌避一层根本上也没有什么特别的不健全；霭夫人在精神生活上是不大健全的，尤其是到了中年以后，但还没有到一个病态的程度。这样一对配偶而不留子女，译者以为世上将无真正配做父母的人。凡读《我的生平》的人怕不免有同样的感想。

[441] 这一句话也教译者联想到霭氏自己的经验。霭氏一向主张夫妇在经济上应彼此独立，但在《我的生平》里，他承认他自己的经验是失败了，他与霭夫人名为经济独立，实则霭夫人有许多笔的糊涂账和身后的债务是由霭氏清偿的。所以到了晚年，霭氏对于这种主张的兴趣似乎减少了许多，“往往也是一个经济的单位集团”的“往往”两个字大可以说明这一点。

[442] 这句话和霭氏自己的经验也有密切的关系。霭氏在《我的生平》里承认自己的性能是相当薄弱的，又说，大约过中年后不久（确切的年岁连他自己也记不得了），他就不再和霭夫人同房，并且后来根本不大住在一起，不过见面和通信的机会极多就是了。霭氏这煞尾的一句话当然并没有小看性爱的成分的意思，如果婚姻生活于其他方面能融洽之外，又能有性爱的调协，一直到性能的衰老为止，岂不是更可以增加美满的程度？霭氏自身的经验虽不及此，至少在理论上他是不会不赞同的。

[443] 关于此节，霭氏别有更详细的讨论，见《研究录》第六辑第十二章《生育的科学》。又霭氏所著《恋爱与德操短篇论集》续编中也有讨论。

[444] 见前引《婚姻之书》一书。

[445] 作者在这里指的是天主教徒。

[446] 优生学者称同品相婚为“类聚配偶”，也认为是自然法则之一种（Law of assortative mating）。

[447] 可参阅译者所作《遗传的法则》一稿，见《华年》周刊第四卷。

[448] 大小家庭之分，在西洋只有一义，即子女多者为大家庭，子女少者为小家庭。在中国，则可以别有一义，即祖孙父子三代同居而成年有室之兄弟又不别财分居者为大家庭，其别财分居者则为小家庭。这里所指的大小家庭显然是属于第一义的。

[449] 霭氏此论是要略加补充的。文中所用强迫运用的字样大约不是指外缘的强制执行，因为床笫之事，外缘的强制是不适用的，而是指个人的自动的制裁。而讲起自动的制裁，一般对于中才以下的人，特别是对于智能低下的人，就行不通了。对于这种人，唯一有效的避孕方法是下文里讲到的绝育法。男女隔离的方法（segregation）当然也可以用，但在此法下，室家之好是不能有的，并且社会也将不胜其防杜之烦，同时经济上的耗费也大。说详译者所作《消极的优生学》一稿，《华年》周刊第四卷；又《人口品质的一个政策》，《今日评论》第四卷，今入《优生与抗战》（《人文生物学论丛》第七辑）中。

[450] 在这题目上，中文方面还没有什么很好的参考书或手册。姑就霭氏在参考书目里所列的英文各书转引于下，让能阅读英文的读者知所问津：Michael Fielding Parenthood：Design or Accident？A Manual of Birth Control.J.F.Cooper：Technique of Contraception.M.C.Stopes：Contraception, lts Theory, History and Practice.A.Konikow：Contraception.

[451] 这种机关在中国也已经有一个开端，抗战以前，北平上海等大都市里，在颜福庆陈达等诸先生提倡下，都已经有这种机关的成立；上海方面，那一篇缘起的文字是译者承乏写的，北平方面的委员会，译者也承乏过一年的主席。北平上海两方也就有过工作报告发表。

[452] 出《创世纪》第三十八章。犹大有三个儿子：珥、俄南、示拉。珥早死，遗寡妻他玛，犹大对俄南说："你当与你哥哥的妻子同房，向他尽你为弟的本分，为你哥哥生子立后。"俄南知道生子不归自己，所以同房的时候，便遗在地，免得给他哥哥留后（八九两节）。按古代希伯来民族实行我们所谓"叔接嫂"的婚制，叫做levirate。

[453] 在十九世纪初年，美国宗教界产生许多新的小宗派；这种宗派，为便于实行它们的宗教生活而不受外界的牵制起见，大都自己有新村的组织。奥拿伊达新村就是这样的一个，地点即在名奥拿伊达的一个乡镇，西距纽约州的首府不很远，也是从纽约市到首府的铁道必经的一站。新村的领袖和教主叫诺伊斯（Noyes），其教义属于当时所称"至善"的一宗（perfectionism）。这种至善的生活包括很有优生意义的一部分，就是村中善信的配合和生育都要经教主的同意；甲男与乙女可以暂时配合，而不可生育，丙男与丁女，可以暂时配合，同时也可以生育等等，都要经教主的许可；村中没有永久的配偶，其不许生育的临时结合就得运用忍精交接的避孕方法。因为不胜外界的压迫，这新村后来终于结束而改为一个股份有限的企业公司。说详译者所著小册《宗教与优生》（上海青年协会书局出版）和霭氏《研究录》，第六辑553—554页。

[454] 在以前中国，堕胎也是一件极不方便的事，之所以不方便的缘故，一半是道德法律的制裁，一半是技术的缺乏，而技术的缺乏还居大半。不过堕胎不成，另一种减少养育之烦的方法就应运而生，就是溺婴，特别是溺女。溺女的风气在中国是相当普通的，特别是在穷苦的山陵地带。福建的建阳崇安一带，相传此风最甚。所以莆田周石渠有《戒杀女歌》，流行甚广，特别是歌辞的前面一大半，后来也采入《达生篇》一类劝善的书。苏轼与友人书，也提到鄂岳间田野小人，例只养二男一女，过此则杀之。明朱国桢《涌幢小品》卷三十二也说到"江西人最喜溺女"。可惜到现在我们在这方面还没有人做过通盘的调查。

[455] 霭氏原注：我所知道的最早的绝育的一例是一个美国的医师；他身体很好，已经有了好几个子女，但不愿再事生育，同时他的夫人对普通避孕的方法，又深觉厌烦，于是便决定请同行在他身上施行截割输精管的手术。这手术是极简单的，所引起的些微痛楚与不舒适丝毫没有影响到他的日常工作，而夫妇双方对于手术后的结果，又完全认为满意，过了好几年，始终没有发生什么遗憾；我和这位医师是一向彼此通信的，至少到最近的一封信为止，情形是如此。手术以后，他的性能与性欲都没有减少，这个例子，如今看来，可以说是很富有代表性的。

[456] 参阅译者所作关于这题目的两篇短稿《美国绝育律的现状》（民国十二年，现入《人文生物学论丛》第一辑《优生概论》中）和《二十八年来美国加州优生绝育之经验》（民国二十六年，现入《人文生物学论丛》第七辑《优生与抗战》中）。

[457] 中国的人生哲学在这方面是比较无懈可击的。孔子文质之论，荀子性伪之说，都是这方面的很健全的基础。"质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子"；一切生活最好能如此，性的生活也不是例外。

[458] 清采蘅子《虫鸣漫录》（卷一）说："饮食男女，大欲存焉，然秉赋亦有不同。常开平（遇春）三日不御女，皮裂血出，军中携妓自随，明太祖不之禁。近世纪文达公（昀），日必五度（五鼓入朝、归寓、午间、薄暮、临卧各一度），否则病……袁子才（枚）太史……自吟云'半生非病不离花'；每称有色福。而梁山舟（同书）学士则四十年独宿……寂若枯僧，寿至九十。其不同如此。"性交频数的自然变异范围之广，此亦可作一例。

[459] 见哈氏所著文《美国社会学杂志》，1932年7月。

[460] 节欲或交接次数的不宜过多，一方面有生理上自然的限制做保障，一方面，至少在读书明理、爱身修己的人，也大抵知道自我制裁。不过对一部分知识不足而又不免于放纵的人，有时还需要神道设教的方式来加以约束。中国文化里，神道设教的成分是不少的，性生活方面自不免也有这种成分。坊间流行的《达生篇》一书（亟斋居士原编，汪家驹增订）大都附录有“养生节欲戒期”的一部分。所谓节欲戒期分“每月一定戒期”“每月无定戒期”和当戒的天忌、地忌、人忌的日子或环境三种。一定戒期全年共101日；五月最多，12日；其次为正月，11日；七月，9日；二、三、四、六、八、十一、十二诸月，都是8日；十月、七月、九月最少，6日。初一、十五、三十或二十九是各月共同的戒日，犯者不免短寿或减寿。二十五是月晦日，犯则主病，二十八，人神在阴，主夫妇同病；这两个也是各月所共同的。五月最凶险，12个戒日里的前9个名为最毒日，最犯忌；五月十五日，最可怕，“前半夜犯之，男死，后半夜犯之，女死，子时犯之，男女俱死。”其他犯戒的结果包括恶疾、产恶胎、失音、血症死、一年至三年以内死等。无定戒期是：四立日（立春、立夏、立秋、立冬）；两分两至日；四绝日（即四立前一日）与四离日（即分与至的前一日）；甲子庚申日，夏至后丙丁日，冬至后庚辛日；社日，腊日，天空日（是日受胎生子，主雷击），夫妇元辰本命日，大月十七与小月十六日。合起来也有40日光景。所谓天忌，指的是日食、月食、雷电、大风大雨、大雪大雾、大寒大热、虹霓、日月星斗之下。所谓地忌，指地震、神祇寺庙之地、井灶柩厕之旁、风露之中、灯火之下。当戒的人忌是：疾病新愈、劳倦方息、大醉过饱之余、远归、新浴、大喜、大怒、惊忧悲苦之后和妇人临经和产后不久。这种戒日虽不能确算，大约至少要在100天以上。将各种戒日并算扣除以后，一年之中，夫妇真能同房而不遭禁忌的日子不过是100天上下，全年平均，约3—4日可以同房一次，这倒是和哈维医师的研究结果大致有些仿佛。但以前真正能遵守这种戒期的人究属有多少，我们却亟切无从知道了！

[461] 《达生篇》开始便说：“古者妇人有孕，即居别室；盖有孕而犯之，三月以前者，常致胎动而流产，三月以后者，则致胎衣太厚而难产；且生子身多浊物，他时多病而少寿。故保胎以绝欲为第一义。”所说虽未尽合乎科学原理，但一种劝诫的意思是不错的。

[462] 参阅译者所著《中国之家庭问题》，160—182页。

[463] 参阅《中国之家庭问题》，239—258页。又译者所著《优生概论》中《优生与生育节制》《人文史观》中《说才丁两旺》及《革命》周刊第四卷中《生育节制的几个标准》等篇。

[464] 关于本节，中国书籍方面可供参读的尚有陈达：《人口问题》；山格夫人：《新母道》；海尔医师（Norman Haire）辑：《还有几个关于节育的医学方面的意见》；卡尔_桑达斯（A.M.Carr-Saunders）：《人口问题》；霍格本（Lancelot Hogben）：《医学中若干渊源的原则》；戈斯尼（Gosney）与波普诺合著：《绝育与人类改良》；兰德曼（J.H.Landman）：《人的绝育：性绝育运动史》。又期刊二种，一是英国的《优生杂志》(*Eugenics Review*)，一是美国的《社会卫生杂志》。

[465] 霭氏自己就是这样的一例。他在《我的生平》里说，他和霭夫人在结婚以前，就很坦白地讨论到这方面，结果决定不生子女。

[466] 在立嗣的办法普遍通行的中国，这条出路可以说是不必要的。在以后，旧日家庭的精神减杀的结果，走这条路的人也许要多些。

[467] 这条出路教我们联想到唐律以至于明清法律的“七出之条”里的“无子”一条。现行的《民法·亲属论》里没有这一点。参阅《中国之家庭问题》，226—238页，又《人文史观》中《优生婚姻与法律》一文。

[468] 霭氏这几句话说得好。一个人尽管可以在原则上主张离婚应当相当自由，而实际却劝别人

最好不诉诸离异的一途。无论为什么理由，离婚总是一个生活失败的供状，一个对未来生活的莫大打击。近代婚姻朝秦暮楚的日多一日，有的几乎完全说不上什么理由，只是受了见异思迁或择肥而噬的心理所驱策，这种人应当熟读霭氏这几句话和下文接着的一段议论。

[469] 这在中国是最普通的路子。不过在中国，抱养是有条件的，就是养子必须是同姓本宗，并且在血统上要越近越好，至于所抱养的必须是男孩是无须说得的。这种抱养我们叫立嗣。抱养的儿子大都是立嗣的儿子，但立嗣的儿子不一定要经抱养的手续，因为有的嗣子是在已经长大以后入嗣的，甚至于入嗣的时候，所嗣的父母已经去世的也很多。西洋一般的抱养方法我们自然也有，特别是在不甚读书的阶层里；读书的士大夫阶层里有家谱，家谱上特别写明“异姓抱养不书”。

[470] 其实在以前的中国，娶妾就是这样的一条出路，这条路在道义上最困难，但在事实上，只要不顾道义，却最容易，以前如此，现在对一部分人，还是如此。

[471] 这在中国以前叫做“借种”。引一个借种的故事于下，以备一格。明郑瑄《昨非庵日纂》（卷二十）说：“周状元旋之父，多子而贫，馆富翁家。翁无子，欲令妻求种；召饮，酒半，佯入睡。令妻出陪曰：‘君多男，妾冒耻求种。’某愕然遽起，而门闭不得出，以指书空云：‘欲借人间种，恐妨天上人。’妻启门放之。是秋（旋）中乡榜，太守梦迎状元，幡上写‘欲借人间种’二语。明年大魁报至，太守往贺，因诘所梦，讳之而不言。”科举时代里，这种因缘果报的故事是很多的，果报的部分究属确否，我们不得而知，但可知借种的办法以前是有的。不过这种办法也可以有丈夫的同意在内，甚至丈夫就是出主意的人，原文中“瞒了丈夫”云云，也是不尽然的。又明徐应秋《玉芝堂谈荟》（卷七）有《固宠借种》一则，搜集的例子不止一个，但实际上不尽属“借种”的外遇，而是一般的外遇性质。这第四条出路有此变通的一法，也亏霭氏想得周到。不过霭氏若了解中国的社会情形，便可以知道第三条抱养的出路也可以有同样的一个变通办法，就是所谓“装假肚”，假肚装到相当时期，便从外间抱进一个来，算是自己生的。此其用意，部分也许在固宠，像借种一样，部分也所以回避异性不许抱养而同姓又无可抱养或不愿抱养的困难。

[472] 见范氏所著《婚姻中的多育与不育》一书。

[473] 本节内容，关于女子的部分，霭氏别有更详细之讨论，见《研究录》第三辑中《妇女的性冲动》一文。又斯特克尔《女子的阴冷》一书也值得参考。

[474] 清袁枚《续子不语》（卷八）引《褚氏遗书》说：“男子二八精通能近女，八八六十四而精衰，然近日禀气厚薄不同，有十三四娶妻生子者，似又难拘于定数也。俗有量童子法，能知其近女与否，法用粗线一根，自其顶围颈一匝。记其长短，以线双折，从其鼻准横量至耳，长过耳者，便能人道，否则犹童子，不能近女也。”所谓量童子之法，是否经得起科学的盘驳，我们不得而知，但童年性发育的迟早，因人而大有不齐，中国人是早就观察到的。禀气厚薄是一个寻常的事实，二八精通之说原是就一般的常数而言，正复不必拘泥。

→ [475] 性能的提早发育和展缓止歇，在以前只有一个浅显的测验，就是一个人能不能生育。不能生育的人未必缺乏性能，但能生育的我们可以断定他必有性能，所以这个浅显的测验也未尝没有它的地位，特别是在性生理学尚未发达的前代。《金史》称金之始祖函普，从高丽来，年已六十余，居完颜部，部中有贤女，年六十而未嫁，始祖纳之，后生二男一女，男名乌鲁与斡鲁，女名注思板。这也许是神话，未必可信。明徐应秋《玉芝堂谈荟》（卷四）引《姝姝由笔》说：“嘉靖乙酉濮阳李蒲汀《南行日记》内，载利津有老妪年八十二，生子。”又引《乾子》中“张瞽妻，七十二岁嫁潘老，复生二子”。至童年生子，则元末陶宗仪《辍耕录》上说：“至正丁丑，谣言拘刷童男女，以故婚嫁不问长幼，平江苏达卿有女，年十二，赘里人蒲仲明之子为壻，明年生一子。”清褚人获《坚瓠广集》（卷一）引《真珠船》说：“隰宁张娼之

女，十二岁而得男，长安刘氏之妇，六十二而育女，是胚胎之结，亦有不假天癸者。”褚氏又自引一例说：“近闻扬州某商，老而乏嗣，妻年六十而生一子，族人争疑之，讼于郡守……当堂滴血，验系果真（按滴血是否可据，显系另一问题），众议方息。”又宁都大族曾姓，相传有一七岁祖，见清独逸窝退士《笑笑录》（卷六），事果属实，可以说是童年生子最极端的一个纪录了。

[476] 见汉氏《婚姻的一个研究》。

[477] 见狄氏与比姆女士合著的《一千件婚姻的研究》。

[478] 原文此处用相当于“节操”的一词，显与作者的本意不符，所以不符的理由，见下文本章第八节，译文中改定为“长期的性欲抑制”，于义较妥。

[479] 霭氏原注：性能欠缺也许别有一种比较确定的心理的原因，汉密尔顿医师最近对我说，他认为童年时对母亲的情爱发展过分则成一个凝固的状态（精神分析家名为“母缘固结”，或径称为“母恋”mother-fixation），是可以引进到阳痿的境界的。

[480] 自抗日军兴以来，在流离颠沛与情绪紧张的生活里所发生的妊娠似乎也有同样的现象，这是许多人已经观察到的。

[481] 霭氏原注：我在这里也许无须加以申说：对于一个守身如玉而温文尔雅的男子，一度寻花问柳中所体验到的萎缩是绝对不足以证明性能不足的。冒尔提到过一个青年男子，一向没有性交的经验，在结婚之前，接受了一个朋友的劝告，特地到妓馆里试验一次，究属有无交接的能力；结果是完全失败。但一旦结婚以后，和他妻子交接的时候，他却完全成功。

[482] 对这一类的药物，古今中外都有很深的迷信，译者所见于中国记载的，至少有下列的几种：一　动物类鹊脑（《淮南毕万术》，高诱注）。驴驹媚（唐蒋防《霍小玉传》）。盐龙（宋何远《春渚纪闻》）。石镭（清褚人获《坚瓠补集》引《挥尘新谈》）。如意钩（清凉道人《听雨轩笔记》）。红蝙蝠（清卢若腾《岛居随录》）。鸬鸠骨（同上）。鹤子草所饲蝶（同上）。二　植物类砂挼子，一作矽俘，又作倒行拘子，又作俘郁旋（宋孙光宪《北梦琐言》引陈藏器《本草》，又见汤若士《武陵春梦诗》及褚人获《坚瓠补集》）。怕老婆草（清凉道人《听雨轩笔记》）。榼子仁（卢若腾《岛居随录》）。三　人工调和类萃仙丸（清钮琇《觚賸续编》）。此类人工调和之药方不一而足：犹忆在美国游学时，在一开设洗衣作之华侨处见春方一束，多至十三种，当时曾抄录一份，惜今已遗失。民国二十年，译者因参与太平洋国际学会会议之便，在日本西京购得《东西媚药考》一种，印刷极精，且附有各种药物的插图，书尾注明为非卖品，当是好事者编印分赠同好的一种作品，可惜此书不在手边，如今连作者的姓名也都记不起来了。又人工调和的药物有极奇者。清诸晦香《明斋小识》（卷九）说：“黄溪东有樊将军庙，后楹塑夫人像，相传面上粉，可作媚药，镇中无赖，群其颐，随施随刮，终年苦陀陊……”晋张华《博物志》有云：“月布在户，妇人留连”，注谓月布埋户限下，妇人入户，则自淹留不肯去（亦见明刘玉《已疟编》）；此容或有一些物类感应之理存乎其间，至若木偶脸上的白粉也有媚人的效力，则真匪夷所思。中外药物的市场上，壮阳的药品极多，报纸上的广告总把它们的效用说得天花乱坠，性能不足的人便是这些药品的好主顾。霭氏这一段议论，语虽不多，已足以发这一班人的深省。

[483] 见卢梭自著《新爱洛伊丝》。

[484] 若就中国坊间流行的性爱小说中求一例，则最好的无过于《肉蒲团》中的主角未央生对他的妻子所用的工夫。

[485] 《西厢记》中“怨黄莺儿作对，恨粉蝶儿成双”二语，最足以代表这种心理。

[486] 近人郭沫若氏说《西厢记》的主角张生有足恋（郭氏称为拜足狂）的表示，我们读霭氏这一段议论，可知在当时张生所处的情境里，这种性感过敏的表示真是大有可能。《西厢记》一书不无性心理学的价值，亦从此可见。但张生未必是一个经常患有足恋的人。

[487] 意大利社会思想家帕雷托（Vilfredo Pareto）发挥行为动因之说（theory of residues），说甲乙两人的言辞举措虽有不同，甚或完全相反，而其言行的动因也许是同样的一个。例如一个淫荡的人，开口闭口，总说些秽亵的话，而一个持禁欲主义的道学家则不遗余力地反对一切性的言行，认为凡属性的言行总是龌龊的或有罪孽的，甚至专找这种言行来做他抨击的对象——这两个人的动因只是一个，性的饥饿！这和霭氏的议论正可以彼此引证。根据性感过敏的理论，可知从事于“淫业”的人和从事于“戒淫事业”的人，可能是一丘之貉；而后一种人的过敏的嫌疑更是来得大，因为经济的理由不能假托，而道德的理由可以假托。

[488] “嬲狂”一词是译者造作的，“花旋风”一词则不无来历，详见上文本章注二。

[489] 霭氏对贞节一题，别有更详尽的讨论，见《贞节的功用》一文，《研究录》第六辑第五章。贞节一词，原文为chastity。今酌译为贞节，贞是对人而言，节是对一己性欲而言。贞有恒久之义，即《易》所称“恒其德贞”，亦不无从一而终之义，所谓从一之一，可以专指配偶的另一方，也可以共指配偶与和此配偶所共同生、养、教的子女。寡妇鳏夫，或追怀旧时情爱，或于夫妇情爱之外，更顾虑到子女的少所依恃，因而不再婚嫁的，根据上文的说法，都可以叫做贞。前代所称的贞女，其所根据既完全为外铄的礼教，而不是发自内心的情爱，是一种由外强制的绝欲状态，而不是自我裁决的德操，我们依据上文的了解，也就不敢苟同了。明代归有光以女子未嫁守贞为非礼，大抵也用此立场。后儒非难归氏的往往就情爱一层加以曲解，认为男女虽未觌面，而其实情感已通，例如清朱彝尊在《原贞》一文中说：“夫妇之道，守之以恒，而始之以感；夫男女异室，无异火泽之相睽，自将之以行媒之言，信之以父母之命，委之以禽，纳之以纯帛，则犹山泽之通气，其感兴之理已深。故曰：男女睽而其志通也，因其所感，不以死生异其志，乃所谓恒其德也。”此种议论，我们在今日看来，总觉有几分曲解，有几分玄妙，除了成全一个传统的礼教的教条而外，别无更重大的意义。不过女子已嫁守贞，即以前所称的守节，无论有无子女，只要本人自审有自守的能力，而完全出诸自愿，我们是可以赞同的。即已婚而丧妻的男子，果能守贞不再婚娶，我们也正复可以佩服他勇于自制的毅力。译名中的节字是对一己而言的。节的本义，就物用而言，是有分寸的享受，就情欲而言，是有分寸的抒展。所以节字的适用，就本义而言，也是就应有的意义而言，是不应限于寡妇鳏夫一类的人，甚至不应限于已婚而有寻常性生活的人。凡属有性冲动而不能不受刺激不作反应的人，自未婚的青年以至性能已趋衰落的老年，都应知所裁节。裁节是健全生活的第一大原则，初不仅性生活的一方面为然。总之，我们在这里所了解的贞和节是和前人所了解的很不同的。一个已寡的女子，假定自审不能苦守，即不能有贞的德操，而毅然决然地再醮，使性的生活依然有一个比较有规律的归宿，我们依照我们的了解，还可以承认她是一个知所裁节的人。上文解释贞节二字，节字的意义在霭氏原文中已有明白的发挥，贞字的一部分却是译者参酌了中国的情形以后而提出的一些补充。译者对于西方文物的介绍，一向认为介绍只是初步而未必切于实际的工作，我们必须使介绍的事物和中国原有而同属一类的事物之间，发生一些会通的关系、补正的功能，这才算尽了介绍的能事。好比下一颗种子，只是把种子拿了来，撒在地上，当然是不够的。译者把贞节二字作为chastity的译名，而一定要把贞和节并提，便根据这个认识。

[490] 节制与禁止不同，英文中temperance一词是节制，不是禁止；西洋禁酒的团体往往自称为Temperance Society，而中国同类的团体也采用“节制协会”一类的名义，实在是名实不相符的。

[491] 中国文字源流中节字和其他联系的字的由来是极有趣味的。详见《说文》对于即、

艮、节、[illegible]、[illegible]、栉、卩、卵、巽、選、頭、[illegible]各字的解释。节字之用途甚广，竹木之节、身的关节、时季的节气、音乐的节奏，适度称节，标准也称节，都脱不了分寸的意义。

[492] 中国的儒家起初用的就是这样一个立场，佛教东来而后，一部分的儒家受了佛教的影响，局面始为之一变。

[493] 见克氏所著《贞节》一文，载黑斯廷斯（Hastings）所编《宗教与伦理的百科全书》(*Encyclopaedia of Religion and Ethics*)。

[494] 关于单纯民俗的比较贞节的生活，近年来可供参考的书目较多，例如：米德女士：《新几内亚人的长大》。麦林诺夫斯基：《野蛮社会中的性与抵制》。

[495] 霭氏这一段很精刻的议论，不但适用于西洋，也很适用于中国，从主张性的中和论的初期儒教的影响，中经主张寡欲与维持礼教的道学家以至禁欲的佛家与一部分道家的影响，最后到达晚近“打倒孔家店”与推翻礼教的主张，所历的三段过程和霭氏所说的，方式虽微有不同，程度上虽也有差别，但原则上是完全一样的。

[496] 参看译者所作《性与人生》一文，《优生月刊》第二卷，青年协会书局。

[497] 关于本节内容，霭氏以前并未有过有系统的讨论。

[498] 霭氏原注：menopause和climacteric两个词有时也有不同的用途，前者指月经停止，后者指卵细胞成熟与发出作用（ovulation）的停止。译者按月经与发卵两种作用一向以为是同进止的，就一般情形而言，这是对的，但也有例外。上文本章注 二一所引《真珠船》说“胚胎之结亦有不假天癸者”，在事理上是很可能的。

[499] 见马氏所著《经绝》(*The Climacteric*)一书。

[500] 见菲氏所著《性与恋爱生活》一书。

[501] 霭氏这一点观察是很深刻的，如果在西洋比较范围小的家庭里犹不免有此种现象，中国式的大家庭的不能没有此种现象是可想而知的了。在中国的大家庭里，青年人所受的痛苦总有很大一部分要归咎到祖母或母亲在经绝时期所表示的特殊心理。

[502] 曾经做过罗素（Bertrand Russell）夫人的布莱克女士（Miss Black）主张过，女子在婚姻以后，最初十年或十五年作为生养与教育子女的时期，过此便是从事职业的时期。这一类妇女生活分期的主张可见是可以有生理与心理的根据的。（参看译者所作霭氏《性的道德》一文的译本的序言，第5页。）最近西洋有人著一书名《事业前程在四十岁以后》(*Careers after Forty*)。译者尚未见其书，但就书题顾名思义，大约也是根据这种心理认识而写的。

[503] 此与中国人从前的了解可以说完全相同，中国“八八六十四精绝”之说正相当于西洋六十三岁的大关口。西洋人算年龄是算足的，所以西洋的六十三岁等于我们的六十四岁。人类真正的经验大抵是相同的，初无分古今中外，特别是生理方面的经验，这也是很现成的一例了。

[504] 见沃氏所著文《男性关口年龄的一些意外遭遇》《不列颠医学杂志》，1923年1月9日。

[505] 见托氏所著《人类的睾丸》一书。

[506] 本节所引书外，尚有二书可供参阅：马歇尔：《生殖的生理学》。加利根

（W.Gallichan）：《女子的危机年龄》。

[507] 关于恋爱的艺术，霭氏别有详细的讨论，见《研究录》第六辑第十一章和《恋爱与德操小言集》。

[508] 这话是再对没有的。译者以前在别处讨论过，前代中国人很大一部分的殉国或杀身成仁的行为是由于忠君爱国的情绪，也是一种爱，成仁的仁，不用说，也是根源于爱的情绪；爱国而至于殉身，不能不说是尽了自我牺牲的能事。然此类成仁的人，其动机之中，也多少总有一些保全名节的观念，读书人之于名节，好比寻常人之于身家财产，都是自我的一部分；名节何以要保全？因为它是名教纲常的一部分，固然有保全的价值，同时也正因为它是我的名节，所以更有保全的必要。为保全名节而牺牲自我，其间同样可以有自我满足的成分存在；不过和保全身家性命的自我满足相比，其价值自不可同日而语了。

[509] 可参阅译者所著的《冯小青》。

[510] 中国文字在这一点上很可以和这段讨论相互印证。说文中有“厶”字（今私字从此，且已取厶字而代之），八厶即为公，八就是分，把厶分配出去，或推广开去，就成为公，故公中不能完全没有厶的成分，而公的观念根本需从厶发展出来。男女的关系如此，一般人我的关系也复如此。这看法是最合理而健全的，有此看法，则西洋社会思想中“群己权界”一类的困难问题便根本不会发生。

[511] 雁就是最好的一个例子。富有人本思想与浸淫于拟人论的中国文学家也早就观察到此。

[512] 伊奥尼亚为古希腊的一部分，由若干岛屿组成，雅典便是这一部分的中心都市。

[513] 这故事的梗概是这样的：特里斯坦的叔父，是康沃尔国（Cornwall，今英国西南部）的国王，名字叫做马克（Mark）；他衔叔父之命到爱尔兰迎娶新后叫依索尔德（Isolde the Beautiful），在回程中，他和这位新后共饮了一种药水，遂至彼此相爱，固结不解，后来终于被马克刺死。

→ [514] 兼顾到精神方面的恋爱观，在中国也似乎发展得相当迟，除了重视同性恋一端而外，中国文化在这方面和希腊的很有几分相像。我们现在用的恋爱二字，已经是后来的假借，恋爱二字并用而成词，更是近年来才流行。《说文》爱原作悉，经传都以爱为之，而悉字遂废。爱字最初训惠，训仁，训慕，并不专用于性爱的方面。《诗经·国风》中多男女相悦之词，但遍索的结果，只找到两个爱字和性爱有关，一是《静女》的“爱而不见，搔首踟蹰”，二是《将仲子》的三句相同的“岂敢爱之”？《国策》中的《齐策》“有与君之夫人相爱者”一语中的爱显然是性爱之爱，但注里说，爱犹通也。孟子提到过：“昔者大王好色，爱厥妃。”总之，爱当性爱用，在最初大概是很不普通的，偶一用到，也没有多大特殊的意义，更说不上意义中有多少精神的成分。《孝经正义》于“爱亲者不敢恶于人”一语下引沈宏的注释说：“亲至结心为爱。”结心二字的说法极好，但可惜所指并不是性爱，而是亲子之间的爱。恋字比起爱字来，似乎要更有性爱的意义。戀、孌、攣，古书上大率相通，从䜌，䜌从丝，有乱烦之意。《老子》说，不见可欲，则心不乱，戀字既从䜌从心，可见应与性爱的情绪，最为相近。但在古时候也不见得如何通行。《易·小畜》，“有孚攣如”，子夏《传》作“戀如”，注谓“思也”；思字富有性爱的意味，说详下文。《诗经》上戀字皆作孌，如《泉水》的“孌彼诸姬”，《静女》的“静女其孌”，《猗嗟》的“猗嗟孌兮”，《车》的“思孌季女逝兮”，《候人》与《甫田》的“婉兮孌兮”——大都用作形容词，而不用作动词，作“可爱”讲，而不作“爱”讲。我以为自形容词转用为动词，是后来的一个演变。好比婉字，最初显然是一个形容词，例如《野有蔓草》的“清扬婉兮”，后来三国时阮瑀为曹操致孙权书中，有“婉彼二人”《刘备张昭》语，即用作动词，即作爱字讲。《诗经》的《国风》，不用说是最富有性爱情绪的一部文献，而恋爱的概念却始终不曾有过清

切的表示，这是很可以惊异的。不过《国风》有两个用得比较多的字，比爱字恋字要普通得多，我以为倒很有几分恋爱的意味。第一个是“怀”字，如《卷耳》的“嗟我怀人”及“维以不永怀”；《野有死麕》的“有女怀春，吉士诱之”；《终风》的“愿言则怀”；《雄雉》的“我之怀矣，自诒伊阻”；《载驰》的“女子善怀”；《将仲子》的三句“仲可怀也”。第二个是“思”字。如《汉广》的“汉有游女，不可求思”；《桑中》的三句“云谁之思”；《伯兮》的“愿言思伯，甘心首疾”与“愿言思伯，使我心痗”；《褰裳》的“子惠思我”与“子不我思”。《东门之》的“岂不尔思？子不我即”；《子衿》的“悠悠我思”；《出其东门》的“匪我思存……聊乐我员”与“汇我思且……聊可与娱”。《伯兮》与《出其东门》二诗里的几个思字，最足以表示真正的恋爱的情绪。《伯兮》的主角是一个十分贞洁的女子，当丈夫不在家的时候，连修饰打扮的工夫都暂时废弃，而思慕之深，竟到一个“甘心疾首”与“心痗”的程度，所以我以为两句“顾言思伯”里的思字绝不只是代表寻常思虑的一个字。《出其东门》里的“思存”与“思且”，因为有下文的“聊乐”与“聊娱”做对照，也是比较有特殊意义的，其意盖谓，东门外的游女虽则多如云，闉闍外的游女虽则美如荼，在诗中的主人看去，只配做些寻常调情的对象，可以相互娱乐罢了，而说不到什么比较真正与深刻的性的情绪（按注疏的看法与此完全不同，孰是孰非，目前姑不深论，惟注疏一方面受了《诗序》的文词的限制，一方面又免不了家族主义的道德观念的支配，所说的一大套实际是很牵强的，译者不敏，未敢苟同）。《诗·国风》中所开辟的这个思字的用法，到了后世，也还继续地发展。《方言》十，凡言相怜爱，江滨谓之思，其实我们根据《国风》立论，思字的这个用法并不限于江滨，我们见到的是《郑风》里最多，但卫、鄘、周代的王畿等地也有。《山海经》的《大荒东经》说：“有司幽之国，‘思士不妻，思女不夫’”，注：“思感而气通，无配合而生子”，性的情绪到此境地，也真够缠绵悱恻了。后来的诗人喜欢用“闺思”一类的题目，描绘“思妇”的情态。由此再进一步，便成不大健全的感伤主义的情绪状态了。《文选》张华《励志诗》的“吉士思秋”，注：“悲也。”好比《淮南子》所说，“春女悲，秋士哀”，那思字就等于悲或哀了。曹植《七哀诗》亦有“上有愁思妇，悲叹有余哀”之句。《诗序》上所说“亡国之音哀以思”的思字，也就是这样一个思字。所以就中国文字的源流而言，最接近西洋所称romantic love的字，不是“恋”，不是“爱”，而是“思”或后世惯用的“相思”。

[515] 说到这里，上文注 ─中所提到的怀字便很有它的地位。《论语》说：“子生三年然后免于父母之怀”；又说：“少者怀之。”所以译者以为假如男女间的情爱依然可以用思字来代表，则亲子间的情爱可以用怀字来代表。

→ [516] 见克劳莱和吉布森在《宗教与伦理的百科全书》中合著的《恋爱》与《初民的恋爱》两段释文。

[517] 精神分析派的这个见地不能说全错，不过把问题看得过于单纯，是不相宜的。爱憎的心理不容易截然划分。《论语》有“爱之欲其生，恶之欲其死”之语；《管子·枢言篇》也说：“爱者，憎之始也。”

[518] 古今中外的哲学思想中，只有佛家在这一点上是一贯的，是充类至尽的，它否定恋爱，也根本否定生命。

[519] 基督教《新约·约翰福音》一书第四章第八节说：“没有爱心的，就不认识上帝，因为上帝就是爱。”

[520] 关于本节，又可参看：韦斯特马克：《人类婚姻史》；又《道德观念之由来与发展》。卡本特：《爱的成年》，有中译本。爱伦·基（Ellen Key）：《恋爱与婚姻》。

[521] 参看霭氏《研究录》第六辑第十一章及第三辑的全书。第三辑中的三篇研究，《性冲动的分析》《恋爱与痛苦》《女子的性冲动》，都和本节有密切的关系。

[522] 此段见解，霭氏发挥得最清楚，即见《研究录》第三辑《恋爱与痛苦》一文中。

[523] 近代青年，在一部分文人的提倡下，很喜欢阅读冒襄《影梅庵忆语》和沈复《浮生六记》一类的书，他们应知这一类的书，如果当文艺小品看，固然有它们的价值，但若当恋爱生活的规范与金科玉律看，那是一大错误。霭氏这一段话，在这一点上最能发人深省。

[524] 中国人对性爱的看法，虽比基督教文化下的欧美的看法略较开明，不把性现象看做龌龊的事物，性活动看做造孽的行为；不过这种责任的看法以及不便形诸笔墨的看法，倒是中西一致的。《国策》：楚围雍氏，韩令尚靳求救于秦。宣太后谓尚子曰："妾事先王日，先王以髀加妾之身，妾固不支焉；尽置其身于妾之上，而妾弗重也，何也？以其少有利焉。"战国去古代比较自然的光景未远，所以宣太后肯如此说，而史家敢照所说的记录下来；而后世文人的看法就不同了，清人王士祯对这一段话的反应是："此等淫亵语，出于妇人之口，入于使者之耳，载于国史之笔，皆大奇！"见《池北偶谈》。王渔洋这种见地，在后世是很普遍的，硕学鸿儒，因为好作风月小词，至于被摈于从祀之列，例如欧阳修，也就因为主持风教的人大都有此种见地。袁枚《子不语》（卷二十一）说："李刚主正心诚意之学，有日记一部，将所行事，必据实书之，每与其妻交媾，必楷书某月某日，与老妻敦伦一次。"虽不避讳掩饰，却又犯了所谓责任的看法，而其所以肯坦白写出的缘故，倒也并不因为此事值得写，不妨写，而是因为要表示他的意诚心正，他的不欺，所以不得不写；这其间也当然富有一种对己的责任的看法。

[525] 中国人对婚姻，责任观念很重，而艺术观念很轻，真正床笫间的性爱的艺术自然也谈不大到。不过对于此种艺术的第一步，即充分积欲的准备，却不能说全无理会，"相敬如宾"的原则，"上床夫妻，下地君子"的道理，从这个立场看，而不从礼教的立场看，是极有价值的。惟其下地能守君子之谊，上床才能尽夫妇之欢。

[526] 英译本只是法文原本的一部分，译者是个女子，名叫格特鲁德·M.平肖（Gertrude M.Pinchot）。

[527] 参看中国《易经》一书及宋元以来理学中阳刚阴柔的人生哲学。

[528] 见布氏所著文《双性现象》，《国际精神分析杂志》，1930年4月。

[529] 参《易》咸卦。此卦说："咸、亨、利、贞、取女吉。彖曰：咸感也。柔上而刚下，二气感应以相与。止而说，男下女，是以亨利贞取女吉也。"按此卦艮下兑上，孔氏《正义》说："艮刚而兑柔，若刚自在上，兑自在下，则不相交感，无由得通；今兑柔在上，而艮刚在下，是二气感应以相授与，所以为咸亨也。"《正义》又说："艮为少男，而居于下，兑为少女，而处于上，是男下子女也。"此卦的卦象说："山上有泽，咸，君子以虚受人。"《正义》说："泽性下流，能润于下，山体上承，能受其润，以山感泽，所以为咸……君子法此咸卦，下山上泽，故能空虚其怀，不自有实，受纳于物，无所弃遗，以此感人，莫不皆应。"

[530] 中国旧时所称的石女，其中有一部分所患的实际上恐怕是此种阴道紧缩的状态。

[531] 这一节所称的玉洁冰清、天真、纯洁，当然不是真的，而是"罔昧无知"的代名词。

[532] 阿克登所著书叫做《生殖器官的功能与病患》。按此书之作，既完全以男子为对象，好像生殖的功能是和女子全不相干似的。及偶然提到女子，则一则说，凡属教养健全的女子对于一切的性的题目是不闻不问的。再则说："大多数的女子是从不受任何性感觉的很多麻烦的（这真是社会的幸福）！"三则说，我们若说女子有性的感觉，便是一种"含血喷人"的恶意行为，见霭氏《研究录》第三辑194页。

[533] 男女平等的概念，在稍知两性差别的人是不大容易接受的，因此，霭氏在《男与女》一书的修正版（1926）的序言里，特别提出一个所谓价值均衡的概念来，英文是sexual equivalence。有sexual equivalence的新概念新名词，而sexual equality的旧概念旧名词可废。

[534] 译文中“通性”的说法是译者酌加的，原文并不如此清楚。译者以为霭氏这一段讨论还嫌过于笼统。译者不敏，近年来常以所谓“人格三方面”之说做议论的骨干，青年修养要培植到这三方面，社会思想要顾虑到这三方面，社会问题要解决到这三方面，举其一而遗其二，或举其二而遗其一，结果总是不健全的。此三方面是，一为人我相同之通性，二为人我相异之个性，三为男女相差之性别。通性发展的效果是社会秩序，个性发展的效果是文化进步，性别发展的效果是民族绵延，群居与人文的生活事实上也跳不出这三大方面。说详拙稿《关于妇女问题的讨论》（《今日评论》第二卷，今辑入《抗战与优生》）及《青年与社会思想》（昆明《民国日报》，民国二十八年七月三十日，今辑入《自由之路》）。

[535] 李昉《太平广记》（卷一〇一）引《续玄怪录》说：“昔延州有妇人，白皙，颇有姿貌，年有二十四五；孤行城市，年少之子，悉与之游，狎昵荐枕，一无所却。数年而殁。州人莫不悲惜，共醵丧具，为之葬焉，以其无家，瘗于道左。大历中，忽有胡僧自西域来，见墓，遂趺坐具敬礼，焚香围绕，赞叹数日。人见谓曰：‘此一淫纵女子，人尽夫也……和尚何敬耶？’僧曰：‘非檀越所知，斯乃大圣慈悲喜舍，世俗之欲，无不徇焉；此即锁骨菩萨，顺缘已尽，圣者云耳，不信即启以验之。’众人即开墓视，遍身之骨，钩结如锁状，果如僧言。州人异之，为设大斋起塔焉。”此段文字可以看做这种女子的一个讽刺，也可以看做这种女子的理想化以至于神明化。荀子说：“小人以为神，君子以为文。”我们姑且把它看做一种人文的点缀就是了。

[536] 三家作品已屡见上文译注中。

[537] 以前的女子是生来就预备结婚的，所以当其月经已来之后将近成婚之前，做母亲的对她多少总有一番教诫，让她知所准备，所谓“往至女家，必敬必戒……以顺为正，妾妇之道”的一类训词里大抵包括着不少虽属常识而不便形诸笔墨的话。所以说，葫芦里的药多少可以猜透几分。如今呢，女子生来便不一定结婚，尽管大部分终于不免走上婚姻的路，但事前既未打主意，临事自全无准备，家庭无此告诫，学校无此课程；于是闷葫芦一旦打开，除仓皇失措而外，自更无第二种反应。

[538] 赫氏是严复所译《天演论》的原作者托马斯·赫胥黎之孙。赫氏诸孙中有二人负有盛名，一是生物学家朱利安（Julian），一就是这位奥尔德斯（Aldous）。

[539] 霭氏是一个人文思想家，凡所主张，不离一个时中的原则，此处又是一些论证。

[540] 见基氏《女子的性生活》一书。

[541] 有人说起《易经》的咸卦是中国最古老的描写性交的文字，但译者以为与其说是描写性交的本身，毋宁说描写性交的准备。所谓“咸其拇”“咸其腓”“咸其股，执其随”“咸其脢”“咸其辅颊舌”，都是一些准备性的性戏耍，并且自外而内，步骤分明。孔氏《正义》解释“九四，贞吉悔亡，憧憧往来，朋从尔思”一节，似乎认为二体已入交接状态，窃以为义有未妥。

[542] 见塞利格曼（C.G.Seligman）所著《英属新几内亚之黑人》。

[543] 民国三十年三月教育部召集的社会学名词审查会中，于cultural focus一词，译者提议应译为“文化汇点”，幸蒙同人采择。汇点似较旧日之焦点为佳，今译文中即加以引用。

[544] 中国也有这种看法，性爱的小说如《肉蒲团》也曾讨论到这一点。

[545] 交接的姿势的讨论，在东方的文献里虽也不大公开，但忌讳的程度要远较西方为浅。在中国，则一部分见于道家的作品，一部分见于性爱的小说，道家的作品还往往有几分科学的价值，近年长沙叶德辉氏汇印的《素女经》便是最好的一例（《梅影庵丛书》）。印度方面亦然。比较流行几种作品如《爱经》(*Kama Sutra*)、《爱海慈航》(*Kamaledhiplava*)等在这方面都有多量的讨论，并且在要点上和近年来西洋医学界比较有价值的著述，如范·德·费尔德的《理想的婚姻》，没有很大区别。

[546] 此论即见范氏《理想的婚姻》一书。

[547] 原文是Love talks with better knowledge, and knowledge with dearer love。

[548] 这种征象西文称为paranoid（妄想狂）的症候，有此症候的人一方面很夸大，一方面总觉得有人因为嫉妒他的伟大，不断地在暗算他，以至于谋害他，甚至于竟会发生被人谋杀的错觉。

[549] 其他参考书目：赖特（女）（Helena Wright）：《婚姻中的性因素》。赫登（女）（Isabel Hutton）：《婚姻的卫生》。罗比：《恋爱的艺术》。山格夫人与斯通（女）（Hannah Stone）：《避孕的实施》。

[550] 这不用说，不论古今中外，不论经验或科学，所见是完全一样的。

[551] 这又是古今中外相同的，中外所不同的是，也许西洋用在比较抽象的理想上多些，而我们则用在比较实际的人事上多些，譬如说，国君求贤若渴；又如《诗经·国风·汝坟》说："未见君子，惄如调饥。"后一个例子又多少暗示给我们看，不但食欲可以适用饥渴的字样，性欲也可以借用。

[552] 见理氏所著书《一个未开化部落的饥饿与工作》(*Hunger and Work in a Savage Tribe*)。

[553] 这三条可能的大路，在以前的中国，第一条可以说我们是否认的，第二条是默认的，第三条是公认的，即在我们的民族文化里，真正公认为一条堂堂正正的大路。读者对于这一层如尚有疑问，可把《诗经》的《国风》部分再仔细地读一遍，对毛苌的一些序文，特别是《关雎》一诗的序文，再低徊讽诵一遍。

→ → [554] 霭氏这一段议论当然也适用于一般的文明社会，不过就中国而论，第三点的适用程度究不若基督教统治下的西洋社会为甚，一样是束缚，礼教的总不若宗教的那般严密。这种程度上的差别是要我们体会的。

[555] 安斯蒂是一位早年的精神病理学家，也是一位妇科专家，霭氏在这里征引到他，是因为他在五六十年前所著的一本《神经痛》(*Neuralgia*)里，已经看到性欲是个富有动性的东西。霭氏在他的《研究录》里时常征引到他，并且把他推崇得很高，认为他是后来弗洛伊德的升华论的一个前驱。

[556] 关于兴氏，参看上文第六章第四节及同节的注 ⇀-。

[557] 康氏著一书叫做《人格中自主的若干成因》(*The Autonomic Factors in Personality*)。

[558] 详见容氏的《分析心理学》(*Analytic Psychology*)，又《下意识心理学》(*Psychology of the Unconscious*)。

[559] 见伯特所著文《英国优生杂志》(*Eugenics Review*，*1918*年*1*月号)，

[560] 见麦氏所著心理学教本《心理学：行为的研究》(*Psychology*：*The Study of Behaviour*)。

[561] 见加氏的《心理在动作中》(*The Mind in Action*)。

[562] 见弗氏《论文集》第三辑中《一个幼稚性的神经病态》(*An Infantile Neuriosis*)。

[563] 参看上文第六章第一节及同节注 二 。

[564] 见加氏的《心理在动作中》。

[565] 见琼氏的《精神分析论文集》。

[566] 天主教论死后生命，分三界，普通的地狱最下，其次为涤罪地狱，亦称涤罪所，再上为天堂；人入天堂以前，必须经过涤罪地狱的火的一番锻炼。

[567] 原文于此用"物质的"一词，而外加引号，这对西方读者是有很清楚的意义的，而于中国读者则否；西方文明，特别是在基督教教义的熏陶下，把心与物，或灵与肉，划分得特别清楚，所以霭氏用此一词。今改译为"块然一物的"。

[568] 格氏这篇论文叫做《升华、替代与社会的愁虑》(*Sublimation, Substitution, and Social Anxiety*)载《国际精神分析杂志》1931年7月号。

[569] 霭氏这句话有语病，难道对于但丁，妻子和家庭便是接受废弃的欲力的尾闾么？译者以为这在但丁自己也未必承认。

[570] 霭氏于升华的理论，虽说得相当小心，但译者还嫌其过于肯定。译者比较更能接受的是希尔虚弗尔德的看法。近年以来，这方面的性心理研究也还不少。抗战开始前不久，译者曾经读到美国史密斯女子大学生物学教授帕夫希莱（prof.Pavshley）的一本新书名为《生殖的生物学》(*The Biology of Reproduction*)，他在结论部分也谈论到升华的可能与升华的效用，他征引了一种关于大学研究院青年的研究，认为这种青年的性欲，十之八九总有一些不规则的宣泄的方法，并不完全受到抑制，因此，他们的智力活动究属有几分是从升华而来，还是一个疑问。

[571] 关于本节，赫伯特的《生命与艺术中的潜意识之地位》一书也值得参考。

→ → [572] 一人性的发育，自幼至壮，可分为"母子认同""母恋""自恋""同性恋"与"异性恋"等段落，详见拙著《冯小青》，原系新月书店出版，现改归商务印书馆。——译者

→ [573] 婴儿"自恋"的种种表示，详见作者所著的《自恋论》(*Autoeroticism*)，载在《性心理学研究录》，第一集。又德国学者冒尔（Moll）曾于1909年刊行一书，叫做《幼儿的性生活》(*Das Sexualleben des Kindes*)。

[574] 关于初生后与幼婴时期中性腺及乳腺的活动，法人瑞努夫曾于1905年作一论文加以推敲，文名《性的重要关头与胎儿及初生婴儿的性的表现》(*Camille Renouf, La Crise Génital et les Manifestations Connexes chez le Foetus et les Nouveau-né*)。唯瑞氏对于此种表现未能有圆满的解释。

[575] 威氏曾著一论文曰"一百余个性发育特早的例子"，并附有摘要总论（Precocious Sexual Dovelopment with Abstracts of over 100 Cases）见1902年5月《不列颠妇科杂志》(*British Gynaecological Journal*)。

[576] 本篇所用年龄概照西式算法。——译者

→ → [577] 德国尝有一5岁之女童，其性发育特早之情形曾经某学者详细加以叙述，并附有图说，见1896年《民族学期刊》(*Zeitschrift für Ethnologie*)第四种，第262页。

[578] 见1905年11月之《医学家与神经学家杂志》(*Alienist and Neurologist*)。

→ [579] 即《早熟之研究》，见1905年4月《美国心理学杂志》(*American Journal of Psychology*)。

[580] 引自《儿童的性的启蒙》(*Zur Sexuellen Aufklärung der Kinder*)载在1907年出版的《社会医学与卫生》(*Soziale Medizin und Hygiene*)第二册。读者如欲得一更详细的讨论，则宜参阅弗氏于1905年所出版之《性学说三论》(*Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie*)。

→ → → → [581] 见冒氏所作《儿童之性生活》(*Das Sexualleben des Kindes*)，第154页。

→ [582] 见《性与社会》(*Geschlecht und Gesellschaft*)第二册，第370页。

[583] 见勃氏《研究录》(*Beiträge, etc.*)第二集，第254页。

[584] 同注 ⇀-所引书，第364页。

[585] 同注 ⇀-，1889年出版之期刊第一种，第16页。

[586] 《埃及与巴勒斯坦》(*Egypte et Palestine*)，1867年出版，第105页。

[587] 见海氏自著书，《性的痿废》，（Sexual Impotence），第107页。

[588] 《性欲论》(*Libido Sexualis*)第一册，第277页。

→ [589] 《德国的性与道德的关系》(*Geschlechtliche-sittliche Verhaeltnisse im Deutschen Reiche*)第二册，第102页。

[590] 见1798年出版之《司天的女爱神》(*Venus Urania*)。

[591] 同注 ⇀——所引杂志，1905年七月号，论文题为《两性间爱的性绪的初步研究》（'A Preliminary Study of the Emotion of Love between the Sexes）。

[592] 同注 ⇀-所引书，第76页。

[593] 同注 ⇀-。

[594] 同注 ⇀-所引书，第137—139、239页。

[595] 此二者俱为江南乡间之土语，“称私盐”指被人玩看阴部，“麦园会”即在麦田中苟合。——译者

[596] 《入学儿童心理的内容》，（Contents of Children’s Minds on Entering School），载在1891年6月之《教授学杂志》(*Pedagogiecal Seminary*)。

[597] 例如德人黑尔曼（G.Herman）所作《性的神话论》(*Sexual-Mythen*)，载在《性与社会》第一册第五种，第176页，1906年出版。又如纳客（P.Näcke）所论，见《神经研究简录》(*Neurologische Centralblatt*)，第十七号，1907年出版。

[598] 《冰岛岛民的习惯与信仰》等文（Islaendischer Brauch und Volksglaube），1900年《民族学期刊》第二三两种。

[599] Anthropophyteia，第三册，第89页。

[600] 见弗氏所作《论幼儿的性学说》（Üben Infantile Sexualtheorien），载在1908年12月出版的《性的问题》(*Sexual Probleme*)中。

[601] 阿美利奴：《古埃及人之道德》(*Amélineau, La Morale des Egyptiens*)，第64页。

[602] 《情爱和它的联类》(*Love and Its Affinities*)，1899年出版，第83页。

[603] 兹所云马吉利姑娘，当系一种比较通俗之典称，唯不审究出何书耳。“真是甜蜜呀！”云云，颇类我国小沙弥见老虎之故事。小沙弥自幼即居庙中，未尝越庙门一步，及长，某日因事外出，途中初次遇一妇人，诧为奇事，归而语其师，师曰，若所见为虎，善吃人；小沙弥曰，“美哉此虎！”——译者

[604] 《费城之淫业》，载在《论战之坛》(*Arena*)，1896年三月号。

[605] 冒尔：《相反的性感觉》(*Konträre Sexualemp findung*)，第592页。

[606] 此种法律与警力的无能为力，向为法界熟知此事者所公认。故维尔搭窪（F.Werthauer）在他那本讲大都市的道德的书（Sittlichkeitsdelikte der Grosstadt，1907年）里始终主张做父母的人应负性教育的责任。

[607] 柏氏尝著一富有艺术价值的书，叫做《诗的宗教》(*Religio Poetae*)，此文即为书中之一篇。

[608] 见麦氏文集《乐观之文集》(*Essais Optimistes*)，第420页。

[609] 《爱的成年》(*Love's Coming of Age*)，原书，第9页。

[610] 见《知识之树》(*The Tree of Knowledge*)一文，载在1894年6月之《过眼新录》(*New Review*)杂志。

→ [611] 《母道的保护》(*Mutterschutz*)，1905年，第二小册，第91页。

[612] 1903年6～9月之《法医杂志》(*Medico-Legal Journal*)。

[613] 见霍氏所著《婚姻制度史》(*History of Matrimonial Institutions*)，第三册，第257页。

→ [614] 同注 ⇀ 引书，第264页。

→ → [615] 《母亲之责任》(*Die Aufgabe der Mutter*)，载在《性教育学》(*Sexualpädagogik*)，第13页。

[616] 同注 ⇀-所引书，第35页，但另为一文，曰《民众学校中的性问题》(*Die Sexualle Frage in die Volksschule*)。

[617] 《母与子》(*Mothers and Sons*)，第99页。

[618] 《性的难题》(*The Sex Difficulty*)，载在1904年6月之《广识杂志》(*Broad Views*)。

[619] 《基督教与性问题》(*Christianity and Sex Problems*)，初版，第25页。

→ [620] 《儿女的信托与其酬报》(*Child-Confidence Rowarded*)及其他小册。

[621] 《卫生论》(*Hygeia*)1802年出版，第三册，第59页。

→ [622] 《春期论》(*La Pubertà*)，第299页。

[623] 同注 ⇀-所引小册，第5页。

→ [624] 《童年》(*Boyhood*)，第60页。

[625] 艾尔美夫人（Mrs.Wolstenholme Elmy）印行（通信处为英国Buxton House, Congleton）。

[626] 《言论与出版的自由对于贞洁宣传之重要》(*Liberty of Speech and Press Essential to Purity Propaganda*)，第34页。

[627] 同注 ⇀-所引参考物第四册、第五小册，有单行复印本。

[628] 吉徯斯（E.L.Keyes）说，“父母要知道怎样把性知识传授给子女，自己先得受相当的教育，而此种父母教育便应该从他们自己做儿童的时候开始，”见《性的教育》一文（Education upon Sexual Matters），载在1906年2月10日《纽约医学杂志》(*New York Medical Journal*)。

[629] 此方面的参考物不止一种，例如平洛希之《十八世纪德国教育之改造；巴西道与慈善主义》(*Pinloche, La Rèforme de l'Education en Allemagne audixhuitième sicède*: *Basedow et le Philanthropinisme*)，第125、256、260、272页。

[630] 同注 ⇀-所引书，第300页。

[631] 《教育中之性问题》(*La Question du Sexe dans L'Education*)，载1895年6月之《社会主义杂志》(*Revue Socialiste*)。

→ [632] 《女子教育欤人格培养欤？》载在《性与社会》第一年，第三小册。

[633] 《性的法则与儿童的训育》(*Training of the Young in Laws of Sex*)，第74页以下。

[634] 1905年2月10日之《纽约医学杂志》(*New York Medical Journal*)。

[635] 同注 ⇀-所引书，第62页。

[636] 《儿童自觉的贞洁与其教法》(*Wie erzieht man ein Kind zur wissenden Keuschheit?*)，见注 ⇀ 所引书，第四小册。

[637] 同注 ⇀-所引书，尤其第36、47、67页为重要。

[638] 要使儿童完全不见不闻与性生活有关的事实，事实上是不可能的。冒尔于此曾反复地加以申论，见注 ⇀-所引书，第224页。

[639] 《成年》(*Adolescence*)上册，第452页。（此人所患，想系阴茎包皮过长，既不知就医施手术于先，及其既引起梦遗甚或手淫之习惯，又不能力自振拔于后，故信中有此种语气。——译者）

[640] 《心理学与成年期教育》(*Psychology and Pedagogy of Adolescence*)，载在《教授学杂志》，1897年七月号，第123—125页。

[641] 《从最近的一次自杀案论到庸医作品的危险》(*Dangerous Quack Literature*：*The Moral of A Recent Suicide*)，载在1892年10月1日的《不列颠医学杂志》(*British Medical Journal*)。

[642] 同注 ⇀-所引书，第276页。

[643] 《霭氏性心理研究录》，第二集，附录丁，《论女学校中的同窗友谊》(*The School-Friendships of Girls*)。

[644] 医师名福实吉尔（J.Milner Fothergill），尝著一书，亦名《成年》，1880年出版，所引各语见第20与22页。

→ [645] 《女子走入歧途的原因》(*Why Girls Go Wrong?*)，载在1907年1月之美国《妇女家居杂志》(*Lady's Home Journal*)。（林氏从事于此种青年之救护工作，垂30年，尝于1925及1927年先后作书曰《现代青年之反抗》(*The Revolt of Modern Youth*)及《伴侣婚姻》(*Companionate Marriage*)二书，二书内容实为此文（参见注 ⇀–）之推演与充实，唯前者所以示问题之迫切，后者则目的端在设法解决耳。二书均曾哄传一时。——译者）

[646] 即对于阴毛的发生，有一部分的女子亦大多毫无准备。因此也有引起精神上的不静谧，而私自加此剪薙的。

[647] 见《青春期内女童的教育与训练》(*Education and Training of Girls at Puberty*)，载在1895年12月7日之《不列颠医学杂志》。

[648] 见悌氏所著《健康要素与妇女卫生》(*Elements of Health and Principles of Female Hygiene*)，1852年出版，第18页。

→ [649] 《美国少女之健康》(*The Health of the American Girl*)，载在1890年《南方外科与妇科学会工作录》(*Transactions of the Southern Surgical and Gynaecological Society*)中。

[650] 《中学教育期内的努力对于少女的影响》(*Effects of High School Work upon Girls during Adolescence*)，载在1896年6月之《教授学杂志》。

[651] 见《成年》一书，上册，第511页。几十年以前，1875那年，有一位克拉克博士，在他的《教育中的性问题》一书（Dr.Clarke, Sex in Education）中，谈到经期休息的必要，便时常引起了一番很剧烈的非难。这在今日，便已不会再发生，因为大家对于女子的特殊的生理情形与其可能的危险，已经逐渐地明白了解。

[652] 欲知经期中身心现象的详细情形，可参看作者所著的《男与女》(*Man and Woman*)，第十一章。至原始民族对于月经的观念，则作者的《性心理研究丛录》的第一集里（附录甲），也有一番短短的讨论；而比较详细的，则可以查看弗瑞泽尔的《金枝》一书（J.G.Frazer, The Golden Bough）。经期隔离的风俗，流行极广，事实也极多，可参看普洛士与巴德尔士合著的《妇女》(*Ploss与Bartels, Das Weib*)。至陶瑞斯海峡群岛的女子在春机发动期内的隔离，则色立格曼（Seligmann）曾经有过一番特别的研究，见《陶瑞斯海峡群岛人类学探访报告》(*Reports Anthropological Expedition to Torres Straits*)第五册，第六章。

[653] 见1905年7月之《产科与妇科月报》(*Monatsschrift füer Geburtshülfe und Gynäkologie*)。

→ [654] 1904年9月15日出版的《波士顿医学与外科杂志》(*Boston Medical and Surgical Journal*)尝加以征引。

[655] 见瑞氏于1903年在《加州医学会》(*California State Medical Society*)席中所读论文。

[656] 见1901年10月5日之《刀圭杂志》(*Lancet*)。

→ [657] 《月经不调之几种》(*Some Disorders of Menstruation*)，载1896年4月之《美国产科杂志》(*American Journal of Obstetrics*)。

[658] 见1904年5月之《通俗科学月刊》(*Popular Science Monthly*)。

[659] 《美国女子的健康》(*The Health of American Girls*)，载《通俗科学月刊》，1907年9月。

[660] 芝加哥师范学校体育主任散朋女士（Lura Sanborn）发现两星期洗浴一次的女子，并不稀奇。逢到经期，许多女子对于用水一点，还抱着一种迷信的畏惧心理。实则凡为女子，应知在这个时期里，清洁是应该十分、十二分注意的一件事。晨兴和就枕以前，应该用温水举行“坐浴”一次，阴道的濯洗（切忌冷水），于清洁和舒适两方面，都有裨益。经期内对于水的畏惧，是绝对没有理由的。不多几年以前，《不列颠医学杂志》曾经讨论过这一点，各家的意见真是完全一致。有一位著名的美国产科医生，艾特格尔博士（J.Clifton Edgar）对于这个题目的种种意见与事实，经过一番仔细研究以后说，要是审慎将事，而生活习惯的转变不太急剧的话，女子在经期内也未尝不可、亦未尝不宜举行冷水浴（但非海水浴），见《论经期洗浴》(*Bathing during the Menstrual Period*)，载在1900年9月的《美国产科杂志》(*American Journal of Obstetrics*)。艾氏此论虽非人人可以采用，但即就海水浴而论，身体健硕的农家妇女或渔家妇女往往可以在海水中作长时期的浸渍，结果不但没有害处，反有益处。胡泽尔（Houzel）曾就123个去法国滨海的妇女的经期经验，发表过一种统计。她们都是捉虾的渔妇，每次到海中捉虾，总得在深可没腰的水里浸上好几点钟，上岸以后，接着就到街上去卖，要卖完归家，才换干的衣服。她们都说凡逢到工作的月份，她们的月经反而比普通要方便。就一般而论，她们的经期也很准确，生殖力也大。详见1894年12月出版之《妇科年册》(*Annales de Gynécologie*)。

[661] 见麦氏《我们的女子的生活与健康和她们的前途》一文（The Life and Health of Our Girls in Relation to their Future），载在1904年2月的《医学家与神经学家》杂志（Alienist and Neurologist）。

[662] 《妇人病预防诊察之管见》(*Some Points of Preventive Treatment in the Diseases of Women*)，载在1897年4月10日出版之《医院杂志》(*The Hospital*)。

→ [663] 此方面之参考物甚多，例如霭氏自著之《男与女》(*Man and Woman*)，第九章。

[664] 1904年5月28日出版的《不列颠医学杂志》。

[665] 1900年12月之《医师杂志》(*Doctor's Magazine*)。

[666] 同注 →—所引杂志，1907年11月。论文名《未婚妇女痛经之原因》(*Causes of Painful Menstruation in Unmarried women*)。

[667] 同注 →-所引书，第七章。

[668] 关于此次会议之记载可查者不止一处，例如1907年8月24日之《不列颠医学杂志》。

[669] 见汤教授所著的《性与社会》(*Sex and society*)，第22页。

[670] 同注 →-。

[671] 见秦勃士所作《理想之演化》一文（The Evolution of Ideals），载在1903年3月的《教授学杂志》(*Pedagogical Seminary*)。又铎德女士（Catharine Dodd）曾作《学校儿童的理想》一文（School Children's Ideads），见1900年2月、12月及1901年6月的《国家评论》(*National Review*)。德国女子没有一个承认过喜欢做男子；她们说这是一个恶念。在比利时根特（Ghent）地方的费莱明（Flemish）族的女子中间，伐朗唐克（Varendonck）发现有26%是拿男子做理想的，见1908年7月的《心理学研究存卷》(*Archives de psychologie*)。

[672] 见瑞氏《奇术异禀之发育史》一书（Die Entwicklungsgeschichte des Talentes und Genies），1908，第一册，第70页。

[673] 见黑氏所著《论性的自由》(*Ueber Geschlechtsfreiheit*)，第14页。

[674] 按中国人对于性之见解，向称健全。但文中所叙之看法，亦非完全无有，文昌帝君等戒淫文字中以女子比“带肉骷髅”“蒙衣漏厕”，即其一例。《红楼梦》中贾瑞所见之幻象亦即从此种见地中化出。又达摩《皮囊歌》曰：“尿屎渠，脓血就，算来有甚风流趣；九窍都为不净坑，六门尽是狼藉铺。落三涂，沉六趣，尽是皮囊教我做。如今识你是冤家，可以教人生厌恶！”——译者

[675]《精神病理学研究录》(*Studies in Psychopathology*)，载注 →-，所引杂志，但为1907年4月4日出版之号。

[676] 以接吻为两性极度结合的谬解，似乎在欧洲大陆上比较普遍。法国小说家普利佛（Marel Prevost）所作《女子的书信》(*Lettres de Femmes*)，即拿它做题目之一。其在奥国，弗洛伊得也认为不能说不普遍，但仅仅限于女子中间。

[677] 但是，依英国法律而论，强奸一罪在丈夫对于妻子，是不可能的，可以参考之物很多，例如祁瑞的《婚姻法》(*Nevill Geary, The Law of Marriage*)第十五章，第五节。

[678] 此例见希氏所编的《性的间性现象的年鉴》(*Jahrbuch für Sexuelle Zwischenstufen*)，1903年，第88页。在这里我们不妨补一笔，对性交的恐怖心理未必一定是教育不良的结果，不健全与退化的遗传也未尝不是一个原因，有此种遗传的家族，表现此种或类似的变态心理的人往往不止一代，也不止一人。此种变态的心理或行为叫做“功能的性痿”（Functional impotence）。1906年意国的精神病学研究存卷（Archivio di psichiatria）第六册，第806页中即载有一例。一个意国的女子，年二十一，已婚，除性欲外，一切都健全，和丈夫的感情也很好。但后来终于解除婚姻关系，理由是因为她“犯着一种初步的性欲的或情绪的夸大狂”，故虽有健全的性器官，

终不免因极端倔强与反抗的变态性格，酿成了精神上的功能痿废。

[679] 同注 ⇀-。

[680] 《成年》(*Adolescence*)，上册，第469页。

[681] 同上，第465页。

[682] 同注 ⇀-所引刊物，第一册，第七篇。

[683] 演讲录名《民众学校卒业女生之性的教育》(*Sexuelle Belehrung der aus den Volksschule entlassenen Mädchen*)，1907年出版。

[684] 《法国人口的减退》(*La Dépopulation de la France*)，1903年出版。

[685] 此举的合理，是显而易见的，初无待特别的申说。纳客（Naecke）说："学校男女儿童在这方面的训诲，最宜请老成的医师来担任。"克劳士顿（Clouston）在《心理的卫生》(*The Hygiene of Mind*)第249页上也说："我竭力主张请家庭的医师，来担任这种责任，有了父母和学校教师左右加以辅翼，他确实是一个最好的劝导和告戒的人。"冒尔也有同样的意见。

[686] 我以前在《宗教与儿童》(*Religion and the Child*)一文中，曾对此点加以发挥，见《十九世纪与以后》(*Nineteenth Century and After*)，1907年卷。

→ [687] 此种仪式之译名，颇不易定，如言"冠""笄"，则嫌过于刻板，不适一般之用。如言"启蒙"，年龄上亦殊不称。今用"诱掖"，一则取其亦为一种成语，再则"前导曰诱，旁扶曰掖"，于意义亦尚近情。——译者

[688] 《陶瑞斯海峡群岛人类学探访报告录》(*Reports Anthropological Expedition to Torres Straits*)第五册，第七与十二两章。

[689] 《几个诱掖的仪式》(*Some Initiation Ceremonies*)，载《民族学期刊》(*Zeitschriftfür Ethnologie*)，1905年，第六册。

[690] 《中澳洲的北方部落》(*Northern Tribes of Central Australia*)，第十一章。

[691] 见比德奈尔所作《英属东非土人之男女割礼》(*C.Marsh Beadnell, Circumcision andClitoridectomy as Practiced by the Natives of British East Africa*)一文，载1905年4月29日出版之《不列颠医学杂志》。

[692] 见教士葛奇龄所作《巴温达人》(*E.Gottschling, The Bawenda*)，载1905年7月至12月之《人类学会杂志》(*Journal Anthropological Institution*)，第372页。又另一教士未思曼亦尝于其所著之《巴温达人》一书中叙述及此（Wessmann, The Bawenda，第60页以下）。

[693] 《"庆新华礼"，即女子之诱掖仪式》（"Chensamwali"，or Initiation Ceremany of Girls）载在注 ⇀-所引之刊物，1898年，第六篇。

[694] 《教会印第安（印第安派别之名）之诱掖仪式》，载《美国人类学家》杂志（American Anthropologist），1906年1月至3月，第28页。

[695] 《太平洋之土著种族》(*Native Races of the Pacific*)第一册，第110页。

[696] 同注 ⇀-。

[697] 诗与美术对于性欲的密切关系，即在对于生活中自恋活动的憧憬尚未臻若何广大的境界的人，也大多有片段的认识。麦奇尼古夫在他的《乐观文集》(*Metchnikoff, Essais Optimistes第352页*)里也说："诗是必然的和性的作用有连带关系"；他同时又引摩皮曷斯（Möbius）的说法，而加以赞许，以为"艺术的旨趣也许必得看做第二性征的一部分"（按此说摩氏以前，已经有许多人说起过，例如弗瑞罗Ferrero）。

[698] 俄南奸其妹他玛，见《撒母耳记下》，第十三章。罗得之二女与其父淫，见《创世记》，第十九章。波提令之妻诱奸约瑟未成，见《创世记》，第三十九章。——译者

[699] 同注 ⇀-所引书，第60页。

[700] 同上，第98页。

[701] 《基督教与性问题》（见前），第十四章。

[702] 其中尤著者为《儿童之身体》《女体美》《女性的种族美》三种（Der Körper des Kindes, Die Schönheit des Weiblihen Korpers与Die Rassenschoenheit des Weibes），概为司徒卡特城之恩克公司（Enke, Stuttgart）出版。

[703] 舒氏此书成后，即献给施氏，以示景仰先进之意。

[704] 见1907年8月的《十九世纪与以后》(*Nineteenth Century and After*)。

[705] 此所云习惯，显系指造像者于男子阴部必做一桐叶，以为隐蔽。尝见巴黎某幽默杂志载画一幅，中示一新成之石像，方将揭幕之顷，雕塑师某忽自远处狂奔而来，手持一大桐叶，向坛上大呼曰："且慢揭幕，余忘却最重要之一事矣！"——译者

[706] 例如拔克司所著的《率直的论文集》(*E.Belfort Bax, Outspoken Essays*)，第6页。

→ [707] 这是霭氏性道德的基本主张之一，近年以来，已经受一部分通人接受。林哉（Ben B.Lindsey）伴婚制（Companionate Marriage）的拟议，罗素在《婚姻与道德》(*Marriage and Morals*)一书中的许多主张，其实全都拿这个主张做张本。美国人马谷尔特曾做书加以抨击（Charles W.Margold, Sex Freedom and Social Control，1926年芝加哥大学书局出版），是非曲直，一言难定，当找一个机会，特地加以讨论。——译者

[708] 《伦理学的方法》(*Method of Ethics*)，第二篇，第十一章。

[709] 这里所说的奇事当然是指男子择婚时的盲目：往往平日标准越高，最后的决定，至少在旁人看来，是越将就；标准的高明和实际的不高明往往可以差得很远，有时候甚至根本相反。这种例子很多，读者很容易从自己的朋友中间找到一二。之所以会有此事的理由，可参看拙著《冯小青》（余论二）及《中国之家庭问题》（婚姻选择的标准），现都归商务印书馆印行。——译者

[710] 霭氏另有《婚姻论》一篇，和本篇同为《性心理学研究录》第六集的一部分。——译者

[711] 中国"道德"一名词的由来，其实和西洋的很有些相像，"道"是"人所共由之路"，"德"以前

作“直心”，说文上解作“外得于人，内得于己”，因为能够顺从一时的习惯，即走上大家走的路，所以能“外得于人”；既“外得于人”，斯“内得于己”，这种的解释方法离道德为习惯的原义还不远。徐错以为应作“内得于己，外得于人”，“内得于己，谓身心所自得也，外得于人，谓惠泽使人得之也”——那就成为后来的见地了。原有的解释是现实的，就事论事的，徐氏的解释便包含“应该”的与理想的意味。前者的道德近习惯，而后者便是仁义道德的道德。——译者

[712] 这些理由是和社群的治安有关系的。马太教授（Prof.A.Mathews）在《科学与道德》(*Science and Morality*)一篇文字里说：“一切不道德的行为势必造成社群的痛苦，一切道德的行为势必造成社群的幸福。”见《通俗科学月报》(*Popular Science Monthly*)，1909年3月号。

→ → → → → [713] 参看韦思特马克的《道德观念的由来演变》(*Westermarck, Origin and Development of the Moral Ideas*)，第一册，第386—390、522页。

[714] 同上注。第9页及第159页，又第七章全章。与习惯相符合的动作可以得公众的赞许，否则所得为公众的厌恶愤怒。韦氏以为这种赞许与厌恶是道德评判的基础，并且还下过一番有力的讨论。

[715] 这一层是早经法学的作家所承认的，例如德人薛吕德（E.A.Schroeder）的《性范围以内的权利》(*Das Recht in der Geschlecht Ordnung*)，第5页。

→ [716] 美国社会学家桑姆纳（W.G.Sumner）在他的《民俗》(*Folkways*)一书里（第418页），甚至以为不妨把这个字“道德”的形式改变一下，以示与道德的真实的和基本的意义有别；同时又提出“摩瑞士”（mores）一字，来专指“一切可以促进社会改造的通用的与传统的习惯。”桑氏又说：“不道德的一名词所指的无非是一些违反当时此地的‘摩瑞士’的行为而已，此外别无意义。”但我们以为道德这个古老的名词实在一点也没有取消的必要，我们只要承认，在实际与应用的一方面，它其实是和习俗这样东西一而二、二而一的，那便够了。

[717] 同注 三，第一册，第19页。

[718] 可参看的作品不止一种，例如《族外婚与中表为婚》(*Exogamy and Mating of Cousins*)一文，在《泰勒教授祝嘏文集》(*Essays Presented to E.B.Tylor*)中，第53页。这篇文章里说：“在初民生活的许多方面里，我们往往发现一种欲望，好像是要帮大自然的忙，要把凡属常态的事物加以推崇，到了后来，更要用风俗与法律的威力，来加以五申三令。这种倾向，在我们文明的社会里，依然很发达，并且因为推崇常态的缘故，往往对于一切反常与偏激的事物，很过不去，因此而受埋没的奇才异禀，也很不在少数。”

[719] 这也不外久、穷、变、通的道理，历来道德的大患在穷而不变，性道德尤其是如此。——译者

[720] 位育的活力，或活的位育力，原文作Vital adaptibiliy；译者按英文adaptation或adjustment一字的意思，时人大多追随日本人之后，译作“适应”或“顺应”，鄙意嫌其太消极、太片面，不免太把环境看做主体，而把生物看做客体，而有生物迁就环境的意思；对于人类，似乎尤其是不切。今改为“位育”，当然是依据《中庸》上“天地位”“万物育”的两句话，尤其是这两句话的注解：“位者安其所也；育者遂其生也”，安所遂生，而生物之能事尽矣。——译者

→ [721] 基督教的精神，据保礼奴斯的《书信》(*Paulinus, Epistles XXV*)中所示的种种，迭尔（Dill）在他的《罗马社会》(*Roman society*)第11页上，以为不但放弃了公民资格，并且把文化与社会生活从困苦艰难中得来的一切产果，完全弃置不要。

[722] 《欧洲道德史》(*History of European Morals*)的作者勒基（Lecky）也有过相似的论调。他说："在伦理学的一切部分里，关于两性关系和妇女地位的种种问题，前途是最最没有把握的。"自勒氏以来，情形也许已经稍有进步，但就大多数的民众而论，他的这些话还是不差的。

[723] 经济的婚姻可做一种文化的前代的遗留看，可参看的文字不止一家，例如布洛克的《现代的性生活》(*Bloch, The Sexual Life of Our Time*)，第212页。

→ [724] 见女士所作《男女恋爱生活的不同》(*Verschiedenheit im Liebeslehen des Weibes und des Mannes*)一文，载1908年12月《性科学期刊》(*Zeitschrift für Sexualwissenschaft*)。

[725] 这一层《英国的离婚问题》一书中，第56页，亦曾提到，参看注 ⇀。

→ [726] 见塔氏所著《佩里戈尔地方的古犯罪学》(*Archeologie Criminelle en Périgord*)，载1898年11月15日《犯罪人类学藏档》(*Archive de L'Anthropologie Criminelle*)。

[727] 见司戈贝尔的《议案与命令》，（Scobell, acts and Ordinances）第121页。

→ → [728] 见瑟南古所作《恋爱论》(*Senancourt, De l'Amour*)，第二册，第233页。《英国的离婚问题》(*The Question of English Divorce*)的著者"某君"以为英国的淫风虽甚，而舆论不加苛责，原因就在离婚法律古板得太没有道理。

→ → [729] 见马氏所作《积极性改革论的管见》(*Etwas von Positiver Sexualreform*)一文，载1908年11月号的《性的问题》(*Sexual Probleme*)中。

[730] 见夫人所作《家庭》(*The Family*)一书，第351页。夫人以为若此种结合，对于人格的发展发生阻碍，那么，也未尝不是一种社会的恶事。此见甚是。

[731] 指满21岁，男女一律比中国法定的成年迟一年。

[732] 瑞盎医师（Dr.Michael Ryan）在他的《婚姻哲学》(*Philosophy of Marriage*，*1837*年，第*58—72*)里，搜罗了不少的有趣的材料，以示爱尔兰人之所以早婚的理由。

[733] 见和记者的谈话，1906年9月8日的《每日史纪》(*Daily Chronicle*)。

[734] 这一番话不过是姑且引来，以示婚姻太早的危险，本身固不足为训。——译者

[735] 见女士所作《科学淑世论》(*Scientific Meliorism*)第十七章。

→ [736] 《苏拉伯与露斯登》(*Sohrab and Rustem*)第129—137页。

[737] 伯登的《罗圣之城》(*Burton, City of the Saints*)附录四。

→ → [738] 《婚姻改革的我见》(*Auch Ein Wort zur Ehereform*)一文，载《性与社会》(*Geschlecht und Gesellschaft*)，第一年，第十篇。

[739] 同注 ⇀所引书，第163页以降，可作参考的一例。

→ [740] 参看《羞涩心理的演进》(*the Evolution of Modesty*)，《性心理学研究录》第一集。

[741] 参看布洛克《现代的性生活》(*Bloch, Sexual Life of Our Time*)，英译本，第237页上译者的

小注，及小注中所引赫金斯《陶色地方的历史与古迹》(*Huchins, History and Antiquitics of Dorset*)一书（第二册，第820页）中的话。

[742] 《巴黎的娼业》(*La Prostitution à Paris*)，第137页。

[743] 《恋爱与婚姻》（见注 ⇀-），第123页。

[744] 见介德根（Gaedeken）引罗平与微士德卡特（Rubin and Westergaard）所为文，载注 ⇀-所引刊物，1909年2月15日出版的一号。

[745] 迈埃尔《日耳曼民俗》(*E.H.Meyer, Deutsche Volkskunds*)，1898年出版，第154、164页。

[746] 同注 ⇀-所引刊物，1907年，第二集，第一篇。

[747] 《贞操》条下。

[748] 《罗马社会》(*Roman Society*)一书的作者迭尔（Dill）有此见解。

[749] 条顿民族的信仰与风俗颇利于性自由的发展，一部分的证据我以前讨论《性的时期性》(*Sexual Periodicity*)时，曾加以征引，见《性心理学研究录》第一集，又吕迭克所著的书（1897，第146页以降）亦有征引。

[750] 参看注 ⇀-所引刊物，1908年8月号，第506页。

[751] 《性与社会》（见注 ⇀-）号外，第二册、第五种，第145页。

[752] 参看达亚《俄国的性运动》(*Werner Daya, Die Sexuelle Bewegung in Russland*)一文，载《性科学期刊》（见注 ⇀-）1908年8月号：又1909年1月份《国际私法杂志》(*Journal du Droit International Privé*)中所载《俄国的恋爱结合》(*Les Associations Erotigue en Russe*)一文的大意，曾经同年2月份的《思想杂志》(*Revue des Idees*)转载。

[753] 俄国性自由运动，自1917年革命成功以来，早已告一段落，详见最新出版的哈雷女士《苏俄的妇女》(*Fannina Halle, Woman in Soviet Russia*)，第五章到第七章。——译者

[754] 《基督教与性问题》(*Christianity and Sex Problems*)第八章。

[755] 参看普威士（Powys）在《生物量学杂志》(*Biometrika，1901—1902*年，第一卷，第*30*页)上所发表的文字。

[756] 《德国的性与道德的关系》(*Die Geschlechtlichen-sittlichen Verhältnisse im Deutschen Reiche*)，第一册，第218页。

[757] 《人的恋爱的几章》(*Chapters on Human Love*)，1898年出版，第117页。

[758] 载在《性教育学》(*Sexual pädagogik*)，第271页。

→ [759] 原文作“Married But not Parsoned”，无法直译。——译者

[760] 在南美洲的委内瑞拉国（Venezuela），大多数的婴儿也是正式婚姻以外的产物，据说最

大的理由并不是道德的荡驰，而是怕出那一笔正式婚姻的费用。

[761] 据德罗（Hugues de Roux）说，在非洲阿比西尼亚（Abyssinia），民众信奉基督教，而认为婚姻是一件能结而不能解的行为，但因为费用太大，大家总要等到中年以后、老年快来到的时候，才举行婚礼。见《性的问题》（见前），1908年4月，第217页。

[762] 野蛮民族与半开化民族中，几乎没有独身的现象，证据甚多，可参考的文字亦不少，例如韦斯特马克的《人类婚姻史》(*History of Human Mariage*)第七章。

[763] 例如法国有不婚的女子200万，比利时有全数女子30%，德国有时候高至50%。

[764] 这种见地，如其完全从生物学的立场来看，也不能说没有理由，因为在所以绵延种族的性的功能上，女子的名分似乎比男子要大许多。步虚（D.W.H.Busch）在八九十年前就说："要是我们完全从体质方面来看性的本能，不但女子不能算作男子的资产，而且若把男子当做女子的资产，理由反而要来得充分。"见《妇女的性生活》(*Das Geschlechtsleben des Weibes*)，第一册，第201页。

[765] 见希氏史书，第一册，第一百七十三章。

→ [766] 按这里所说的"女子政治"或"女治"，英文为Gynaecocracy，"女治"和"母权"（Matriarchy）程度上很有一些分别。"母权"的社会，民族学上还可以找到一些资料，但"女治"的社会，便几乎完全没有。巴霍芬一班人的错误就在根据了一些母权的零星资料，来树立一个"女治时代"的学说。——译者

[767] 系属和治权事实上是截然两事，早经达而恭在他的《母权与父权》(*L.von Dargun, Mutterrecht und Vaterrecht，1892*年出版)上说过。韦思特马克虽以为施丹麦兹（Steinmetz）并没有绝对证明在母系制度之下，夫权一定会减少，同时却也可以为假若一个丈夫住在妻子的家里，他的权力多少要打些折扣。见注 ⇀-所引书第一册，第655页。

[768] 同注 ⇀-。

[769] 见斯密士的《古阿伯伯的氏族与婚姻》(*Robertson Smith, Kinship and Marriage in Early Arabia*)；弗瑞泽尔在1886年3月27日的《学院杂志》(*Academy*)里也以为非洲阿比西尼亚（Abyssinia）北境的半色米底人（Semitic），因为没有经历过回教的富有革命性的影响，到今还保留着一种婚制，和"比那"婚制十分相像，但此种婚制同时也包括一些另一种相反的制度的翅迹，这种相反的制度，在斯密士的书里叫做"巴尔"（Ba'al）婚制，那就是一种以女子为财产的买卖婚了。

[770] 见斯朋色尔与格林合著的《中澳洲的北方部落》(*Spencer and Gillen, Northern Tribes of Central Australia*)，第358页。

→ [771] 见瑞伊士和勃林冒琼士合著的《威尔虚民族》(*Rhys and Brynmor Jones, The Welsh People*)，第55—56页。又瑞伊士独著的《非基督教的开尔脱民族》(*Celtic Heathendom*)第93页。

[772] 同注 ⇀-合著书，第214页。

[773] 葛劳力（Crawley）举过许多例子，见《神秘的玫瑰》(*The Mystic Rose*)，第41页及第41页以后。

[774] 见瑞维岳《古代的妇女》(*Revillout, La Femme dans l'Anliquité*)一文，载1906年的《亚细亚杂志》(*Journal Asiatique*)，第七卷，第57页。同时可以参看马克斯（Victor Marx）所著的《阿叙利亚考古学一得录》(*Beiträge zur Assyriologie*)，1899年，第四集，第一篇。

[775] 霭氏在早年的作品里，也往往用“平等”这个名字；要是仅仅用于法律一方面，当然不成多大问题，但若把它适用到生活的全部，霭氏自己也知其未妥。霭氏在1929年修正的《男与女》的序文里，便提出“均值”（Equivalence）的概念，来替代“平等”（Eqality）的概念。现在译文中，不论其所应用的为法律方面与否，一概译作“平等”，以存其旧。——译者

→ → → → [776] 见杜那尔曾《妇女简史》(*Donaldson, Woman*)，第196、241页及以后。尼佐尔特在《埃及的婚姻》(*Nielzold, Die Ehe in“Agypten”*)第17页上说起提奥多罗斯（Diodorus）所说的埃及没有私生子的话似乎还应加以注解，不应按着字面接受。但无论如何，埃及的私生子在社会上并没有什么不方便处，却终究是一大事实。

→ → → → → → → [777] 见亚美利诺《埃及人的道德》(*Amélineau, La Morate Egyptienne*)，第194页，又霍布豪斯《演化中的道德》(*Hobhouse, Morals in Evolution*)，第一册，第187页；又白脱瑞《古埃及的宗教与良心》(*Flinders Pelrie, Religion and Conscient in Ancient Egypt*)，第131页及以后。

[778] 见亚姆饶姆的《犹太的离婚法律》(*D.W.Amram, The Jewish Law of Divorce*)。

[779] 见马尔色的《回教法律上的父母与继承人》(*W.Margais, Des Parents et des Alliés Successibles en Droit Musulman*)。

[780] 见梅恩《古代法律》(*Maine, Ancient Law*)，第五章。

[781] 同注⇀-所引杜氏书，第109、120页。

[782] Mercator（疑为一种地理学的刊物）第四卷，第5页。

[783] 《法律精粹编》(*Digest*)第四十八册，第十三卷，第5页。

[784] 同注⇀-所引霍氏书，第一册，第213页。

[785] 同注⇀-所引霍氏书，第216页。

[786] 此外比较不知名的先进还多，可参看麦吉尔孔姆女士（Harriet Mcllquham）在《惠斯明士德杂志》(*Westminster Review*)中所发表的许多篇文字，尤其是1889年11月及1903年11月的两篇。

[787] 基督教对于妇女地位的影响，勒基亦曾加以详细的讨论，见注⇀-所引书，第二册，第316页以降。又注⇀-所引杜氏书第三篇，亦有同样的讨论。

[788] 原文为Eccentric，译作“偏心”，最合。——译者

[789] 见米尼《教父学》(*Migne, Patrologia*)，158册，第686页。

[790] 见贝杜李欧《法国风俗史》(*Bedollierre, Histoire de Moeurs des Frangais*)，第一册，第180页。

→ → [791] 详见斯密士与溪丹合辑的《基督教古物字典》(*Smith and Cheetham, Dictionary of Christian Antiquities*)“性的隔离”条下。

[792] 同注 →-所引杜氏书，第182页。

[793] 同注 →-所引书，第一册，第669页。

[794] 见他所作的史书，第八册，第二十章。

[795] 同注 →-所引字典，“婚姻”条下。

[796] 《妇女问题》(*Die Frauen frage*)，1901年出版，第28页以降。

[797] 见《新约全书》，《约翰福音》，第八章，一至十节。——译者

[798] 同注 →-所引字典，“犯奸”条下。

[799] 同注 →-所引书，第359—361页。

[800] 至于丈夫鞭打妻子的权利，参看注 →-所引霍氏书，第一册，第234页。就英国而论，一直要到查理二世许多新运动发轫的时候，才把此种权利注销。

[801] 原文中有赌咒的语气，并引圣马利亚的神灵监誓，不妨译作“向圣母保证”，但译文中省略。——译者

[802] 《武士道》(*La Chevalerie*)，第236—238、348—350页。

[803] 《英国法律史》(*History of English Law*)，第二册，第437页。

[804] 同前霍氏书，第一册，第224页。

[805] Schrader, Reallexicon，“买妻”条下。

[806] 见拜克《英国犯罪史》(*Pike, History of Crime in England*)第一册，第99页。

[807] 英国金币，合二十一先令。

[808] 《教会民间传说》(*Church Folklore*)，第二版，第146页。

[809] 见福克斯女士所著《法律与风俗中少女的地位》(*Natalie Fuchs, Die Jungfernschaft im Recht und Sitte*)，载1908年2月的《性的问题》（见前）。

[810] 见她的作品Una Poenitentium，1907年出版（似可译作在《在忏悔中的婀娜》，婀娜似为英诗人斯朋色尔所作《仙后》中的女主角，但译者未见此书，一时亦无从打听，不敢断定）。

→ [811] 见女士所作《男子拳力杂论》(*Einiges über die Starke Faust*)一文，载1905年出版的《女性论评》(*Zur Kritik der Weiblichkeit*)。

[812] 探险家拉斯摩孙（Rasmussen）在他的那本《极北民族》(*People of the Polar North*)里，第56页上，描写一对夫妇打架，起初打得非常凶险，彼此都把对方打倒过一次。“但不久以后，我再往里窥视的时候，他们已经交颈熟睡，彼此还拥抱着咧。”

[813] 可参看鲁杜维溪（A.M.Ludovici）的作品：Lysistrata，（有中译本）Woman：A Vindication；Man：An Indictment，又刘英士译的《妇女解放新论》(*Meyrick Booth, Woman and Society*)，在这一层上也有发挥，此书现归商务印书馆印行。——译者

[814] 同注 ⇀-所引霍氏书，第二册，第367页。德国女医师斯脱克（Stöcker），在她的《恋爱与妇女》(*Die Liebe und die Frauen*)，也极言个人责任是性道德的一大因素。

[815] 《不列颠医学杂志》，（British Medical Journal），1908年10月3日。

[816] 1897年10月的澳洲《过眼录的过眼录》(*Review of Reviews*)。

[817] 按此论甚晦，假若不拿此类势力作基础，我们不知道究竟应该拿什么做基础。难道是法律的制裁甚或是刑法的制裁不成？——译者

→ [818] 希瑞拿女士（Olive Schreiner）曾极言寄生现象对于女子的坏处。她说：“男子财富增加以后，把它用在女子身上，实际上对于女子不一定有利，也不一定提高她的地位，这情形好比他的姨太太把她的多出来的钱财用在那条巴儿狗身上一样，她可以给它一个野鸭绒的垫子，来代替原有的鸡毛垫子，可以给它鸡肉吃，来代替原先的牛肉，但是那条狗在身体上和脑筋上究竟得了多大好处，仍旧是一个问题。”见女士所作《今日的妇女运动》(*The Woman's Movement of Our Day*)一文，载1902年1月的《哈泊氏奇货集》(*Harper's Bazaar*，似为一种杂志)。女士深信妇女的寄生现象是今日社会的一大危机，如其不加挽救，“全部文明国家的女子前途坠入一个绝对依赖的深渊，万劫不能自拔”。

[819] 霍布豪斯说：在罗马与日本，父权制度虽已发达到一个最高的限度，但遇有有资产的女子，两国的法律便都能予以保护，而男子实际上反退居一种隶属的地位。见注 ⇀-所引霍氏书，第一册，第99、169、176页。

[820] 同注 ⇀-所引书，第二册，第三十五章。这位希腊的大史家说：当时奉养老辈的责任，在女而不在男。就从这一点，可知当时妇女的经济地位是很高。后来别的观察埃及文化的人以为埃及女子很像是男子的老板，例如罗马的史家提奥多罗斯（原名见注 ⇀-），观此，也就觉得不足为奇了。

[821] 霍布豪斯（见注 ⇀-）、黑尔（Hale）和格罗色（Grosse）却以为一个经济地位高的民族一定有高的妇女地位。但韦思特马克（见注 ⇀-）则和希瑞拿女士（见注 ⇀-）的见地相同，以为此项须修改后方可接受，不过同时也承认农业生活对于女子的地位有良好的影响，因为女子自己也是躬亲其事的分子。所以民族经济地位虽好，未必能真正提高女子的地位，除非女子在经济活动里的名分确实是生产的，而不是寄生的。

[822] 韦氏又曾经征引许多例子，证明野蛮民族的女子往往有很可观的财产自主权，但文化进入高一些的境界以后，此种权利便有消失的倾向。见注 ⇀-所引书，第一册，第二十六章，又第二册，第29页。

[823] 英国机械工业界女工的逐渐增加实始自1851年。目前（1909—1910）的估计，在工商界的

女子约有350万人，此外还有150万做家庭仆役的女子。详见赫士伦（James　Haslam）在1909年《英国妇女杂志》(*English-woman*)上所发表的几篇文章。

[824] 参看蔼布生《近代资本主义的演进》(*J.A.Hobson, The Evolution of Modern Capitalism*)，1907年第二版，第十二章“近代工业中的妇女。”

→ [825] 同注→所引书，第一册，第228页。

[826] 《达尔文所传的福音》(*the Gospel according to Darwin*)，第199页。

[827] 同注→所引蔼氏书，第十二章，又参看霭氏自著的《母与子》，《性心理学研究录》，第六集，第一章。

[828] 见英国小说名家费尔亭（Fielding）所作小说《汤姆琼斯》(*Tom Jones*)，第三篇，第七章。

[829] 甚至于基督教会也接受这种支配责任的方法，所以“诱致”（“solicitation”）的罪名，就是听取认罪的神父诱奸认罪的女教徒的罪名，是完全在神父身上，而与女子无干。

[830] 见格尔逊（Adolf　Gerson）所发表的文字，见注→所引参考物，1908年，9月号，第547页。

[831] 丈夫的性知识的缺乏，往往可以引起不幸福的结果，作者以前在讨论《女子的性冲动》(*Sexual Impulse in Women*)时，已加以讨论，见《性心理学研究录》，第三集。未来讨论到《恋爱的艺术》时，还有机会要讨论。

[832] 霭氏另有专论娼妓问题的一文，和本篇同为《性心理学研究录》第六集的一部分。——译者

[833] 见庇氏所作今日已成英国文学界名著的日记，惠特莱（Wheatley）编订本，第七册，第10页。

[834] 见朗勃罗梭与弗瑞罗合著《犯罪的妇女》(*Lombroso and Ferrero, La Donna Delinquent*)；又霭理士《男与女》(*Men and Woman*)第四版，第196页。

[835] 见戈氏所著《道德的神学》(*Theologie Morale*)，第381则。

[836] 何以容易扯平，殊不明白，难道说男女的人数既相抵，则一部分“完全诚实”的女子遇到了不修边幅的男子以后，也就势有所不能保持她们的“完全诚实”么？——译者

[837] 同注→所引瑟氏书，第二册，第85页。

[838] 参看霭氏自著的《男与女》，第四版，尤其是第448页以降。

[839] 《法国过眼杂志》(*La Revue*)，1909年1月1日。

[840] 变态性心理学所承认的种种变态里，有两种相对立的变态，一个叫作“虐淫”（Sadism），一个叫作“受虐淫”（Masochism），也可以译作“作践淫”与“被作践淫”；前者以“作践”对方得性的愉快，后者则适得其反。——译者

[841] 《性心理变态的病源论研究》(*Beitraege zur Aetiologie der psychopathia Sexualis*)，第二篇，第178页。

[842] 这一点霭氏在论《恋爱与痛苦》(*Love and Pain*)时，曾经加以讨论，见《性心理学研究录》第三集。

[843] 迈瑞德女士说：“男子总不肯不替女子定下规矩，说该做这样，不该做那样，这种脾气一天不改，他就一天不会了解她。”同注→所引书，第199页。

[844] 参看霭氏《羞涩心理的演进》一文，见注→。

[845] 同注→。

[846] 参看沈起凤（桐威）《谐铎》卷九，《“节母死时箴”》一则。——译者

[847] 这一层的详细理由，参看霭氏所著《女子的性冲动》(*The Sexual Impulse in Women*)，亦见《性心理学研究录》第三集。



紧跟心理学大师的脚步　倾听来自心灵深入的梵音

康奈尔大学的心理学原理

格式塔心理学的开山之作

[美]库尔特・考夫卡◎著　刘　霞◎译

THE PRINCIPLES OF PSYCHOLOGY AT CORNELL UNIVERSITY



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

版权信息

康奈尔大学的心理学原理/（美）库尔特·考夫卡著；刘霞译.——南昌：百花洲文艺出版社，2018.6

ISBN 978-7-5500-2844-9

I.①康……　II.①库……②刘……　III.①心理学IV.①B84

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第109961号

康奈尔大学的心理学原理

[美]库尔特·考夫卡著　刘霞译

出 版 人　姚雪雪

责任编辑　郝玮刚　蔡央扬

封面设计　琥珀视觉

出版发行　百花洲文艺出版社

社　　址　南昌市红谷滩新区世贸路898号博能中心A座20楼

邮　　编　330038

经　　销　全国新华书店

印　　刷　天津中印联印务有限公司

开　　本　720mm×1000mm　1/16　印张　16

字　　数　223千字

版　　次　2018年9月第1版第1次印刷

书　　号　ISBN 978-7-5500-2844-9

定　　价　45.00元

赣版权登字：05-2018-248

版权所有，侵权必究

邮购联系　0791-86895108

网　址　http：//www.bhzwy.com

图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。

目录

版权信息

作者自序

Chapter 01 心理基础：揭秘心理学的前世今生

1.从幻象走向事实的心理学

2.心理科学：一种基于可理解的理性事实

3.自然关系：那些被拒绝的解决办法

4.以数量和顺序为基础的心理整合

5.基于理智气候的意义和价值

6.德国心理学的两难处境

7.韦特海默的“钥匙”

8.囊括心理科学的格式塔理论

Chapter 02 行为探秘：行为环境与地理环境的辩证关系

1.行为：打开心理之门的基本事实

2.行为主义的“机械行为理论”

3.揭开克分子行为环境的神秘外衣

4.对号入座：哪种环境孕育了行为？

5.如何去界定行为环境

6.行为于两种环境中的对立关系

7.心理学知识研究的伊始是行为

Chapter 03 心理学场：心物同型论的场力规则

1.“场”与心理学当中的场

2.行为环境不等于心理场

3.心物同型论：剖析心理过程的绝妙方法

Chapter 04 视觉刺激：真实与虚幻的二元对立

1.媒介对场组织的三大影响

2.找不到“布伦镇”的老兵

3.知觉：感觉加经验的升华“结晶”

4.另辟蹊径：从物理学中映射出的心理活动

5.心理组织的“窗户”——视网膜

Chapter 05 人格力量：通往自由成长的康庄大道

1.人格——自由成长的“灯塔”

2.安全还是成长：我应该怎样选择？

3.人格培养：“有帮助的顺其自然”

4.合理化活动的“不合理”思维

5.如何选择正确的成长方式

Chapter 06 心理治疗：抚慰心灵的灵丹妙药

1.声名远播与籍籍无名的“颠覆”之论

2.走进社会，治愈身心

3.格式塔心理学在心理治疗中的应用

4.基于“极限感觉”的心理疗法

Chapter 07 自我超越：创造幸福人生的基石

1.幸福人生的通道——自我超越

2.需求：从低需求到高需求的进阶之路

3.揭秘那些被文化改造而选择隐藏的本质

4.传统教育方式：“领头羊”的“滑铁卢”

5.看一看你的爱情观正确吗？

Chapter 08 活动剖析：是什么在操控我们

1.人与环境的“跷跷板”怎么平衡

2.追求平衡的运动——活动

3.给你一面照见自我的魔镜

4.需要类别：个体活动的差异之源

5.自我需要与需求特征的“矛盾关系”

6.榔头仅仅是榔头吗

Chapter 09 心灵真谛：行为，态度与情绪

1.是什么在指引我们避开眼前的飞石？

2.当作家与拳击手遇到了流氓

3.态度真的能决定一切吗

4.窥探喜怒哀乐的“诞生地”

5.张力与饱和的报警器——情绪

Chapter 10 揭秘记忆：世界在大脑中留下的痕迹

1.时间和空间夹层中的“记忆影像”

2.跨学科：从物理记忆到心理记忆

3.一项被累积叠加的痕迹——记忆

4.源自于“对子”事例的遗留痕迹

5.一场痕迹理论的“进阶宣言”

Chapter 11 痕迹理论：记住到遗忘间发生了什么

1.痕迹系统的青睐准则——与众不同

2.痕迹变化：那些褪色的记忆画卷

3.深度剖析：记忆存在的自证“法门”

4.“剪不断，理还乱”的复杂联结

5.痕迹说，遗忘也分不同种类

Chapter 12 诠释学习：起步、巩固与改进

1.“学习”是一个结果，还是一种过程？

2.每时每刻都在发生的不只是呼吸

3.重复：一把影响学习的“双刃剑”

4.“过程-痕迹”的“改进”历程

5.联想之外：构成再现因素的“集结令”

Chapter 13 解读思维：我们是如何思考的

1.唤起思维过程的导火索——问题

2.基于自发性的重组过程——“顿悟”

3.盘点不同情境中顿悟的力量

Chapter 14 社会文明：团体中折射的大千世界

1.研究个体的宏观角度——团体

2.心理团体的形成原因

3.现实和心理团体差异论述

4.所有团体的共有特性——梯度

5.催人“向上”的团体性

6.文明的起源——联系

作者自序

我在康奈尔大学任教期间，在图书馆翻阅了许多心理学典籍。在那段时间里，我研究过绝大多数流派的心理学。有一天，我惊奇地发现，有关心理学的各个流派并非是完全对立的关系，每个流派都有自己独到的见解，各个流派的学者在一定的历史时期针对各类心理学问题争论不休，互相揭露对方的荒谬之处。这时候，很多折中主义者就站出来调停，宣布两者理论都没有错误，只是角度不同而已。其实，这只是为自己的无知寻找措辞，他们已经陷入了怀疑论中，认为这个世界上的心理学理论都是对的，也都是错的，从而使自己的立场变得摇摆不定。

既然两个流派观察的角度不同，那为什么不把各个角度都考虑到，融合成一种新的派别呢？千百年来没有哪一位哲学家或心理学家考虑到这一点，这也导致了心理学一直在各种“不正常”的认识中艰难发展的局面。

不过，我在进行了一段时间的研究之后，发现自己有些多虑了，因为时代本身就有一种过滤糟粕的功能，可以用我们看不见的速度慢慢地留住真理，放弃谬论。拿几个不同的心理学流派来举例，构造主义曾经有一段时间如日中天，该学派的学者们费尽心思地分析意识的组成部分，让被实验者们说出自己心里的感受然后做研究，这种看似神秘的研究方法曾经令许多人产生兴趣，但随着机能主义心理学的崛起，构造心理学脱离实际的实验方法终于显露了出来，机能主义心理学指出，生活、行为、信念和价值才是主要的研究对象，效果才是最终的目标。它体现了美国实用主义的价值观，反映了美国人开拓进取，努力创造美好生活的意志品质。

可惜的是，机能主义心理学的路并没有走多远，由于他们坚信“有用即真理”，导致机能主义者陷入了妥协主义的怪圈，使得该流派的理论自相矛盾起来，再加上没有一个完善的理论体系，最终使得机能主义逐渐退出了历史舞台。后来，行为主义占据了主导地位，不过它的缺点也很明显，就是把人当动物来研究，而且，它完全摒弃意识，陷入了片面主义的错误。

我阐述这些心理学流派兴衰史的目的，主要就是向大家揭示一个道理：每一种心理学原理都不可能长久存在下去，而且，它必然会因为内容的不切实际或片面而停滞不前，其中，片面占了绝大部分原因。对此，我

做出了这样的设想，如果可以集合百家之长，将目前我所知道的所有心理学流派的精华融为一体，摒弃不切实际的和片面的理论，就可以更早一步地提炼出真理。

我知道，这是向传统心理学发出的挑战，必然会受到各个流派的群起攻击。但是，时代是进步的，糟粕的理论必然要被淘汰，我只不过是加速了历史车轮的转动。为此，我创立了格式塔心理学，该学派对其他学派的理论进行了一次大洗牌，既反对构造主义将意识拆分为元素的观点，也反对行为主义将人的一切行为看成反射弧循环的做法，在格式塔心理学中，一切都是从整体出发，无论是研究行为、意识还是经验，都不会将其拆分，正如我们看到一本白皮书一样，那就是一本白皮书，而不是一种白色颜料染成的纸制物。

我认为，心理学是一门最让人讨厌的学科，和其他学科相比，它缺少强有力的理论依据与量化标准，也没有一个确切的理论体系，但正是因为如此，心理学才变得愈发神秘莫测。为了解开人们的疑团，我将自然科学和生命科学都融入其中，使格式塔心理学更加完善。

本书融合了我在康奈尔大学期间所有的心理学研究内容，其中，格式塔心理学占据主要部分，我对该心理学的阐述不仅体现在理论上，还延伸到了社会实践与实际生活中，将重点放在格式塔心理学的应用方面，以使读者摆脱枯燥繁琐的理论堆砌和复杂的实验数据，将注意力集中到心理学助力自我提高和造福人类的作用之上。总之，希望此书使身心健康的人找到人生的目标，实现自我超越；使身患心理疾病的人能够重新拾起面对生活的勇气，不断纠正自己的缺点和错误。

库尔特·考夫卡

Chapter 01 心理基础：揭秘心理学的前世今生

学科的细分，让心理学分裂出众多分支与流派，并逐渐以“复数”形式取代单一的学科形式。在美国，人们对心理学研究一直情有独钟，在时间长河的流淌之下，这种喜爱之情也少有衰退；但英国却呈现了一番截然相反的景象：在这片相对保守的土地上，心理学遭受冷遇的情形已经成为常态，即便如此，它依旧站稳了脚跟，于并不热情的环境中顽强发展；德国是实验心理学的发源地，心理学曾在此迅速生长，但好景不

长，在后期强大反作用力的推动下，它一直保持着停滞状态。

但是，伟大的格式塔心理学却诞生在这片看上去沉闷无比的土地上，为其带来了新的生机。格式塔心理学融合百家之长，揭示了心理学的本质问题，摒弃了理性主义和经验主义的弊端，使德国的心理学研究水平在一定时期实现了跨越式的发展。

1.从幻象走向事实的心理学

于我个人而言，心理学研究最大的意义就在于相较于过去，我对心理学劲敌所持有的憎恶心理在不断减少。今天，如果将人类知识的其他分支同心理学相比较，就能确切认知到，这一学科所作出的贡献到底多么巨大。

那些哲学研究者们往往能获得些许暗示来应对某些巨大而深刻的问题，无论是从远古走来的学者，还是现代致力于思想研究的专家，这些问题都成为他们内心最深刻的困扰。举例来说，研究历史的人总是去关注人类的力量，生物系的学生需要具备对自然与实验相结合的认知，数学研究者需要懂得思维的力量和美妙。但对于研究来说，我们却很难具体说清这些巨大而深刻的问题是什么。

有时候，心理学很难发现一些有益的事实，但这不能成为人们对其横加指责的理由。通过心理学确实可以学习很多知识，尤其是以实验为基础的心理学研究。今天这些知识，依靠自身的权利被当做一种目的来看待。哲学上说：研究发现的事实还是事实；当对事实深信不疑的时候，我们就会想方设法为其设置理论依据。无论如何，心中所认定的事实才是最重要的。

现如今，这一哲学理念已经得到了广泛认同。它揭示了两方面内：一是客观存在的事实，既然是客观事实，自然不会受制于人为行动的干预和支配；二是假设和理论，可以单纯地说这是心灵的产物。

很显然，价值的来源更多的是客观事实，而非理论。在心理学当中，这也是此观点存在的正当理由。实际上，心理学在新时期开始之前，是由一些综合理论与简单科学事实共同构成的，而实验的加入使得越来越多的事实被发现，与此同时，理论却面临了前所未有的冲击。这也成为心

理学向真正科学转变的开始，当它决定去探索事实的时候，便等于进入了科学之门。

确切来说，心理学成为一门真实的科学的过程，是从一种幻象多于认知的状态向认知多于幻象状态的成功过渡。即使依然存在幻象，但至少，它开始存有某种意识和目的了。那么，我们应该如何评价这种进步呢？

我认为有效的评价必须先对“知之甚多”一词做出明确的解读，在拉丁语中，“甚多”主要指数量方面的优势。依据这一解释，我们可以说了解20个项目的人所知要比了解2个项目的人所知多出10倍。但换一种角度来看，如果后者了解了2个项目的本质关系而前者没有，后者多了解的东西是否就比前者要多很多？或者前者只是简单地聚合了20个项目？由此可见，这种解释仍存在很多悖论。

所以，对科学的探寻不应拘囿于概念的藩篱。在我看来，科学的初始是发现其自身，文艺复兴的到来让它们进入了全新时期，从那时候开始，任何一门科学都在尽量减少命题的数量。到今天，这一事业已经变得愈发成功，伴随着实验方法的更新，更多的事实也开始被发现。除此之外，科学还摒弃了过去那些过于主观的测试，以及众多先入为主的幻象。

这是非常可喜的局面，通过科学事实的研究，日常事实也能从中推导出来。这种科学的进步被人们看作是已知事实数量的稳定增长。不过在我看来，科学的进步不是单一的，它存在多方面的可能，例如学科越来越成熟，最后成为聚合的统一体。科学的理性特性决定了它确定的事实也必然存在着秩序，这一点也是需要我们彻底了解的事实。也就是说，事实是理性系统的知识，需要事实的相互依存为基点，这才是对真正科学知识的正确解读。

2.心理科学：一种基于可理解的理性事实

对科学的解读于心理学的研究而言，是极为必要的。科学体系的统一性尚不完整，不断更新的事实由此发起“挑战书”，这种挑战存在于个别的科学范围中，再加上科学的多样性越来越被关注，来自新事实的挑战也愈加明显。

在我看来，这些全新的事实都来自于共同的发源地——哲学，哲学是一切科学之母。随着科学特殊化的不断渐进，作为科学的心理学逐渐发展成一门独立的科学，这是其进步的一种标志。对于任何一门学科而言，这种分离和特殊化都是极为必要的，虽然同知识的统一性相比，它与目的相悖。

在实际应用中，心理学所具备的价值是在后期才被发现的，这是科学的伟大胜利。作为一种科学，心理学不应该被视为少数人的游戏，因为它同所有人的行为密切相关。

当然，即使没有科学，行为同样会产生，心理学也是如此。在任何一门科学出现之前，人们就已经通过行为来改变环境了，时至今天，人类形形色色的行为也并非由科学来决定。话虽如此，科学尤其是心理科学对人行为的影响还是明显的，而这种影响也更加突显了科学的作用。

对于二者的差异，我们可这样解释：前科学阶段，人类的行为方式完全由情境决定。但是在某种意义上，世界具备可操纵性，而直接的知识可能并不科学。这一论点在许多情境中完全正确，在另一些情境中则是谬误。眼见未必为实，这是人类在科学进步中总结出来的真理，相应的，思维成为了一种人们热衷的新活动，大家都能品尝这种活动所带来的好处。

借助思维，人们可以对事件和行动结果加以构建，通过思考，科学意义上的知识可以被人们创建出来。因此，人的行为越来越趋向于理性，知识的获得逐渐趋向于间接。除此之外，原始世界的统一性也因严谨的思维过程而坍塌，在思维不同的级别和等级下，特征、行为方式与定律也有其特殊性。

因此，如果期望科学知识去引导行为活动，就必须遵循一种复杂的思维过程，但是这一过程却难以提供一种清晰的决策。具体来说，就是在原始世界，人的行为是由环境所决定，但是在科学世界中这一方法不再适用，真理往往是由推理来获得，但是真理却无法指导行为，这也是为何在科学之外会产生神学的双重真理。

痛苦的敌意和科学的伤感充斥在人们的行为活动中，如果人类想要收获就必须付出更高的代价，这算不算一种悲剧真的很难界定。在我个人看来，我们没必要纠结于这些无法抗拒的规定，科学必须顺从系统化的事

实，因为它们建立在理性的知识体系之内，如果将其看作成一种选择，那么这种选择难免会忽略或拒绝另一方面的事实。但即使如此，只要科学研究者们明确知晓自己的目标，所做的每一件事，就不会存在太大风险。科学家们要做的，是不要忘却在获得成功之际，他们所没吸收或忽略的现实。或许，这是他们有意为之，因为科学得以产生的问题，往往会被科学家嘲笑，这种态度并非是对神学的敌意，但却有可能将导向本质的大门关上，从而阻碍科学的进步。

对此，我的观点是，任何一扇大门都可以向科学关闭，虽然今天的科学还不能对所有问题都给予回答，但在意识到科学不完整的同时，它也在不断扩大自身基础，以此来包容更多的、在最初予以否认的事实，并对人类的难题予以作答。

这就是包括心理学在内所有科学的任务，如果对这一任务有所误解，那么科学就会处于危险当中，其独立完整的地位就会丧失。错误的科学态度容易对理智加以谴责，对此，我会在以后的章节作专门探讨，找寻科学正确的发展途径。

在这里，我的期望在于科学能够帮助重建原始世界的统一。这也是一门科学发挥价值和意义的所在。科学的价值与意义并不在于收集了多少数量的事实，而在于其理论所具备的力量及普遍适用性。虽然这一论点同我们最初所谈论的相对立，但是这种结论是基于现实基础上的理论，它不是主观臆测，而是通过事实检验得出的调查结果。

所以，在心理学描述中，我会着重对理论层面加以强调，虽然会说明很多事实，但绝不是简单意义上的罗列或堆砌，也不会单纯地去展示奇异的心理现象，而是会在心理学的体系之内，去探索理性上能够被理解的事实。

也就是说，心理学作为一门学科，也作为一门科学，它所追求的是在事实的建立当中寻找最大的确切性。这种确切性要求一切出发点都是事实，这样一来，科学便摆脱了科学家的个人愿望。同样，理论也会对事实有所要求，在事实和理论相悖的情况下，理论要么错误，要么不完整。

从这一意义上而言，科学也是学科，对于心理学研究者来说，我们不能随心所欲，而是必须以事实要求为基础去行动。科学的成功能够给研究

者带来极大的骄傲，但这是不恰当的，科学家既可以是科学的主人，同时也是科学的仆人，在知识的进步上，我们会不断地认识到自己所制造的“永远”是那么贫乏，所以成功不是自负的理由，正因为它的存在，我们更应谦卑。

分崩离析的世界，需要用真知灼见去整合，真理有助于我们以理性的认知态度对待客观关系，我们在世界中所处的地位，源自于内心对周围一切的敬意。

3.自然关系：那些被拒绝的解决办法

任何一门科学都具有特殊的功能，心理学也不例外，它更适合于整合任务，会对我们在上文中所提出的问题予以回答。在我看来，这就是心理学的特别声明，它处于世界三大领域——心理、生命和自然的交叉点。

心理学研究的直接对象是生物的行为，就像生物科学一样，心理学也会面临两种自然的关系，即有生命的自然和无生命的自然，虽然有时候它可能并未意识到这一点。不过，对心理学家而言，行为是所有研究中较为特殊和重要的一个方面。

拳手被击倒六分钟未恢复知觉，这意味着在被击倒后的六分钟里，倒下的拳手并未死亡，他只是失去了行为方面的某种特定功能。一般情况下，人的意识同中枢神经有着密切的关联，所以我们可以把中枢神经系统视为心理、生命和无生命的自然这三大领域的聚集节点。对于神经组织的化学构成，我们可以进行细致研究，这种组织的功能和特征我们有足够条件去了解，而神经系统的生命功能同意识之间的关系，则需要更为深入地去探索。

社会上曾经存在两种被拒绝的解决办法，第一种是原始唯物主义。在上世纪中叶，原始唯物主义的发展达到顶峰，受到大众的广泛欢迎，20世纪左右所出版的畅销书中也对这一方法进行过表述。

这种唯物主义的解决方法非常简单，它认为所有的问题都是一种错觉，物质、生命、心理这三种形式或者实体根本就不曾存在，物质这种东西是由不断回旋的原子构成的，因为数量太过庞大，所以才有了各种各样的结合，而动物和人类只是无数种结合当中的一部分，我们的思维只是

原子的某种运动。这是我对这一观点的简单表述，更深层来说，这种观点不仅是一种科学信念，更多时候，它还被当做教义和愿望。

我们成功地将科学应用于技术，随成功而来的就是自负，在自负的驱使下，人们对科学的畏惧感消失，而恰恰是这种畏惧感承担着真正知识源头的角色。这就像那些获得胜利的野蛮人一样，无论他们获得了怎样的身份，对于被征服者来说，他们都是文化的摧残者。也是基于这样的原因，原始唯物主义者开始对一部分人类哲学充满憎恨，因为这部分哲学所指的方向超越了他们的概念范围。

对于这部分人，我并不厌恶，虽然他们看起来是如此狭隘。既然他们已经形成一道自我承认的宗旨，那么在此之下自然会建立起一道防御。而至于原始唯物主义本身，我们更没必要同它抗拒。在这里，我只补充一点：关于物质、生命和心理方面的问题被原始唯物主义者错误地提出，也因此导致了结果的无效。这是原始唯物主义者所犯的最致命的错误，即在严谨的科学之上，对以上三个概念做出的区分过于武断，并且在接受一个概念的时候，绝对性排斥另外两个概念。殊不知，这三者之间所包含的终极真理，恰恰是取决于互存共生。

第二种方法是生机论和唯灵论，这一方法并不否认问题的有效性，相反，它为了解决问题，甚至会建立两个或三个独立的领域来帮助自己。在这些领域之间，它们彼此独立，并且存在明显的区别。对此又有三种假说，我们可以加以分辨。

第一种假说：生命同心理之间存在着天然的界限，而生命同无生命的自然则被划分为同一类，在这种假说看来，心理作为一种全新的实体，能够帮助人类同人类的创造物进行区分。

第二种假说：生命同心理属于一类，它们属于天然的力量，同生机论力量不同。

第三种假说：三重区分，每一种领域内都具有一处特别活跃的原理。

在以上方法中，分量最重的当属生机论假说，它所具备的灵活性和特殊性帮助人们建立起真正的科学理论，因此，有关于生机论的问题，也一直格外受到重视。

在此，我有必要解释一下为什么会排斥这些解释类型，因为生机论虽然帮助人们建立了一种真正的科学理论，但实际上它并没有解决问题，只是比原始唯物主义更为优越而已。所以新名称并不代表新的解决方法。

在真正的科学队伍当中，生机论并未受到过重视，尤其是在生物学领域更未曾被青睐。如果将生机论作为真正的事业，则需要莫大的勇气。

4.以数量和顺序为基础的心理整合

以上的讨论已经或明或暗地显示出心理学对于整合问题的解决方法。这种方法既要顾虑到身心问题，同时也要避免上文中三个领域的彼此分离，因此，心理学所具有的整合性质就突显了出来。

原始唯物主义是一种简单的体系，它期望通过一部分的贡献来对整体加以解释。同理，在心理学中，为了实现真正的整合，我们也需要通过部分贡献来使整体体系得以建立。当我们将目光专注于自然、生命和心理这三大领域的时候，就有机会从任何一个领域抽取特定的概念，具体来说，我们要从自然当中抽取数量的概念、从生命领域中抽取顺序的概念、从心理领域中抽取意义的概念。

下面，我们来一一说明：

（**1**）来自自然的数量。

现代心理学起步的源头就是量化，用纯粹的量化术语可以对任意心理功能进行描述。韦伯定律出现之后，科学研究者对数量产生了浓厚的兴趣，一方面，数量为科学发展提供了诸多路径，另一方面却也带来了大量危害。

我发现，很多人开始对所有事物进行测量，使之量化，包括人们的情绪、感觉和智力。与此同时，还有一部分人对心理问题的量化持有坚决否定态度，在他们看来，心理学不应该以量的范畴来界定，它应该属于质的范畴。

在我看来，这种质和量的对立并非彼此不容，它之所以如此盛行，根本原因在于人们仍然难以了解量的本质。

的确，量的测量是现代科学的开端，现代物理学也表现出了对精确测量数据的重视态度，但是物理学家们不会去测量任何东西，他们的主要工作是对某种方式的理论成果贡献加以测量。在这里，我们不会也不可能对物理学的全部量化结果进行讨论，但是，物理学家扮演的绝对不仅是数量统计员的角色。

物理学家所感兴趣的是在一个特定的量当中，那些可以通过测量而获得的特征分布，外加它们的变化过程和相应规律。依靠数学公式，他们可以对事实进行描述，具体数字和抽象数字则是当前数学公式中最重要的组成部分。

数学公式的确定关系建立在其中的抽象数字之中，在这样的前提下，测量就具有了自身的作用和价值，即对其所描述的过程的有效性的检验。这样的关系就已经不再是简单意义上的量化关系，这其中的任何一个数字，都可作为量化关系来看待，它们同质量之间的对立也就不复存在。

但是，如果只是考虑测量的数据和个别事实，而不去考虑其分布方式，就很容易出现误解。因为分布方式同数据的真实性是一样的，它所揭示的是在条件当中或者过程里的特质。

当我们的注意力被吸引到质的身上，就容易发现在很多情况下都很难确定一种情况到底是质的，还是量的。当一个物体以一种恒定的速度前进时，无一例外都是既有质又有量的，不论速度如何。

由此，我们可以得出物理学对于量的数学描述在本质上是对质的一种特殊表达。现在，我们也可以将这种描述应用于心理学，心理学是完全可以量化的，同时它也能保持质量科学的特征。更加重要的是，在保有量的同时，它也属于质的方面，如果能够对它的质进行正确描述，那么在需要的时候，这些质就可能会转化为量的术语。

（**2**）对顺序的解读。

“顺序”这一概念的起源是生命科学，对于这一概念，我们能否提供一种解说让所有人都满意呢？当一个物体处于确定位置的时候，位置的确定就取决于它同周围的关系，这就是我接下来要说的有序安排。

我们不能说随便堆杂物的储物间是有序的，但客厅家具的排列则是一种

有序。同理，事件的有序发展指的就是每一事件都会在特定的时间、地点以特定的方式来展开和发生。例如一名专业的演奏者在弹奏音调的时候，钢琴琴键的运动是有序发展；如果是一只猫跑过来不小心踩下了琴键，那就不能说是有序了。

以上所举的例子有时会引起一定的争议，但也可能衍生出偶然顺序理论。现在，我们先来假设一下反对意见：

假设P是反对者，P：“为什么动物按下的琴键没有第一种情况有顺序呢？或许你更喜欢第一个例子，但是这种主观偏见不能作为理由。更何况这种主观偏见也无法从中区分出全新的科学类别。上一个例子也是如此，当你正好喜欢客厅，所以你说客厅是有序的，但是我可以想象一个来自外星的陌生人，他可能会更喜欢你的储藏室。所以，我们看待这个例子需要一种不带偏见的前提。在这样的基础上你会发现所有物体，无论是在客厅还是储藏室，它们都处于自己的位置上。因为依照数学定律，它不可能出现在任何其他地方，同样每个钢琴的琴键运动也是依照规律而行，无论是演奏家的手指还是受到惊吓的小猫。如果可以用原始的定律来解释这些，为何又要引进‘顺序’这一全新的概念呢？这种人为的差别太容易让问题产生混淆。”

对于P先生的争辩，V先生做出了如下回答：“亲爱的P先生，在谈论这一问题的同时，不渗入自我情感对你而言是很难界定的，因为我清楚每个人对顺序都很敏感，无论是家具杂乱的房间，还是无序的钢琴曲。因此，对这个问题的回答首先我会排除一类人，他们只会去看两个房间中的一间，或者只选择钢琴的两个音调序列。但即便如此，我们也存在两种选择间的差异，而这种差异又起到了决定性作用，在这种方式当中，顺序和安排早已经产生。

“我相信大部分储物间的东西都是以一种偶然性的状态被放置，它们的位置不会考虑其他的东西，这一点就像你所说的那样，每个物体依照机械定律各就各位，但是机械定律不会对物品的行动做出任何干预。将这种情况同客厅比较，在摆放家具之前，我们会先做详细的规划，确定每个家具所应在的位置，以使它们符合客厅主人的整体审美。

“在最开始，床头柜可能被推向了左边，偏离了原来的位置，那么人们就会把它再推回到合适的位置上；挂歪的画像也会在发现之后被纠正过

来。这一切都需要机械力量的帮助，但仅仅是依靠机械力量又很难完成。对于两种音调序列的看法，我不再去重复，这是一种非常明显的应用。对此，我的结论是：盲目机械力量的相互作用在无机自然界全部存在；而在生命领域内，顺序这一全新的概念会发挥极大作用，它是无机自然界运动的一种新动因。”

由此可见，在对P先生的疑问做出回答时，V先生就已经开始谈论我们所要思考的理论，关于先前生命和自然的谈论，V先生一定会将其归入生机论的范畴。事实上，生机论的论点在于对有序过程和无序状态的区分。

在对意义做出解释之前，我们先对P先生和V先生的争论做出解答。我已经明确表示过心理学是排斥生机论的，但是对于V先生的解释，我们却必须考虑。这样的态度似乎是充满矛盾的：在接受顺序的同时我们却排斥顺序所产生的特殊因素，于前者而言，我们会遭受P先生的质问；于后者来说，我们又可能触怒V先生；而如果采取折中的态度，那么两个人对立的观点就都有道理。或许为了避免他们水火不容，我们应该接受这两种主张，由此可看出我们的任务体系也是具有明确界定的：对于那些我们接受或者排斥的理论，我们应该尝试着去调解，然后在这一基础上发展一种不会受到生机论支配的顺序范畴。

因对生物体的观察，才出现了现代的顺序概念，但这并不意味着它的应用范围只存在于生命领域。如果将顺序作为存在于自然界的一种特征，生存于物理学领域之内，那么在生命科学范畴当中，无需引进生机论也能够接纳它，这就是格式塔对心理学整合问题的解决方法。

当然，这种方式仅仅指出了格式塔的整合作用，使得生命同自然的结合不需要否认自然的特征也能实现。格式塔理论的最大贡献就在于，它对无生命的事物所予以的尊重和有生命的事物是一样的。

原始唯物主义的整合方式剥夺了生命顺序，这一理论让人们轻视生命，将生命看作是无序事件的结合，很显然这是不合常理的。

5.基于理智气候的意义和价值

意义，是我们要解释的最后一个类别，同数量和顺序相比，意义这一概

念要更难懂、更难解释，它所呈现的，是格式塔理论更深层的渊源。这种情况归因于理智气候这一东西的存在，理智气候同气象学中的气候一样，在不同地域有不同表现，就像植物的生长依靠物理气候，观念则需要理智气候提供空气和养分才能成长。

同样明确的是，德国和美国的理智气候完全不同，德国的唯心主义不仅仅是一种哲学派别，它已经渗入到每一个德国人心中，并且公开地在历史、文学以及艺术中显现出来，汇聚成一种人格意义。在德国人看来，历史的重要性应该摆放在第一位，它构成了德国人的生活和作品，相比较于一项伟大的外星人计划，德国人对历史学更感兴趣。

相较德国，美国却出现了截然相反的情况。美国的理智气候是务实的，在这里，所呈现的东西都是当下即刻需要的，这种气候占据了整个美国的中心，同德国人对精神层面的高度关注相比，美国人更热衷于实证主义，在他们看来，德国的这种气候是无用的，不在实在范围。

从科学的角度来看，美国人的态度是有益的，但不可否认的是，它可能会对单纯的事实给予过高评价，而对于那些抽象的思辨问题却漠不关心。美国这种高度关注精确性的态度，是对形而上学持有厌恶、蔑视态度的根本原因。

所以，当格式塔理论第一次面对美国公众的时候，其中描述精神的一面被束之高阁，而表现科学特征的一面则被高度重视和强调。如果依照这样的方式来安排顺序，那么就极有可能因为偏见而带来危险。

生活在不同的地域，便拥有不同的理智气候，所以人们很容易只关注自身理智气候与格式塔理论相关的一面，将其视为纯粹的神秘主义，一旦无法熟悉它的科学内涵，人们就不会同整个理论发生关系，也不会掌握它。

当前，格式塔理论已经成为人们热议的话题，将旧有的束缚解除，把它的整体呈现在人们面前，是它最主要的任务。

6.德国心理学的两难处境

回归到格式塔理论的起源，德国心理学家马克斯·韦特海默是理论的主要奠基者。前文已经说过，德国的理智气候并不适宜实验心理学的发

展，但实际情况却完全相反，因为同哲学不和，长期以来德国的实验心理学和思辨心理学成就一直被压制和贬低，哲学家们声称，心理学的真实性不能依靠科学方式（自然科学方式）去调查。

同时，这个观点还认为，感觉定律和联想定律是科学心理学的主体，而反对者们所指示的事实同实验心理学所研究的事实有着很大差距，这让二者看起来似乎属于不同的宇宙，在实验心理学的体系当中，宏观事实从未拥有进入的门槛，它们只是在微观事实的基础上做研究。

在上述情境当中，我们迫不得已采取了一种类似唯物主义生机论中所持有的态度。对此，我不得不承认哲学家们的批判有着切实的依据。不仅仅是细微的研究让心理学处于精疲力尽状态，在它们实际研究的问题上，也出现了停滞不前的状况。

从这一点来看，历史学家是正确的，他们认为历史的决定不是依据哪种定律而做出的，所以要将文化数据纳入心理学体系之内。但这样一来就不得不破坏文化的真正含义，这也是为何历史学家们声称文化存在的同时，也具有意义价值的原因。

任何一门科学都必须给予意义和价值相应的地位，如果心理学做不到这一点，就不能成为完整的心理学，充其量只能研究事物的一个层面，而这一层面会将人类文化排除在外。

另一方面，对于实验心理学我们也应采取正确的态度，我们可以这样描述它的地位：长期以来，历史学家和哲学家们一直认为心理学是惟一正确的科学，但事实并非如此，它甚至从未成为过一门真正的科学。哲学家和历史学家将聪明的表现归纳为人类的高级活动，但是这样的归纳带有非常深刻的个人人格烙印，它不可能被证明，更不会形成科学体系。

科学往往会根据因果关系对事物做出解释，而心理学的解释过程则是依据动机和价值，这一直以来被科学所反对。实验心理学认为，科学家们所反对的根本不是解释，而是对因果理论的关心。

对文化的涵盖是所有科学的必修课，如果心理学现在没有做到，只能说明它还太过年轻。就像万丈高楼必须从地基盖起一样，当前心理学的口号是“一切从基础开始”。如果所有的科学并不是独立活动聚集，而是“科学”这一大的整体的各个分支，那么，在原则的解释上，我们就要

求方向上的相同。

由此我们可以这样来概括德国心理学的两难处境：一方面，心理学具备科学意义之上的解释原则，但是心理学中的重要问题却难以依靠这些解释原则获得答案。另一方面，当心理学试图去处理这些问题时，却没有了科学的解释原则，只剩下了理解一条路径。

7.韦特海默的“钥匙”

韦特海默还未走出校园的时候，就对德国心理学所面临的两难处境予以了极大关注，他心中对答案的寻找从未停止过。在对这一问题不断探索的同时，韦特海默也辩证地看到了它们所具有的优缺点，而他则一直以公立的态度去对待，全力去寻找解决危机的有效办法。

韦特海默知道，不论是哪种解决方法都不能丢掉科学和意义这两项原则，因为正是这两个原则构成了困难的根源。人们从未间断过对基本科学概念的考察，这促使了科学本身的不断进步，韦特海默所要做的就是继续这种考察。

我们可以用几个简单明了的词语去概括韦特海默的结论，虽然我们的思维习惯因这一结论而发生激烈碰撞冲突。在他看来，解释和理解不能作为处理知识的不同形式，相反，它们是一致的，这也意味着因果联结拥有了更为宽阔的外延，它不再单纯地是一种记忆事实的序列，而是像名字和电话号码之间的关系一样，有了一种可以被理解的联结。

借用一个韦特海默用过的比喻：假设我们带着好奇进入天堂，发现所有的天使们都在忙碌着作曲，每个天使都有一门乐器，他们在演奏着各种各样的曲调，而我们的任务就是在这些乐曲中找到某种规律。我相信只要坚持下去，我们就一定能找到天使们音调的公式，所以很多科学家或者哲学家们也会说，他们已经找到了天堂音乐的规律。

但是这种规律不过是对事实的一种陈述，它所具有的实际特性使得预言成为可能，但是它却没有意义。

或者，我们可以像聆听伟大的乐章一样去倾听天使们的演奏，然后去掌握音乐的内容，如果我们最终能了解整部乐章，那么就可能解决当初的问题。不过即使如此它所具有的意义也是微小的。

如果天使们确实是在演奏乐章，那么用第二种方式去了解就更为合适，这种方式能够告诉我们特定时刻天使们所做的事情，也能告诉我们天使这样做的原因，把整个表演的意义呈现出来，就构成了我们对它的知识。

我们对世界知识的解读存在不同的可能性，问题是这些可能性哪一种才是正确的，当意义、价值和含义作为一种经验数据呈现出来，就会为人类提供某种暗示。那么，我们就不能将意义和价值这样的概念同心理学隔离，而是借助、利用它们，去更好地理解我们的心理和周围世界。

这也是数量、顺序、意义这三个概念对心理学所作出的贡献。我们将其从不同的科学当中提取出来，虽然它们的根源不同，但这不会对它们的普遍应用造成影响。事实上，这三种类别都拥有普遍原则，我们必须杜绝和防止那些彼此分离的事实，致力于将各类因素整合起来，对一组事实用特定的联结形式来思考。只有这样，数量的质化才会成为可能，顺序和意义才会服务于原有的实体。

8.囊括心理科学的格式塔理论

一直以来，心理学都处于一种令人不满的尴尬境地，它不像物理学那样能获取大量事实，相比之下，人们自然会质疑心理学职业培训的现实意义。但是，作为一门科学，心理学同样可以为宇宙做出贡献，而且它是一门不会脱离生活的科学。

数学太过抽象，尽管这样的抽象是美丽的；物理学过于神秘；生物学脱离实际……如果将这些科学看作游戏，那么生活就应该是寄托于科学的游乐设施，但是科学却放弃了使自己存在的惟一媒介。于是，心理学就成为了连接生活和科学的桥梁，成为指点二者相遇的路径，在人类知识体系的奠定方面，心理学起到了最基础的作用。

对于格式塔理论范畴的适用性问题，我们却不能像实用主义那样教条，避免将所有事实都包含在联结单位内。要知道，并不是每一种量化都是对真正质量的描述，也不是每一种序列都有意义和顺序。在实证主义者看来，没有一件事情是有意义的，它们自然也不会有顺序。但是，因果关系范畴并不是事件的彼此联结，同样格式塔范畴也不是单纯的整合。

对因果关系范畴的运用，就是要去寻找那些属于自然界关系中的部分，而对于一种格式塔来说，则意味着去寻找那些属于机能整体的部分，同时确定这些部分在整体中的地位和相对程度。

在不同的领域，科学会寻找到等级不同的格式塔，每一种格式塔都存在顺序和意义，而且对于一种格式塔来说，它的量和质是一样的。在目前所有人类知晓的格式塔当中，最为丰富的就是心理学格式塔，所以我们也很难用量的术语去表达它的质，正因如此，它的意义就更为凸显出来，其普遍性也是宇宙中其他科学难以比拟的。

Chapter 02 行为探秘：行为环境与地理环境的辩证关系

行为主义是美国心理学的重要流派之一，曾经对威廉·詹姆斯的机能主义心理学以沉重打击，行为主义将人的意识完全抛弃，只研究人的行为，认为人只是在行为的驱使下生活，而非意识。诚然，行为主义在摒弃内省法这种不切实际的研究方法上贡献巨大，但也不可避免地带有偏见性，其否定意识的理论也丝毫没有根据。

格式塔心理学对行为主义去芜存菁，用环境场和行为场来研究人的行为，揭示了人的思维和行为的规律和奥秘。同时，它并不拘泥于行为主义，而是重新拾起已经被抛弃的意识，并进行了深入的研究，它主张研究经验和行为，主张以整体的结构来研究心理学，对现代认知心理学的产生起了推动作用。

1.行为：打开心理之门的基本事实

我们的计划完美无缺且充满野心，关键在于如何执行。当前最需解决的问题就是：我们应该从哪里出发和开始？每个人都知道心理学，都对这门学科有或多或少的了解，关于它的事实，我们也知晓一些。但是因为事实太过繁多丰富，以至于大家很难去选择作为出发点的事实。

就像每个人都热爱自己的家庭一样，如果非要研究出这种热爱的原因，似乎就有点困难。因为每个人的答案都是不同的，而且不同的答案都是合理的。与之类似的问题还有：同一首乐曲，为什么有的人喜欢，有的人却厌恶？为何多数人都觉得数学晦涩难懂？为什么有的人激进，有的

人保守？凡是这些问题，在提问之前都有一个预设的假设，即它们的理论体系尚未完整。

正是因此，它们就不能作为心理学研究的出发点。这样可能又有人会问："我们是否可以选取一些基本事实来做出发点呢？"在我看来，这种方式同样存在许多困难，因为我们很难界定哪些事实是基本的，哪些不是。我在康纳尔大学校园的时候，就存在这方面的体验，那是第一批心理学课程，教授跟我们描述颜色的混合语对比等问题，我清晰地记得我对心理学产生了浓厚的失望之情，因为我根本没有办法证明，教授所讲的这些就是心理学的基本事实。

若要让一个事实成为基本事实，在此之前需要对环境加以准备，要让所有的事实都在某种环境之内占据一种主要位置，哪怕在这种环境之外它们是无足重要的。这样的环境往往需要心理学界定来提供，包括题材和方法两个要素。因为方法产生于题材，所以我们更需要将精力主要集中于界定之上。

对于题材来说，我们可以对心理学做出三种不同的界定，分别是：意识科学、心理科学和行为科学三种心理学。虽然心理学起源发展于意识科学心理学和心理科学心理学，但是其基本要旨还是行为，当然，这样的说法并不是对原有的界定予以否认，因为心理学既然在原有基础上发展起来，那么基础必然就是正确的。

将行为作为心理学研究的出发点和基本事实，意味着我们更容易在意识和心理中找到位置，倘若把心理或者意识作为研究的出发点，行为就很难有容身之地了。

当然，从意识心理学到行为心理学的转化，做出最大贡献的应该是美国对心理学的研究。对心理学用行为进行界定的第一人，是美国心理学家威廉·麦独孤，但是作为社会心理学的先驱，麦独孤对行为的解释和美国学派所给出的存在很大差异，他的解释包含了更多内容，而美国学派则是将"行为"界定为一种术语，行为心理学也由此得名。

既然是一种术语，行为的使用就产生了诸多限制，而且也会暗示某种行为理论。因此，我们接下来对行为的讨论，要回归到麦独孤的解释上，他将行为作为一种纯粹的描述而展现出来，不抱任何偏见，也不偏爱任何理论，只是将其作为心理研究的最基本事实。

2.行为主义的“机械行为理论”

行为主义对行为的界定和麦独孤对行为的解释有很多不同，在行为主义者们看来，行为所代表的是克分子现象和分子现象存在的差别。对于大多数人来说，克分子和分子现象是两个完全陌生的概念，接下来，我们将通过几个例子进行了解。

首先要明确什么是克分子行为，在学校，学生会去听课，教师会去讲课；飞行员会控制飞机；球迷们观看足球比赛非常兴奋等等。这一系列行为和事件，都是日常生活中常见且与我们息息相关的，在他人看来，这些都是行为，也是行为主义者们所说的克分子行为。

至于分子行为，它与克分子行为存在着很大差异，举例来说：当分子行为开始的时候，兴奋的感觉会在动物的感觉器官中产生。随后，这种兴奋会经由神经纤维，到达神经中枢，接着从神经中枢开始传到新的神经中。最后，出现肌肉收缩或者分泌腺体，而这也意味着分子行为的终结。

除了这方面的研究者，我相信世界上几乎99%的人都对这种分子行为一无所知，但是几乎所有人都会知道克分子行为。另一方面，对于生理学家或了解生理学知识的人来说，克分子行为始终都是基于神经冲动下的肌肉收缩所引起的肢体运动。

这样一来，对克分子行为的解读就有了一种生理学的界定，即它是一种刺激现象，这种行为的产生根源在于大量的生理活动和生理过程表现于外部的结果。而且这一系列生理过程都属于原始事件，因果连续序列就是由这些原始事件产生的，单凭这一点，它就可以形成一门相对完整的科学题材。

对于行为主义来说，克分子行为很简单，甚至要比问题本身更为简单，所以问题的解决办法还要根据分子的行为来提供参考。同样，心理学体系的完成在他们看来也只包括分子数据，克分子的数据被完全忽视甚至消除。

在这里，我们来了解一下行为主义的两个方面：第一，它将克分子分解为分子，换句话说，在心理学行为问题的研究上，它把现实归结为部

分，却不会关注和认同构成这些部分的整体；第二，因为第一方面的存在，致使心理学一直受制于道德科学的批判而无法独立。

在行为主义的理论当中，分子系统没有任何位置让含义和意义容身，无论是莎士比亚创作《哈姆雷特》，还是贝多芬弹奏第九交响曲，抑或凯撒大帝率军渡过卢比孔河，这一切都是刺激-反应情境下的结果，所有的行为都可以划入行为主义的刺激-反应图式当中。

既然如此，让我们将兴趣始终保持在一件事情之上的东西是什么？如果它也是刺激-行为的序列，我们为什么难以用同等的兴趣去对待其他事物呢，例如赌盘上的数据。对此，行为主义可能会给予这样的解释：刺激-反应的情境序列，于大多数人而言就是如此，有些人就是会对贝多芬做出积极反应，对统计数字做出消极反应。

面对这样的回答，我想历史学家一定会陷入对心理学深深的绝望当中，他们一定会认为不管心理学是什么，它都没有任何实用性。而行为主义者的这种观点只能加深历史学家的论断，让他们不断证明自己是正确的。

很显然，对任何人来说，这样的现状都不尽如人意，而我们应该怎样去做才能对这两种彼此对立的科学有所帮助，缓解它们的矛盾，防止知识的瓦解呢？在我看来，若想让心理学成为真正的行为科学，就需要给贝多芬、莎士比亚和凯撒大帝等人的行为一个真正的位置。他们的行为同行为的特殊性一样，应该受到公正的待遇和平等的评价。

这也预示了，如果依照行为主义的行为理论让心理学以分子行为开始，再以分子行为结束，那么这样的目的是难以达到的，因此，我们还是要用克分子行为来取代这种理论，而克分子行为体系也能为分子行为提供真正的位置。

3.揭开克分子行为环境的神秘外衣

我们对克分子行为最一般化的描述该如何表达呢？它是发生在环境当中的一种行为过程，这一点是同分子行为的最大差异，分子行为的发生地是机体内部，其动因是对环境产生刺激的因素，而克分子行为则发生在机体之外的外部环境当中，举例来说，学生的上课行为就属于克分子行

为，这一行为的发生在教室之内，教室就是外部环境；老师讲课的行为也是克分子行为，这一行为也发生在教室这一外部环境当中，对于学生们来说，即使不懂老师讲课的内容，也会明白老师的语言。

这就像猎狗捕食野兔，对于这两种动物而言，彼此的行为都是发生于外部环境中的克分子行为。这些例子在生活中司空见惯，但是它们并非像看起来那样微不足道，因为我们要区分两种不同的环境，辨别克分子行为是在哪种环境当中发生的。对于这个问题，我们不妨来看一则较为贴切的故事：

那是一个寒风凛冽的傍晚，风雪交加当中，有一个男子骑着马从远处走来，进入一家客栈。这个男子在纷纷扬扬的大雪中，冒着寒风跋涉了很久，路标和道路早已被大雪覆盖，所以对他而言，能够于这样的环境下找到一处容身之所，是一件无比高兴的事情。他激动地敲开门，客栈店主满怀惊异地去迎接他，诧异地询问他从哪里赶来。男子向远处指了指自己所来的方向，这时店主突然惊恐地问他："你是不是骑着马穿过了康斯坦斯湖？"听到这样的询问，男子一句话都没来得及说就倒毙在店主的脚下。

这是一个传说，我们暂且不论它发生的过程和因果联系，只是从心理学的角度去探讨，这名男子的行为发生在哪种环境中呢？很显然，从店主的问题和男子的表现来看，他的行为发生在康斯坦斯湖，而且他骑着马经过湖也是实际发生的事实。只不过雪天的湖面应该被冰封得非常结实，他骑着马路过不会有任何影响。

这样的行为发生的地点较为特殊，但是研究行为的心理学家可能并不感兴趣，因为对心理学家来说男子无论是骑马路过平原还是湖面，行为的性质都是一样的，都属于克分子行为。同时，心理学家也知道另外一些事实：男子并不了解自己之前的行为，以至于在真正了解之后死于后怕，所以心理学家也可以由此得出结论：如果男子在最初就了解真实情况，他的行为一定会和后来大相径庭。这样，"环境"一词就有了两种不同的意义，而在这里它属于后一种，即这名男子宁可绕远，骑马穿过大雪覆盖的平原，也不会选择经过康斯坦斯湖。

对那些骑着马经过康斯坦斯湖的人来说，这样的行为是正确的克分子行为，而选择其他路线的做法也同样正确。所以，我们才会对地理环境和

行为环境做出区分，针对同一环境，如果从地理环境角度来回答可能是“正确”，而从行为环境角度来回答，可能就是“错误”。

4.对号入座：哪种环境孕育了行为？

对环境做出区分之后，接下来要讨论的问题就是行为发生在哪种环境当中了。我们先来思考一个问题：既然行为是在一种环境中发生的，那么二者之间的关系特征是什么呢？野兔活动于灌木丛当中，随后进入视野开阔的平地，被猎狗发现。猎狗开始追赶兔子，当猎狗需要越过一道沟渠的时候，他会变奔跑为跳跃运动，这时野兔改变了逃跑方向，猎狗发现后也改变了追赶方向。

通过上述事例，我们可以得出一个结论，即随着环境的变化，行为也会做出相应的调整，问题在于这种调整所针对的是地理环境还是行为环境。人们根据这一例子，可能倾向于“地理环境”的观点。对此，我们再做一个假设：沟渠上有一层足以承受野兔体重的积雪，但是却不能承载猎狗，那么会出现怎样的情况呢？如果猎狗在经过沟渠的时候，不是跳跃而是继续奔跑，那么它就会掉进水沟，而且在掉进去之前，它还会表现出在没有沟渠的环境中的行为。

但事实上沟渠这样的地理环境确实存在，所以猎狗的行为并非发生于地理环境中，而是属于行为环境的范畴。对它的整个行为来说，当它踩上沟渠陷入危险的那一刻，一切都是真实的，它一直处于行为环境当中。

人们或许会提出不同的见解，认为所有具备理性思维的人，都不会期望猎狗跳过那条覆盖积雪的沟渠，或者说动物们会依照本能对地理环境做出判断之后再去行动。倘若两种不同的地理环境对动物的感官影响相同，动物就会做出相等的行为。这也是人们用“刺激”这一词语去代替“地理环境”的原因，如果我们这样去做，就会发现所有的困难都会迎刃而解，大家也不需要对两种环境做出界定了。

这样的推理尽管看起来有道理，但这掩盖不了它的局限性。我们再来看一个新的例子：两只黑猩猩被放在两个不同的笼子里，笼子上方都挂着一根香蕉，香蕉下面约10英尺外的地方还有一个箱子，除此之外没有其他的东西。这时候，一只猩猩思考了一会，跑到箱子前，把它抱到香蕉底下当板凳，站上去拿到了香蕉；而另一只猩猩看到香蕉之后就开始不

断跳跃企图够到它，最终却因为多次失败而放弃，只能坐在箱子上无奈地叹气。

通过对比我们可以看出，两只不同的猩猩在同样的环境中采取了不同的行为，表现出了不一样的表现，很显然，它们的行为依据环境做出了相应的调整。

我们对两只猩猩的行为环境加以考虑就能很好地解释它们之间的差异，假设其中一只猩猩的行为环境中包含的是“凳子”，而另一只的行为环境中包含的是“座位”。也就是说，两只猩猩的行为环境当中，都有一个物体，但它们有着各自不同的活动倾向，在活动倾向的带动下，对一只黑猩猩来说，其行为环境中的物体在功能上就是活的；而对另一只黑猩猩来说，其行为环境中物体的功能是死的。

也就是说，个体的行为具有差异性。当然，关于黑猩猩事例的讨论也会招致激烈的反对，那些批判者不会承认我对这种行为环境的推论，他们认为，这样做是对人类学解释彻底抛弃。除此之外，他们还指出我的推论忽视了一种简单解释，即既然刺激条件是相似的，两只黑猩猩之所以有完全不同的行为，应该是黑猩猩自身的原因。而这种自身原因非常宽泛，先天资质的差异或者生活经验的不同，都能够导致它们以完全不同的方式去表达自己。

在这里，我不会对这一论断进行辩解，因为我不会通过反对抨击一部分的方式来接纳另一部分。当然，两只黑猩猩如果在相同的地理环境中做出不同的行为举止，它们之间的差异就需要从它们自身去寻找。但是，目前我想暂且越过这一假设，因为这样的结论对于任何实际例子来说，都没有一点解释作用，而且这样的结论在任何行为中都能适用。

我对黑猩猩的克分子行为进行观察时，得出的结论是一只猩猩把箱子当做凳子去使用，另一只猩猩则把箱子当成座位。这样的描述是最符合事实的，因为那只把箱子作为凳子的黑猩猩，其行为并非通过摸索形成，而是在偶然间发现自己可以站在箱子上摘到香蕉；另一只猩猩的行为也一样，它们惟一的差别就是后者的箱子原地未动。

在这一过程中，两只黑猩猩的克分子行为都得到了真实的描述，即一只猩猩把箱子当作凳子，另一只则当作座位。当然，它们两个也存在不同，即作为地理环境的箱子具备了两种不同的操作特征。

在探讨克分子行为的时候我们就说过，克分子行为能够发生在任何环境当中。而由于黑猩猩表现出两种不同行为的直接原因不可能是地理环境，也不可能是产生刺激的地理环境，所以我们只有两种选择——否认自己的观点，或者坚持自己的观点。之所以要否认自己的观点，是因为在没有环境下所建立的行为并不会为操作特征提供任何位置；而坚持自己的观点则在于前者是错误的，我们需要将行为环境所包含的东西保留。也就是说，行为环境不需要介入地理环境，它们二者之间不是对立的，而是需要保持一种朦胧的状态。

现在，我们来归纳一下目前为止所得出的结论：行为发生在行为环境当中，而且行为环境具有调节行为的作用。同时，行为环境还有赖于两个条件，分别为地理环境中所固有的条件和有机体中所固有的条件。另外，行为也会发生在地理环境当中，因为行为环境需要依赖地理环境，所以，这样的说法同样具备意义。

我们要做的就是把行为同远因联系起来，而不是只与近因结合。对于行为本身来说，这样做大有裨益，同时对于问题的解决也有助益，尤其是动物，它们的行为不仅产生于行为环境，很多时候也取决于地理环境的刺激因素。

在整个行为当中，无论行为环境还是地理环境都会发生变化，水果因为被吃掉所以不再是水果；冰雪融化成为河流；当箱子被作为凳子使用的时候，这种地理环境就已经改变。实际上，我们所有的例子都在一定程度上依赖地理结果。

5.如何去界定行为环境

我们尚未考虑过这样的论点，即有机体的运动可能会通过地理环境所具备的某些特性而产生。想象一下，在登山运动员通过雪桥的时候，如果雪桥突然坍塌，在没有其他辅助的情况下，他一定会掉进万丈深渊。这是一项由地理环境决定的有机体运动。在这名登山者的意识丧失之前，他一定会想方设法来终止自己的坠落，这种行为产生于行为环境。但不论是否存在行为环境，也不论这名登山者能否保持意识，有一点不会改变——他的身体会不断坠落。

这个事例为我们提供了界定行为的有效手段：有机体的运动，只有在行为环境中发生才能被称为行为，如果只发生在地理环境中，那就不应该叫行为。当然，这里对行为的定义并非指所有的运动。

到目前为止，行为环境一直被视为一种中间环节，衔接地理环境和行为，是刺激和反应的媒介。在我们现有的知识体系中，这两个术语所指代的物体都具有特殊而明确的位置，它们都是外部世界所具有的东西。那么，我们应该如何去定位行为环境呢？对此，我们再看一个事例：

这个实验的主导者是里夫斯，他设置了两个图形，训练小鸡去啄那个较小的图像。最开始，图形是圆形，随着训练的逐渐推进，图形的形状也开始向矩形、正方形和三角形转变，他采用循序渐进的方式，并且两个图形的相对位置不停变化，在里夫斯看来，这样的变化是有必要的，这样可以确定小鸡是根据大小来选择，而不是根据位置来选择。

这个训练完成之后，他又设计了两个新的图形——扇形，它们是一个圆的两部分，实验结果表明，小鸡会去啄那个视觉上看起来较小的图形。

这个实验的过程，实际就是对行为环境的演示过程，就地理环境而言，小鸡去选择较小图形是没有意义的。这是一个充满趣味性的实验，动物在经过训练之后，已经倾向于选择较小的图片，但是面对两个同等形状，它们还是会做出选择。这种行为在地理术语当中是难以理解的，人们也很难从这一维度下找到满意答案。

但是，如果我们放弃偏见再来看待这个问题，就会发现它是极为简单的，在普通人看来，这些动物之所以会做出选择，是因为它们选择的图形看起来要小一些。这样的说法翻译成术语就是：在里夫斯的实验里，行为环境和大的行为环境是极其相似的，它们都包含着两个图形，而且在视觉上都存在差异。

针对小鸡的选择，如果不是收到某种信息的指引，那么就很容易去解释它们的行为。因为在地理环境中我们无法获得这种关系，所以它必然是存在于另外的地方，即我们刚刚说的行为环境。

现在，我们可以看到行为环境和地理环境之间的差别，也可以说是实际状况和我们所看到的状况间的差别，即现实和现象之间的差别。从中我们也能体会到现象所具有的欺骗性，而这种欺骗性更适合存在于行为环

境当中。

举一个例子，假如我们像里夫斯的小鸡一样天真，而且也和它们有一样的需求，那么我们就不会去选择这两个图形中的任何一个。对于这一主张，我可以用1932年在乌兹别克斯坦所做的一个实验来证明。当时，我用了一种“假镜片”去向当地人说明视觉上的错觉，实验的对象是一个经营茶庄的店主，他的茶庄经常有很多男性居民在此聚会。

这些年轻人的行为就像里夫斯的小鸡一样，不同的是母鸡会啄小的图形，而这里的人会用手指出两块纸板当中形状比较大的一块。我把两块木板摞在一起，让他们选择。他们说出了自己的体验：“当两块木板分开的时候，它们的大小有所变化。”

从这个实验当中，我也可以以里夫斯的实验为基础推出论点，即行为环境在这一过程中，因为地理环境同行为之间的关系而被极大地简化。进一步来讲，这种简化的关系由分解成地理环境和行为环境、行为环境和行为之间两种不同的关系。

在很多情形当中，行为环境和行为之间的关系是很好理解的，这一点我们可以从上述例子中得出答案。而对于同一个事实，我们则可能会用相反的方式去证明，换一种说法，就是不同的刺激，可能会产生同一种反应。举例来说，假设我们面前有两个黑色的表面，即使一面的亮度比另一面高很多，但在我们看来是没有差别的。体现在行为上，即两面的亮度属于不同的刺激，如果我们的任务是检查出黑色的一面，那么两种不同刺激就会产生同样的行为。

所以，在多样性的刺激之下，用刺激去解释人们一致的行为是不可能的，更存在很大困难。如果在行为环境维度下去解释，这种困难便不复存在。当两种不同的刺激产生同一种行为的时候，行为这一同刺激有关的因素是一致的；而当两种行为有不同目标的时候，就会产生不同的行为。

这就是对行为环境的解释和界定，当解决了这一问题，剩下的就是行为环境和地理环境之间的问题，而不再是行为和刺激之间的关系问题。对于前者，我们可以做出系统的回答，但同时也需注意，对于那些恒常性事实问题，依靠刺激-行为模式去解释，并不是正确的方法，也无益于问题的解决。

一直以来，我都倡导要把行为作为心理学研究的出发点，而对于地理环境和行为环境的区分，以及行为环境的界定问题，还有一点是需要将意识加入进来。当然，如果这种选择是一种被迫，那么无论是否喜欢我都会接受，但需要指出的是，这一个词并不会对行为环境的界定造成任何改变。如果有人想用动物的意识去替代行为环境，那么他必须要将意识应用于行为环境的目标。

所以，猎狗在追逐野兔的时候，它的意识就是兔子的行为，即野兔即将穿过田野，同样，黑猩猩摘香蕉的时候，意识就是那里有一把香蕉。田野和野兔，凳子和香蕉，这些属于猎狗和猩猩的意识，也是它们意识的目标。

因此，如果一个人能够意识到个体的环境并非地理环境，而是行为环境，那么即使没有意识，也能轻易完成很多事情。不论如何，我们现在所用的术语在心理学系统中，处于地理环境和行为环境的中间，这是一个最恰当的位置。

6.行为于两种环境中的对立关系

意识所涵盖的范围要比行为环境更广泛一些，虽然我们对行为环境问题格外关注，但是也需要指出意识的完整性。这也是对行为这一术语一种合理的界定。之前，我们参照行为环境和地理环境对行为进行描述，但这样的描述也容易彼此矛盾、对立。当然，行为在两种描述中必然具有不同的含义，因为两种环境的讨论范畴是不一样的。

对于那个骑着马路过康斯坦斯湖的男人来说，这座湖泊就是他的地理环境，而他的行为环境则是他所想的被冰雪覆盖的平原。尽管在地理环境的维度之下，这个男子的行为是骑着马渡过了康斯坦斯湖，但是他的行为环境却是骑马穿过平原。而对于客栈的店主来说，男子只是骑着马从一片陆地而来。

乍看之下，似乎两种环境完全可以成为我们对两种行为进行区分的依据，它们之间存在着这样的类比：一方面是看到的事物和实际的事物；另一方面是主体所认为自己做的行为和他实际做的行为，二者并不存在太大的相似性。对此，我们可以用另一个例子来说明：

三只老鼠在同一个迷宫里，每只老鼠都从迷宫的一端出发前往另一端。对于这个描述，我可以说，三只老鼠都穿过了迷宫，这种表述是一种地理表达，但是通过观察就会发现，在穿过迷宫过程中，每只老鼠的行为都和其他的存在差异，老鼠A可能是为了食物，老鼠B可能是为了好奇心，老鼠C则可能出于紧张不安，而这些特征都是行为环境之内才有的特点。

进一步来说，为了食物的老鼠A，并不是在看到食物或者闻到食物味道之后才开始行动，而是在这之前就已经做出了行为。不过，地理迷宫在第一部分所指向的并不是食物，也不是食物所发出的刺激物，如果说食物是行为的指向，那么在行为环境当中，它也一定如此，而对探索性行为来说，这种情况同样适合。

行为环境可以被我们直接地去探索，而且也可以通过一种间接的方式，去探索地理环境。在这个例子中，最后一只老鼠只是因为不安而奔跑，它的这种行为也可以称之为是行为环境当中的行为。

于是，这些例子对这两种行为的描述就不再是真实的，因为地理环境中的行为，确切来说乃是一种真实的实际行动，而行为环境中的行为，则不是实际的，而是行为个体所认为的行动。因此，无论行为的出发点是什么，行为都是这些出发点的行为，实际上就是一种探索性行为。就像三只老鼠的实验，在地理环境当中，食物是不存在的，所以老鼠A的行为并不是真正指向食物，这一点同康斯坦斯湖例子的区分是一样的。

当然，这已经不再单纯的是一种行为的描述了，对此，我可以通过一个例子加以解释：一个沿着倾斜面下滚的球最终落入一个水洞当中，洞中是否有水很难确定，那么我就可以说，这个球掉进了没有水的水洞里，也可以说它掉进了有水的水洞里，而无论水洞中是否有水，都不会对球的运动造成影响。

如果依照地理环境对行为进行描述，那么又该怎样表达呢？为了更好地理解，我们暂且把地理环境当中的行为叫做成绩，把行为环境中的行为称为行为。取名“成绩”是为了更好地描述地理环境中行为的原因，正像我们所指的那样，关于行为问题，一直都存在于地理环境的变换之中。

对某个结果的兴趣，就是动物的成绩，不过刚刚的研究表明，对动物成绩的了解不能等同于对它们行为的了解。关于这一点，我们可以看一个

例子，通过这个例子我们会看到，从某种意义上来说，行为和成绩是一种彼此对立的关系。

设想一下，如果我们看到一个人站立在岩石之上，而且我知道岩石马上就要爆炸了，但是那个人的距离我太过遥远，我不能快速向他传递随时爆发的危险信息，于是我只能尽最大力气向他呼喊："快点到这里来！"

如果岩石上的人听到我的声音，并受到我声音的影响，那么从行为的角度来说，他就会离开岩石走向我；而从地理的角度来说，当他走向我的时候，就等于离开了危险的地点。所以，从地理角度来看这是两种相等的描述，如果事后我同这个人去谈论这件事情，他会说自己在危险发生之前就已经离开。

在这个例子中，我们描述的是他的成绩而不是行为，对此，存在两种表述：一种是他朝着我运动；另一种是他离开了岩石的运动，这是一种行为和成绩间的联结，倘若当真如此，那么我们所生活的世界将会变得极为怪异，甚至处于神话的世界当中。就像阿拉丁的神灯一样，在擦拭的时候就能召唤精灵。

通常情况下，动物会被实验者放置于一种特定情境之内，在情境中，行为和成绩的联结，就像擦拭神灯和召唤精灵之间的联结一样。惟一不同的是它们联结在一起的形式不是以神话为基础，而是同地理环境和行为环境之间的关系相似。

严格来说，这种关系不属于心理学的范畴，但它本身却容易让人产生极大的兴趣。这也是行为在两种环境当中的对立问题，当然，成绩和行为并不真的属于神话范畴，而它们所揭示的一些事实，虽然本身并不是对行为的陈述，却能为我们提供一些线索。

行为环境是所有讨论中，惟一能涉及到行为本身的描述体系，而在接下来的讨论中，我们会再度回归到这个问题之上来。

7.心理学知识研究的伊始是行为

行为的知识要如何才能获得？作为行为环境中的一部分，动物的行为应该被我们所理解，而且也应该同其他事物共同进行。所以，从原则上来说，对于行为问题的了解，不会与了解非行为问题有什么区别。对于两

种环境之间的关系，我们虽然不能马上给出正确的答复，但至少可以提出以下两点评论：

（1）真正的行为无论是否存在，我们都要假设它是存在的，就像我们周围的一切都存在一样。

（2）我们已经强调过，行为一直都是行为环境当中的行为，它不是我们实施的，而是行为主体实际发出来的。

明白了以上两点之后，我们再做一个假设——人的行为环境同动物的行为环境是一致的。在此基础上，我们可能会遭受拟人论的批判和质疑。另一方面，一种行为环境中动物的所作所为并非拟人行为，而它们同我们的相似与不同，也是一个比较重要的问题。所以，在这些方面，我们要以谨慎态度面对，避免可能出现的拟人化，这是了解行为知识的一个前提。

再回到主要论点上，借助一种间接方法，在行为环境中，动物的行为会借助一种更为间接的方法去推断出其行为的本质，而在这样的过程中我们也会对这种行为有所了解。对于我们个人来说也是如此，我们属于环境的中心，尽管本身并不属于这种环境。换句话来说，就是我的行为环境实际上就是我和我的行为的环境。

我所了解的不仅仅是自己的行为环境，还包括在行为环境中，我和我自己的行为。只有了解了这样的知识，我们的经验才能同实际相符合。更为重要的是，行为的知识还会涵盖我们的愿望和目标、成功和失败、悲伤和欣喜等众多情绪。

我们已经从实际的行动当中，对行为的两种类型做出了区分，即将我的行为在其他行为环境中和在自我行为环境中加以区分。从某种意义上而言，行为作为心理学研究的出发点，它们会发生于实际的有机体当中，而实际有机体则会受到地理环境的影响，并通过实际行为由有机体表现出来。在之前的例子中，黑猩猩摘到香蕉吃掉它们之后，它的行为环境就从有水果变成无水果环境了，但是这种转变却能让黑猩猩得到身心上的满足。

Chapter 03　心理学场：心物同型论的场力规则

在研究心理学的时候，环境场是第一个需要研究的内容，环境场的架构肯定依赖于地理环境，而地理环境会对人的器官产生直接影响，但是，地理环境场却并非决定人行为的决定因素，而只能称作一个主要因素，对人行为起到重要影响的还有行为环境，地理环境决定行为环境，但行为环境的反作用力非常大，完全可以对地理环境中的事实进行扭曲和折叠，导致人的行为与当前的地理环境不相符。

在环境场的基础上，心物同型论应运而生，它克服了二元论的束缚，揭示了心理和生理的过程既有区别但又非完全没有交集，因为二者在某些层面上具有相当大的共性，就像大脑内的空间组织的原理与知觉的空间组织原理的共性一样，前者属于生理范畴，而后者则属于心理范畴，两者既相互独立，又存在千丝万缕的联系。心物同型论是格式塔心理学独有的身心观，对于研究心理和客观世界都有相当大的指导意义。

1.“场”与心理学当中的场

到目前为止，我们已经对克分子行为的概念有所了解，而且也能看到克分子行为是发生于行为环境之中。现在，我们来做一个简单的回顾：对克分子行为，我们可以用两种方式去了解，一种所反映的，是表面的克分子行为，也就是其他人的行为；另一种是我们自身的行为，即现象克分子行为。作为两种类型不同的知识它们都能对克分子行为进行实际解释或理解。

除此之外，我们可以运用这种方式去对这一论点进行详细解释和阐述。对于心理学这一系统中的最基本的概念，一种最为基本的要求就是它必须是科学的，在这样的基础上，去发掘这一科学的基本概念才是我们当前最首要的任务。

如果对科学史能有所了解和见解，就应该知道牛顿对物体运动以及其他运动现象的解释。在力学的范围之内，任何物体的每一种变化都是因为一种力，尤其是在引力定律当中，在空间之内，因为力的彼此吸引和排斥，天体才有了固定的运动行为轨迹。

而场概念的提出，则出自法拉第和麦克斯韦的主张，电磁场也由此产生。到了爱因斯坦那里，引力场就此问世。

回到心理学问题上，我们要思考，是否可以将场的概念引入这门科学当中呢？如果可以，我们需要先解释两个问题：

第一，在一个特定的时间里，场是什么？

第二，在一个特定场内，会产生何种行为？

这一问题同物理学家们所面临的问题相似，或许有人疑问，心理学中的场同物理学中的场是否一致呢？很显然它们是两种完全不一样的东西。

我们可以这样区分：物理学当中的场属于地理环境的场，而行为则必须由行为环境来解读。现在，我们来探讨一下假设的运作：心理场意味着我们能够对行为环境做出最恰当的描述，包括存在于行为环境中的物体，还包括其动力特征。接下来，我们举一些例子：

想象一下，你身处一片山间的草地上，抑或是洒满阳光的海滩，你在那里聆听这徐徐而过的微风，感受着清澈温暖的阳光，就这样在完全放空的状态下感受大自然的神奇和宁静，周围的一切也变得温柔，就像柔软的云朵将你包裹，在这里，你能感到前所未有的安全和保护。但是，突然尖锐的呼救声打破了这份平衡，你感到这样的声音与周围的环境、先前的感觉是如此格格不入。

这个例子描述了两种情境，现在我们用场术语对这两种情境来进行描述。首先，在最初的描述里，你的场对一切的意向和目的来说，都是同质的，也就是你和场处在一种相对平衡的状态里。在这种平衡状态中不存在行动，也不存在紧张情绪，这样的环境下，你的自我同环境之间的分化已经开始模糊，你属于环境的一部分，环境也属于你的一部分。

而当“救命”的尖叫声划破这份平衡，原有的一切就发生了改变。也就是说，在尖叫之前处于平衡状态的一切，发生变化的任何一方都会成为吸引你的方向，这个方向充满了强大的吸引力，如果从外部来看，就是原有的环境在迅速收缩，原本平滑的平面上出现了一道鸿沟，而你则被拉向这道鸿沟。与此同时，整个场的张力也开始变强。

从这一例子当中，我们可以抽取一些同质或者异质的描述，我们会发现在这一过程中同质更为罕见。这是因为活动所预示的是异质场的出现，这是一种具有一系列力的场，充满了各种潜在变化。

有一个出自体育心理学的例子，作者在这个例子中向大家描述了集中不同的经历和行为场，假设大家在球场上，将足球射向对方球门的时候，球场在大家眼中，将会成为一个不断变化的场，尤其是路线。但无论怎样变化，这些路线的最终方向都是指向球门。

因此，球场上的路线属于行为场中力的主要路线，它们的变化源自于球员的运动，同时，它们应对球员有一种引导作用。在举例者看来，球场上众多球员的运动，实际上同视觉的转化存在着一定关系，当然，从一般意义上来说，这一点同思维的关系并不大，因为足球队员在运动过程中并不会特意关注思维，他们的重点在于如何将足球射进球门，更多的是视觉情境方面的操作。

在下一个例子当中，我们必须用一种较为普遍的观察来说明了。在我们的行为环境当中，存在着各种各样的空洞以及不同事物。一般情况下，我们对行为加以调节，这种调节的力量产生于行为，而不是调节。不论对行为的调节是否依靠经验，可以确定的是这个问题需要商権的地方确实很有很多。比如一个刚刚学会自行车的人，他在骑车上路的时候总会被周围的环境所吸引，虽然他心里知道这样可能潜藏着很大危险，但无论是看到推着婴儿车的妇女，还是载着货物的重型卡车，他都会将注意力集中在他们身上。

而这也说明在我们周围环境中那些凸显的物体总会更容易被人们关注，即有物体存在的地方要比有空洞存在的地方更加引人注目。当然，有时候空洞也会成为吸引注意力的部分，即当空洞中存在物体的时候就是如此。这一点，我们可以通过哈特根布奇那里的一段话来说明："如果是攻击的一方，在他们看来对方的球门很显然是被封闭起来的，而想要射球只能依靠球门左侧的一处空洞。当我站在球门的后面观察球场上的一切，恰好看到左中卫是如何对足球进行控制的，他的眼睛盯在空门上，尽自己最大的努力把球踢过了空挡。后来，我问他当时的感觉，他说他只是看到了一个空洞。"

这一份描述也向我们展示了力的中心的凸显性，即所有的球员都必须将注意力放到空洞之上，相对来说，球员的注意力并不在守门员身上。

除了对行为环境中行为所发生的事实给予良好说明之外，另一个例子则补充了一个全新的论点，下面我们来做一些介绍：当我们举重的时候，

借助的是肌肉的力量，在这一过程中，我们需要尽最大的努力让身体保持平衡。这实际上也预示着我们的肌肉组织始终保持着某种紧张状态，而这种状态的紧张程度则由我们的任务所决定。

这一论点也清楚地表明，让我们的身体在地面上固定姿势所依靠的不仅仅是地理环境，同时也有行为环境，甚至包括行为环境中那些不是直接引力作用的某些方面。此外，作者还谈到了一种被称为“重量级运动员”的竞技，主要说明了行为的目标具有动力性，在这一意义上，对行为它们不仅存在着各方面的推拉，同时也通过杠杆作用来提供了一种稳定性和平衡性。

以上所举的例子已经向大家说明了心理学中行为场一词的含义和它的用处。对于许多心理分支而言，我们不需要超出其范围就能对其做出很好的解释；而对于另外一些心理分支来说，则需要进行一些补充。因此，无论是对于儿童心理的描述，还是其他个体心理的描述，只要他们的行为场被恰当地描述出来，就完全可以称其是完整的。当然，无论是以何种身份去描述行为，我们都可以依照行为环境中的力来描述，尽管大家用的术语可能不同。

2.行为环境不等于心理场

行为环境不能作为心理场来被我们接受，对于这一点，有以下三个原因：

（**1**）行为环境的本体论地位。

刚刚接触行为环境的动力特征描述时，我们可能会产生某种勉强的感觉。有人或许会说，他们正在使用一个词语，而且这个词语在整体当中的意义具有明确的界定和充分的含义，我们可以称这个词为“力”。对于这种说法，或许会有人争辩：“力这个概念，只有在物理学中才具有明确含义，我们无法明确它在行为环境中所指代的是什么，它是物理学中的一种结构，而非数据。但是，现在它却被视为行为世界的特性，引入到了一个原本不存在的位置上。”

即使这样的描述存在合理性，但这也只是一种描述而已，关于力的物理学解释，目前已经潜移默化地进入行为世界，甚至可以去解释实际的行

为。当然，除了这一点之外，我们无法确定行为世界到底存在于哪里，它们的本体论位置和地位又是什么，抑或它们是否为客观存在的两种实体，即精神和物质，而行为世界又是否是由精神所组成。

我承认，在我试图找出一种从上述观点中摆脱出来的方法之前，我对它们是赞同的。很多人认为力、场等术语的含义不仅仅局限于物理学之中，它们在其他领域中还存在更加广泛的含义，而那些更广泛的含义只是它们在物理性含义的例证而已。举例来说，如果我们向相同的容器中注入非等量的水，很显然它们水平面高度是不同的。然后，我们再用橡皮管将容器底部联结起来，这样一来，不同高度的水会产生不同的压力，压力强的容器中的水就会流入压力较弱的容器中，最后使得水平面达成一致。我们将这一纯粹的物理运动与以下的例子相比较：美国储备有大量的黄金，而欧洲的储备数量相对较少。按照流体力学的原理，美国的黄金会越过大洋流动到欧洲，最终使得两者的黄金储备相平衡。当然，这个过程大多会出现在经济领域当中。由此可见，这两个例子在形式上是相似的，而且“力”的应用在经济学领域也是非常恰当的。所以，我认为经济场与行为场在一定程度上是相同的，它们都拥有各自对应的力系统。

通过以上的论述和分析，我们可以得出这样的结论：在行为环境中同样存在着力，这种力可以使人产生实际的身体运动。经济的力产生经济的结果，行为的力产生行为的结果。因此，心理学家不需要在研究行为场时再另外引入一种名为“心灵”的实体。

虽然这一论据对科学哲学具有重大意义，但它却使得物理结果与行为结果，或与经济结果的关系完全处于一种朦胧状态。我希望以上的一切事件都可以在同一个论域中发生，所有的活动都能在同一个论域中被界定，而不是从一个论域的结果推至另一个论域结果。

人是有机体，而有机体的本质就是一个物理化学系统。因此，我们的行为所消耗的能量属于物理化学的能量，我们的每一种运动所产生的力也属于物理化学的力。尽管人的生存依赖于地理环境，但人的活动必须按照物理化学的过程来得到解释。以这样的方式进行理解，我们就能将人的行为活动统一归为物理化学这一论域。物理学中力的概念可以适用于行为，而场的概念同样如此。

（**2**）行为环境与地理环境的关系

行为环境依赖于地理环境，这一点不言而喻。我们可以将行为环境与地理环境的关系视作一种因果关系。也就是说，我们可以将地理环境看作是行为环境的原因。但问题是，行为环境与地理环境属于不同的论域，我们不能将一个论域的原因视作另一个论域的结果，同一论域中的事件才可能存在因果关系。按照这种逻辑，地理环境属于物理领域，那么地理环境所产生的结果也应该属于物理领域。既然行为环境是地理环境的结果，那么它理应也属于物理领域。我们可以认为这个答案是理所当然的，或者暂且将其搁置一旁，再去研究新的问题。然而我要说明的是，科学会在不同水平上运作，有较高水平的运作，也有较低水平的运作，且不同水平的运作可能在长时期内不会相互干扰。我们将化学和物理相结合形成了一门十分先进的科学。但是直到今天，我们也不能将所有的化学反应都还原为质子和电子的运动，即使这种变化在原则上存在着可能。以此类推，我认为作为最低水平的基本概念，心理场不可能与行为环境相一致。因为心理场必须与地理环境建立因果关系才能被认为是理所当然的。与其他科学一样，心理学也存在不同水平的运作，而行为环境只是这个心理场中运作的一部分而已。

（**3**）行为环境的不足

我们无法根据行为环境来解释人类的所有活动。其中，至少有三种不同类型的行为没有对应的行为环境。对此，我将对它们进行逐一论述。

首先是所谓的条件反射。肌肉组织的紧张度随时随地都能得到调节，否则我们便无法进行坐立站行。但是这种调节是不知不觉的，或者说我们根本意识不到，所以对于这种条件反射是不存在行为环境的。

阶段性反射与紧张反射存在着相似之处，对后者来说为真的东西，前者也会视为真。如果将一个人的眼睛暴露在强光之下，那么他的瞳孔便会缩小；而将强光移除，其瞳孔又会重新放大。因为这个人可以看到光线的来去，所以我们说这里存在着一种行为环境。但实际上，这个人意识不到自己瞳孔的运动。在这种情形中，即使存在着某种行为环境，现象行为依然会消失。于是，我们得出这样的结论：在条件反射中，行为环境的存在与否不会对结果构成任何影响。

显然，在这类反射中，应用场的概念不可能与应用行为环境的概念相

同。反射是一种刺激-反应相联结的原型。如果加入场的概念，条件反射可以大致分成两种，一种是形成场条件的行为，它们相当于依靠行为环境的行为；另一种是没有形成场条件的行为，它们相当于不依靠行为环境的行为。当然，这种区分并不是绝对的。

其次是在行为环境以外决定行为的力。决定我们行为的力不一定是我们所认为的那些决定性因素。例如，我们为了取悦某个人而去做某件事，结果我们所做的这件事可能会使另一个人陷入烦恼。而陷入烦恼的人不需要在场，也不需要存在于我们的思维之中。这些隐蔽的力实际上并不存在于我们的行为场中，我们也不能根据行为环境来解释这类活动。它们与其他行为一样，都需要一种共同的解释性概念。因此从这个角度也可以说明心理场无法与行为环境相一致。

最后是记忆。在相当大的程度上，记忆决定了我们的行为场。例如，我会与昨天相识的A聊天，而不会与素未谋面的B聊天。之所以会产生这样的结果，是因为在我的行为环境中A是一个熟人，而B只是一个陌生人。但是也存在某些特殊方式所形成的记忆，它无需行为场的中介作用也能决定人的行为。例如，我们不能根据实际存在的行为环境来解释打字员快速而准确的操作，或者钢琴家行云流水的弹奏。他们的操作包含了以前所有的训练成果，但是那些训练并不属于当前的行为环境。除了技能，还存在其他位于行为环境之外的记忆效应。例如很多人都存在这样的经历：有时我们会突然想起一个人、一座山、一条河，但是细想之下，却又叫不出它的名字。而当我们准备做其他事情时，它的名字又会突然浮现在脑海之中。这种现象可以说明在没有行为环境的情况下依然可以发生某种行为，这是一种操作之力的结果，也是一种场的过程。

3.心物同型论：剖析心理过程的绝妙方法

威特海默·马克斯是格式塔心理学创始人之一，他的心物同型论是一种剖析心理过程的绝妙方法。该理论的核心思想可以归纳为两句话：一是生理过程不是分子现象，而是克分子现象。二是如果前一句话成立，行为与意识的传统生理学理论中的一切困难将会被消除。

维特海默认为物理学并非分子科学，而格式塔心理学的另一位创始人沃尔夫冈·苛勒则证明了这一论点的错误性，他的研究结果表明物理学是一门克分子科学。一些人认为“原子论”可以证明这两位心理学家孰对孰

错。但在我看来，这种想法太过简单。举例来说，按照原子论的内容，水是氢和氧两种元素组成的化合物。每个水分子（H_2O）都是由两个氢原子（H）和一个氧原子（O）构成。而自然界的氢分子（H_2）是由两个氢元素构成。于是，我们得到三种与氢有关的化学物质：H、H_2、H_2O。这三种物质都具有不同的特性，它们的特性并不是氢元素特性和氧元素特性的简单相加。根据物理学力图构建的原子与分子模型可以看出，氢原子由一个质子和一个电子按照一定的动力关系构成，即一个电子围绕一个质子运动构成。H_2是由两个氢原子构成，是由两个质子和两个电子按照一定的动力关系形成的一个全新系统。H系统中的运动与H_2系统中的运动是不同的。再比如，水分子比氢原子、氧原子的结构更复杂，差别也更显著。我们不能想当然地将H_2O系统说成是由两个氢原子和一个氧原子构成。所以水不是氢与氧以一定比例结合而成的，它们属于不同的系统，并存在不同的特征。

建筑师之所以能用砖头在地球上盖房子，是因为地球上存在引力场。如果将房子看作为一个系统，那么这个系统就是由砖头与引力场共同构成的。但在现实生活中，建筑师是无法看到引力场的。在他们看来，只是砖头构成了房子这一系统。这就是人们现实概念的由来。我们看待一件事物常常会忽略那些存在且异常重要的东西，但这显然是不科学的。人类的思维会把实体当作体现现实的基础，但事实往往并非如此。分子理论源自一种选择性原理，这种原理只是应用于我们对现实的理解。用实体来解决“一所房子的现实由什么构成”“克分子行为的现实由什么构成”等问题是不可能实现的。所以，仅用原子去描述分子，分子将会丧失其现实性。

这是一种在哲学方面才会产生的困难，其对建筑师或物理学家没有效用。实际上物理学家离原始的现实主义已经越来越远，因为在物理学的新发现中，他们想要找到所谓的“实体”已经变得越来越难。他们眼中的现实主要包括那些有组织的力的场。将世界视为质子与电子的组合体，对于物理学家来说几乎毫无意义，这就像“欧洲是由人类居住的”论断一样，其对历史学家或政治学家来说同样毫无意义。因为这项论断不能解释欧洲的历史，也不能解释欧洲的政治危机。居住在欧洲的人涵盖了多个民族、多个国家。我们不妨做这样一个假设：现在我要将一个英国人、一个法国人以及一个德国人分别放到一个荒岛上，使三人不能相互接触。因为他们同属于人类，所以我们在解释他们的行为时，往往会认

为他们的行为是相似的。但事实上，这三人来自不同的国家，属于不同的民族，他们的行为必定会存在不同之处。他们同属于人类是一种现实，而所处的社会不同又是另一种现实。不同的社会包含不同的社会机构、政治形式、社会习俗以及不同的语言、文化和艺术等等。这些都是不可否认的现实，而它们同样会影响人的行为。如果否认了这些现实，人类中不可能会出现历史学家、政治家；如果否认了力的场分布的现实，人类中就不会出现物理学家；同理，如果否认了生理过程中的克分子特征的现实，那么人类中也不会出现生理学家。

在生理学中存在这样一个概念，即“生理模式”。在我看来，我们并不知道一种模式在何种意义上才是真实的，所以，“模式”只会令一些问题变得模糊不清。例如，我们来进行一场掷骰子游戏，将6个骰子随机投掷出去，分别记录每次6个骰子面朝上的点数，如536224，151434，625251等等。我可以称这里的每一种结果都是一种模式。但是这种模式在当前的问题中只代表了一些独立事件的结合而已，它不意味着其他任何东西。而如果将这种模式放在现实生活中，它却可能产生一些十分真实的结果。例如，一个人拿起电话拨了号码234（模式），于是接通了校长办公室的电话；接着他又拨了号码479，结果接通了心理系主任的电话。这是一种生理模式的现实，它与行为克分子方面的那种现实不同，与生理事件或物理事件的克分子方面的模式也不同。

我们再来看一个例子：将两个容量相等的绝缘电容器放在同一种电解质中，并使两者保持较大的距离。然后用同样数量的电流E给这两个电容器充电。在这里，存在着一种纯粹逻辑上的相等。但实际上，我们并不能对这两种充电进行相互比较。因为这两种充电不存在相等的物理方面的动力现实：我可以在不影响一个电容器充电量的情况下，随意改变另外一个电容器的充电量。然而，如果我用一根导线将两个电容器连接起来再进行充电，那么它们的充电量也是相等的。而这种相等则是一种物理方面的动力事实。需要强调的是，现在的这种相等性已经变成了一种导体聚合的系统特性，如果去改变其中一个电容器的充电，另一个电容器的充电也会改变，它们的相等性始终如一。

第一种情形的相等性是一种非真实的现实，第二种情形的相等性则是一种真实的现实。“生理模式”只适合第一种情形，而非第二种情形，所以“生理模式”与生理克分子特性的现实没有关系。克分子生理过程不是独立的、局部的神经过程之和，也不是它们的相互结合，而是一种拓展

神经过程。在克分子分布范围内，每一个局部过程都会依赖于所有其他局部过程。

Chapter 04　视觉刺激：真实与虚幻的二元对立

人无时无刻不受到场力的作用，因为场力的存在，我们拥有了独一无二的思维与行为，我们可以做出凌驾于其他动物之上的伟大功绩，可以拥有超越本能的神奇力量，要想全面掌握这种力量并应用它，就需要对场有深刻的研究，格式塔心理学中有大量的内容都是解析这种神秘的场力的。

格式塔心理学主要研究的就是场与行为的关系，场分为自我和环境两极，二者各有自己独立的结构。其中，自我代表的就是人格，而环境又可分为地理环境和行为环境，地理环境就是我们生活的客观世界，行为环境则是臆想中的环境。而刺激，则是在场中进行的。

刺激分为两种，近刺激和远刺激，近刺激是直接作用于感觉器官的刺激。如，针刺肌肤，或者物体在视网膜的映射等。远刺激是指来自物体本身的刺激，如，某一物体的颜色，一定波长的线和一定频率的声音等。刺激和反应本来是生物学的范畴，但我们完全可以把这些规律上升到心理学的范畴，用量化的指标来研究。

1.媒介对场组织的三大影响

“场”所描述的是一个过程，它需要力来使自身运转，但在很多情况下，场的运动在媒介之中产生，这就不可避免地要受媒介特性的影响，为了便于研究，我们选取物理学上的一个非常简单的例子来描述。

众所周知，音叉可以产生音场，如果我们假设音场各个位置的外界环境完全相同，即空气密度、温度等数值长期处在一个等值恒定的状态，那么，振动场的运动将是完全对称的。但是，如果我们将音叉密封在一个隔绝了声音的瓶子里，并从瓶口里通出一个管子，那么，音叉的振动场便不会再对称，而是会限制在管子以内，并且是直线传播，其扩散方式也不再是以四周放射的方式扩展。

接下来，我们将音叉从瓶子中拿出来放入水中，会发现振动过程传播得

更快了，而将其绑在一个铁架上，振动过程会比在水中传播得更加迅速。即便没有这些因素影响，在振动场中，只要空气的密度或者空气的流向在某个点上产生变化，那么，振动场所呈现的形态仍然会多种多样。所以我们得出结论，在振动场中，只要是周围的环境或媒介不同，相同的力就会产生不同的结果。

由以上的例子我们总结出，媒介的性质可以影响场组织最后的结果，大体可以分为三类，一是可以影响场组织运动过程的既定结果。二是影响传播的速度。三是将一种过程转变为另一种过程。第一种结果最为常见。例如，有一个固定在某处的物体，当我们卸去它的支撑力时，它便会因为地心引力的作用垂直向下落去，但如果该物体落在一个斜面之上，那么它就会转而随着斜面的角度往下滚，于是我们可以看到，由同一种力产生的过程会随着周围环境的变化而变化。

第二种结果对于场组织来说，重要性不言而喻，场组织无时无刻不受媒介的影响，而媒介对场的传播速度有着决定性的影响，每一个场组织的媒介不同，速度就不同，这就实现了场组织的多样性。另外，如果媒体和媒体之间无法渗透，那么组织场之间将不会受到任何的干扰。

最后一种结果可以用摩擦力来做最好的说明，当一个物体从斜面滑落，其下落速度与斜面的粗糙程度有非常大的关系，斜面越粗糙，物体的下滑速度就越慢，动能便会越来越小。损失的这份动能很多转化为了热能，而另一部分则转化为其他能量。但不管怎样转化，这个过程已经发生了质的改变。

另外，我们还需弄清楚利用小能量发挥出巨大能量的过程，这在研究场组织的时候必不可少。我举一个最简单的例子，当我们驾驶汽车的时候，只需要很小的能量，就可以踩动油门，而这种能量经过一系列的转化，成为了可以驱动汽车的强大能量。

我们需要知道，在物理学领域阐述这样的问题只是为了便于理解，我们最终的目的还是要把它向心理学领域靠拢，这就要求我们一定要在人体内部结构中找到类似的能量变化，幸运的是，这种变化依然存在。例如，在我们决定攀登珠穆朗玛峰的时候，作用在我们神经中的能量非常小。但是，它却能够促使我们实际去完成这项壮举。而在实现这一目标的时候，我们所消耗的能量是难以估量的。

2.找不到“布伦镇”的老兵

现在，我们脱离令人枯燥的物理学，转而研究人体的结构。我们需要了解影响人体的内部条件和外部条件，前者产生的原因是因为刺激作用于感官系统的结果。而后者则是因为神经结构本身所固有的特性。内部条件又称为永久条件，而外部条件多是暂时性条件。永久条件相对容易研究，因为其内部有着固定不变的作用力，暂时性条件则相对复杂，需要考虑的因素则多得多，首先，我们来讨论精力充沛和疲劳的问题。

例如，我们把一只成年猫的脊髓区截断，20分钟过后，我们用针刺激猫的后爪，发现猫不会像以前一样产生一般的反射，但是，这只猫后爪的足趾却做出了张开的动作。而且，这种反应会逐渐地向四周扩散，一直到整个肢体可以呈现弯曲状，继续等待数分钟后，再次刺激这只猫肢体上的任何表面结构，会发现各种深度反射重新出现，包括膝跳反射，这表明猫的股四头肌在相当大的程度上重新获得了弹性，随着脊髓兴奋状态的提升，猫在搔抓方面的反射也恢复正常。

当脊髓达到最高兴奋点时，我们在猫的身上涂上氯仿，对其进行麻醉，便会立刻破坏刚刚建立起来的神经反射，并引起快速的收缩反应。这时，裸跳反射和膝跳反射会立即消失，最后，剩下的惟一反射就只有足趾的轻微运动，而且范围只局限在爪垫处及周围，对肢体的其他任何部位刺激都不会产生任何的结果。但是，当麻醉消失之后，肢体又会很快恢复原来的特征。这个实验结果对于人类的肢体结构同样适用，即便是脊椎受损的成年病人，只要他足够强壮，除损伤部位以外，其各个部位的神经反射就不会受到影响，但神经活动的水平却大大下降。

这些实验表明了一个道理：由麻醉、外伤或败血症等其他不正常状况所引起的休克，会降低一部分或绝大部分的神经活动水平，使局部反射替代整体反射。这一事实告诉我们，外部因素会使人体各个部位的相互依存性减弱，使某一部分发生的情况与另一部分不再产生联系。我曾经翻看过很多医院里神经科的病历，发现了一个与该实验结论非常相似的案例。

这位病人是一个退伍军人，他在战争中导致大脑的左前额区受到了一点损伤，不过，他在日常生活的方方面面都与常人无异，即便在治疗期间，他也没有表现出像某些病人那样的狂躁和紧张，他说话条理清晰，

对待医院工作人员彬彬有礼，甚至在体能方面还要好于绝大多数病人。但是，在他所写的一封信中，医生却觉察出了一个奇怪的现象。

那封信是写给他母亲的，他在信中认为，在这个世界上有两个叫布伦的城镇。一个是他在从前线回来的路上发现的，位于纽卡斯尔附近。另一个布伦则在法国，只有坐船渡海之后才可以抵达。

但事实上，布伦城镇在世界上只有一个，他描述的前者是正确的位置，因为他在前线回来时确确实实地经过了那里，而对于后者的描述则来源于书本和在别人描述中。只不过，这个病人无法区分哪里才是真正的布伦城镇，这就是一种身体内各个部分联系减弱的最直观的特征。我们也可以把它看成是永久条件对人体所造成的影响。

抛开永久条件不谈，在暂时性条件中，疲劳和精力充沛的影响也不容小觑，他们既会对一个活动产生决定性的影响，又会对知觉产生决定性影响。可以这么说，在一个场组织的作用过程中，很容易导致某些力的产生，而这些产生的力很可能会成为实现这个过程的阻力。

3.知觉：感觉加经验的升华“结晶”

在对知觉的解释过程中，我们应用了多种传统心理学的知识，现在，已经有绝大部分的人认为，人们的感觉无论经过怎样的叠加与整合，都不可能完美地还原现实中被感知的事物本身。我们还要明确一点，就是知觉与感觉并不能等同，前者依赖于知识和经验，而后者什么都不需要依赖。构造主义心理学家威廉·冯特曾经提出同化假设来说明经验对于知觉的影响，他认为，各种感觉的叠加也仅仅应该解释为感觉之和，但是，当我们具有了某种经验的时候，经验就会在感觉的基础上加入某种东西，成为知觉。我们可以这样认为，由外界刺激产生的一组感觉，可以自然而然地伴随着经验出现，并与之融为一体，形成知觉。

知觉是一个对客观世界和事件中感觉元素加工的过程，而感觉则是对客观事物个别属性的认识，知觉来源于感觉，但是它已经经过了一定的升华，知觉可以认识到事物的整体，而感觉只是对单一感觉器官作用的结果。同样一个物体，世界上任何一个人对它的感觉都是相同的，但对它的知觉却千差万别。例如，我们在显微镜下看人的血液，只要是正常人，看到的都是一团红色的物质，这就是感觉，但医生却可以从中观察

到红血球、白血球和血小板，没有医学经验的人便没有观察这些的意识和能力。这就是经验的重要作用。有了经验的存在，感觉升华为知觉，又因为每个人的经验不同，导致了每个人对同一事物的知觉也不同。

知觉和感觉同出一源，它们有着不可分割的联系，有感觉必有知觉，有知觉必有感觉，在现实生活中，当我们对某一个事物产生知觉的时候，各种感觉已经融合到一起了，甚至即便只有一种感觉出现，我们也会对事物产生一个整体的印象。例如，当我们看到远方存在的物体时，并不会仅仅产生一种或数种感觉，而是会自动产生对这个物体的距离、方向以及移动速度的认识。所以，我们在现实生活中很难找到单独存在的一种感觉，当然，在实验室中，我们可以通过控制各种外部条件，勉强达到只存在一种感觉的状态。

很多时候，知觉不能还原真实的情况。例如，临近黄昏，我们走在山林小路上，这时候，我们远远看到前面草丛中有一条蛇，进而大惊失色，一种深深的恐惧感涌上心头。但当我们小心翼翼地走近时，发现它只不过是一只被风吹得左右晃动的树枝，因此，我们长舒一口气，先前的紧张和恐惧在瞬间烟消云散。

这个例子表明，知觉在很多情况下都会产生偏差，这是因为它受到经验的影响太过深远，因为我们曾经见过蛇，而且还听说过很多蛇带有剧毒，并且可以使人瞬间毙命等常识。这样的经验对知觉产生作用，从而使我们对眼前的景象做出一定的反应。而对一个从来没见过蛇也从未听说过蛇的人来说，这种知觉丝毫不会对他产生影响。他甚至还会走过去看看蛇究竟长什么样。所以，我们可以得出一个结论：知觉等于感觉加经验。

这个结论放到神经系统中同样适用，在神经系统的某些结构中，一旦具有经验，它便不是原来的结构，所以，同样一种作用力或者同样一种刺激，都不可能在神经系统中产生相同的结果。

4.另辟蹊径：从物理学中映射出的心理活动

事物的表面都是由场组织决定的，而场组织有其独特的特性，由于我们研究的是心理学，所以，场组织最终要归结于心理方面。但事实上，心理方面的数据我们很难得到，为了便于研究，我们在物理学中进行模

拟，实现量化。

在物理学中，我们需要研究的问题是最大值与最小值的可能性，举例来说，霍尔定律所揭示的一个最基本的规律是：在电压一定的情况下，电流与电阻成反比。但我们不能仅仅停留于公式本身，而应该由此联想到现实，在线路运作的过程中，由于电阻的作用，一般会产生比较少的热量。所以，不管电流的强度大小如何，电阻都会随之变化。下面，我们来看一个生活中最常见的例子，为什么肥皂泡会呈球形呢？因为，在所有的固态物体中，在特定体积之下，球体的表面积最小。而在特定表面积之下，球体的体积最大。因此，肥皂泡里就隐藏着最大值与最小值的问题。其根本原因是，肥皂泡内部之间的粒子相互吸引，它们倾向于占据尽可能少的空间，但是，内部产生的空气压力使这些肥皂粒子停留在外部，形成了一个表面膜，如果表面积越小，它的厚度就越大，这是以量保持不变为先决条件的。与此同时，膜的势能将尽可能地小。

静止分布的特征，是一个物理过程，如果神经过程也和物理过程相像，就必须要满足这个条件，而且，不论它们是静止的还是半静止的，我们几乎不可能在神经系统中找到这样的过程，它们完全不受时间的影响，因为这些条件基本不会有恒定值，它们不断变化。

不过，在短时期内，条件的变化并没有想象中那么快，甚至在某段时间是静止的，所以，我们可以把这些过程当作静止过程来处理，这样一来，我们就相当于找到了静止神经组织的规律。这个发现虽然具有开创性，却并没有给我们提供多少实用工具，这就需要我们进行更深入的研究。

到目前为止，我所论述的都是物理环境中量化的信息，但实际上，我们的行为环境是纯“质”的。那么，我们怎样才能在量与质之间架设一个沟通的桥梁呢？解决这个问题之前，我们要弄清楚一个概念：量和质并非事件的两个不同特性，而是同一事件的两个不同方面。在很多事例中，静止过程也会逐步走向质化，像玛丽亚·斯克沃多夫斯卡-居里这样伟大的物理学家也曾被许多物质的稳定性和规律性研究所困扰，结晶体就是一个例子。所以，居里得出了下列结论：“某些对称要素并不存在，这对于任何一种物理过程的发生来说都是必要的。”

只要过程发生得足够简单，我们便很容易开展研究，但当过程发生得较

为复杂时，便会是另一种情况了，一个最显著的例子就是水滴，当水滴悬挂在和它密度相同的媒介中时，它将是一个完整的球体，由于媒介一般为固体，所以球的形状略微扁平。当水滴穿过空气时，它便显现出了一种新的形状，这个形状比球体更加复杂，却仍然是完全对称的。但水滴的形状有一个特点，即它穿越空气时受到的阻力最小。这样一来，它的下落速度就会加快，换言之，下落的水滴完全呈流线型。

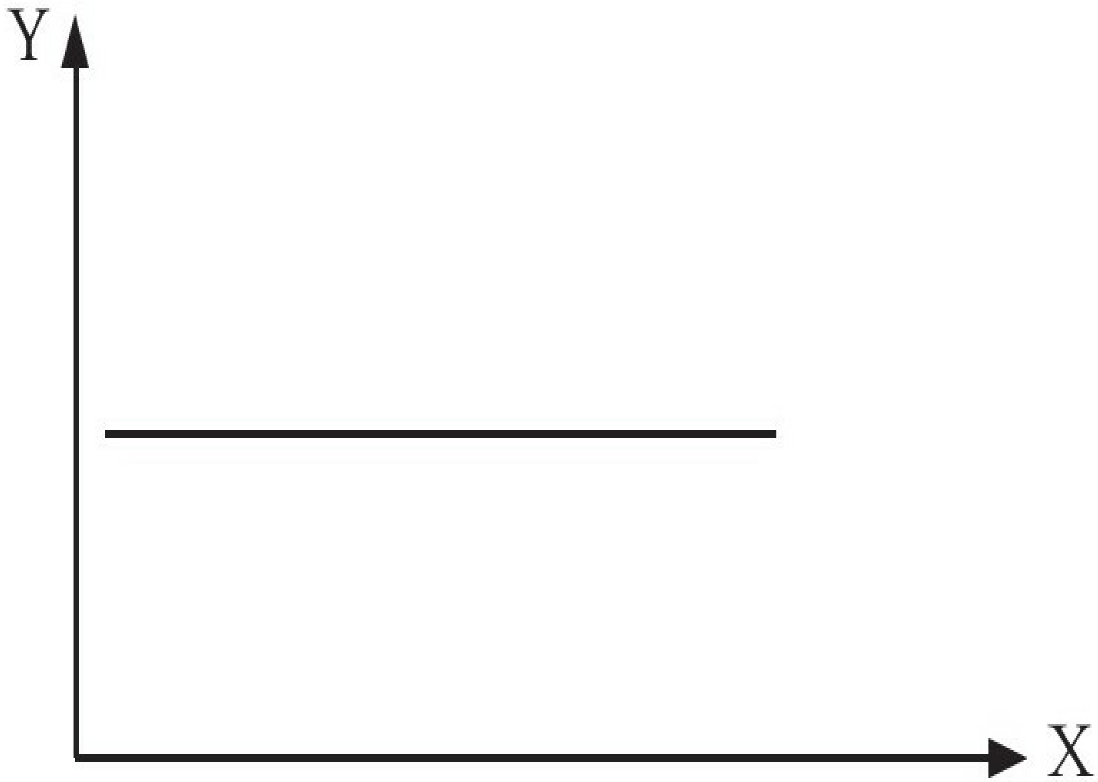
从这个例子中我们可以看出，处在静止状态的物体虽然容易研究，但随着周围条件的变化也会变得越来越不简单，平衡状态就是在这样一种条件下建立起来的。所以，当媒介以一种复杂的方式发生变化时，随之而产生的静止分布在某种程度上来说就不再是对称和具有规律的了。

尽管这些发现对我们来说并没有多大收获，但我们却从中了解到，在简单条件下发生的心理活动是可以通过物理学的方法找到其规律性和对称性的，这一结论是以“心物同型论”为主要依据的。

至此，我们得到了一个一般性原理，尽管这个原理有些晦涩难懂，但它能指导着我们对人的心理活动进行研究，在研究过程中，我们将这一原理变得更加具体，我们将会得到比规律性和单一性本身更多的东西。

5.心理组织的“窗户”——视网膜

在研究心理组织时，我们先从视网膜开始，首先需要把视网膜看成一个表面，然后把视网膜上的每个点用坐标表示出来，每个点即是一个刺激，而每个刺激的强度在这个坐标系中可以直观的看出来，如果强度是同质的，那么这个表面就是与横轴和纵轴相平行的一个平面，平面上纵轴的位置越高，强度也就越大，而且，在距离等于零时，与之相对应的强度也接近于零。相反，如果我们的视网膜只是受到了一点刺激，那么表面已经不再是作为整体的平面了，它的最大值仍旧和横轴纵轴保持一致，但对于受刺激的这个点来说，其强度将会成陡峭的上升趋势，在另一点上又会下降到左边平面，为了达到更为直观的效果，我们可以用一个二维图（如下图）来展示，在横坐标上用沿着视网膜的一条线来测定坐标轴上所有点的强度，下图代表了视网膜刺激强度的同质分布。



视网膜二维图

很多情况下，我们必须要用最新的条件来修改问题，我所说的新条件就是光，而且是中性光，在这种光线的影响下，观察者将会置身于模糊的光线之中，这样一来，在视网膜的整个区域都会产生这种一致的强度分配，这时候，我们获得的刺激是同质的。当然，我们也可以使自己置身于实际的迷雾之中，然后对迷雾进行均匀的照明，在这种情形下，看到的雾和实际的雾是相同的。当然，眼睛看到的雾在不断增加却是虚幻的。但是，我们可以通过各种不同的手段来产生互相接近的刺激，我们将观察者置于任何一个表面，如果表面上的每一个点都会把同样数量的光送入观察者的眼睛，这将会完全满足我们的实验条件。无论被试者处在一个平坦的垂直表面，还是位于一个半球的中央，又或者置身于一片实际的浓雾之中，对他的知觉来说并没有什么不同。

被试者看到的始终是充斥着迷雾的空间，而不是一个平面，此外，不管

面的反照率数值是多少，如果从面上反射的光一直不变，那么在知觉中就不会有任何差异。被试者看到的始终是充斥着空间的迷雾，而不会意识到是一个平面。

在绝对同质的刺激下，雾的外表只能依赖于反射光的强度，如果反射光的强度保持恒定不变，并且不会受到反照率的影响。简单来说就是存在两个面，一个面的亮度是另一个面的10倍，但是接受的光照强度却只有后者的十分之一，那么，这两个实际不同的面将会产生相同的知觉。这意味着，实验不可能每次都出现恒常性。

如果我们使用了几乎全部的同质刺激，那么就不可能出现任何恒常性，即一切恒常性都预示着刺激的异质性。很多情况下，我们需要研究雾的表面与刺激强度的关系，但是，由于我们无法在较高的强度上产生完全同质的刺激分布，因此也就无法确定被发现的迷雾空间的深度对刺激强度的巨大影响。但是，我们看到了刺激的初始，也看到了刺激第一次明显的扩张。

现在，让我们简单地描述一下先辈们所做的实验计划：被试者坐在一个经过全面粉刷的墙面前，距离墙大约1.25米，墙的面积为16平方米，如果被试者直接坐在墙中央的对面，那么这面墙就不会全部进入被试者的视野，它与水平方向大约200度角相一致，并与垂直方向大约125度角相一致，而墙的侧面仅仅填满了116度的视角，对被试者来说，墙壁和两侧融合在一起的几条边一开始是没有办法看到的。

只要照明强度保持在一定的水平之下，实验就可以顺利进行，但是，如果照明强度在瞬间提升，新的变化就会出现，雾会聚集成一些规则的曲面，从各个侧面将被试者包围起来，整个外观看起来就像是身处天空之中，整个雾的表面积与正常条件下见到的墙壁边缘的外表距离大致相同，如果亮度进一步增强。面就会笔直地变成一个平面，它的外表距离可以十分明确地增加，一直延伸到实际距离之外。

为什么会出现从充满空间的雾向一个平面转化的过程呢，原因就在于粉刷过的表面粒子冲击，根据接近刺激的原理以及所述事实的推断，在较高强度的情况下，刺激分布并不是完全同质的，而是具有我们称之为微观结构的东西。目前来看，刺激物体的微观结构是不受强度控制的。

Chapter 05　人格力量：通往自由成长的康庄大道

人类有一种最伟大的力量，称为人格力量，人格在心理学中的解释是：具有自我意识和自我控制能力，具有感觉、情感和意志等机能的主体。人格和性格、个性比较类似，因此，人格力量也可以翻译为性格力量或者意识力量。人格力量的作用就是发挥人的潜能，实现自由成长，值得注意的是，生存环境不会赋予我们智能或潜能，是人类自身的结构和意志让我们具有了这些潜能。

所以，人格对于潜能的开发相当重要，为什么动物在远古时期是地球上的王者，而随着时代的发展却逐渐被人类取代呢？就是因为动物不具备潜能，有所缺乏的意识在进化的同时难以完全适应环境，而人类却可以做到，社会发展到今天，人格力量还承担起了塑造健康心灵的作用，有了人格力量，人们可以控制和约束自己，使之符合社会中的规章制度。可以脱离恐惧的束缚，更好地融入大自然，更重要的是，人格力量还是实现身心成长的力量源泉，使人们在历史的长河中逐渐焕发出耀眼的光辉。

1.人格——自由成长的“灯塔”

很多心理疾病的产生都是由于畏惧了解自己的情绪、能力、记忆和潜能等引起的。而且，人在畏惧这些内部问题的同时也在畏惧外部世界。如果这样做的目的是维护我们的自尊心，那这种畏惧机制就是正常的，因为这是人类的一种天性，我们对任何一种可以引起自己自卑、羞愧，使自己感觉到不如别人的心理状态都会感到恐惧。通过这种机制，我们可以保护自己心目中的理想形象，我们称之为“阻抗”。一般情况下，阻抗会阻碍心理学家揭示被试者的实际心理状况，这时候，就需要被试者与心理学家共同努力，使其可以完全坦率地对待自己的现状。

除了畏惧，我们还善于自我否定，总是回避自己优秀的方面，在不自信的基础上否定自己的巨大潜力、良性冲动以及身为天才的事实等。

这个原因要追溯到遥远的古代，在数千年的文化长河中，有一个普遍的规律，即压迫之下必有反抗，毫无疑问，公然反抗既定制度的人都会受到严厉的惩罚。在神话中，亚当和夏娃敢于偷尝禁果，被逐出了伊甸园；普罗米修斯因为大胆地盗取火种，被罚承受内脏被啄食的痛苦……

总之，只要是企图鹤立鸡群，敢于与权威力量比肩，都会受到惩罚，这个道理作为历史经验被传承了下来。

但很多时候，我们的能力也许真的超出了普通人的水平，甚至远远超过了同时代的卓越者，但长期的经验积累告诉我们，这也许就是一个危险的开端，对于这样的智慧与能力，我们既向往又畏惧，既想得到它又想排斥它。这时候，如果我们不具备必要的勇气，就会陷入无穷无尽的矛盾之中，对于这种情况，一时的恐惧完全正常，这可以归结为在经验影响下的本能反应，但是，如果要进行自由成长，就要尽可能地突破恐惧。就像我们突然间发现了自己超乎常人的能力，这确实值得欣喜，但是，这同样也带来了对成为领袖就要承担巨大责任与未知风险的恐惧。

敬畏感和恐惧感是人的天性，但是如果对其不加遏制，就很容易因承受不了压力而做出反常的举动。很多人胆子小，但他们却有着强大的好奇心，他们认为，只要自己努力地探索事物真相，就可以逐渐提升自己的能力和气质，这种方法的确可行，但很容易招致周围人的谴责。因为好奇的人是最有可能改变既定规矩和制度的人，在生活中，成人往往会对儿童的探索精神表示反感，甚至有时候会认为是这一种对自己的威胁和挑战。

人们意识到人生的路途与人格有着重大的关系，于是，一些人企图给良好的人格定义一个概念，然后将这些概念套用到儿童身上，进行针对性的教育。这看似合理，实际上却极大限制了孩子们的创造力，就如同给一个建到一半的大楼提前加盖了屋顶。

其实，健康人格与不健康人格根本不需要定义，他们的根本区别也是显而易见的，健康人格是以善良、诚实、正义、公平等因素为基础的，把烦躁、焦虑和恐惧等不良思想剥离了。所以，心理学家在研究心理健康的时候，没有必要选择异常优秀，看起来状态非常好的人，那些人格健全的普通人并不一定可以排除所有的不良因素，甚至还会出现焦虑和恐惧，但他们对焦虑同样有着一定的抗拒能力，这是再正常不过的现象。

了解健全人格之后，我们就可以着手塑造人格了，但我们要了解一点，一名教授或者一种文化都不能塑造一个人，正如同概念和实际情况有着巨大的差别一样，爱心、创造力、好奇心、正义感并不会轻易地被灌输到一个人的心中，我们要用鼓励、促进、帮助等方法加以辅助。文化就

像阳光、食物和水，不管多么充足，都不能在没有种子的情况下孕育出花草树木。所以，在没有了解一个人的人格倾向时，就不可能知道他的弱点，也就不可能对症下药地实施救助。

有些时候，很多人对自身的人格并不了解，甚至会出现混淆，这点和动物有很大不同，对于动物来说，它不会存在选择意识，其行为只会跟随本能与感觉行事。但人不同，人受经验和文化的影响非常大，人的本能也可以被习惯、社会价值观、童年阴影、创伤事件以及各种教育所影响，可以往良性方向发展，也可以往恶性方向发展。当然，无论是良性还是恶性，都是人为设定好的，有时，为了维护所谓的良性，还要进行来自外界或自身的抑制和镇压。

以往，没有足够的心理学基础是很多价值理论存在的重大缺陷，因为每个历史时期都有丰富的理论知识，但可惜的是，人们依然被愤怒、狂躁、嗜杀、嫉妒等恶性因素所影响。殊不知，造成这些恶性行为的原因其实就是人们的愚昧无知。在讨论价值观的时候，很多哲学家与教育家完全无视事实，只是拿一些虚妄的理论生搬硬套，治表不治里，很多情况下只会适得其反。

自知在很多情况下是自由成长的途径，对于绝大多数人来说，要做到自知并不容易，这不光需要巨大的勇气和改变的决心，还需要与心理进行长期的斗争，倘若有专业的心理学家从旁指导，便会达到事半功倍的效果。另外，如果我们要想通过自知来实现自由成长，就必须要了解良性状态与不良状态，这又回到了经验和认知的范畴。

2.安全还是成长：我应该怎样选择？

我们对“成长”的理解大都停留在身体这一生理因素上，其实，成长还有一个心理因素，人们也许知道它，但对它的内容却知之甚少，这是一个非常抽象的概念，要想理解它，就必须结合实际，利用好既有的心理学知识和案例进行深刻的剖析。

自由成长属于一个长远目标，这注定了婴儿永远不会理解，因为他们并不为此而活，他们的行为仅仅是为了追求眼前的快乐，可以说，他们只是活在当下，并不准备生活，更不会努力成长。但是，他们可以一直按照生理的规律成长，直到他们知道如何进行自由成长。

传统的心理学往往喜欢研究静态的事物，从不观察成长、运动的真相，这种行为非常糟糕，确切地说是以偏概全。传统心理学家们认为，自由成长肯定会存在一个完美状态，只要达到了，就可以停止。就像一个勇士历经千辛万苦最终成为神之后就圆满结束了一样。其实，在目前的认知领域当中，完美状态根本不可能到达，我们只有不停地进步。只要我们在主观上感觉现在的自己比过去的自己更快乐、更欣慰，就可以证明我们成长了。

如果我们想知道什么样的事物最适合我们，只要通过实践，然后主观地感受一下就可以了，因为所有的经验都来源于实践和探索，而不是被某个外界的绝对权威所批准。例如，当我们在用餐时，对于桌子上琳琅满目的美食的选择，大多不是因为某个长者的建议或者某个权威的命令，更多的是我们的主观感受，即哪一种食物能使我们产生愉悦，我们就选哪一种。这类似于很多女人的择偶标准——凭感觉。更进一步地说，因为吻第一个人比吻第二个人有感觉，所以她们选择第一个。

我们做一件事为什么会出现愉快或不愉快，喜欢或不喜欢的感觉呢，真正令我们喜欢和不喜欢的究竟是什么呢？对于这个问题，谁也无法作出回答，因为针对每一个人的答案都不一样。要想解决这个问题，就需要知道“我是谁”或者“我是怎样的人”。

那么怎样了解自己呢？很多人选择书本上的知识，不可否认，这是办法之一，但却不是最有效的办法，主要原因在于它脱离了实践，违背了天性。其实，在婴儿到儿童这段时期，最好的方法就是探索，我们要对他们的这种行为表示鼓励，而不是阻挠。对于一个儿童来说，只有对一种事物探索到厌倦，才会将注意力转移到“更高级”的事物中。而不是由大人们把看似“更高级”的事物强行摆在他们面前。

每个人的身体内部都有两套相互矛盾的机制，一套机制是心理防御机制，它出于畏惧而倾向于回到过去，畏惧的内容有害怕随着时间的流逝会失去父母的宠爱，害怕承受风险，害怕独立生存等。与此同时，另一种机制也会发挥作用，这股力量正好相反，它推动着人们不断向前，逐渐完善自我，树立其在外部世界独立生活的决心，这个互相矛盾的机制可以表示为下图：

安全→（人）→成长

从图中我们可以看出，自由成长属于一个无休止的选择过程，因为在安全与成长两条路上，人只能选择一种，而且，这个矛盾贯穿人的一生。可以使人产生快乐和焦虑两方面的情绪或情感，快乐是因为我们已经步入了安全的境地，内心很可能会因为摆脱危险而感到愉悦。但同时，我们也会感到安全意味着失去了挑战和动力，意味着我们无法再进步，这时候，我们又会产生深深的恐惧。成长也一样，当我们成长的快乐大于成长的焦虑，安全的快乐小于安全的焦虑时，我们就会逐渐成长。反之则会停滞不前。

由此可以看出，这种选择带有很强的主观性，甚至有时候并不一定对自己有益。心理学家曾经做过很多动物实验，最简单的就是将小白鼠放置在一个只有一盘纯水和一盘糖精水的笼子里，观察它如何选择。经过数次实验的观察，心理学家发现小白鼠总是会选择糖精水，而不是纯水。很明显，糖精水更能使它产生愉悦感。这种选择机制的适用群体非常广，从婴儿到成人，从小白鼠到大象，其行为都符合这个规律。

我们可以把这个发现当成一个动力理论，还可以与弗洛伊德的思想结合起来研究，不过，我并不认同弗洛伊德把一切东西都当作病理来看的思路，因为他看不到人们走向健康的可能，认为每个人的心理都是有问题的。而与之相对的另一个学派也走入了极端的境地，他们认为自由成长的道路无比平坦和光明，并且总是回避病理问题。因此，上述两种思想都不可避免地带有片面性，一个只研究罪恶，而另一个只研究善良。

其实，在成长的过程中，我们会遇到各种复杂的情况，有健康的，也有病理性的。而安全占据了一个非常重要的位置。例如，对一个刚刚学会走路，准备脱离母亲的怀抱到处探索的孩子来说，他首先观察的是自己的母亲，当确认母亲在他身边时，他就会敢于探索屋子的其他事物，甚至会慢慢地走到门口，对走出屋外的活动跃跃欲试。这其实就是一个成长的过程，但是如果这个时候母亲突然离开，孩子就会即刻陷入恐惧和焦虑，然后终止对周围的探索，这时候的他不再对外面的世界产生好奇，而是希望妈妈回到他的身边，如果这个愿望没有实现，他极有可能失去行走能力，“退化”为爬行。

这个例子告诉我们，面对安全和成长，且只能二选一时，孩子往往会选择安全。那么，怎样才能让他得到充分的安全感呢？首先要做的就是遵从他自己的选择，切忌强行替他做出选择，因为这样会打击他的自信和兴趣，从而导致他的判断力发生混乱。因为只有孩子自己才知道他自身的主观体验。而我们要做的，就是为他提供帮助，使他产生充足的安全感。

孩子渴望受到别人的爱、关心、赞美、帮助和欣赏，特别是对于婴儿来说，周围人的重要性已经远远超过了我们的想象，孩子担心失去他们，因为他们是食物、帮助以及各种爱的提供者。因此，当孩子在面对在自己的快乐体验和别人的帮助之间做选择时，他们往往会选择后者，所以，当母亲离去时，孩子会停止对周围的一切探索，转而寻找自己的母亲，并因为失去母亲而惊慌失措。

如果在放弃自我还是抛弃别人之间做选择，成人可能会选择抛弃别人，但对于一个心智尚未成熟的孩子来说，他一定会选择放弃自我。所以，安全是孩子最基本的需求，如果成人强迫儿童在安全和成长之间做出选择，儿童一定会选择安全。但是，成人最好不要迫使儿童做出这样的选择，遗憾的是，很多大人因为自私和无知，往往会做出错误的决定。举一个最简单的例子就是，很多父母过于溺爱孩子，为了所谓的安全，拒绝他去和同龄人交往。为了使孩子顺从自己，他们会选择谴责，甚至以拒绝给予孩子物质和精神上的关爱相威胁。这时候，孩子往往会选择听从父母的话，这是基于安全的需要。但是，这样一来孩子就会出现成长停滞，甚至丧失追求自我快乐的能力。

为孩子营造一个宽松，舒适，安全的环境非常有必要，在这样的环境中，他们很可能会出现暴力、敌意、依赖性等负面的情绪或习惯，但是，一旦这些得到充分的发泄，他们很快就会寻求更高层次的快乐。例如，爱心、创造性或寻求自我超越等。当然，寻求高层次的快乐需要成人加以引导，使他做好自我调节，从而向着良性的方向发展。

3.人格培养：“有帮助的顺其自然”

对于有心理问题的人来说，他们的很多行为都不合常理，但是这些糟糕的选择可能对他们是有帮助的，可以理解成是他自身所需要的。很多心灵导师在发现某个人的心理问题后，采用强迫的方式加以改变，或者让

患者直接面对自己的病情，这种方法有时候效果显著，却相当于下了一剂猛药，稍有不慎，就会使患者心理崩溃，造成严重后果。

有经验的心理学家在对待病人时，常常采用柔和、尊重的态度，当患者表现出畏惧，并呈现防御状态时，他们也不急于打破，而是循循善诱，想方设法把患者引入一个安全的境地，只有在安全得到保障的情况下，患者才能心无旁骛地改变和成长。而要完成这些，需要的是足够的耐心和智慧。

对于防御和成长来说，两者没有好坏之分，事实上，选择哪一种都是合理的，我们要做到具体问题具体分析。如果防御所带来的安全感能够大于他所承受的痛苦，那么选择防御无可厚非。但是，如果一个人一直处于防御状态，那毫无疑问会阻碍他的成长，进而影响他享受快乐的权利。例如，有个男孩，他长期自闭，从来不和女孩子说话，即便他内心非常渴望。长此以往，他就会丧失这种能力，也很难体会到爱情的甜蜜。所以，在给予他安全感的同时，也要让他体会到成长的乐趣，就像母亲教婴儿走路时会拖着他的双臂一样。

我们不可能强迫一个人成长，只能引导他成长，因为选择权永远在他自己身上，没有人可以代替他做出选择。当他强烈拒绝成长时，我们要尊重他的选择。这点在儿童教育方面最为有用，面对问题儿童时，我们要像对待健康儿童那样尊重，这样就能使他们的恐惧淡化，并逐渐被勇气所替代。

这种成长方案比较复杂，一方面，我们需要了解什么对于他是最合适的，什么才能使他感到快乐或有利于成长。另一方面，只有他自己选择的那种成长方案才是最优的，我们只能进行帮助或提议，不能代替他做出选择。所以，我们不仅要鼓励他成长，还要随时为他提供安全的环境，甚至适时引导他“回滚”到低级的需求上去，以使他获得继续成长的勇气。

在帮助儿童成长的时候，一定要在顺其自然的同时对他进行帮助，可以理解为“有帮助的顺其自然”，这种观点既认可正确的成长机制，又容许成长过程中的缓慢和病态行为。这是一种哲学观，也是一种整体论原则，巧妙利用了人们的需要规律，即低层次的需求满足之后，就会转而寻求更高的需求。

例如，我们让学生记住几个单词，一开始，他们可能会排斥和不耐烦，但随着学习的深入，当他们记住这些单词并理解之后，就会有继续学习的冲动，并渴望学会更多、更复杂的单词。如果我们拒绝为他们提供新的单词，他们很可能又会产生厌烦的情绪，因为他们需要成长和进步，这一点是自动自发的。但是，如果我们开始给他提供超高难度的单词，并超出他目前的记忆水平时，他就会受到挫折、失败或者嘲笑。而此时，他也会表现出厌烦、逃避等行为。

再如，对于刚出生的婴儿来说，他能掌握的惟一技能只有吸吮，刚开始并不熟练，随着时间的推移，吸吮的熟练度增加，他开始感觉到快乐。产生快乐的原因有两方面，一是因为可以喝到鲜美的乳汁，二是因为他能够在这项行为中获得自尊，获得一种对自我的肯定。

随着年龄的增长，他除了可以熟练地吸吮外，还学会了其他技巧，这时候，他开始对吸吮产生厌倦，进而对乳汁产生厌倦，转而将兴趣放到更复杂的口味上。所以，我们不必强迫婴儿放弃吸吮，到了一定时期，他就会自由成长，他会对旧有的快乐产生厌倦，而寻求新的快乐。但是，当他受到外力的阻挠，感受到失败、挫折和压抑的时候，他就很可能会放弃这种成长，转而将自己封闭起来，以寻求安全。长此以往，他就会丧失成长的能力。

在孩子成长的过程中，一定要善于在适当的时机加以引导，让他度过畏惧的时期，并给予他足够的安全，激发他的探索欲望。即便不小心遇到挫折，致使他畏惧了，停滞不前了，我们也可以让他品味一下原先低级的快乐，等到他对此再次产生厌烦，我们便可以在适当的时机引导他继续挑战。例如，在婴儿刚刚学会走的时候，不小心摔了一跤，那么他就有可能畏惧行走，继续回到爬的状态。这时候，不要急于让他重新行走，而是让他在爬的阶段再次停留一段时间，等到爬带给他的快乐降低到零时，他会产生走的欲望，到了那时，我们就可以进行帮助和引导，其效果会更加地明显。

所以，儿童教育率先要满足他对安全、从属、尊重和爱的基本要求，只有明确自己身在安全的环境，他才会对探索未知世界充满勇气，在探索的过程中，他会变得更强大、更成熟、更富有智慧，以及对自己更加了解，这就是一个逐渐成长的过程。另外，人们在很多情况下也会极力确信自己未满足的欲望已经得到满足，进而强行追求更高的需求层次，这

叫做虚假的自由成长，这种情况并非特例，而是非常普遍。例如，具有某种信仰的人会忘掉饥饿，病痛等迫切需要解决的事情，反而去完成捍卫信仰的任务。这就是文化和经验的影响。不过，这种影响并没有好坏之分，而是应该具体问题具体分析。错误的信仰会令人误入歧途，而正确的信仰则会凝聚起无坚不摧的力量。

4.合理化活动的“不合理”思维

我们在感知问题的时候常常会有一种合理化的倾向，常见表现为，我们在之前已经对某一事物或事件下了某种固定结论，但为了证明这一结论，我们还会进行各种复杂的思维或行为来证明我们的理论。即便我们找到的证据并不客观，我们也会强迫它变得客观。我们为之所付出的各种努力，搜集证据，进行辩论等行为不过是掩人耳目而已，并没有实际的价值。

很多心理学家指出，一个人的生活习惯是在他生命最初的10年间学习到的，这套习惯甚至可以伴随他的一生，而不发生任何形式的改变。一些高智商与高情商的人通常会花费大量的时间进行考察和论证，选取有利于他们自身世界观的证据来证明自己的思想和行为准确无误。但是，这仅仅是合理化的活动，并非创造性的产物。

合理化的活动常常使人们对真实的世界熟视无睹，对于有悖于自己习惯的证据无动于衷，甚至是对已经存在的某些记忆强行扭曲，在这种情况下产生的思维叫做标签化思维，它与整体思维相对。前者依靠主观性，后者可以看到事物的内在本质。很多心理学家意识到了这一点，所以他们在遇到问题的时候更倾向于运用整体思维。尤其是格式塔心理学家，他们会尽量把每一个问题视为独立存在，抛弃以前的知识与经验，以求客观地解决难题。

这种解决问题的方法虽然有些麻烦，但并不意味着优柔寡断，它能避免盲目决定的产生，也能帮助人们规避以偏概全的行为。当然，在运用整体思维的时候，并不意味着我们不能利用过去的经验，在遇到某件事或某些问题的时候，我们不可避免地会联想到以前发生过的类似事件，但是，我们要明确孰轻孰重。即明白过去的经验只能当成一种参考，而不能作为解决问题的惟一标尺。

整体思维可以帮助我们突破旧有的习惯和经验，使我们真正实现突破，这需要更大的勇气和冒险精神。标签化思维与整体思维就像两个孩子，一个胆怯，一个勇敢。胆怯的孩子对母亲的依赖特别大，他必须时时刻刻待在母亲身边；而勇敢的孩子可以脱离母亲的庇佑，独自走向远方，即便已经感觉不到母亲的存在。标签化思维过分依赖于习惯，而整体思维能够帮助我们有所突破。

遗憾的是，传统教育并不能带给我们这样的思维，它们过分关心通用的真理，却并不关心事实的惟一性，这是一种迂腐的观念，这种偏见在很大程度上也影响了学校的教育。按照常理，学校教育应该满足学生们对具体事情的热情，增强他们对具体事件的接受能力。但是，绝大多数教育体制总是追逐表象，却不注重分析实际作用。例如，学生想知道什么是鸟，正确的做法是带学生们实际出去看一看天空中飞翔的鸟类，但传统的教育方法却是在书本上画一个不伦不类的鸟，然后告诉学生哪里是翅膀，哪里是爪子。结果，学生们只知道画中的鸟，却并不知道实际的鸟。

在钻研各种理论的时候，我们希望某种理论可以弄清楚世界的某些方面，而不用涉及另一些方面。这些理论突出了某些事物的特性，因此很容易引起人们的重视。例如，对于一瓶酒来说，它就是一瓶酒，并不是什么武器，也不能用来灭火或做其他的事情。但是很多研究者总是用抽象的概念去研究事物，却从来不考虑去看一看抽象之外的现实世界。

但是，不管是抽象概念还是现实中的事物，我们都要研究，因为这样才能组成一个整体，现实中的事物也不是相互分离、彼此孤立的，它是一个相对完整的集合。一个人必须充分地认识整体和部分、共性和特性的区别，由此才能在认知的道路上不断前进。

5.如何选择正确的成长方式

任何一种经验或知识都会因为哲学的变化而变化，不仅政治理论和经济理论会发生变化，教育和心理学也会做出或多或少地改变。但是，在这种变化中，环境并没有占据主导地位，而是我们身体内部存在的天性起到了决定性作用，天性类似于本能，是与生俱来的，并且带有明显的遗传特征，它们非常顽固，很难做出变化。不过，在决定一个人成长的各种因素中，还要加上出生伊始所遭受的创伤，以及童年阴影。总之，一

切在生命刚开始的几年时间里发生的事情都要包括在内。

不管是天性还是后来的创伤、阴影，都不是最终的产物，它们是一些潜能，在一些外部力量的作用下，如文化、环境、家庭的作用下成型的，这些无目的的冲动和倾向在我们的思维和行为中以另一种形式隐藏起来，使我们不易察觉。

虽然它们属于本能，几乎不可能被抹杀，但它们在很多情况下都是软弱无力的，很容易被战胜和控制，甚至被永久压抑。因为我们和其他动物不一样，我们很容易被文化所影响，而每个人的情况又都不一样，因此表现出了巨大的个体差异。

在人的内部天性中，有许多是人类共有的，例如对爱的需求，又有很多是独特的，例如音乐、艺术等天赋。可惜的是，很多文化被压抑了，在生命的早期，这些都被压抑了下来。根据诸多心理学家的研究，在幼儿或青少年身上更能主观表现出文化和经验被压抑的痕迹。例如，儿童意识到了自己存有某些原始的冲动，于是他非常害怕自己被这种冲动所影响，以致面临精神崩溃。所以，他会自发的对这种冲动产生一种拒绝的态度。

在一个人的童年时期，天性很容易被压制，甚至完全意识不到，但成年之后，这种天性虽然并不强硬，却很难消失，尽管它们是被压抑的，并且一直以被扭曲的形式出现，但它们依然如影随形。即便如此，个体仍旧存在主动选择性，他们完全可以依靠创造力来实现自由成长。

自由成长过程的停滞或心理疾病的产生一般都是因为受挫，其中包括天性的受挫、存在的受挫和价值的受挫等。受挫可以导致自卑和退缩，但也能产生一些看似不良的行为。例如，亲兄弟之间的仇视和敌对，有很大程度是因为每个子女都希望独自占有父母的爱，当他发现父母的爱好像给自己的兄弟多一些时，他就会自然而然地产生一种受挫感，进而产生一系列报复行为。但等他成熟后，就会意识到父母对于兄弟的爱和对自己的爱是和谐并存的，至此，他的受挫感便会减轻或消失。但不管怎样，这些情感都是正常现象。从更普遍的范围来说，那些在文化中被认为是邪恶的东西，在实际中也未必如此，如果每个人都受到承认和尊重，许多民族问题就会迎刃而解。

一个人的人格如果不能从根本上获得他人的尊重和承认，就很可能会引

发一定的心理问题，这样就打破了健康成长的模式。我们不应过分地压抑自己的天性，最好的方法是引导和促进，在承认它的基础上，合理利用其能量。对自身天性或思维的恐惧和抑制是非常不利的行为，我们没有必要对心灵的产物心存戒心，也没有必要对天性进行过多抵触。

虽然我并不赞成过于畏惧心灵和强制进行控制，但这并非一概而论，有时候，控制并非出于畏惧，而是有意为之，有心让天性与性格、行为达到某种程度的契合，这种情况表并不罕见。例如，很多艺术家和运动员拥有健康的心理，但他们仍旧会通过强化心理素质，促使自己发挥出超越一般人的能力。

在实际生活中，对于心灵的控制和自发性是共存的，两者形成了一种动态平衡，在对儿童的教育过程中，如果给他们充分的选择自由，那我们完全可以相信，他会选择有益于自己成长的事情，从中他获得一种良好的体验，收获一种愉悦感，也就是说，他比外界的任何人都了解什么事情对他是有益的。

一个好的社会制度并不意味着能够直接满足人们的需求，而是让人们可以做出自己的选择，并且不加干涉。因此，为了使儿童健康成长，我们有必要充分信任他们，让他们在“有帮助的顺其自然”的环境中成长。这个方法听起来简单，实际做起来却并不容易，甚至会被各种扭曲，对于尊重儿童的选择，大多数人都将其视为绝对的容忍和溺爱，过度的保护其实是一种没有尊重的爱。

要想自我超越，需要的是本质需要的满足而非本质需要的受挫，因为胚胎在发育的过程中是完全得到满足而不会受到任何挫折的。禁欲主义、自我克制和各种人身限制，都会造成机体的残缺不全，在这样的环境中想完成自我超越就会难上加难。

把人体的本质需要看成是对财产、金钱的满足是完全错误的，因为本质需要永远都是最本质的安全感，是在一个家族、团队，以及社会大家庭中的爱与尊重，只有这个基本条件满足了，我们才能实现后续的发展。当然，这需要以最基本的维持生存的物质需求为前提。

在我们探索外部世界的时候，要尽最大的努力克服困难，这样可以使我们受到鼓舞和自重，自重不仅包括受到别人的赞许，也包括实际获得的成功和成就。

为什么说溺爱阻碍了自由成长呢？因为在溺爱的环境里往往不通过努力就能获得需求的满足，这不但无法获得成就感和自重感，还会致使孩子只会利用别人而不是尊重别人。而且，溺爱还包含了对孩子自我选择的不信任和不尊重，这在本质上是一种蔑视行为，很容易使儿童产生自卑的不良性格。

现实生活中，存在很多心理年龄与生理年龄不相符的人，所谓的“不成熟”便由此产生。其实，不成熟是一种非常普遍的现象，可以看作是对某一层需求的缺失，而成熟则是补全了这部分缺失，达到了相对完整的状态。在这种状态中，知觉达到了最真实的程度，我们暂时达到了一种无欲望和无畏惧的状态。

人的心理状态和人际关系有着重要的联系，自我固然重要，但不能忽略其他人带给我们的爱与友谊。社会上有很多团体，例如残疾人协会、嗜酒者互戒会以及各种兴趣爱好团体，我们越来越清醒地认识到团体对于我们的重要性，我们或许可以成为一名成功人士，成为独当一面的卓越者，但我们所依靠的力量依然来源于团体。

除了快乐，成长也会伴随着很多痛苦，每向前一步，都有可能踏进危险的领域，成长也意味着放弃某些轻松的和令人愉快的东西，取而代之的是恐惧和孤独。所以，成长并不容易，但我们可以通过勇气、意志和力量战胜这些恐惧，这对于儿童来说更是如此。

我们身体里有两种力量，即促进成长的力量和阻碍成长的力量，前者给了我们勇气，而后者带给我们畏惧，理想的自我超越之路就是强化前进的力量，削减阻碍的力量。心理出现严重问题的人基本是因为人格被否定，是一种被掩盖住的心理防御和逃避，一方面，他们有着强烈的需求，但无法实现。另一方面，他们对无法实现这一事实不能接受。在这种强大的心理矛盾下，一种反常的举动开始出现、精神问题也由此而产生。

自我超越在很多情况下都会涉及到价值观的问题，遗憾的是，现在很多成人的价值观相当模糊，这使得许多青少年不屑于关注成人的价值观，而是选择任性而为，这种不成熟和愚昧的行为危害非常大。

儿童为了寻求成人的帮助，往往会使用一些小技巧，例如撒娇、哭闹

等。但要想实现自由成长，就必须抛弃这些技巧，在接下来的时光里独立自主地完成一些事情，特别是要抛弃独占父母爱的想法，学会爱其他人，也要知道如何满足自己，凭借自己的意愿做事，而不是仅仅满足父母的期望。如果一个成人做不到这些，依旧遵循儿童时期的做法，只能说明他不成熟。

一旦我们把心灵世界和外部世界混淆起来，就很容易出现心理疾病，身心健康的人可以将二者很好地融合在一起，他不会抛弃任何一方面。人必须要适应外部的世界，因为人们所需要的满足大多数来自于外部世界。所以，学会区分外部世界和内部世界，了解社会和人性，学会延迟满足，知道我们满足哪些层次的要求是安全的，哪些是危险的。总之，我们既要知道自己缺失的是什么，也要知道如何正确地满足自己。

在人成长的初级阶段，很多身心活动都和外部世界没有直接联系，那只是纯粹本性的流露，没有经过任何的努力，只注重于享受和满足。这些特性会在生活中的方方面面得到体现，但随着年龄的增长，我们也会逐渐意识到理想、希望、任务、使命等是我们必须要面对的东西。

Chapter 06 心理治疗：抚慰心灵的灵丹妙药

心理治疗最通俗的解释就是运用专业的手法治疗患者的心理问题，或帮助其塑造良好的人格，亦或是重建患者受损的心理功能。心理治疗存在于社会的方方面面，流传的年代也非常久远，在原始部落和一些落后民族中，巫医、术士其实就履行了心理治疗师的角色，而在相对文明的社会里，教父和医生则成为了主流。

康奈尔大学整合了治疗各种心理疾病的方法，其中，格式塔心理学的应用最为普遍，该学派所倡导的行为环境与心理环境的关系理论、知觉理论，对于绝大多数心理疾病都有显著的疗效。不过，其他流派的治疗理论也不应该被忽视，它们可以起到一种补充和辅助的作用。毕竟，我们的目的是让患者摆脱心理疾病，而核心方法则是集百家之长，将各流派有用的理论融为一体，并且随着研究的深入，逐渐查漏补缺，推陈出新。

1.声名远播与籍籍无名的“颠覆”之论

每一个心理学流派对治疗心理疾病都有不同的看法，他们有时也会进行长时间的激烈争论。如果某个病人在一种疗法的作用下康复了，他就会对该流派感激涕零，并成为该理论的主要支持者，但是，每个流派也有大量失败的案例，我发现，很多医治好病人的医生并没有经过任何心理学方面的训练，甚至还没有取得行医的资格，这令我非常困惑。经过多年的研究，我们可以分析出不同学派理论的优缺点，也可以按照他们的质量效果进行有效性排列。但我觉得没有必要，因为理论终究是理论，没有事实和实践作为支撑，就未必能够做到“药到病除”。

有些心理学家拥有渊博的知识，而且可以著书立说，也深受大家欢迎，但这类人中，也有相当一部分群体无法有效地帮助到病人。还有一些人，他们从来不动笔写作，甚至是籍籍无名的乡村教师，但他们却总能很好地治愈病人。当然也有一些既有丰富的理论知识，又有极高治愈率的心理学家，但他们传授知识和经验的能力却未必高强。

从治疗这一方面来说，有些简单的方法适用于任何心理治疗师。例如，当第一次见到病人时，要同他谈论治疗的步骤和时间，以及一些显而易见的问题，切忌剖析病情。第二次接触病人时，才可以逐渐深入到病情上面，并让他谈一下治疗期间的感受，以便决定接下来的治疗计划。

当然，有些心理问题处理起来相当简单，我曾经遇到过一位女大学生，她连续三个月都处在焦虑之中，见到我之后，在两小时的时间里，她一直喋喋不休地诉说自己的事情，我一直没有打断她，当她说完之后，我只是针对她所说的事件本身提出了一点建设性的意见，讲完之后，她对我的忠告表示感谢，然后离开了。据说，她的焦虑症也在这一天得到了缓解。由此可见，在很多情况下，病人需要的也许只是认同和倾听，并不需要多么复杂和特殊的治疗。这一点应当引起我们足够的重视。

对于年纪较轻的患者或是症状不太严重的病人，日常生活的轻松愉快就能帮助他解决问题。例如，良好的家庭环境、幸福的婚姻、有归属感的工作或在事业上取得的成功甚至是克服了某种困难，这些都能在一定程度上缓解或消除症状。所以，我们有理由相信，一个好的生活环境是治疗的关键，是患者康复的基础。另外，我还注意到，有妻子或丈夫陪伴治疗的患者康复效率更高。

而且，我们还应该注意到那个我们并不想承认的事实，即很多没有经过

专业治疗训练的人却能够左右绝大多数治疗的成败。我认识许多从事心理研究的学生，他们所接受的理论知识和所受的训练相当有限，相比那些知名教授，他们的地位不值一提，但他们却有着教授们没有的素质。他们热爱人类，对心理学有着超乎寻常的探索欲，他们会把大量的时间用在那些教授们认为幼稚的感官现象上。例如，迷宫游戏实验、条件反射实验等。但就是这样一群人，却能在很多情况下将病人治愈，其中有些病人还令多名教授束手无策。

在很多乡镇里，大多数人没有听过精神治疗的概念，镇上也没有心理医生，但小镇居民的精神状态看上去都不差，难道他们就不会产生心理疾病吗？答案是否定的，细心的人会发现，在这里，受人敬仰的老人，学识渊博的牧师充当了心理治疗师的角色。而且，这类人的治愈能力并不比专业的心理治疗师差，因为很多人的心理问题源自于社会生活。而最了解社会的人，往往就是他们最好的心理治疗师。

通过这些启发，我做出了一番总结：在治疗过程中应关注一些无意识的表情、动作和行为，不能把关注点只放在“有意识”上。作为治疗者，也不能只对病人侃侃而谈，或者强迫病人立即接受复杂的治疗。首先，应该让患者明白，治疗师很尊重他，并不会因为他的病症而产生任何形式的歧视与轻蔑。最理想的状态是，患者把治疗师当作一个更具有智慧、更豁达，更加洞悉人性和了解自己病情的长者，只有这样，患者才会感觉到更加安全和放松，从而缓解紧张和焦虑情绪，这对心理疾病的康复是非常有利的。

其实，这就是满足病人的本质需要所带来的良好效果，当病人的安全、被尊重的需求得到满足之后，就会将注意力放在更高的需求上，即自由成长。至此，患者有了前进的动力，从被动治疗变成了主动治疗，治疗进程自然事半功倍。

2.走进社会，治愈身心

要想深入剖析各种心理问题，就需要了解人际关系中的良好关系与不良关系，在良好关系的作用下，我们的婚姻、友谊、家庭关系会更加地持久，并且能逐步地增强，最终实现自我超越。而不良的关系则是对自我超越之路的一种阻碍，甚至会使成长停滞不前。

在自我超越的道路上，对于安全、尊重的需求必不可少，而这些需求无法从自然界的一草一木中获得，也不能在动物身上获取。惟一的途径就是周围的其他人，只有面对他人的时候，我们才能得到爱或者奉献爱，这些人中，又可以分为朋友、父母子女、教师学生等几个大类，我们从良好的人际关系中得到了满足，而这些满足是我们成长的必要条件，也是心理治疗的最终目标。

对于良好的友谊来说，彼此之间的坦率、诚信和没有敌意都是最直接的表现，而且，一个相对完美的友谊还表现为彼此之间的放松警惕，暴露脆弱一面，因为在对方面前暴露弱点不存在任何危险。这时候，我们就能卸下面具，将自己真实的一面显露出来。

当人际关系的堡垒稳固之后，我们的欲望也不会仅仅停留于此，在安全得到保证，拥有爱与尊重的同时，我们的求知欲也在不断上升，我们充满了探索的欲望，希望揭开宇宙的神秘面纱。但要实现这一切，首先要有一个良好的心理状态。

很多心理治疗师认为，绝对不能在患者面前表现得过于仁慈，因为这会让对方产生轻视之感，反而不利于治疗的继续进行。这种观点有一定道理，但并不全面。正确处理好与患者的关系相当重要，如果在这方面出现问题，一切的心理疗法都很难发挥作用。虽然理想化的人际关系并不一定是治疗的最终目的，但却是促成治疗成功的先决条件之一。因此，心理治疗师要与患者建立良好的关系，并帮助患者逐渐地修复与他人的关系，引导其从妻子或丈夫、孩子以及同事中汲取无形的心灵药物。

每一位患者都有选择治疗者的权力，在轻松良性的关系中，可以极大地缩短治疗时间。这也从侧面反应了一个问题，即治疗者的性格和习惯在治疗过程中虽然不是至关重要的因素，但也是一个值得重视的方面。一个合格的治疗者来必须有和患者建立良好关系的能力，必须能应对不同性格的患者，也必须充满友善和同情心，否则，他就不适合从事这项事业。

此外，治疗者自身不能出现问题，他必须是一个身心健康的人，基本不会为个人问题而困扰，并且具有和谐的家庭，良好的婚姻以及热爱生活的态度。在进行心理治疗的过程中，很多治疗者在对病人的治疗期限结束后就停止了与其之间的一切社会接触，甚至在治疗过程中就提前结束

了。其实，这样做并不利于患者康复，因为这会使对方产生一种被忽略的感觉。所以治疗者对患者的治疗结束后，也应该适时地与患者进行心灵沟通，彻底根治患者的心理疾病。

意识到良好人际关系的重要作用后，众多心理学家创造了大众心理疗法，这种疗法不仅仅是肯定患者，还包括肯定周围的所有人，让他们都获得尊重与帮助。人们总是希望能够向喜爱的人寻求忠告和建议，因此，我们可以将这一进程理论化，并普及到大众。长此以往，那些恐吓、侮辱、排斥他人的行为便会得到遏制，而希望、善良、正义的良好品质则会得到弘扬，虽然这是一个长期且看似不可能实现的梦想。

良好的人际关系离不开良好的社会，而良好的社会又可以让身心健康的人影响周围的群体，促进人与人建立良好的关系。良好的社会是和健康社会等同的，而不良的社会是和病态社会等同的。所以，很多心理问题的产生并不仅仅是因为自身或周围人的原因，一个病态的社会同样可以把一个正常的人变成精神病患者。

纵观人类经历过的各种社会阶段，我们总能在黑暗、残酷的社会中发现充满爱心和善良的人，而在和谐的社会中也会发现不少残忍的暴徒，虽然我们不能像让-雅克·卢梭那样依靠《社会契约论》来谴责人类的罪恶，但我们可以辩证地看待问题，将社会好的一面与不好的一面做一个全面的分析。

对于一个患有心理疾病的人来说，他眼中的社会是病态的，因为他在这个社会中感受到了危险、恶意，以及各种自私与无情，这是受过心理创伤之人的普遍想法。但在同样的社会中，心理健康的人便会产生不同的看法，他们对这个社会相当认可。在治疗这一类病人的时候，强制使他对这个社会改变态度并不可取，因为他们已经尝到了社会阴暗面带来的恶果，一切掩饰无疑是自欺欺人。

当然，有一个终极的解决方法，就是将我们所处的现实社会进行改造，使世间充满爱与尊重，在这样的社会中，心理问题就会不复存在。遗憾的是，这种改变世界的力量并不容易获取。虽然我们不能改变整个社会，但可以营造一个小规模的良性社会，甚至只有一个心理康复中心那么大，只要让患者身处其中，就能逐渐改善他的症状。

如果我们将心理治疗的理论在世界范围内推广开来，每年都会出现大批

的支持者，很快，这股微小的力量就会壮大，终将会引起社会的变革，当足够多的人们开始变得善良、大度和慷慨时，我们就有理由相信这一定会影响整个社会制度。

但我们也应该意识到，无论多么和谐的社会，都不能完全地摆脱病态，即便罪恶的来源不是人类，也可能是来自于大自然中的洪水猛兽、瘟疫以及衰老和死亡。在这种复杂的大环境下，完美的人、婚姻、爱情和友谊都不可能存在，尽管如此，我们仍然对完美的社会仅存向往，因为我们看到了不断改善的可能性。

我们身处的社会越和谐，针对个体的心理治疗就越少，因为他们会在良好的大环境下得到帮助或治疗。即便遇到棘手的患者，治疗难度也会大大降低，因为治疗者有足够多的经验和例子可以借鉴。

3.格式塔心理学在心理治疗中的应用

格式塔心理学虽然看上去深奥难懂，但其实每一个理论都来源于日常生活，很多心理学家的理论知识储备非常丰富，但他们往往只是着眼于理论的挖掘，对于实践却关注甚少，这其实是一种舍本逐末的行为，格式塔心理学来源于实践，是人们智慧的结晶，我依照格式塔心理学的基本理论，总结出了其在解决心理问题中的几点妙用。

（**1**）治疗焦虑症： 焦虑症患者的一个典型特征就是患得患失，他们总是认为昨天做的事情不尽如人意而陷入深深的懊悔，总是为明天未知的经历而感到忧愁。有一部分焦虑症患者甚至恐惧社交，一见到陌生人就会产生深深的焦虑。其实，只要症状没有影响到人的基本生活，就可以及时地进行补救。格式塔心理学有一个理论，即地理环境决定行为环境，但行为环境可以反过来影响地理环境。

（**2**）缓解压力： 工业革命之后，人们的物质生活显著提高，但是，相对而来的工作压力也越来越大，很多人甚至有了想要回到以前农场里生活的想法。但我认为，人们压力过大的重要原因在于无论遇到什么事情都用逻辑思维来应对，实际上，这样非常耗费心神，长此以往，就很容易成为一台没有感情的机器。

面对这种情况，我们完全可以应用格式塔心理学中的感觉理论，因为每

个人都有感觉，感觉是最接近真实情况的。所以，在遇到问题的时候，逻辑推理并不一定会帮我们解决难题，只有对事物存在切身感受才能从整体进行把握。例如，让两名记者同时撰写关于战争的新闻，一个冒着生命危险从前线采访完之后回来，而另一个则从战争结束后归来的战士那里汲取资料。显然，前者撰写的稿件会更加客观，写出来的也会更优秀。因为他深刻地感受到了战争，凭感觉所获得的信息是逻辑推理无法比拟的。

（**3**）解决矛盾：　在与别人发生纠纷或意见出现分歧的时候，不要急着做出判断，先要提出自己的看法，至于对错方面，可以放到最后研究。倘若对一件事情的感触不够深刻，就无法做出正确判断，而且，谁也不喜欢自己的理论被否定。

不要盲目地进行偶像崇拜，因为谁也不可能拥有绝对正确的真理，盲目地附和别人还容易丧失独立思考的习惯，从而失去依靠自己思想行动的能力。

格式塔心理学的应用方面还有很多，这三条只是比较典型的应用，另外，我们应该注意以下问题，即承认每个人都是独立的个体，要把注意力从外界拉回自身，由内及外地体悟或做出行为。而且，我们还要勇于承担自己的责任。

4.基于“极限感觉”的心理疗法

教育的目的是实现成长，学会分辨好坏对错，学习如何选择，这时候，艺术就成为一个主要的学科，是自我超越得以完成的决定性因素之一。

对于4岁左右的孩子来说，学习舞蹈是非常适合的，因为这可以让他们具有节奏感。在学习过程中，孩子可以完美地表现自己，他们的行为和心理活动非常自然，因为需求已经满足，所以他们不会有任何的焦躁和不安。但神经症却不一样，神经病人总是表现出在和某项事物做抗争，以寻求更深刻的自我需求。

很多人会问，自我超越的动机是什么，我认为可以分为两者：一种是最基本的动机，其目的是满足基本的需求动机；另一种动机相对高级，是一种在本质需要都满足后，才开始出现的超越性需求。

本质需要是超越性需求满足的先决条件，但并不一定是充足条件，有些人的本质需要全部都获得了满足，但超越性需求却一直没出现。所以，我们要给自我超越设置如下附加条件，一方面本质需要得到充分满足；另一方面能够积极运用自己的能力开始自己的追求。

在对自我超越的人进行考察的时候，我发现他们无一例外都非常看重自己的事业，认为自己就是为此而生的。例如，我认识一位家庭主妇，她的全部事业就是养育孩子、照顾丈夫和操持家务，这些事务非常烦繁杂，也是很多女人不愿意接受的，但据我所知，她却乐此不疲，竭尽所能地把它做到了极致。这就是自我超越的巨大力量。

对于已经自我超越的人来说，内部需求和外部需求必须协调一致。我爱孩子，我需要这个女人，我喜欢绘画等，这些都属于内部需求，它是人的感受而非必要的责任；而我需要扑灭一场大火，有个婴儿需要照顾，就属于外部需求，是义务和责任的所在。例如，有个人非常热爱自己的工作，以至于和娱乐没有任何区别，我们就可以说他的内部需求和外部需求相一致。而且，这类人最容易实现自我超越。

热爱事业的人往往能够把自身融入到工作之中，而且，工作会成为其本身的标志和自身的一部分。例如，对于一位钟情于医生事业的人来说，当被问及是什么人时，他通常的回答一定为"我是一名医生"。也就是说，自我超越的人所热爱的职业已经内化于他们体内，成为了自身不可分割的一部分。

对于一个职业来说，不同的人热爱的原因是不一样的。例如，关于法律，有些人的热爱基于它可以达到伸张正义的目的，这其实就是一种价值观。而对于另外一些人来说，他们喜欢法律可能仅仅因为法律是一套比较有趣的流程与法则。不过，不管出于何种原因，都不会影响自我超越。

追求自我超越的人已经收到了更高层次的激励，不再局限于基本层次。一个饥饿的人可以将自己的食物分给孩子们吃，因为这比他自己吃更加快乐。对他来说，伤害他的孩子就等于伤害他自己，孩子挨饿就等于让自己挨饿。利用工作来达到低等需求，是低水平、慢速度发展之人的普遍反应，他们习惯于只把工作看成达到目标的手段。

在职业当中，终极价值并不容易体现。当我们问一个人为什么喜欢行

医，为什么喜欢操持家务，或者有哪些快乐时刻时，他们提供的原因可能是真、善、美等因素。实际上，这些未必准确，因为他们自然而然会受到某些观念或文化的影响。

在传统观念之中，被认为邪恶的东西总是那些人类固有的本性，其实人类的本性并没有优劣之分。那么，传统观念是如何形成的呢？这和存在价值息息相关，存在价值在一定程度上为某种目的而服务，是自我超越的一种完美体现。

在自我超越的过程中，我们会有一种“极限感觉”的体会，这时候，我们感到最幸福、最快乐。极限感觉产生的途径不计其数，例如，进行文艺创作的时候，爱情成熟的时候，以及获得某种荣耀的时候等，利用极限感觉的特点，我们可以将其应用于很多治疗之中。

医生们利用音乐、视觉刺激和各种语言暗示来治疗酗酒者，其目的就是激起中毒者的极限感觉，让他们找到比饮酒更加愉悦的感受。当时，医生选取了50000名病人接受这样的治疗。事后发现，成功进入极限感觉的人治愈率相当高，而没有达到这种状态的人，依旧没有缓解酗酒的恶习。

在产生极限感觉的时刻，我们的知觉往往倾向于独特化，无论是对人类还是世界，亦或是一件艺术品，知觉都会把它看成是独特的对象。根据传统哲学，我们把事物分成很多类别，每个类别中的事物都具有某种共性，即任意两个事物都可以找到共同点。总之，离开了共性，我们就无法进行研究。但是，像颜色、形状和质量这种具有共性的事物必然要设计抽象的概念，而抽象的概念和实际感知到的事物是完全不同的，并且，在感知看来，每一个人，每一样物体都有其独特性。

在极限感觉中，我们可以达到将焦虑、恐惧、压力归于零的境界，可以暂时挣脱一切心灵的束缚，尽管这只是暂时的状态，在这个时候，人的知觉是最灵敏的，往往能感受到平常无法感受到的状态和事物。我们可以把这看作是一种完全的满足，是一种绝对的快乐。这是弗洛伊德快乐原则和现实原则的合二为一，是一种现实与理想的最佳契合。

我对许多人的极限感觉进行过观察和研究，发现人更倾向于整合自身和表现自己。在极限感觉的状态下，勇敢、坚强、灵敏这样的良性素质会得到最高程度的发挥。这类人感受到了世界的本质存在，同时，他也倾

向于进行自我完善。由于自身的统一，使得他更倾向于看到世界的同一性，懂得存在的价值和快乐。由于自己的强大，他也能看到世界的强大，更大的可能性便由此产生了。而需求得不到满足的人对世界的印象则会越来越糟糕。

自我超越的人还有一个共同特点，即看上去非常成熟，却又非常幼稚，这其实就是一种返璞归真的状态，是身心健康的人的最基本特征。对于爱的相信便属于这一种情况。有些人看似成熟，对爱看得很淡，实际上，这并不是一种理想状态，而重新选择相信爱才是一种自我超越的状态。

极限感觉可以被认为是一种暂时性的自我超越，只不过，这只能算是一时的人格变化，而不是在认知上有了深刻的了解。在这个状态下，人最快乐、最成熟，也是最明白事理的时候。总之，是他身心最健康的时候。从理论上来说，极限感觉在人生的特定时刻都会到来，但对于自我超越的人来说，发生在他们身上的极限感觉要比其他的人多很多，而且更为强烈和完美。

相亲相爱的情侣能够在彼此身上看到的东西，是其他人看不到的。母亲对孩子的爱可以使其发挥潜力，没有爱则会抑制其成长。这就是爱的力量。个人成长的必要条件是勇气和自信，倘若无法从双亲那里获得爱，生活中就会产生怀疑、焦虑等各种各样的不正常因素，从而对自我超越形成不利影响。

我在研究心理治疗的时候发现，爱能够促使潜能的发挥，无论是爱别人还是被爱，如果没有爱的存在，潜能就无法浮现出来。那么，怎么从一些类似于潜能的品质中找到自我超越的前兆呢？其实，达到自我超越所需的品质不是与生俱来的，它是某种信念的产物。例如，丈夫相信妻子是最漂亮的，而妻子也相信丈夫是最勇敢的。漂亮和勇敢并非本来就存在，它的产生来源于感知，来源于某种信念。因为每个人都有美丽和勇敢的可能性，所以，每个人也就具备自我超越的可能性。

人在极限感觉的时候比在其他时候的感觉更加独特且和谐，身心的体验也非常协调，并不会出现矛盾。心理学家们对此非常重视，因为这需要他们在对患者进行心理治疗时，必须做到既认同患者又否定患者，即一方面，对于患者要足够关心，因为他要和患者站在同一阵线，这样才能

给患者足够的安全感；另一方面，他又必须使患者做出一些改变，因为患者目前的状态并不正常。

处在极限感觉状态的人会认为自己达到了一个能力的高峰，相信自己能够最大限度地运用自己的智慧。总之他觉得自己比其他时候更聪明、更敏感、更有才智，而且对大多数事情都会全力以赴。这一情况不仅能够被自身感觉到，也能被观察者看到，这种时候自身不再受到限制，也不会再有精力的消耗和损失。

这种全力以赴的状态还有一层含义，就是当一个人处于最佳状态时，任何工作都会变得容易且不费力，在极限感觉之外的时候感觉困难，需要通过很大努力才能完成的事情，现在感觉却非常轻松，仿佛在自动自发之下就完成了。

处于这种状态的人是平和与镇定的，他对自己所要做的事情非常明确，并且全心全意、毫不迟疑。对待目标也是一击即中，没有丝毫的拖泥带水。一些伟大的教育家、艺术家和领导者们都会显现出这样的品质。

与其他任何时候相比，处在极限感觉中的人对于活动和感知是最负责的，他在这个时候更像是一个动力源，能够自我决定行为和思维，是自己命运的主人。在旁观者看来，他变得果断而勇敢。在特定层面上，他更加具有创造性和丰富的想象力。

Chapter 07　自我超越：创造幸福人生的基石

自我超越是指人的各种潜能和智慧在适宜的社会中得到最大限度发挥，实现理想和抱负的过程，这是一个人对追求未来最高成就的人格趋向，是人最高端的需求。在一个成长较快的社会中，自我超越的人会越来越多，而人类的发展也遵循着这个规律，当每个人都实现自我超越的时候，理想社会就会呈现在我们面前。

在理想社会中，人们可以自由地做自己喜欢的事，而这些事情就是自己的事业，人们不会再为生存而发愁，朋友和同事之间的交往变得轻松愉快，我们甚至也不用苦苦地追寻爱情，而是自动自发地去爱，因为自我超越的人已经明白了爱情的真谛，超脱了物质的需求，转而去追寻精神层面的需求。到了那个时候，人们的快乐感会大大增加，认知能力也会空前加强。而要实现这一切，就要从达到自我超越开始。

1.幸福人生的通道——自我超越

对于一个身心健康，自我价值得到实现的人来说，接下来他要追求的便是令人心荡神游的幸福人生，它使我们了解到，幸福不仅能给我们带来情感上的欢愉，还能使我们发现人生的真正意义。

但是，在很多情况下，我们心理中的某些因素却一直阻碍我们获得这种幸福体验，我们姑且把它称之为存在性认知，这种认知使我们的行动能力直线下滑，它对事物采取消极观察和不干预的态度，是一种放任的自由。这在绝对安全的情况下并不会对我们产生太大影响，但大自然处处充满了危机与不确定性，届时，这种影响就会被不断放大。大自然中的每一个个体都有存活的权利，包括一头狮子、一只蚂蚁，甚至是我们看不到的各种微生物。所以，冲突不可避免，存在性认知呼吁我们要和狮子和谐相处，但在大多数情况下，“和谐相处”是不可能的，这时候，自我超越的力量会促使我们杀死狮子，保护自己免受伤害。

自我超越包含在追求幸福人生的总目标之中，它本身又包括两个方面，即和谐与斗争。存在主义者们对和谐太过于专注，因此忽视了人在成长过程中必须遇到的斗争。

自我超越体现了一种最高层次的需求，这在特定的社会或环境中才可以实现，自我超越的人的潜能会得到充分的发挥，可以集中全部精力来实现自己的理想与抱负，在目前所处的社会中，能够自我超越的人并不多。不过，现实也给我们提供了不少自我超越的案例，就像一位成就巨大、赚到了一辈子都花不完的钱，于是买了一座小岛的科学家，他在岛上建了一座豪华别墅，和自己的家人住在那里，每天都做自己喜欢的事情，研究自己喜欢的事物。

很多人曲解了自我超越，以为这就是放任自由，其实两者有天壤之别，自我超越是在斗争之后才能实现的，就像这位科学家，他必须经过一定程度上的努力与奋斗，才能使自己的物质财富和精神财富相当充盈。

很多心理学家认为，自我超越是一种理想的状态，它是静止的、不真实的，并且永远无法实现。因为他们认为，自我超越就是超越了所有问题，使人们永远快乐生活的乌托邦。但事实上，情况并非如此。

我们可以将自我超越时的实际情况做一次深刻的剖析，在自我超越的状态下，童年的所有缺失问题都可以得到解决，包括童年的阴影，以及那个时候所受到的心理创伤。而且，也能过帮助很多人摆脱生活中的各种精神疾病。如焦虑症、幻想症以及精神分裂症等等。将这些负面因素去除后，他就可以抓住人生中自己应该做的事情。就像一位科研工作者，不管他处在何种地位，拥有多少物质财富，只要他能够心无旁骛地将心思放在他所喜欢的事情上，并且不被任何问题所阻挠，那么，我们就可以认为他做到了自我超越。

在自我超越之前，会有一种趋势来牵引。例如，在任何可以解决人类社会重大难题的科技产品问世之前，有些人总会产生一种坐立不安的感觉，这是缺陷所引发的茫然失措。我们可以将其理解为自我超越的前奏曲。

“爱”在自我超越中扮演着非常重要的角色，爱可以促使我们对于所爱对象产生更加深刻的认识，它与迷恋不可分割，另外，还要加上关怀的属性。通过这些因素，相爱之人可以看出彼此的优缺点，这一点是旁观者无法做到的。

自我超越颇有哲学寓意，因为真正意义上的自我超越并不是自己一个人达到这种状态或者成功，与此同时还要做到成就他人，因为，自己取得

的成功可能并不长久。举个例子，非洲有一个非常有钱的富翁，他每天吃喝不愁地幸福生活，可以做任何自己喜欢的事情，他的确达到了自我超越。但是，他却是一个相当自私的人，他从不去帮助任何人，而是守着自己的财富过着自己想要的生活。

有一年，发生了自然灾害，饥饿的人们开始到处争抢食物，进而引发暴动，人们发现了富翁的豪宅，他们闯进去抢走了富翁的全部财产，将家中存储的食物洗劫一空，而富翁本人也被众人烧死。

这个故事并不是危言耸听，它影射出了诸多社会现实。那么，自我超越是不是就意味着我们一定要无私地帮助别人呢？这自然是有标准可循的，如果自己的物质财富匮乏，帮助别人就等于是牺牲自己，这就相当于自我超越从一个人转移到另一个人身上，这并没有任何功德的体现。因此，很多国家鼓励人们从关注自己开始，让自己的物质财富和精神财富先丰富起来，因为这样才能给他人树立榜样，达到带动的效果。

这其实昭示了一种矛盾，即对自己忠诚还是对他人忠诚的问题，这两种选择存在必然的矛盾，一个对自己忠诚的人绝对不会做损害自己利益的事情，对他人的忠诚就无从保证。如果我们过分地对他人忠诚，便意味着我们丧失了鉴别能力，对于法官、警察等司法工作者来说，过分的忠诚和容忍会产生严重的后果，当然，病人对待主治医生，孩子对待父母，夫妻之间就必须要忠诚，这需要具体问题具体分析。

不过，在分析的过程中，也会出现难以抉择的情形。例如，绝大多数心理医生对自己的病人都会相当宽容，他们拒绝采用任何惩罚性的活动。但是，他们对待下属却不一样，他们很少帮助下属改正错误，而是简单地惩罚甚至是解雇。而且，地位越高的人，遇到这两种选择的几率会更大。

有时候，自我超越是为了一个终极价值，而每个人的终极价值都不尽相同，甚至连他们自己也不知道为什么要一直为了终极价值不懈努力。就像一位已经自我超越的律师，他每天的工作非常辛苦，却依然乐此不疲。当别人问他原因时，他会说：“我只要看到有人被欺骗，就会非常愤慨，就想为他讨回公道。”由此可见，公平对他来说就是终极价值，但他却无法明确地表述出来。

当我们在研究已经达到自我超越的人时，会发现他们的正义感相当强，

对比身心健康的普通人来说，他们对某些事表现出了相当大的热情，并且具有积极解决问题，克服困难的决心。

有人说这是鲁莽，但是，倘若对一切事物反应平淡，那便意味着没有同情心，就像一个只会进行逻辑思维的机器，对于实现整体发展非常不利。看到有人受伤，自我超越的人会毫不犹豫地上去帮忙，而其他看似身心健康的人却会因为诸多顾忌而放弃施以援助的想法。所以，自我超越并不是意味着放任自由或者顺其自然，而是一种积极勇敢的人生态度，一种将潜力无限发挥的行动模式，它的最终目标是实现幸福的人生。

2.需求：从低需求到高需求的进阶之路

曾几何时，人类开始思考各种各样关于人生的问题："什么是正确的生活方式""我们如何选择有益于自己生活"等。这些问题曾经被人们划入永远无法解答的范畴，但现在看来却并非如此，因为生物学家在对动物进行实验时，发现了一个关于选择性的秘密。

他们在实验中切除了动物的肾上腺并认为动物会因此而无法调节自身的代谢，但出人意料的是，动物竟然可以通过调整食物的方式，来达到一种新的新陈代谢平衡，并能继续保持活力。生物学家们还发现，怀孕的动物为了顺利生产，会在产前的那段时间调整好自己的食物。

动物的很多行为更多靠的是本能，但是，越高级的动物，依靠本能辨别的能力越差，在有毒的食物面前，低等动物能很快做出反应，并展开防御机制，而高等动物的反应则相对较弱，尤其是人类，而且不同的个体能力有诸多差别。

但有一点可以肯定，只要是有机体，体内都有一种自我管理的机制，能够自行对自己进行调节。所以，有机体应该对自身有一种信赖，人类在婴幼儿时期就已经具备了这样的能力，在选择食物、睡眠时长和断奶时间的时候，婴幼儿自己的选择比成人的估计更为科学。

但是，我们在研究过程中了解到，选择存在好坏之分，科学家们发现，有些鸡可以选择有利于自己成长的食物，进而可以茁壮成长，另一些鸡没有选择这些食物，因而生长得相对瘦弱。如果人们强迫那些瘦弱的鸡

吃优质的事物，一段时间后，它们也会强壮起来，但达不到能够做出正确选择的那部分鸡的水平。

这个道理对人来说也完全适用，身心健康的人完全可以选择从长远来说有益的东西，但对于神经病患者，他只能选择有助于自己神经稳定的东西。但后者所倾向的这些，对于身心健康的人来说却是有危害的。

我们可以得出这样的结论，一些价值对所有身心健康的人来说是一样的，但也有某些价值要因人而异，这就是价值观产生的生理学基础。不过，人类不只具有生理需求，还存在心理需求，不管何种需求，都需要周围的环境给予满足，由此，才能防止生理的痛苦，或者心理上的折磨。

如果一个人极度缺乏爱，他或许会以为自己得到爱之后，就可以得到真正的满足，从而获得永远的快乐富足，但他并不清楚，一个愿望得到满足之后，只是代表他到达了另外一个起点，他一定还会产生另外的需求。我相信存在一个终极的、永远无法提升的最高级需求，但我们也应该知道，所有需求都是分层次的，它们不断发展并相互联系。

这个结论对于解决存在和形成之间的矛盾非常适用，人类为了追求终极的满足，一直不停地前进，每一次都以为自己到达了终点，但每一次都陷入了深深的失落。其实，我们大可不必如此，追求本就是漫长之路，我们只要满足了一直在追求的需求和愿望，就代表进入了一次天堂。

人体本身就有促进良好成长的机制，包括幸福感、快乐感、愉悦感等。而故步自封、拒绝成长所带来的就是恐惧、绝望或焦虑。这些主观上的反应对我们的心理和行为起到了一定的调节作用。

当人得了心理疾病之后，生理和心理的方方面面就不在一个统一体中了，具体表现为他总是喜欢做一些可能有碍于身心发展的事情，但他却能从中感受到快乐。但这个快乐，往往转瞬即逝，或者对生活并没有任何积极意义。由此，他开始怀疑自己的选择和冲动，并且担心这样下去一定会陷入万劫不复之地，于是，他便产生了巨大的心理矛盾，这非常不利于自我超越。所以，对待心理疾病患者，首先应该满足他基本层次的需求。

每个人都有自己的内部倾向，他们都希望可以完全展现自己的本性，但

是，这只是一个理想化的建议，如果一个人充分展现了自己作奸犯科的本性，那势必会给周围带来巨大的灾难。

作奸犯科是一种来自于本能的欲望，毁灭、憎恨和敌视都属于这个范畴，对于这些问题我们了解得并不多，弗洛伊德认为人是本能性的动物，但也有很多心理学家提出了相反的意见，但无论哪种意见，都没有绝对的证据。

对于身心健康的人来说，愤怒仅仅是对当前情况的一种合理反映，并非来自于过去的生活积累，也就是说，这是对当前不公正、侵犯行为的一种生理和心理反应，并不是对很久以前某人犯下过错的一种积怨。愤怒作为一种情绪，是健全人格所不可或缺的，愤怒的时候，我们的行为更加果断，对自己更为自信，斗争的时候也更加具有力量。但是，身心不健康的人在愤怒中可能会表现出深切的恶意，并且带有盲目破坏的特点。

自我超越的先决条件是解决本质需要，然后一步一步地上升，但不管需求来自于哪个层面，没有节制地满足欲望也会形成危险后果，这也是一种变态心理的体现，对儿童来说同样适用。我们在追求满足的时候，应当意识到其他人也有这方面的需求，很多时候，我们需要迁就他人，并且控制、延迟甚至暂时放弃自己的需求以达到一种自律的状态，这样的行为才算得上是合理的。

如果我们不能很好地控制这一点，使得长期的需求得不到满足，就很容易引发心理疾病，最典型的就是人格分裂和多重人格，这些患者对任何事情都谨小慎微，一有冲动就会拼命地压制。这时候，就会产生另一种人格，它与第一种人格截然相反，它是完全冲动的、无节制寻求快感的个体。这两种性格都是扭曲且不正常的，只有整合他们，才能使身心步入正轨。

有许多心理医生的治疗手段很独特，他们通过揭露患者的本来面目来进行治疗，让患者认识到真正的自己，这可以使他们感到自己的强大和力量，对于社交恐惧有着非常好的疗效。这些心理医生尊重人性，敢于暴露自己真实的一面，并不认为这样就是罪恶的，而且，他们试图让病人也理解这一点。

我曾经接触到一个患者，他是一名僧侣，从小就有崇高的信仰，但他却

在一段时间内陷入了苦恼的世界，因为他发现，自己不可避免地带有动物本性，如排便、呕吐等，他认为这是肮脏的，他为自己信奉的神灵竟然创造了这样的机制而感到懊恼。出现这种情况的原因在于理想与现实的脱轨，他们所祈求的东西已经违反了人的本能需求，是不可能实现的。

对于一名婴儿来说，他比任何一个成人的潜力都要大，当婴儿出现在我们面前时，我可以通过他的表情动作推测他有可能是未来的科学家、医生、航天员，甚至是世界级的成功人士。当然，对一个成人来说，他也能表现出超强的潜力。我们完全可以把这个理论应用到心理问题的层面上，一位合格的医生，必须对患者有一个全面统一的认识，首先，他要把患者看成是独特的、有尊严的人。另外，他也应该意识到患者存在的不足，以及弥补这些缺失所需要的治疗手段。无论患者做出的事情多么令人反感和厌恶，我们都必须尊重他。

格式塔心理学告诉我们，事实是不断变化的，它们会向着某个方向前进。格式塔心理学并不像行为主义那样将人看成动物，而是承认人的主观能动性。

在大学里，我曾经花费了很长的时间来研究催眠术，但是，催眠术因为其“虚妄的”特性而被划入禁止研究的范畴。但是，我却坚信催眠术是可行的，因此，我不惜“暗地”研究，事实证明，我的看法完全正确。

这就是知识对行为的影响，如果孩子的脚底扎进了一个钉子，你一碰钉子，他就会拼命地哭喊，这时候，你可能会陷入犹豫之中，但当你确定必须要拔下这颗钉子来救孩子的命时，你会毫不犹豫地拔下它。这印证了苏格拉底的那句话：“没有人愿意选择虚假的东西，谁都向往真理。”

一个人如果对现实有了充分的认知，就很容易走上自我超越的道路，因为他知道自己应该做什么，不应该做什么，所以，对于事实的无知是罪恶的根源。千百年来，我们一直在求知的道路上探索，即便我们离成功还很遥远，但已经取得了丰硕的成果。

有些时候，我们需要研究人的本能价值，但事实上，文化对本能的影响太大，所以我们很难透过现象看本质。在人的一生中，低级需求往往比高级需求更具主导地位，只有完成自我超越的个体，才能满足所有低级需求，进而可以去充分追求高级需求。

这告诉我们，人的高级需求依赖于低级需求，并需要以低级需求作为基础。所以，要发展人的高级需求，追求更高的价值，首先需要满足最低级的需求。最强大的人也摆脱不了最基本的困难，多伟大的人也抵挡不了饥饿和寒冷的折磨。人既有动物属性，又具备超越动物的某种特征。而且，人的满足形式是多种多样的，尤其是高等级的需求。对于天才音乐家来说，钢琴可以让他获得成就，古筝也一样能给他带来快乐。对于爱的需求并非停留在一个人身上，很多人都可以为他提供这样一种满足。

3.揭秘那些被文化改造而选择隐藏的本质

一名医生如何来自我超越呢？他可以选择成为一名优秀的医生，这样不仅可以获得足够的物质财富，还能获得一定的精神财富，并实现个人价值，这个决定有一部分是他自己想到的，有一部分是文化赋予的，还有一部分可能源自于本能。这三者结合起来的时候，就能变成这名医生真正需要的东西。这在解决心理问题上效果显著。很多情况下，心理医生都会帮助病人找到那个连他自己都感到迷茫的需求和目标，所以，我们可以把这种心理治疗定义为寻求价值。

我们可以说，一个有目标的人或自我超越的人是正常的，但这仍然不太严谨，因为我们实在想不出一个放之四海皆准的定义来阐述“正常”的含义。但绝大多数人明白正常的相应内容，格式塔心理学理论指出，正常是靠感觉得出来的，而不是依靠理论分析或逻辑推理。当有人问我关于正常的问题时，我一直都会站在对方的角度考虑，而不是单纯地运用专业知识和技术。

例如，曾经有一位母亲问我她的孩子是否正常，通过交谈我了解到，她想确信自己到底应该帮助孩子还是放任孩子的发展，而不是问我她的孩子是不是存在什么心理疾病。所以，对于类似的问题，我会用：“需要注意”或者“不用担心”来回答。

生活中，有的婴儿爬行和喝水的动作明显比其他婴儿笨拙，很多母亲对此感到非常担忧，认为那是非常糟糕的事情，因为我们有了一个看似合理的标准，但我们有没有想过，这样的标准是否科学呢？

很多学校规定女生禁止吸烟，声称那是不正常的行为，而且，女生必须穿宽松的裤子，在公共场合握手也被视为不雅。由此可见，人们所说的不正常其实就是不符合传统，并且暗含着不健康，或者病态的意思。在我看来，这个观点是完全错误的，因为女人同样有需求，同样应该得到满足。文化有时候也会束缚本能和需求，成为自我超越的阻碍，就像种族主义，它曾经给我们带来了帮助，但现在却阻碍了人类文明的发展进程。

每个人都希望自己的孩子拥有很强的适应力，希望他在社会团体中获得尊重与爱戴，但是，团体的范围非常广泛，犯罪团体和吸毒团体也包括在内，在这样的团体中，有诸多不良嗜好反而是正常的。由此可见，正常与不正常鉴定起来非常复杂，这需要结合心理环境、文化以及生存环境来分析。

一个人的适应能力往往是被动的，在文明的国度，青少年打架斗殴，争强好胜被视为存在病态心理，需要进管教所甚至是监狱，但在战乱纷飞的国家，这反而是超强生存能力的体现，因为只有这样，才能在硝烟弥漫的环境中保全性命。

这个理论告诉我们，人类心理具有非常强的可塑性，能够适应各种复杂的客观环境，同时，人类又可以依靠自己的力量改变客观环境。在医学上，"正常"这个词常常被用来形容没有疾病或伤痛。例如，我们身体不适去医院检查，医生可能会告诉我们一切正常，这里正常的意思就是用目前的技术检查不出任何问题。但对于心理医生来说，"正常"这个词语的应用非常少，因为他们眼中很少会有正常的人，包括他自己在内，多多少少都会有心理问题。

之前，很多哲学家提出，只要每个人都效仿某个伟人，就可以实现所谓的幸福、健康和快乐。所以，在中世纪时期，圣职人员被视为争相效仿的典型，而在文艺复兴时期，知识分子被誉为圣人。随着社会的变迁，被效仿的群体也在不断变化。时至当今社会，被效仿的对象就成了身心健康的人，或者说是已经实现自我超越的人。

我在研究各个流派心理学理论的时候，发现很多哲学家和心理学家的理论都是片面的，就像亚里士多德，他所做的研究只是停留在观察周围的人，观察人们对待不同事情时的表现，这只是看到了表面，却没有抓住

本质。亚里士多德认为，理性占据了人的首位，而本能则与理性相冲突，所以人是一个矛盾的综合体。

但是，这仅仅是他的一家之言，心理学发展到现在，我们终于发现，理性与本能之间并没有所谓的对立与冲突，相反，它们是相互协作的。至少一个身心健康的人是这样的，出现冲突的只有精神病人。人与动物的本质区别在于人类的本能比较微弱，他们非常容易被文化所改变，甚至被改造得面目全非，所以，人很难了解到自己的本质。

在研究人的本质时，不能只是了解他们的生理学构造，还要观察他们最基本的需求和文化知识的影响。而且，内在本质并不会浮于表面，而是被深深地隐藏了起来。

在进行心理治疗的时候，必须研究病人的内在本质，几乎所有的心理医生都承认，成长早期缺乏爱是出现心理问题的一个重要原因，这在对婴幼儿的观察中已经得到了证实，而且，如果婴幼儿的爱被彻底剥夺，则有可能会危及生命。所以，对于儿童时期爆发的心理疾病治疗起来并非难事，只要给予他们足够的爱就可以达到缓解的效果。

因此，儿童需要感情，正如他们喜欢慈祥的父母、和蔼的老师、友善的朋友，而不是冷酷且充满敌意的人。我们发现，几乎所有身心健康的人都享受过充满爱的的生活，他们得到爱，也给予爱。因此，他们对爱并没有强烈的需求，因为他们内心已经拥有了足够的爱。

人与动物对于“爱”这样的心理需求如此，对待生理活性物质的需求也是如此，就拿盐这种物质来说，如果动物长期没有进食盐，就会引发一系列生理症状，当我们使它体内摄入足够的盐之后，它的症状就会减轻或消失。无论是人还是动物，都会主动选择盐分多的食物，而且在主观上也表现出了对盐的渴望。例如，身体缺盐的人会对周围的人说含盐量多的食物非常好吃，但身体不再缺盐的时候，就对盐没有先前那般强烈的渴望了。

这个重大发现可以应用在社会生活中的各个方面。例如，我们想要知道婴儿何时断奶对其健康有利，不必寻求有经验的儿科医生，而是给婴儿一个自由选择的机会，我们可以将流质食物和固体食物分别放在婴儿的面前，只要他表现出对固体食物感兴趣，并开始食用它，就代表着断奶行为已经开始了，无需我们强制。所以，我们可以用一种自由选择的方

式让儿童知道什么时候需要爱或尊重，只有在这样的环境下，他们才能茁壮成长。

所以，在研究本质的时候，人比动物要复杂得多，对于一只狗来说，它几乎没有什么内心冲突，其本能也表现得非常明显，但人却不同，他们的本能已经被文化所改造，要想发现就需要进行更加细致的观察。

4.传统教育方式：“领头羊”的“滑铁卢”

我曾经设想过一所理想的大学，它与传统意义上的大学有着天壤之别，在这所理想学校里，不会有任何强制学习的必修课，学生们可以学习他想学的任何东西。另外，学生群体可以涵盖社会上各个年龄段与各个阶层的人。甚至是低能儿童也能在这里获得感情和心灵的需求，这样的大学能够覆盖世界各地，每个人都是活到老，学到老，并且乐此不疲。

理想的大学可以帮助人发现自己的优点和短板，让他们有针对性地学习，其实，这也是在寻找自己的使命，一旦找到它，人就能轻松地自我超越。对于一个身心健康的人来说，他们在感受内心方面比其他人更加清晰，他们知道自己需要的是什么。有的人知道自己不需要穿毛衣，因为这会使他浑身发痒，这就是对自己的一种独特认识。而有一些人则正好相反，他们看上去非常迷茫，对自己的身体和心理情况知之甚少，他们的日常作息安排甚至是食物的选择都必须按照一个规则进行，而不是遵从自己的感觉和感受。也就是说，他们所做的任何事情都是以社会的准则为基础，以普遍的价值观来做出最终的判断。造成后者的原因有很大程度上是因为他们受到了长期不良的教育。很多成人经常会把孩子们的天性被抹杀，致使他们无法了解自己的内在需求。

例如，有个孩子非常讨厌喝牛奶，但她的母亲却有不同意见，总是对她说：“你怎么这么调皮，牛奶对身体发育非常好，你必须要喝。”于是，孩子就在父母的强迫下天天喝牛奶。如果经常发生类似的事情，孩子们的自主选择能力就会逐渐降低，甚至会造成身心的不统一，从而极大增加了患心理疾病的概率。

心理学家调查发现，那些具有丰富想象力和创造力，或者智商高的儿童都具有一个共同的特征，即能够自主分辨对与错，并且知道自己的需求，而其他儿童则普遍倾向于循规蹈矩，总是期待周围人的教育或指

导。

对于一个已经自我超越的人来说，他们有着非常强的自主选择能力，他们不会盲目信奉某个国家或某一价值观，而是可以客观地看待社会，并能明确地指出自己喜欢哪些地方，不喜欢哪些地方。

教育工作者应该致力于发现大多数被教育者的使命，聆听他们的内在需求，发现他的过人天赋，或揭示他要为之献身的终身事业。这和选择配偶是一个道理，很多情况下，心理学家都会鼓励年轻人进行几次恋爱方面的“实战”，让他们多和不同的人接触，即便是在结婚前，也要试着共同居住一段时间，以便做最后的了解。因为只有这样，他们才能知道自己喜欢的是什么，谁是最适合自己的人。所以，在选择终身事业的时候，一定不能人云亦云，而是要多实践和感受。很多教育专家没有意识到这一点，他们在给年轻人指点未来的时候，总是率先考虑到社会的需求和薪水报酬，根本不去理会年轻人的喜好。却不知，倘若你对自己所从事的事业并不热爱，就会失去一个自我超越的决定性条件。

教育的目标之一就是让人了解生活的可贵，如果生活没有快乐和希望，那就等于没有任何意义，遗憾的是，很多人并没有找到生活的乐趣，甚至整日生活在痛苦之中。长时间的痛苦积累甚至可以引发轻生的念头，当然也有一些人能够意识到自己的负能量，并且希望得到解救。在第二次世界大战的时候，纳粹集中营里的俘虏们一般会出现呈现出两种心理状态，一种认为生活值得珍惜，因此求生意志特别强，不会放弃任何一个机会。而另一种人在祈求上帝无效后，就会“心灰意冷”地接受死亡。

心理学家们曾经把酗酒者描述为那些对生活充满厌倦的人，这些人仿佛没有经历过人生的高潮或低谷，感受不到生活的意义所在。但是，很多专家认为，酒精成瘾并非难以戒除，只要为他们提供有意义的生活，就能够让其轻松放弃酗酒。

传统的教育体制并不被大多数人所看好，因为它一直在压抑学生们的快乐体验。在这样的体制下，很少有老师能够容忍学生们在教室里打闹，即便是在下课的时候。而且，老师通常被要求在一节课内讲完特定的知识点，因此对他们来说，学生们的安静比快乐更能使教育工作顺利进行。

在学校里，高年级学生在帮助低年级学生时会得到极大的满足，当老师

看到学生在模仿自己的处事态度时也会感到非常欣慰。很多时候，老师的言行举止与行为模式对学生的影响非常大。因为学生们总是倾向于模仿老师。所以教育的最佳方式是引导。

例如，一位自认为自由搏击天赋很高的年轻人觉得自己将来一定会成为著名的搏击家，于是，他找到一位稍有名气的教练，请求对方将自己培养成一名出色的职业搏击运动员。通常情况下，这位教练会找一位专业运动员和他打一场比赛，试试他的身手，如果他确实有天赋，那么就可以根据其特点进行针对性的训练。也就是说，天赋是既定的，别人不应该强制性地去改变任何人，而是应在天赋的基础上帮其架构未来。

教练的教育方式无疑是正确的，但在对年龄较小的孩子进行教育时，首先应该满足他们的基本心理需求，如安全、尊重和爱的满足，否则，就不可能实现自我超越。孩子之所以会身心健康，因为他觉得自己非常可爱，也知道他自己可以受到尊重和爱护，有很多人需要他。

教育的另外一个目的是使意识一直保持清醒，使我们感受到美好的生活。这在传统教育中是体会不到的，传统教育只会让人变得冷漠，对周围的事情视而不见。能够体会美好生活的最有效办法就是想象自己快要死去，在死亡的威胁之下，我们就会以不同的方式观察事物，并且更加细致，而不是按照以前的习惯来对待。这样一来，我们就能发现生活中的美好。

需要说明的是，控制我们的冲动对于自我超越非常重要，我们应该抛弃那种完全压抑冲动的教育方式，而是从人性出发，让冲动和压抑同时存在，这样就会获得更大的满足。举一个最简单的例子，如果我们希望拿到短跑冠军，感受巨大的荣耀，就需要压抑自己懒惰的欲望，勤加苦练才能实现。这就是压抑和冲动的一个现实应用。

5.看一看你的爱情观正确吗？

爱情一直是一个永久的话题，它普遍存在于我们的日常生活中，但它又复杂异常，使我们很难找到其轨迹并加以应用。在心理学领域，我们可以捕捉到有关爱情的一些不为人知的秘密，在研究爱情的时候，最好不要做太过客观的描述，因为谁也不可能仅凭言语就能将爱情所有的属性表述出来，真正的爱情只有亲身体验才能体会真切。一般情况下，爱情

体验是由于温柔、深爱、关心等情感构成的，一个人在感受这种情感的时候会感到愉悦、满足和幸福。爱情的主动方总是想和被动方更加亲密，总想拥抱他（她）或者守护他（她），而且，爱情主动方认为被动方最美丽，最纯净或者具有某种特殊魅力。总之，主动方的注意力永远在被动方身上，进而淡化了对周围其他的人的关注。主动者在生理上和在心理上都会产生接近对方的欲望，他们会有一种和对方单独约会的偏好，并且想取悦对方，馈赠礼物就是其中一种表现。

一般情况下，爱情先于婚姻出现，虽然这并非绝对，却是婚姻稳固的前提条件，因为爱情是婚姻的基础，婚前必须要通过恋爱，增进彼此的好感，并且在相互了解中认识自我。

很多人把爱情当成一种关系，这种观点是不对的，爱情并不是束缚双方的工具，一方也不能试图去控制对方。如果是这样，双方就成了看守和犯人的关系，两人都被画地为牢。而此时的婚姻，也成为了一座监狱。

我们可以把爱情视为一种生存状态，在古罗马，婚姻的定义就是“众生分享命运”，意思是说，婚姻要求男女双方互相分享彼此的喜怒哀乐、酸甜苦辣，除了分享之外，它不要求任何回报，也不主张互相束缚对方。而且，男女双方爱得越深切，彼此之间的自由也就越多，相处起来也更加融洽。因为既然深爱对方，就应该让对方保持自己的人格，表现自己的特点。

彼此相爱的男女是一个统一的整体，他们只有在对方身上才能找到自己的另一半，所以，爱情也是两个人意识和精神上的统一。他们都不愿意成为孤立的个体，必须从对方身上获得对于自己的认可，一般情况下，生命中最快乐的时光就是在恋爱阶段度过的。

爱情是人生中的重要情感之一，因此伴侣的选择就显得尤为重要。选择配偶对于人生来说，就像是打一场决定性的战役，必须要知己知彼。首先，在选择另一半时，一定要追求纯真的爱情，而不是为了财富、家族甚至实现野心；其次，必须要相互信赖，良好的声誉必不可少，夫妻双方的行为必须要有所约束，不能做出背叛或不忠诚的行为；再者，温柔善良的性格也是必须要考虑到的因素，因为性格决定命运；最后需要注意的是，不要过分追求完美，因为完美永远不存在，即使存在，它们也可能对你不屑一顾。在生活中，一旦一个男人爱上一个女人，他往往会

追求完美，希望对方成为一个自我超越的人，但是，这样的人毕竟寥寥无几，所以，恋爱中的男女只能伪装，但是掺杂了虚伪的爱情无法长久，也无法保证日后的婚姻。所以，双方都不应有太过苛刻的要求，因为任何一方都没有权利向对方提出要求，否则就只会自寻烦恼。

爱情的一个最显著特征就是可以消除恐惧和焦虑，处在热恋中的男女，其防御机制会逐渐减除，随着这种关系进一步发展，他们的亲密程度逐渐增加。心理学家研究表明，与相爱的人相处会使自己感觉自由自在，不受拘束。从某种程度上来说，健康的爱情意味着坦诚相待。但是，如果伴侣有诸多缺点，爱情关系就会面临危机。就像心理学家做过的油画点评实验一样，实验者将两幅优劣相差很大的油画交给十几名专业人士品评。一段时间后发现，随着品评者对油画的熟悉，人们对优秀作品的评价越来越高，而对拙劣的作品的印象则越来越差。

真正的爱情出自于感动，其中包括关心、尊重和了解，它并非传统意义上的令对方“感动”，而是真正为对方的成长与幸福所做的积极努力。在这种良性能量的作用下，夫妻的关系趋于健康。对于相亲相爱夫妻来说，一方的疾病就相当于两个人共同的疾病，一方的需要就是两人的共同需要。

在良性的夫妻关系中，处在弱势的一方可以尽情享受伴侣的照顾和爱护，完全放弃自我的防御机制，就如同孩子待在父母的怀抱睡着一样，而在不正常的夫妻关系中，爱情往往经不起考验，如果妻子选择丈夫的标准是他的体力与事业，一旦丈夫失去了它们，就会给夫妻关系带来灭顶之灾。同理，如果丈夫选择妻子的标准是美貌动人，随着时间的流逝，妻子人老珠黄，那也会对夫妻关系造成很大的影响。

对对方人格的肯定，希望对方成长的愿望，是爱情的真谛，即自发肯定对方，在保留个人个性的基础上与对方融合的爱情。例如，随着感情的加深，丈夫对妻子获得的成就感到由衷自豪，即使对方的成就已经超过自己。已经自我超越的男人会把女人看成真正的伴侣，是与自己完完全全相同的人，而不是把她看作是有弱点的人，并在此基础上尊重和喜欢她们。

我研究了许多人的爱情，发现他们绝大多数不要求补偿，是以完全服务自身和对方为目的。爱情并不是追求自我超越的原因，也不是寻求刺

激，爱情是自身的乐趣，因为爱，所以爱。

我们普遍认为，自我超越者已经没有安全、爱和尊重的需求，虽然这些需求已经得到满足，但他们还是要爱，这和缺乏爱的人恋爱是不同的，后者是去弥补自己所缺失的爱，是索取，而前者的爱是爱他人，是付出。

自我超越者的爱是顺其自然的，它没有普通人的爱情那么紧张和压抑，事实上，自我超越者的爱情是最具有个性的，他们最富有同情心，有非常好的感受力，远比普通人更有效地看到真理和了解现实。

Chapter 08　活动剖析：是什么在操控我们

我们每天都在进行各种各样的活动，小到吃饭穿衣，大到工作学习，都隶属活动之列。人的心理与活动是密不可分的，因为心理在活动中形成和发展，又反过来调节和制约着活动。活动的进行既是主观能动性的最佳体现，也是感性与理性的双重汇聚，有些活动更是凝聚着我们为人处世的智慧和对人生的看法及思考。通过活动，我们得以认识世界、认识周围的人群，并更好地认识自己，也正是凭借着活动，我们才能获取自己需要的资源、实现自己的目标。

那么你有没有想过，这些活动是由何处诞生，又是如何进行的呢？是什么在操控我们进行活动？事实上，大多数人都会因为司空见惯而忽略这一问题，抑或即使想到也无暇深究，作为人类最普遍也最不可或缺的行为，活动到底存在怎样的秘密呢？

1.人与环境的“跷跷板”怎么平衡

心理学是一门研究人的学问，而在涉及“人”的众多概念之中，活动应该是最有趣的一个。作为活动的执行者，我们对自己的活动产生兴趣也就不足为奇了。当然，这种兴趣本身也是一种活动。

不过，这样的兴趣在出现时间上，要稍晚于我们对整个世界的兴趣。追溯到人类诞生繁衍之初，我们关心的是食物、水、赖以生存的洞穴和取暖用的火把，也就是能够维持我们生存的种种物品；后来，我们开始关注自己，因为食物和水需要我们去采集，洞穴需要我们来寻找，火把需

要我们自己来点燃，实际上，我们就是这些生活必需品的供应者；最后，我们才开始注意到自己的活动，也就是我们在社会实践中所做出的种种行为，就像食物是如何被从树上摘下，水是如何被从河流中打上来，火把是如何点燃等等，正是这些活动构成了我们的日常生活。

那么，这些每时每刻都在发生的活动，对于我们和我们身处的世界究竟有着什么样的意义呢？

我们可以比较一下人类出现前后的地球，以为这个问题提供可参考的答案：地球处在蛮荒期时，有的地方气候宜人，有的地方则相对恶劣。土地上杂草丛生，矿石和煤炭沉寂在地表和地底无人问津；河流自由地流淌，最终汇向汪洋，准备着在某个特殊的时刻再次以狂暴之势席卷而来，将旱地变为泽国。而在人类出现之后，河流开始被疏浚，按照一定的方向和规律流动，为沿岸的土地带去灌溉的水源；杂草让位于人类赖以生存的农作物，以供给生活和繁育；亿万吨的煤炭被挖掘出来并不断消耗，促使发动机日夜不停地工作，保护人类在恶劣的气候下进行劳动、维系生存；矿石也被从地底开采、提纯，变成钢铁，搭建出鳞次栉比的高楼，打造成驰骋海洋的船只，并制成可以开采更多矿石的机器。一座座城市拔地而起，每一座都有着不同的复杂结构。它们都是由人类的活动所产生的，彼此各司其职，各有特点，却都存在一项共同点，即都拥有以前地球上从未出现过、文明史上也从未出现过的东西——秩序。

如果从这样宏观的角度进行阐释并不足以说明问题，那么我就以眼前面临的研究为出发点。在解释人类的活动时，如果抛开这些活动取得的成就，以及取得成就的方式，那就意味着我们的研究不会取得成功。也就是说，我们必须先获取关于人类活动的普遍知识和基本性原理，用以解释活动取得成果的必然性。

在格式塔心理学中，英国汉弗莱·戴维教授提出了一项著名原理：“有机体的行为是一个系统的过程，它倾向于在不断变化的情况下积极地保持某种复杂的模式。”我将这种原理具体阐释为守恒与发展。也就是说，如果我们将一个自然人（或者使用一种更为学术化的称呼：有机体）及其所处的环境场看成一个系统，那么该系统具有一种独特的平衡状态，如果环境场产生变化，致使系统受到骚扰，系统就会作出反应，并重新建立起一种平衡，这就是守恒。同时，这又并不仅仅是守恒，因为新的

平衡不等同于旧的平衡，而是有所发展，否则就会回复到同样的境地之中，以至于周而复始，无法达到相对稳定的状态。因而我认为，有机体的这种平衡状态，不单单是物质上的同一性，而是内部与外部、时间与空间上的守恒与发展。

用这样的原理来解释人类的活动，就不难发现活动事实上就是一种使得有机体与环境场保持平衡状态的形式。有机体身处环境场之中，受到环境场种种变化的影响，并对此作出反应，在这个过程当中，环境场对有机体产生一种应力，而有机体的活动就是用以消解应力的方法。只有这种应力得以消解，有机体才能维持自身所在系统的平衡，或通过活动的改造以达到新的平衡。

这就像构造建筑的过程，无论是建造一座金字塔还是一弯大拱桥，都要从搬运石头开始，但这并不是毫无目的的机械性的搬运，而是一项巨大工程的组成部分，尽管最初看上去不具备完整的形状，但最终会成为结构精密的建筑。如果在此基础上再向微观的方向延伸，具体到搬运石头的每一个动作，都需要神经系统操纵肌肉纤维来完成，这也是活动的一种，并且具有目的性。

所以我可以这样说，人类的活动都是有一定指向性的，同时，也是有序的、有意义的，这就是人类活动的基本属性。它使得有机体在变化当中保持平衡，避免了行为混乱可能带来的种种不理想后果，让人类能够超越动物等其他一切生命体，满足自己的各种需要，并不断发展，缔造属于人类自己的文明史。

2.追求平衡的运动——活动

从传统意义上来讲，活动建立在反射之上，它相当于感觉的对应物，也就是说，某种刺激能够引起与之相应的某种运动。

反射这个概念充斥在我们的日常生活当中，大到膝跳反射，小到瞳孔的收缩和扩张，都可以作为例证来使用。那么反射是如何诞生的呢？

第一个提出“反射”这一概念的人——法国哲学家勒内·笛卡儿认为，有机体受到刺激从而发生反应，就像光线投射到镜子上被反射出来一样，即二者之间存在必然的因果关系。而后英国的谢灵顿教授、澳大利亚的

埃克尔斯教授及俄国的伊凡·彼德罗维奇·巴甫洛夫教授用实验的方法研究并阐明了反射规律。从生物学的角度来讲，感受器、传入神经、神经中枢、传出神经和效应器共同构成了一个完整的反射弧，始于外界的刺激在感受器上转变为神经冲动，经由传入神经传导至神经中枢，再将机体的反馈经传出神经传导至效应器，并表现出来，就构成了我们所说的反射。

但是，我们的身体中存在着大量的反射弧，其中的一大部分可能会同时受到来自外界的无定向刺激，那么会产生同样无定向的行为结果吗？此外，一种刺激常伴随着另一种刺激产生，由此引起的大量任意性刺激一旦传导至人体内，会导致任意的行为变化吗？答案显然是否定的。也就是说，我们受到的刺激往往是任意发生的，可活动的产生却并非是随意的，它是有目的、有指向性的，或者说是有序、有意义的。从这个角度来看，或许生物学上的研究便不足以为我们的活动提供令人完全满意的解释了。

举例来说，如果我们处在同质的黑暗场之内，眼前忽然出现了一个光点，我们的眼睛起初会感到不适应，而后进行调节，直至适应它的出现，同样，如果我们身处同质的明亮场之内，眼前忽然出现了一个黑点，我们也会感到不适应，然后进行相应的调节。在上述两种情形中，并非是那一个点引发了眼睛的反射运动，而是环境场的变化，或者说是一种差异，所带来的刺激，引发了反射。

故此我们可以说，反射是由一种“相异”的刺激引起的，而反射运动的最终结果，则是让我们构建出某种平衡，这种平衡不光是感觉系统的自我调节，更是它与心理的联动作用。

依然以眼睛的反射活动为例，当我们用双眼持续凝视一根画在白纸上的垂直线条时，无论是在我们的视野中还是大脑的认知中，它都是一根没有分叉的完整线条。而在我们凝视的过程中，如果这张白纸发生轻微的摇摆，线条的位置就会随之产生细微的变化，呈现在我们视线中的这根线条，可能会出现双重的影像，这就是我们的双眼对这种摇摆的敏锐捕捉。但是一旦摇摆停止，我们又会看到原本的那根线条，大脑也仍然认定它没有发生实质性的变化。

如果运用我刚才提出的理论来分析这个过程，就会得出如下结论：

起初，我们的双眼会聚在线条上时的状态，可称之为第一次平衡，即原有的平衡。我们有两只眼睛，也就是有两片眼角膜，尽管组成这根线条的无数个点从不同角度投射在我们的眼角膜的不同位置上，但是我们的视线汇集之处最终只有那一根线条，无论我们凝视着什么物体，皆是如此，我认为这就是我们视觉系统本身的平衡。因为这种平衡，我们得以对这个世界产生正确的感知，而不至于颠倒错乱。

然后，线条的摆动打破了原有的平衡，我们眼前就会短暂地出现双重影像，其出现的频率和时长则受摆动的剧烈程度及持续时长的影响。此时，我们的眼睛在捕捉并适应这种新的影像，虽然客体的不稳定导致我们的视觉系统暂时无法达到新的平衡，但实际上反射活动已经发生了。

最终线条停止摆动，双重影像随之消失，我们能够看到的依然是一根静止的垂直线条。但是就像古希腊哲学家赫拉克利特说过的：“人不能两次踏进同一条河流。”此时，我们的视觉系统已经经受过环境场所带来的刺激，由此也产生了反射，结果是达成新的平衡，而并不是单纯的“恢复如初”，所以，我将它称之为第二次平衡。

由此我们不难看出，在这个过程中视觉系统所发生的反射，是因为受到某种特定刺激所产生的结果，而最终的指向，则是构建出新的平衡，来适应环境场的变化。值得注意的是，自始至终，我们的大脑都很清楚，那根线条本身并没有发生实质性的改变，所以不需要我们做出任何肢体反应来迫使其恢复原状。因此，人的反射活动不光是在感觉系统或运动系统中进行，更是在心理层面上进行，它们之间存在一定程度的交流，这是无可置疑的。

现在我们就可以从个别向一般进行推导：人体发生的一切反射活动都建立在感觉系统、运动系统与心理层面的交流上，它们构成了一个更大的系统，而最终达到的平衡就是这个更大系统的平衡。同时，在这种大平衡的统御下，其中每一个较小的系统都能达成自身的小平衡，这种平衡也具有相对稳定性。

正如众多的神经元是反射弧的组成元素一样，我们也可以将反射作为一个元素来看，而我们的活动则是由很多这样的元素结合产生的。这些元素被组合、被打破、被重新构建的过程，就是我们利用活动保持与环境场平衡的过程。而反射的规律性决定了人类活动的有序性和指向性，并

赋予它们在实际上的意义。

3.给你一面照见自我的魔镜

“自我”一词汇集了太多的思考，无论是从心理学还是哲学的角度，人们都试图让这个字眼更易于被具有科学头脑的研究者们所接受。但也许正是由于过多的解剖，人们反而看不到这个元素的特殊性，正如我们在使用显微镜观察物体时，所能看到的是它细致且清晰的内里，却忽视了它外在的表象和宏观的结构。

自我究竟是什么，美国心理学家、实用主义哲学家威廉·詹姆斯在其著作《心理学原理》中进行过详尽的分析，奥地利的精神分析学派创始人西格蒙德·弗洛伊德也做过深入的研究。但在这里，我不想套用任何已有的理论来对“自我”这个概念进行解释，我想要说明的是自我如何与环境场进行区分。

有人认为其区分的途径在于视觉系统，在自己的视野范围内，与自己的身体相区别开来的一切其他物质都属于外部环境，被隔离在自我之外。按照这种说法，视觉为我们提供的主要就是非自我的东西，但那些视觉不可见却属于我们身体一部分的组织呢，难道它们就不属于自我了吗？答案显然是否定的。事实上，我认为这种视觉区分法已经陷入了一个盲区。

不足4个月大的婴儿无法辨认出自己的身体，也就是说，他们不知道自己有手有脚，即使看到了，也不会认为那是自己身体的一部分。当他们将手指或脚趾含在口中吮吸进行玩耍时，也意识不到“这是我的手/脚”，在他们眼中，这些都是外部环境的一部分。随着年龄的增长，他们开始接触外界事物，比如用手晃动悬挂着的风铃、揉捏发声的玩具，或把枕头推到地上，这些动作让他们意识到手和脚是自己身体的一部分，而玩具、枕头则不是，并且自己可以通过手脚的动作去操控那些外部事物。但在这个阶段，当他们面对镜子时，仍然无法辨识出镜子里的就是自己。此后，在不断成长的过程中，他们会认识到自己的行动，听懂自己的名字，意识到自己身体内部的状态，至此，关于“自我”的意识便产生了萌芽。

由此可见，视觉并不是我们认识自我系统，产生自我意识的惟一来源，

我们对自己肢体的了解不仅来自视觉经验，也来自身体内部的感受，来自于心理状态的发展变化，正是这些独特的认知和体验构成了自我的材料。它们作为一个整体组成了自我，彼此之间并非相互独立。

我们的身体属于“自我”，意识、思维等也属于“自我”，这是显而易见的。并且我认为，即使要将身上所穿的衣服、头上所佩戴的发饰归为“自我”的一部分，也未尝不可，因为自我的界限不是一成不变的，它会在更高等级的界限出现时坍缩，也会在触及低等级的界限时有所扩张。比如，在一条人来人往的大街上，一位行人的服装、手中所拿的物品以及他的身体、思维等，共同构成了他区别于其他人的“自我”存在；而如果这个人躺在医院的病床上，失去了意识，那么他的“自我”就只剩下肉体了。所以，自我并不是恒常不变的，而是处于动态的变化发展之中，它不是一个孤立的元素，而是一个复杂的系统。

那么在人类的活动之中，自我扮演了一个什么样的角色呢？在我看来，已知活动的存在是为了保持有机体与环境场之间的平衡，那它就势必发生在有机体与环境场的联系之间，而无法在隔离的状态下完成，在这种情况下，自我就成为了联系有机体与环境场之间的纽带，并充当着构成活动的媒介。

有一位登山爱好者喜欢将大把时间消磨在各种难以征服的高峰上，在登顶了无数山峰之后，他终于来到了登山者心目当中的圣地：珠穆朗玛峰。然而，这次攀登珠穆朗玛峰的经历却没有那么顺利，碍于突如其来的恶劣天气，登山小队只得中途回返，以免像前人一样埋骨雪山。在回程途中，其中一位队员终于没有挨过严寒与大风的侵袭，因体力不支而倒下，在他半昏迷的时候，这位登山爱好者听到了这样的喃喃自语：“黑暗……雾……朦胧的雾……风……有光点……还是雾……不……又有光出现了……什么人发生了什么事……是什么……是梦吗……灰色的……昏暗……已经……”

就像前面我们讨论过的，自我是一个复杂的系统，它既包括人的肉体，也包括人的思维和意识活动，无论缺失了哪一部分，自我都是不完整的。从这位队员的话语中，我们可以看出，在他进入半昏迷状态的那段时间里，也许他出现了幻觉，也许没有，但可以确定的是他已经没有了独立思考的能力，没有自我意识，无法支配自己的身体，甚至不能对外界的刺激作出反应，也就是说，他的自我系统紊乱了，甚至短暂地失去

了自我。在这种状态下，他无法与身处的环境场建立联系，也就无法展开活动。

当然，这位队员清醒过来之后，他与之前仍旧是同一个人，他的年龄、性别、志趣理想、爱好、生活方式等等都没有发生改变，而他所处的环境场——珠穆朗玛峰，自然也不会有什么质的改变。因此，上述情境的有机体之所以无法进行活动，是因为自我系统发生了故障。实际上构成活动的双方依旧各安其位，没有发生任何改变，只是它们之间的纽带短暂地断开了。

我们已经知道反射是构成有机体活动的基本元素，现在又找到了自我这个有机体与环境场建立联系的纽带。可以看出，如果没有自我，有机体是无法产生反射、完成活动的，所以在某种意义上来说，自我的存在也是有机体开展活动的前提。

4.需要类别：个体活动的差异之源

明白了自我对于活动的意义，我们不妨再进行一些更为深入的探究。既然有机体是通过自我与环境场建立联系，那么这种联系是如何被建立起来呢？

我认为，一方面，自我依赖于环境场，因为它本身就建立在环境场当中，它的变化方向受到环境场格局的影响；另一方面，环境场也依赖于自我，主要是依赖于自我对它的态度。

以此时此刻的我为例：我坐在办公桌前，手里握着一支钢笔，正在书写今天的日程规划。在办公室这个环境场之中，这支钢笔正在与我发生最为紧密的联系，而其他物品与我要么有着非常松散的联系，要么便是没有联系；一旦我写完了日程规划，放下这支钢笔，那么它与我之间的联系就被大大削弱了，如果我不再使用它，那么我们之间的联系就会完全消失。因而可以这样说，决定外部环境中的某样东西是否与自我发生联系的是自我的需要，而这种联系的强弱则与需要的程度高低有着紧密的关系。

德裔美国心理学家、格式塔心理学的代表人物库尔特·勒温曾经说过：“当一个人的需要发生改变，他的世界也会随之经历一场改变。”对

于以前喜爱的事物，时至今日可能兴致大减，以前认为无关紧要的东西现在可能变得至关重要，这一切都取决于自我需要的改变。

与反射的“刺激-反应”模式不同，自我的需要未必是受到环境场的刺激而产生，它有很大可能来源于自我系统内部。譬如，出于对某位久未谋面的好友的思念，我给他写了一封信，这种思念就是促使我做出写信这个行为的动机，而非其他。在写信的过程中，从我准备好纸笔，找到舒适的桌椅，到开始书写等种种行为，都是在与外部环境建立联系，而当我已经把信寄出之后，面对着同样的纸笔桌椅，我却没有了使用它们的欲望，此时，我与它们的联系已经趋向消亡了，因为我没有必要再写第二封信，所以目前的我已经不再需要它们了。

在这里，我将个体的需要分为两类：一类是先天的需要，另一类是由经验习得的需要。前者源自于人类的生物性本能，而后者则是个体在后天成长中逐渐产生的。

最明显也最为重要的先天性需要莫过于进食，这是人类最低需求层次当中的一环，如果得不到满足，人的生理机能就无法正常运作，基本的生存也无法得到维持。饥饿的人会被食物所吸引，这是一种天性，而饱食过后，即使面对一桌丰盛的筵席，我们也难以再产生大快朵颐的欲望，这就是需要改变之后的结果。麦独孤对人的本能有着深刻的研究，他在自己的著作中曾提到：“我们可以把本能界定为一种与生俱来的倾向，它促使有机体去感知某个物体，并在该物体出现的时候产生某种活动的冲动。”人对食物的需要正是如此。推广到整个自然界来看，动物之所以知道某些东西是可食用的，某些东西是必须躲开的，也是受到本能的驱使。

而后天形成的需要大多是通过经验习得的。举个例子，假设早上七点半，我还没有从床上爬起来，而我的闹钟已经开始叮铃铃地鸣叫，尽管我睡意未消，并且因为睡眠被打扰的恼怒而恨不得把闹钟丢到墙上砸烂，但我依然不得不听从它的警示而起床洗漱，奔向工作单位，否则将会面对迟到或旷工的严厉处罚。在这个情景当中，及时起床就是我的需要，而这种需要是我生活经验的产物，即使我没有表现出对它的强烈渴望，但却不得不照此执行。从某种意义上来说，后天的需要带有一定的强制性，它促使我们去完成的并不一定是我们乐于完成的活动，相反还可能会使我们产生一些负面情绪，但我们却不得不去满足它，以免带来

某些对我们自身的消极影响。从这个角度来说，此类由经验习得的需要有助于自我对活动进行调节和控制。

现在我们可以作出结论了：已知自我作为一个复杂的系统，是有机体与环境场之间建立联系的纽带，而这种联系得以建立的原因，则是自我的需要，并且，联系的强弱受到需要程度高低的直接影响。相对源于外部刺激而产生的反射来讲，自我对活动的影响是内化的，它能够帮助有机体对活动进行调节，以达到最终的平衡。同时，有机体对于自我需要的认知，使其能够明确活动的导向，并对活动作出正确的规划。

5.自我需要与需求特征的“矛盾关系”

饥饿时，餐桌上的红烧排骨能够聚焦我们所有的注意力，饱餐后，它们的吸引力在我们面前就会大幅下滑，它还是同样的东西，没有质的改变，但为什么对我们的吸引力不复之前？

在这一点上，勒温的需求特征理论可以帮助我们找到答案。当我们产生某种需要且无法得到满足时，如果我们身处的场内出现了一个物体，它刚好具备满足我们需要的条件，便会被赋予一种需求特征。在上述情景中，红烧排骨本身没有发生变化，但是我们以饱食的状态结束了自己晚餐之后，便不会再对食物产生需要，因此红烧排骨的需求特征消失了。

假设我们手中拿着一张待寄出的明信片，邮箱便对我们产生了十足的吸引力，但是当我们把明信片投入其中之后，便不会再多看它哪怕一眼了。邮箱作为我们视觉中的物体，其特质并不对我们的活动负有责任，但它必然与我们的行为建立了一种明确的关系，无论它是红色的还是绿色的、伫立在哪一处街角，这种关系都不会改变。那么我们可以这样说，具备邮箱特征的物体，只有在特定条件——即我想要寄明信片或者信件——之下才会对我的行为产生直接影响，如果我没有东西要寄出，尽管它出现在我所处的场内它依然是一个邮箱，却并不具备需求特征，以至于不会使得我与它建立任何联系。

由此可见，需求特征是外显的，就像能够说明邮箱功能的颜色、形状等，或者红烧排骨的色泽与香气，我们因为这些外显的特征而把它们作为能够满足我们需要的适当物体。我们的活动与自我的需要以及需求特征这三者之间的关系通常也是外显的，当我们走出家门寻找邮箱时，我

们知道自己为什么这样做，当我们用筷子夹起红烧排骨时，也能够充分认识到这一举动的意义。但是，自我的需要与需求特征之间的关系却是内隐的，当我们肠胃空空的时候，意识不到餐桌上的丰盛晚餐会在我们饱食过后失去它们原有的魅力，在明信片寄出之前，我们也无法准确地了解到邮箱的吸引力只存在于我们寄明信片的意图上。

所以我们有理由认为，需求特征就像物体的颜色、形状和气味一样，以固有的方式留存在物体之上，不以我们的意志为转移，但只有在我们具有自我需要的时候，它才会被唤起，并与我们建立特定的联系。

勒温关于自我需要与需求特征之间交互关系的理论也能帮助我们理解这种现象，他曾经这样说道："在某种程度上，'存在这种或者那种需要'等同于'这种或那种物体具备对这些或那些活动的需求特征'。"那么如果在具备同种类需求特征的情况下，什么样的物体更容易被人们所选择呢？

让我们再次回忆一下高兹的实验，小鸡在3个月大的时候就表现出对较大谷粒的偏爱，老鼠对向日葵花籽的偏爱也是如此。然而通过观察可以得知，向日葵花籽大小的差异只存在于外壳而非可食用的种子当中，但事实上去掉大外壳要比去掉小外壳花费的时间和精力要多得多。如果老鼠有丰富的去壳经验，那它应该偏爱较小的向日葵花籽，不过现实却正好相反。由此我们可以做出较有把握的假设，那就是较大的食物具有较强的需求特征，相对而言更容易被自我的需要所唤起。

无论是食物还是其他东西，它们当中一定存在着某种能够说明这种选择的事物，使得我们在进行研究时不必将原因置于动物神秘的本能之中。比如运动的物体是否比静止的物体具备更强的需求特征，散发气味的物体是否比无味的物体具备更强的需求特征等等。

回到勒温关于自我需要与需求特征之间交互关系的理论，虽然他使用了"等同于"这种说法，但我们应该明白，在一般情况下，自我的需要与物体的需求特征并不是在同一时刻产生的，物体的需求特征只是在自我产生需要的那一刻被唤起。那么有没有需求特征会产自于与自我需要相脱离的场物体呢？我们再来看一个例子：

假设我们正在休息，这时电话铃却丝毫不留情面地响了起来，即使我们并不想服从它的召唤，也会充分体验到它的要求。很显然，电话铃声之所以会成为一种信号，是因为它自身具备了某些需求特征，从而使得它

适于表现出特定的意义，譬如它的强度、突然性和重现性。它们不是由自我的需要或环境场内的刺激所直接引起的，而是由场物体引起的，并借此引起自我的注意，对自我产生影响。诸如此类的需求特征，便不是源于自我需要，而是产自于与自我需要相脱离的场物体。

6.榔头仅仅是榔头吗

至今为止，我们所提到的一切物体的特征，都与我们自己的活动有关。试想一下，对于一个从未踏出国境的人而言，外国大街上的邮筒只不过是一个漆成绿色的柱状物；一直生活在丛林之间的土著人有可能会把充斥着钢筋水泥的大都市认作蛮荒地带；而在抽象派艺术家的眼里，一顶帽子就是一个圆锥体，一栋房子就是一个立方体。

但是，正是这些绿色柱状物的用途使它们成为邮箱，钢筋水泥塑造出的楼房和机器各派用场，才能够组合成我们所定义的城市。如若不然，我们就无法解释自己为什么能在圆锥体上看到帽子，而将立方体认作房屋。让它们“成为”它们的，正是它们所具备的功能特征。

功能特征，也是物体-自我关系的产物，但并不是这种关系的主要结果，而是特定物体在个体的行为活动中发挥作用时才会显现出来的特征。与需求特征相似，功能特征也建立在个体的需要这一基础之上，但是它们之间也存在一定的差异：需求特征随着个体需要的产生与消亡，被我们“招之即来，挥之即去”，但功能特征不同，它是永久性的，只有当某种特殊的力量打破或无视了物体-自我关系，它才会消失，就像抽象派艺术家对待帽子和房屋的态度一样。

有的观点认为，一切需求特征都是功能特征的前提，我对此持肯定意见。正是因为这样，我才会拿着信件或明信片走向街角的绿色柱状物，是邮箱使我这么做；我也会用眼前的T形物体将钉子砸进木桌，是榔头让我产生这样的行为。

既然如此，那么我们不妨来探讨一下功能特征与个体需要之间的关系。只要个体不产生对于一把榔头的需要，就不会有任何榔头的存在，无论有多少刚好合适的T形物体。不过换一种说法，榔头就是榔头，即使在我们不需要它的时候，这一点也不会发生任何改变。此时，它并不会以它作为榔头的特性来改变或者决定我们的行为，然而一旦它进入了我们

的行为，就可以凭此发挥作用，诸如敲击钉子，又或者可以用来砸开锁头，甚至能暂时充作镇纸，此类的角色都可以由这把榔头来扮演，而且它还会扮演得相当成功。由此可以看出，榔头的需求特征一直在发生变化，而它的功能特征却保持不变。

这意味着什么呢？我认为，首先，通过个体对某个特定物体的使用，该物体发生了一种持久性的变化，它不再是独立于自我之外的东西，而是与自我之间建立起了一种稳定的关系。其次，如果这种关系要得到下一次的重新组建，可能需要经历一段非常漫长的时间。

在德国符茨堡学派杰出心理学家纳齐斯·阿赫的实验之中，我们似乎可以找到支持功能特征理论的依据。1930年，阿赫挑选了一部分被试者，让他们学习三组无意义音节，每组又由八个无意义音节组成。第一组是正常组合的音节，第二组中的第二个音节是将第一个音节颠倒过来，如“toi—iot”，第三组中的第二个音节则与第一个音节押韵，如“zup—tup”。被试者共有七天的时间来学习这三个系列的无意义音节，每一个系列重复八次。而后，实验者按照配对联想的方式将这三组无意义音节呈现给被试者，让被试者反复阅读，再用不同的方法加以测试。譬如，最简单的测试方法是实验者展示给被试者一个音节，要求被试者再现出联想配对中的另一个音节；此外，实验者还可以要求被试者用颠倒或押韵的方式对展示出的音节作出反应。

通过这种要求被试者对无意义音节的刺激作出反应的方式，阿赫建立起了无意义音节的功能特征。实验的结果与我们刚才探讨的理论完全一致。不过，这个实验建立在一种过于人为化的条件之上，作为实验材料的无意义音节与其展现出来的功能特征之间的关系也显得有些任意化，如果从专业的角度来对该实验进行审视，则未免显得不够严谨。

所幸的是，自从德国的著名心理学家、格式塔心理学派的创始人沃尔夫冈·苛勒教授使用黑猩猩作为被试者进行了经典的实验研究以来，动物类的实验便开始在界内普及起来。此外，在动物心理学的研究当中，实验人员们也能够让动物给予其熟悉的物体新的使用方法。也就是说，在一定程度上，我们可以通过类推得出，在动物的行为环境中，新的功能特征已经产生。不过遗憾的是，这种推论虽然有根有据，但目前却无法得到直接的实验证明，即便有些研究人员能够凭借自己天才的头脑发明出一些间接证明它的方法并予以实施，也终究无法为我们的推论提供足

够强大的说服力。

我期待研究人员们将来能在人类身上展开更成功的实验，因为与动物相比较，人类作为被试者有以下两大不可取代的优势：其一是人类能够主动对实验进程和实验结果进行详细报告，其二是人类本身就有诸多需要，并且能够创造新的需要，这样就可以随之创造出更多与需要相一致的功能特征，满足研究人员对实验的要求。

Chapter 09　心灵真谛：行为，态度与情绪

心灵，是一个如此深沉而神秘的词汇，不同的人对它有着不同的定义。有些人穷尽一生去研究它，却终究无法获得全面的认识；而有些人却将它视作平淡无奇的事物，既不愿正视自己的心灵，也不愿探究他人的心灵。不过，后者毕竟属于少数，作为将生命体与其他无生命物体相区分的界限，心灵的重要性不言而喻，它是每个人身体中最重要的一部分，也是我们生命的向导。其实心灵不是无法捉摸的，它并没有人们想象的那么神秘，我们的情感、意志、欲望等都包含在心灵之中，又通过我们的行为、态度、情绪等展现出来。探索心灵的奥秘，不仅能帮助我们认识自己，也能让我们更好地了解他人，从而优化我们与他人的沟通、拉近我们与他人之间的关系，让整个社会变得更加和谐美好。

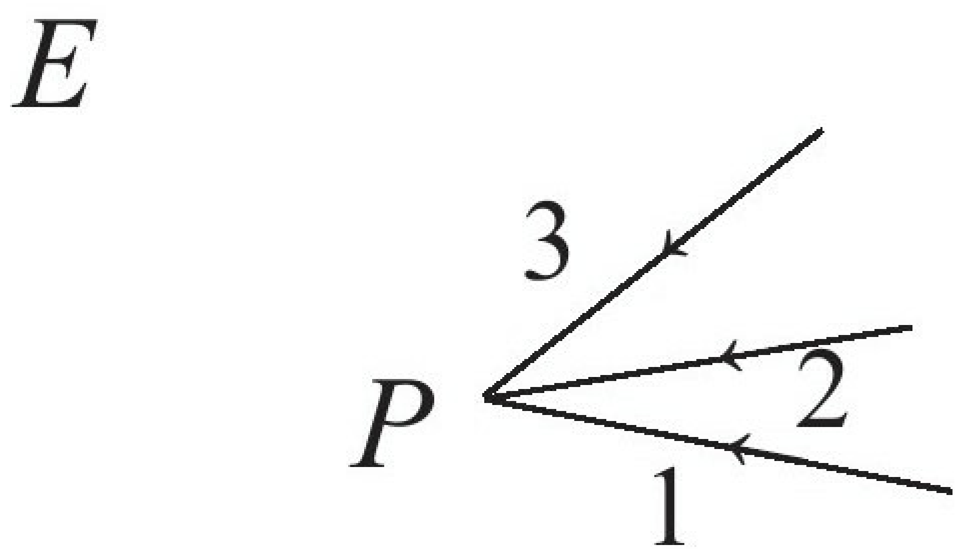
1.是什么在指引我们避开眼前的飞石？

心理学的普遍性原理表明，我们的行为是由整个心物场的特性决定的。那么，有机体的行为环境究竟是如何对行为进行指引，以使得我们的行为具有适应性的呢？对这个问题答案的探索，首先需从地理环境与行为环境之间的关系中展开。

我们小时候大都玩过抛球的游戏，如果一只球在我的眼前飞过去，而我站在原地没有做出任何反应，那么它就仅仅是从我的行为环境和地理环境当中飞过；但是如果我及时做出了敏捷的反应，球就会从地理角度和行为角度被我抓在手中，换句话说，只有当地理环境中实际的球与我实际的手发生接触的时候，在我的行为环境中才会出现“抓住了球”这个动作。所以我们可以这样说，在一定情况下，有机体的行为必然建立在其行为环境与地理环境相适应的基础上，这种关系也正是我们展开探讨的前提所在。

至于行为环境是如何具体对我们产生影响，进而指引我们的行为的，还要从我们的神经系统对于运动物体的知觉上说起。很多心理学家习惯于不加改动地将原始生物学或解剖学中的反射弧理论直接套用在心理学上，然而我认为，这会使得我们的研究陷入某种误区。我们曾经讨论过生物学上传统的通路假设或联结假设，按照这种思路，神经系统对于肢体的支配建立在神经兴奋的简单传递上，即从感官当中的某一点出发的神经兴奋经过传入神经被传导至神经中枢的某个特定地点，再传导至一个或一簇特殊的传出神经元，这个过程被生物学家们称为“刺激-反应”模式。但是，如果不偷偷地引入这类概念，这样的反射弧理论还能应用于心理学方面的研究吗？

依然以抛球的游戏为例，当我们对一只迎面飞来的球作出反应——无论是伸手抓住它还是侧身躲开它，反射的起始点其实并不是我们视网膜上的某个点，抑或视网膜上投射的这只球的影像，而是在一定的时间和空间中，实际的运动引起的中枢神经系统内的运动过程。



反射弧理论说明图

这样陈述理论也许太过苍白，接下来我将做出更为详尽的解释：首先，当球或者石头、箭矢这一类的东西向我飞来，而我下意识地决定躲开它，以免自己受到伤害，在我做出躲避行为的这一瞬间之前，无论我注视着这个飞来物体的上方还是下方，左边还是右边，都不会对我接下来

的躲避这个动作造成实质性的影响，据此来说，视网膜上的每个点事实上都与我们的反应相联系着。其次，以不同轨迹飞行的物体，有可能投射在视网膜上的是同一个点，但会导致不同的反应结果。如上图所示，我们假设E代表一个人，P代表一块石头在反射弧当中建立起来的兴奋点，而线1、线2、线3则代表这块石头的三种飞行轨迹。从图中可以看出，三种轨迹都投射于同一个兴奋点，但在这三种情形中，E所代表的人既可以向左迈出一步来躲开石头，也可以向右迈出一步，甚至后退到石头砸不到的安全范围之内，或者干脆站在原地不动，他会做出什么样的反应，并不是取决于这个兴奋点究竟位于哪里，而是取决于石头的飞行轨迹和飞行速度。最后，在物体向我飞来的那一瞬间，它在视网膜上投射的那一点的位置并不仅仅与它在半空中所处的位置有关，还与我眼睛的状态有关，我的眼睛可能无所事事地半阖着，可能在凝视着地面上的一棵草，也可能在仰望天空中的云彩，但这依然不会对我接下来对它进行躲避这一反应产生影响。

所以我认为，单纯地将原始生物学或解剖学中的反射弧理论应用于解决我们目前面临的问题上就不可能了。我们必须把运动本身作为一种刺激，并且，这里我所说的运动并不仅仅指的是外部物体的运动，也不等同于视网膜上所投射出的影像的运动，而是我们的大脑中发生的运动过程。正是这种运动过程构成了起始的刺激点，使得我们产生反射，而在我们心物场的行为环境当中，这一系列的过程，就表现为我们的行为。

那么我们的行为是因何而具备适应性的呢？要解答这个问题，让我们先从一个实验说起。

威特海默的经典实验证明，在一个场内发生的运动，会对其运动轨迹周围的场物体施加一种力。也就是说，如果一块石头朝我飞来，那么在场内，它就会建立起一种主要指向我的强大力量，而一旦它的方向发生改变，这种力量也就不复存在了。在他提出并证明这种理论之前，人们往往倾向于从经验中寻找这类现象的原因——如果我们没有及时做出反应，具备某种特征的物体就会对我们造成伤害，这被认为是根据经验所得。但是威特海默证明了这其实是场内的运动物体对其他场物体施加的力。

在与运动有关的方面，自我也必须被视为场物体之一，也就是说，场内的运动物体也可以直接对自我施加一种力，它的强弱程度则有赖于该物

体的运动方向和运动速度。而有机体对于这种力展现出怎样的应激过程，就决定了有机体的行为是否具有适应性。

有机体的行为，必然建立在行为环境与地理环境相适应的基础上。因此，在行为场内，物体-自我关系的变化不是直接的，而是由地理场内物体-有机体的关系变化所造成的，这种变化会通过有机体的神经系统对其肢体进行支配而实现。自我与物体之间存在一种应力，当应力通过有机体的运动得以解除就是确定我们行为的过程。适应性的行为使得应力减少直至消解，而不具备适应性的行为则无助于应力的解除，因此行为环境倾向于指引我们建立适应性的行为，以消除物体-自我之间的应力，达到最终的平衡。

2.当作家与拳击手遇到了流氓

既然行为环境与地理环境之间有着某种一致性，那么为什么不同的人在同一个地理环境中会采取不同的行为呢？这就要从行为环境与自我之间的交互作用上谈起了。

不妨先来看一个具体的情境：一天夜晚，两个行人遇到了一个流氓，其中一人是手无缚鸡之力的文弱作家，另一人则是久经锻炼的职业拳击手。对于作家而言，他的心物场呈现出的是一个具有威胁性的行为环境，以及令其生畏的对象，同时，在他的自我系统中，对自己的软弱性具有充分的认知，由于二者之间的交互作用，使得作家产生一种“如果进行抵抗就免不了吃亏”的想法，并产生回避的意向，最终选择逃走；对于职业拳击手而言，他的自我系统对其魁梧的身材与强大的力量有着足够的认识，所以他的心物场呈现出的是一个平淡无奇的行为环境和一个不堪一击的对象，在二者交互作用的影响下，拳击手更倾向于大步走上前去给流氓重重一击，而非掉头逃走。

在上述情境中，文弱的作家和强大的拳击手都处于同一个地理环境当中，面对的也是同一个对象，但他们最终却采取了截然相反的行为，究其原因，是因为作家的行为环境与其自我的交互作用对他产生了消极的诱导力，而对于职业拳击手来说则恰恰相反。

美国的认知心理学先驱爱德华·切斯·托尔曼曾这样说道：“被我们称之为害怕的那种不安状态，并不仅仅是一种被具有危险性的刺激所引起的结

果，并且还取决于原本就存在于个体当中的内部生理状态，为了区别于‘害怕’或者‘不安’这种说法，我们采取一种相近但依然存在区别的命名——胆怯，它必然存在于初始的个体内部。”

托尔曼之所以提出这样的理论，就是因为同样的物体可能引发有机体不同的情绪，以及随之产生的不同反应。在他的著作中，还提出了这样的观点：

“虽然恐惧和斗争都是一种应对激发性干扰情境的脱逃，但是在这两种情况下，脱逃的方式明显不同。当处于同一个环境的时候，恐惧和斗争之间的特征差异尤其突出……它引起一个个体的恐惧，而引起另一个个体的斗争……一方面，假设他们以往习得的经验是相等或者相似的，并且都拥有我们称之为胆怯的起始生理状态，那么恐惧的冲动就会被引起；另一方面，如果他们拥有的是好斗的起始状态，就会产生斗争的心理冲动。”

这就与我们在开头所创设的情境不谋而合了。但是我认为，托尔曼的研究基础略微显得有些狭隘，有机体行为的复杂性要远远超过他的这种描述。

依然以这位不幸遇到流氓的文弱作家为例。在我看来，人类的一切活动都首先倾向于保证自己不受到人身伤害，这应该是所有人的共同认知，所以作家选择逃跑本来无可厚非。但是在他做出这个选择之后，他的自我与行为环境之间可能产生一种新的应力，使得一种名为“羞愧感”的情绪涌上他的心头，如果这种应力足够强大，这位作家就很可能不会继续脱逃，而是直面危险，即使他清楚自己可能只会得到一顿痛打，甚至比这还要凄惨。

由此，我们可以清楚地认识到，托尔曼所说的“个体内部的初始生理状态”尚无法确切地解释行为的复杂性，斗争也许未必源自于起始的好斗状态，胆怯也未必终会导致脱逃。它只是一个单一的元素，而我们要考虑的是行为环境与自我之间的相互作用会导致怎样的结果。不过，这种存在于个体内部的初始生理状态可以被理解为自我系统当中的一部分，而它在不同个体上所表现出的差异性，能够对行为环境与自我之间的交互作用产生某些直接的影响，但这只是直接的影响，并非决定性的作用。

如果对此采取更进一步的分析，我们将会发现，自我-场的关系是不稳定的，同理，自我与行为环境之间的关系也是不稳定的，也就是说，在这种不稳定的情况下，自我本身也会变得不平衡。此时，物体-自我之间产生的应力会倾向于使自我重新得到平衡，它作为一种间接的隐性影响，参与控制了有机体行为发生的变化。

当然，上述情境中的故事还可以有更多版本的演绎，假设在遇到流氓的时候，作家一开始就没有选择转头逃走，而是投入了与流氓的战斗之中，结果被重重地打了一顿，留下了惨痛的教训；而拳击手没有大步流星地走上前去把流氓打退，取而代之的是轻蔑地耸耸肩，然后不屑地翻了个白眼转身离开。个体行为的复杂性从来就不是能够用三言两语一概而论的，想要解释清楚个体为什么会做出一定的行为，就必须要在具体情境中分析其行为环境与自我的交互作用，否则就是纸上谈兵。

3.态度真的能决定一切吗

在讨论个体的态度对个体行为或行为环境的影响之前，让我们先对以下两个概念进行明确的界定与区分，即注意和态度。

当我们谈到注意和态度的时候，不难发现，它们都是一种实际存在于场和自我之间的力量，并且参与整个动力情境，这就是它们的共同点。而它们的不同之处在于，态度拥有一般的意义，而注意则含有更为特殊的意义。

“注意”是一种源于自我的力量，并且指向某个特定的物体。英国机能主义心理学代表人物斯托特教授曾这样定义注意：“‘注意’，就是思维对某个优先于其他物体的特定物体的指向。”正如在课堂上老师的提醒语言“注意我下面要讲的内容”或“请把注意力集中在黑板上”一样，注意是一种自我-物体力量。

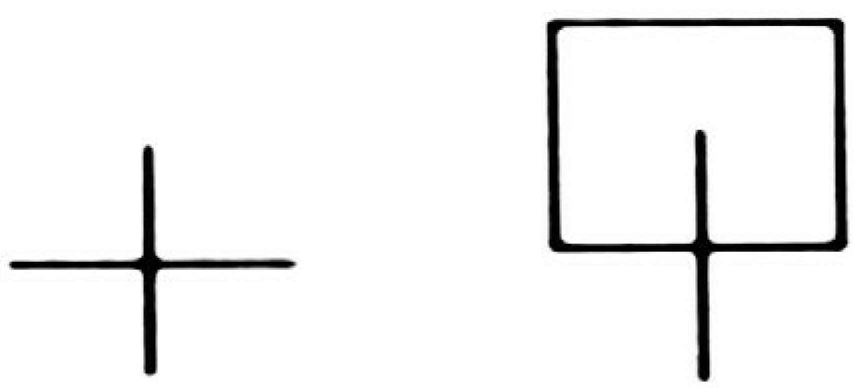
在实验心理学的研究当中，出现了一个问题：注意能否改变某种感觉的强度？为了找到答案，研究者们设计了一种简单有效的实验，实验者要求被试者持续注意特定的乐音，被试者便能够听出该乐音的陪音。这个实验有力地证明了注意对个体的影响力。

如果要将注意作更为详细的区分，我会将它分为有意注意和无意注意，

对于有意注意而言，力量源于自我，带有一定的目的性，而对于无意注意来说，力量主要源于物体，自身不具备任何目的性。

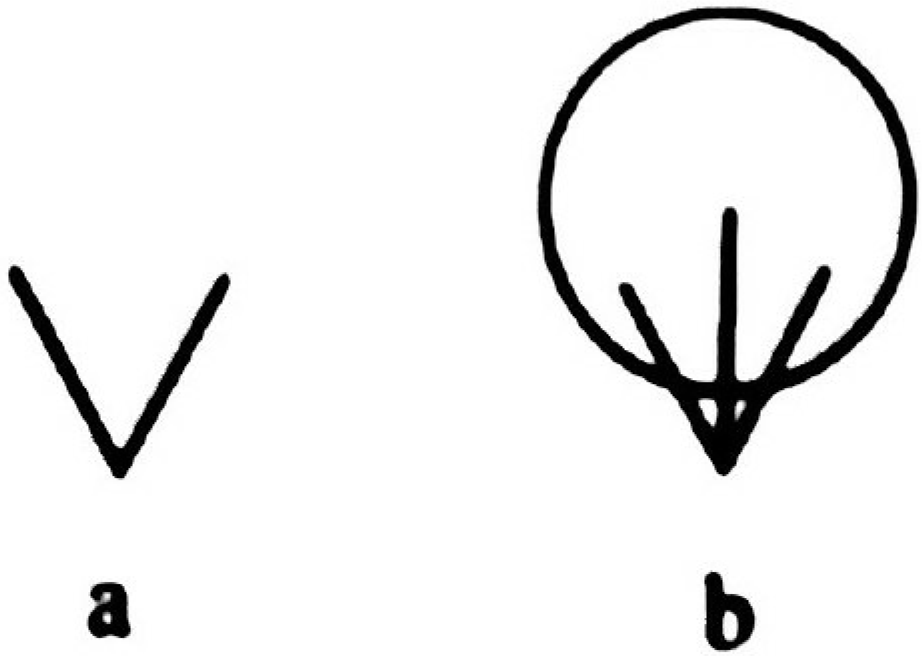
与注意不同，态度是个体对于某个特定对象所怀有的心理倾向。我们可以这样说，注意是一种特殊的态度，它代表着个体对于其他物体的非特定性指向，而其他态度相对而言则具有更加特定的指向，比如对某样从未见过的东西产生的好奇、对某种会明确到来却又不甚了解细节的事件的期待，抑或是对某个人的行为表示出来的怀疑，等等。无论是何种态度，它们都发源于自我，更加确切地说，是源于自我的需要或准需要。并且，在个体的意识当中，态度所呈现出的程度是可变的。

那么这种可变的态度对个体的行为环境甚至行为是否有着决定性的影响呢？格式塔心理学的代表人物之一戈特沙尔特的经典实验对此做出了一番解释。戈特沙尔特使用一种带有节光器的实验装置，使得展示的图形能够以逐步增加的方式区别出来。一旦被试者看到了一种新的图形，实验者就立刻停止展示，并要求被试者将他们已经看到过的和正在看的图形画在纸上，以便对图形的发展顺序逐步开展研究，来观察b图形的顺序有没有受到包含在其中的a图形的影响。



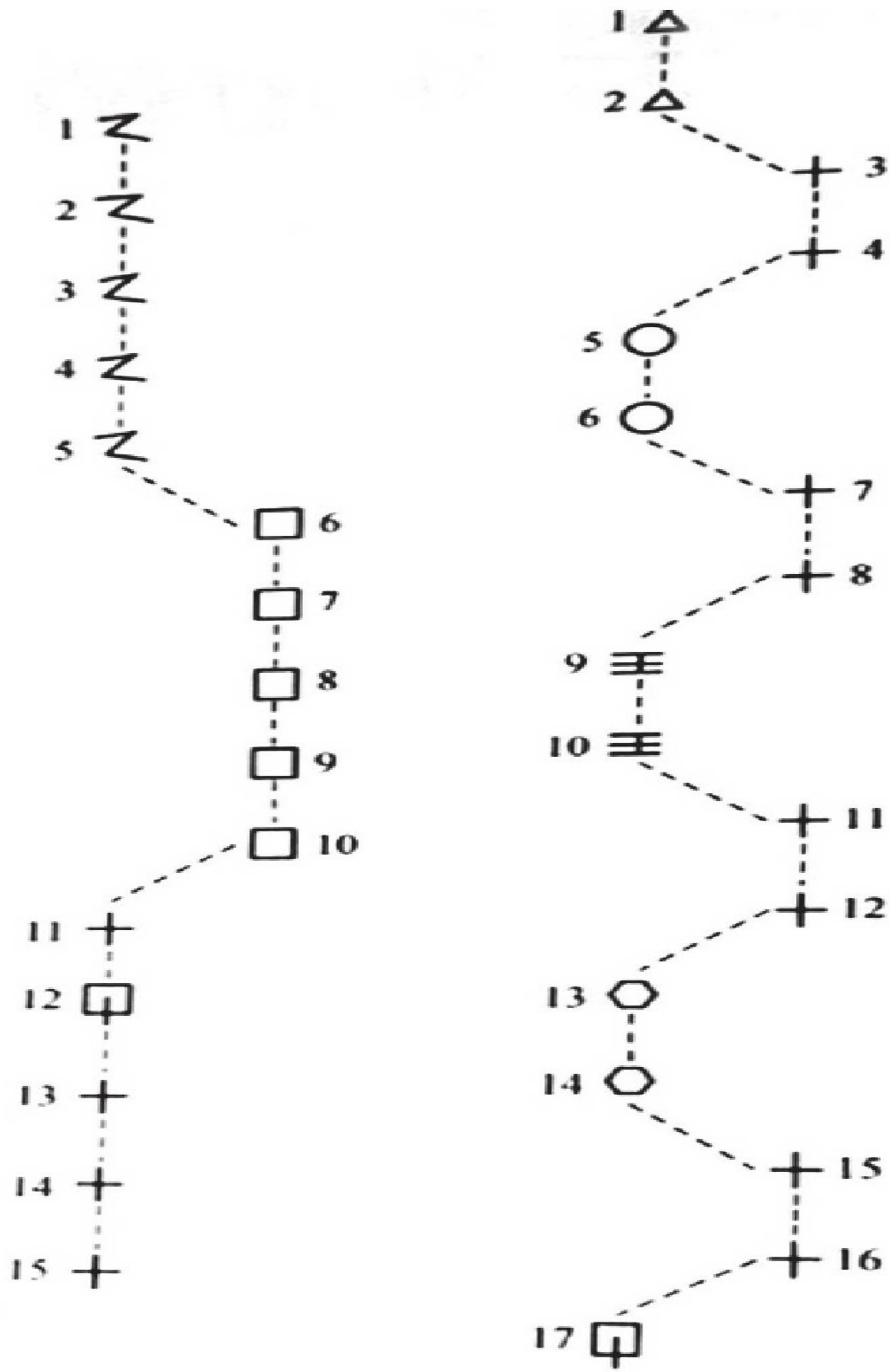
a　　　　b

图一



图二

图一包含了一个十字形a和一个带有一根垂线的正方形b，图形b的展示顺序是先正方形而后垂线。图二包含了一个V字形a和一个带有箭头的圆形b，图形b的展示顺序是先圆形而后箭头。


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17

戈特沙尔特试验说明图

实验开始之后，两幅图中的a图首先各交替出现12次，奇数次为十字形，偶数次为v形，也就是说，它们一共会出现24次。但是，在第7次和第8次的时候，这个序列被稍微打乱，每组图中对应的b图被插入进来，并且，被试者看到的图形出现顺序是与正常顺序相矛盾的（正常顺序指先图一后图二）。在整个图形被完整看到之前，实验的这一阶段中断。

在第24次展示之后，实验进入第二阶段。此时，实验者引入了两种不同的变化：其一，第25次出现一个b图形，但是十字形被圆形所代替，十字形出现在第26次；其二，第25次所展示的仍然是十字形，接下来图一中与之对应的b图出现，作为第26次展示，接下来的第27次则以展示b图圆形而告终。

第二阶段结束之后，6名被试者当中的5名看到了这些正常展示出的图形（即正方形和圆形先出现），并不受到与之相对应的a图形的影响（在实验过程中a图形曾经决定过b图形的出现）。在第二阶段的第二种变化方案当中，b正方形作为第26次展示，紧接着第25次展示的a十字形而出现，而在所有的情形中，均是正方形而非十字形先出现，这一点值得我们注意。

这个实验证明了，如果仅仅为了重复而重复，对个体的知觉是不会产生任何有效影响的。然而在图形显示的那一刻，被试者的态度却对其有着直接的影响。这一点可以从b图形的第一次展示和第二次展示之间的区别看出来：当它第一次展示的时候，b图形出现在与它的a图形相对应的地方，这就意味着a图形被寄予了一定的期望，从而改变了b图形；而在第二次展示的时候，b图形没有出现在与a图形相对应的地方，而是出现在了另一个本来被期望的a图形应该出现的地方，这种结果不符合期望所带来的刺激，也就不会出现a图形的影响。

上一页的图为我们描绘了另外两种系列，在第一个系列中，在十字形进行第一次展示（标号11）以后，另一个十字形被期望出现，结果是正方形b开始与十字形共同发展，然而这样一个正方形在十字形第一次出现之前就已经展示过5次了。第二个系列则恰好相反，b十字-正方形图形在十字a图形之后直接得到了展示，不过是以一个被试者期望的新形式出现，结果是b图形在正方形而非十字形的带领下得到了正常发展。

戈特沙尔特的实验结果表明，如果被试者没有展现出特定的态度，那么他们所画出的图形就不会受到影响，而一旦出现了这种态度，实验结果就会发生很大程度的变化。这也就是说，态度这种源于自我的力量的确会对自我的行为环境产生不可忽视的作用，而这种作用产生的方式就是影响自我的组织。不过，态度对自我的行为环境的影响也有着一定的范围，这一点毋庸置疑。

除此之外，个体虽然通常以明确的态度对待周围的事物，但是由于态度本身就存在很大的变化，所以，受态度影响的场内变化也有着无限的可能性。我们现在可以做出这样一个结论：态度虽然对个体行为存在一定的影响力，但并非是决定性的，我们的行为仍然会受到其他很多方面因素的影响。

4.窥探喜怒哀乐的“诞生地”

每个人对于不同事物都会表现出期待、好奇、怀疑等种种态度，这些态度也会明确透露出个体的情绪。正如注意会对个体行为产生影响一样，情绪也会影响个体，使得个体的行为发生变化，并且这种变化大于仅由注意所引发的变化。

想要研究情绪的产生以及它所带来的影响，首先要将情绪与感情的概念进行区分，拿厌恶来举例，当它处于持续的潜伏阶段时，我们通常将它称作感情，而当它在某种契机之下忽然爆发并支配自我的行为时，我们就可以将它称作情绪了。相比较而言，由于长期存在于自我内部，所以感情更加稳定，而情绪则具有在某种特定情境下瞬时爆发的可能，存在情境性和暂时性的特点。

在美国心理学家惠勒和伍德沃思的著作中，存在诸多关于情绪心理学的理论研究和结果。一方面，著作对情绪进行了描述和分类，并在此基础上进行了较为详尽的分析；另一方面，对情绪在生理学上所表现出来的症状也进行了一定程度上的论述和分析。前者使得简单情绪与复杂情绪、原始情绪与派生情绪这两组概念被区分开来，后者则使得情绪对不同人体功能（如呼吸、心跳、内分泌等）的影响被清楚地展现出来，但是却没有做到在这两种发现之间建立起协调的关系。

长期以来，在情绪这个领域进行的研究都会受到美国心理学家詹姆斯和

丹麦生理学家兰格共同提出的詹姆斯-兰格理论的影响，在我看来尽管该理论有着显而易见的优点，但终究只是19世纪心理学的产物，有些观点相对落后。

举个例子，在反对组织主义这种较为抽象的观点方面，詹姆斯-兰格理论呈现出一种颇为坚定的态度，而这也正是我认为该理论最为成功的地方。组织主义将情绪解释成个体某种特殊的心理元素，或者是这种特殊心理元素的集合体，这是我所不认同的。在詹姆斯-兰格理论中，坚持地将情绪定义为一种涉及并涵盖整个有机体的过程，而不仅仅是作为某种意识的内容而出现。不过，美中不足的是，詹姆斯-兰格理论虽然避免了这一误区，却又走进了将情绪定义为有机体的感性认识的误区。虽然詹姆斯是一位在心理学领域取得高度建树的研究者，但是我对于他的这一观点实在不敢苟同，与之类似的还有解释人类的悲伤情绪的观点，他说“悲伤是有机体意识到了泪腺的活动”，这种似是而非的论点让我感到十分荒谬。

通常情况下，心理学的研究者们会将一种情绪视作一种事物，不过，情绪却无法像事物那样可以被分门别类地进行适当处理。分类的方法也许会为研究者们规划研究某个领域带来一定的帮助，或者为一个已经成形的理论提供系统的概览，但是它却无法提供给研究者相关的知识以使得研究臻于完善。我们无法把情绪从人体中整个剖出来，然后用刀子割成一块一块的——就像切生日蛋糕一样，来深入观察一下它究竟由什么东西组成。麦独孤曾经这样说：“事实上并不存在‘情绪’这种东西。”我非常理解他的意思，并且赞同他的观点。他更倾向于用“情绪”这个词的形容词形式，即“情绪的”，来表达自己的观点。“情绪的”这种说法比起简单的“情绪”这个词而言，增添了一种动力特征，就像“加速的”“浮动的”“递增的”这类形容一样，不仅如此，它还能够给人一种处于过程中的感觉。

既然如此，我们对情绪的研究就要建立在动力理论的基础上。我们知道，心物过程是组织的过程，这就意味着我们可以通过对带有动力特性的组织进行研究，来寻求情绪的秘密。要做到这一点，我们必须挖掘潜在的动力原理，以及决定某种组织过程的特定条件，同时分析情绪所在的情境，以便找出其中起到实际作用的力量。

要完成这个任务，不妨从区分内隐组织和外显组织开始，这也是我们常

用的方法。如果将二者间的区别应用于情绪，我们就可以得出这样一个结论：情绪属于组织的外显特征。举例来说，当我们处于兴奋或者高度紧张的状态时，我们的心物场就会呈现出一种张力，在这样的条件下，爆发性行为随时有可能会出现在我们身上；而当我们对目前的处境比较满足、处于一种轻松愉悦的状态时，心物场同样也会呈现出一种较低的张力水平，并且此时的心物场较张力水平较高的时候更为稳定。也就是说，主观上的感觉和客观上的行为是一致的，我们可以将这种理论称为"心物同型论"。依照"心物同型论"，在个体的心物场中张力的产生、消解，以及中间的种种运作过程当中，都有可能产生情绪。

进一步研究表明，当我们感到恐惧的时候，我们并不是简单地感受到恐惧，而是恐惧这种特定的情绪充斥在我们的意识当中，我们的外显行为表明，这种情绪特性对我们的活动产生了影响。由此可见，情绪的外显特征不光能够反映出心物场的张力类型和程度，还能反映出张力的方向。

事实上，麦独孤已经充分认识到了这一点，并将它设为其情绪理论的基础。在他的著作中有着这样的表述："情绪具有一种认知功能，它向我们表示的不是事物本身的性质，而是我们对该事物作出的反应的性质。"还有"当我们感到恐惧的时候，我们同时也能感受到一种促使我们逃离的冲动；当我们感到愤怒的时候，我们也会感受到一种促使我们发动攻击的冲动；当我们感到好奇的时候，我们也会有一种靠近那个令我们好奇的物体、并且对它进行观察的冲动。"尽管他所使用的言语与我们现在所说的术语有所不同，但是他所坚信的理论与我们坚持的观点具有一致性。

遗憾的是麦独孤理论的后续研究陷入了放弃使用动力学对情绪进行解释的误区，转而走向了本能论。我希望能用动力学来解释那些在特定时刻发生作用的力量，而非简单地将它们归为本能。在我看来，并不是任何一种活动都存在与其本能相对应的情绪。我们知道，整个场都被力所充满，这些力要么使得场保持平衡，要么促使其产生变化和活动，力与力之间的相互作用最终作用于自我。这些自我内部的力量正是产生情绪行为的动力，自我-物体之间的动力则是产生情绪的基础。

5.张力与饱和的报警器——情绪

勒温学派的代表人物卡尔斯坦和登博也曾对情绪做过相应的研究，其理论结果与我的观点不谋而合，在他们的研究实验中，能够获取足够的证据来支持这一论点。

（**1**）登博的实验：愤怒的被试者

在登博的实验当中，她要求被试者完成一项不可能完成的任务，每天的实验时间持续一到两小时，第二天继续进行。在实验过程中，实验者和专门的实验报告员与被试者同处一室，并且不时打断被试者的任务。结果所有被试者都表现出了真正的愤怒情绪，这些情绪通过威胁、发誓和破坏性行为等形式一一表现出来，甚至有一名被试者冲出了实验房间，跑到另一个地方痛哭流涕。

对于实验结果，登博博士曾这样分析："虽然这些过程是不同的，但是究其根本，从动力学的角度来讲，它们都能通过一种相对单一的方式从一些基本元素中取得。在情境场中产生了一种力的对抗，一种冲突。被试者们对于整个情境的无助感和绝望感不断增加，从而产生了强大的张力，这种张力又使得整个场开始发生松散与破坏。"

登博的论文十分详尽地探讨了这些张力的成因和它们所导致的结果，她认为，情境场中存在被试者活动的障碍，张力便由此产生。登博将这些障碍分为两类，第一类是内部障碍，它是任务道路上不可逾越的阻碍，阻隔着被试者去解决问题。这种内部障碍具备消极的需求特征，使得被试者在力的冲突中被拉来扯去：一方面，被试者被任务的要求、目标及完成任务的愿望这三者所驱使，试图完成任务，于是不断靠近这个障碍；另一方面，由于障碍具有消极的需求特征，被试者又会被它所排斥。这种反复的摇摆在实验过程中并不鲜见，并且成为"最引人注目的现象"。那么，被试者为什么不干脆离开呢？这就是第二类障碍，即外部障碍。这种外部障碍既可能是物质层面的，也可能是心理层面的，在具体的实验中，它是由被试者的习俗、职业和伦理道德等构成的。外部障碍制约着被试者的自由，使得被试者产生抵抗内部障碍的冲动，于是他们选择留在场内，与内部障碍进行对抗，并且再次被其击退，形成一个循环。在这样的循环当中，张力不断增加，其程度决定了被试者会产生怎样的行为。如此看来，摆脱这种痛苦情境的惟一方法就是打败内部障碍，但实验表明，这类行为无一不是以失败而告终。

这种张力所导致的结果就是愤怒，事实上，这种情绪贯穿了实验始终。首先，在实验过程中，愤怒非常容易产生，它的爆发所带来的仅仅是张力的释放，而并非彻底的解除，与此同时，新的自我系统不断被卷入，张力也就随之增加。被试者为了阻止愤怒的爆发，不得不将自我与场的其他部分隔绝开来，于是，自我-场组织之间的变化就产生了，整个场开始变得乱七八糟。最后，当张力达到某个临界点时，爆发就会无可避免。不过，并非所有爆发都能带来彻底的释放，因为它无法改变张力产生的条件，更糟糕的是，爆发有可能会带来新的张力，被试者可能会对活动感到害羞，并承受这种害羞所带来的新张力的折磨。一旦实验者告诉被试者“其实你的任务是不可能完成的，你做的已经够多了，你可以走了”这类话语，原先的所有张力就会被释放，并指向实验者，因为实验者是一切障碍和困难的根源。

（**2**）卡尔斯坦的实验：被目标**“**冲淡**”**的怒火

卡尔斯坦的早期实验结果与登博的实验结果是一致的，不过她的实验重点并非放在情绪本身，而是情绪的饱和状态。在她的实验过程中，实验者要求被试者完成大量的任务，如果被试者流露出停止的愿望，实验者就用各种方式鼓励他们继续下去。而这些任务的内容主要是在纸上画无意义的笔划（给出规定的数目，但是不作深入的说明，譬如一组画3划，一组画5划，不断重复）或者读诗。这些任务就像登博实验中的任务一样，具有消极的需求特征，能够赋予被试者离开的愿望，但是由于外部障碍的存在，被试者又不能离开场，于是，张力就由此产生，并可能导致情绪的爆发。

这项实验的特殊之处在于，被试者不断完成任务的过程没有让张力消解，反而导致了张力的增加，也就是说，任务的不断进行反而引起了阻碍其进行的力量。为什么会产生这种现象呢？要得出这个问题的答案，不妨将被试者出现饱和状态时的情境与未曾出现饱和状态时的情境加以对比。

一名被试者的任务是在纸上不断画横线。实验的第一天，她画了一小时二十分钟之后，工作质量呈现出明显的下滑趋势，而且表现出极大的不耐烦，并拒绝继续下去，实验者不得不对她进行鼓励，促使她继续完成任务。几天之后，这名被试者能够连续画两个小时而毫不烦躁，并且工作质量始终如一，如果不是实验者要求她结束任务，她仍然愿意继续下

去。很显然，被试者第一天执行任务的时候，情绪很快就达到了饱和状态，而在后续的任务中则恰恰相反，她没有再出现情绪的饱和状态。这归因于实验者在实验的第一天并没有给被试者一个明确的任务目标，而在后续的实验中则给出了明确的目标。

在实验进行的第一天，被试者画满了一张纸、两张纸甚至二十张纸，这都没有任何区别，因为她没有目标，所以无从知道任务究竟进展到了何种程度，在这样的情况下，很快就会产生不耐烦的情绪，并迅速达到饱和状态。被试者的能量不断被消耗，可是她却无法改变所处的情境，于是被消耗的能量留在系统内，衍生出阻碍被试者继续完成任务的力量。就像我们往自行车的轮胎里充气一样，我们感受到的压力越大，就证明轮胎里的气体越多，当气体饱和之后，我们就不能再继续往轮胎里充气，否则轮胎就会爆炸。而几天过后，实验者给予了被试者明确的任务目标，她每画完一张纸，甚至一个新的笔划，都意味着她离任务的完成又近了一步，这种状态只会促使她产生完成任务的动力，而不是情绪的饱和状态，直到任务完成，张力也就解除了。

除了是否具有任务目标这一衡量标准之外，被试者是否喜欢任务、任务是否重要，也是决定饱和状态出现早晚的原因之一。在卡尔斯坦的实验中，共有九组不同的任务，每组包含8～16个项目，从实验结果中可以看出，被试者在进行喜欢的任务时，出现饱和状态的速度较慢，不喜欢的任务则会很快饱和；此外，被试者进行令人不快的任务时首先饱和，令人愉悦的任务其次饱和，而无关紧要的任务则最后达到饱和。由此可见，任务与自我的关系是决定饱和程度的根本原因。

以上对于饱和的分析，反映了使得自我系统内张力产生并增加的原因，而这种张力出现的结果，就是被试者在情绪上的抗拒，以及杂乱行为的增加。在我看来，卡尔斯坦的实验与登博的实验，都证实了我们关于情绪的结论，以及场力在其中所发挥的作用。

Chapter 10　揭秘记忆：世界在大脑中留下的痕迹

石头不会记住曾路过它的行人，花草也不会记住清晨出现又被阳光晒干的露珠，你今天傍晚投喂过的流浪猫明天就可能会与你形同陌路。只有人能够拥有繁多的记忆，并从其中拣选出自己最为珍视的部分，最终铭记一生。

毫无疑问，记忆对于我们每个人来说都是重要的，尽管它并不总是带有喜悦的色彩。我们也有悲伤的记忆、痛苦的记忆，因为我们也曾见过厌恶的人或事，也曾因生活中的悲伤和无奈而哭泣，但是，这些都是世界给我们留下的痕迹，既是独一无二的，也是无可取代的。

研究记忆，能让我们更好地感知过往的经历，更好地认识自己的情绪体验，并深刻了解它们究竟是如何烙印在我们的大脑之中的，除此之外，对记忆的研究也为我们进一步研究回忆、遗忘乃至知觉、思维奠定了良好的基础。

1.时间和空间夹层中的“记忆影像”

有谁能够想象没有记忆的世界会是怎样的吗？

如果没有记忆，我们将无法学习，因为我们每天来到学校都像是第一次来，我们要面对的都是全新的知识；如果没有记忆，我们将无法工作，因为已经制定的计划会悄无声息地消失在我们的脑海里，已经做好的决定将伴随着黑夜一起逝去；如果没有记忆，我们就失去了连接过去和未来的那道桥梁，只能在原地苦苦徘徊，重复无果的等待，永远也不可能走向那个自己所期盼的远方。

在心理学的发展史上，“记忆”曾经无数次向心理学家们提出无情的挑战，又无数次地在研究过程中发挥着它不可忽视的作用。心理学家们认为，记忆是调节有机体行为的主要原因，是把有机体与自然界区别开来的重要因素。

老马识途的典故广为流传，我们知道，当一匹马重复在同一条路线上来往几次之后，它就能记住这条路线，此时，车夫就可以放心地任由马儿驾车往返，而自己只管在车上悠闲地睡觉，因为他确信，这匹识途之马会将他带往正确的目的地。但是，同样的事情却不会发生在汽车驾驶员的身上，如果他闭上双眼，只会导致车毁人亡的悲剧，所以他必须时刻保持注意力的高度集中，以免发生意外。马与汽车，这二者之间最大的不同就在于记忆。马有记忆，而汽车没有，所以能够调节自己的行为，汽车则不能。

有些心理学家将动物是否有记忆这一点作为衡量其是否有意识的标准，

很多与生机论有关的观点也建立在此基础之上，可见记忆具有不可取代的重要性——生机论与经验主义，这两种截然相反的哲学论点，都需要依靠记忆来说明！

那么记忆这个概念究竟应当被赋予怎样的定义呢？对于很多批评家而言，记忆只不过是一个无法忽视却又无法解释的名词，在坚持神秘主义的人看来，记忆不过是一种抽象而空洞的东西，但是心理学研究却不能在这方面草草了事。有的心理学家将记忆诠释为人体的一种官能，然而早在1866年，来自英国的神经学创始人休林斯·杰克逊就对这种观点提出了批判。休林斯还表示，如果我们能摆脱这种官能主义的解释，就一定能够对目前已有的关于记忆的理论产生影响。

“高级的生命形式通常具备一种保持能力，能够将发生在较长时间内的高级行为整合起来，把有机体的生活事件串联起来的可能性的高低，与有机体是否拥有较强的‘记忆能力’有关。”汉弗莱提出了这样的观点，而这一观点建立的基础是将时间与空间置于同等的位置加以考虑。我们假定这一观点是正确的，那么，这就意味着我们无需再将记忆作为一种新的元素来看待，它本身就是行为在时间维度上的体现。为了证明这一点，让我们首先来证明一下时间与空间的不可分割性。

法国哲学家亨利·伯格森曾经这样说过：“人们总是对处理空间关系做好了充分的准备，却很少这样对待时间。”事实上的确如此，我们总是习惯于从空间的角度去审视问题，而忘了考虑时间因素。以“现实”这个概念为例，谈到这个词汇时，人们总认为它只是无数个瞬间在空间上的集合，而瞬间又不具有时间上的广度，所以现实似乎也是“无时间”的。我们总是认为，只有“当前”才是现实的，“当前”之前被称为过去，不再是“现实”，而“当前”之后则被划归到“将来”的范畴，也不属于“现实”。这样的观点貌似司空见惯，但是仔细考量就会发现它的荒谬之处——“当前”是不可能被具体界定的，即便一段时间与另一段时间之间的间隔再短，其中间仍有持续时间。

以一枚每秒振动100次的音叉为例，我们假定一种时间间隔，它与这枚音叉的振动周期一致，如果我们逐步减少时间间隔，从二分之一、六分之一减少到十分之一、百分之一，音叉的振动周期也随之减少。理论上来讲，这种递减可以无限进行下去，永远不会达到0值，但是我们知道，这样做只会让我们失去时间间隔，同时也失去了时间。

人们总是认为时间可以被从空间当中分离出来，虽然他们口头上不会承认，但却经常在心理层面犯这样的错误。古希腊数学家芝诺关于反对运动现实的著名哲学悖论就是建立在这种错误的基础上，对芝诺悖论的阐述始自一则古希腊神话。神话的主人公是一位善于运动的英雄，名叫阿喀琉斯。在芝诺悖论中，阿喀琉斯与乌龟赛跑，乌龟的起跑线在他前方10米处，而阿喀琉斯的跑步速度是乌龟的10倍。竞赛开始之后，当阿喀琉斯跑到乌龟的起跑线上时，乌龟已经爬出了1米远，然后阿喀琉斯继续向前追赶乌龟，当他到达离乌龟的起跑线只有1米的位置时，乌龟依然在他前面，但是此时乌龟领先阿喀琉斯的距离大大缩短了，只有十分之一米。以此类推，这种情况将一直持续下去，每当阿喀琉斯跑到乌龟此前呆过的地点时，乌龟就已经离开了那里，去向了阿喀琉斯前面，尽管乌龟与阿喀琉斯之间的距离越来越小，但是永远不会缩小到零，这也就意味着只要乌龟一直向前爬，善于运动的阿喀琉斯也将永远无法追上它。

如下表，△s表示阿喀琉斯与乌龟之间的距离，△t则表示时间间隔（把阿喀琉斯每跑10米的时间作为一个单位）。从表格中显示的数据就能看出，无论是在运动方面还是在时间方面，芝诺悖论都是不现实的。譬如，从表格中时间一栏数字的增加来看：1.0，1.1，1.11，1.111……也就是说，这部分时间永远少于1.ｉ个时间单位，即11/9个时间单位。这样计算下去的结果就是，只要在起跑位置上给予乌龟一定的优势，再使得阿喀琉斯与乌龟有一定的速度差距，那么阿喀琉斯落后于乌龟的这段时间可以被随心所欲地缩小，但是阿喀琉斯依然永远也无法追上乌龟。但是在这种情况下，时间本身已经失去了它应有的意义，而一个没有时间的世界也不可能有运动的存在。

时间	阿喀琉斯	乌龟	Δs	Δt
0	0	10	10	1
1	10	11	1	
2	11	11.1	.1	.1
3	11.1	11.11	.01	.01
4	11.11	11.111	.001	.001
5	11.111	11.1111	.0001	.0001
·	·	·	·	·

事实上，我们都很清楚，阿喀琉斯不可能追不上乌龟，那么该怎样解释芝诺悖论中看似有理有据的情节呢？我认为，芝诺悖论的错误之处在于对时间现实性的间接否认，在这个悖论里，时间和空间被分开了，而现实与空间却依然是一致的。一个运动着的人或动物，不可能停滞在某个

点上，而是会一直“通过”一个点，所以阿喀琉斯所要面对的绝不可能是无限个新的起点。

为了正确地描述现实，我们可以找一个既包含时间又包含空间的概念。在这里，速度就是我们的不二选择。假如我们坐在一辆汽车里，汽车的计速器显示数字50，意思就是“汽车每小时行驶50公里”。那我们该如何测验这个数字是否正确无误呢？从理论上来讲，我们可以找一段笔直的公路，以50公里为一个单位作出标记，然后驾车前行，当我们来到第一个标记点时，计速器指向50，我们就保持这个速度继续向前行驶，直到来到第二个标记点，然后测算汽车行驶这段距离所花费的时间，如果恰好是一个小时，就说明计速器提供的是精准的数字。但这只是理论上的方法，在实际情况下，我们完全可以采用更加简单易行的方式来进行测算，譬如，将车速控制在50公里/小时，然后驾车行驶1公里，计算一下所需时间是否为1/50小时。也就是说，随着被测量空间的递减，通过这段空间所花费的时间也始终保持与之相应的递减，所以距离与时间的比例s/t也会保持不变，倘若距离为0，也就意味着我们不需要花费任何时间来通过这段空间，s/t也就会变成0/0，很显然这是毫无意义的。因此，只要一个物体具有速度，它就一定是在以运动的方式通过某段距离。

速度这个概念本身就代表了时间上的间隔和空间上的距离，面对这种既包含时间又包含空间的概念，是不存在芝诺悖论里那样的时间点的。所以，我们可以追寻着时间这条线索，来继续探秘我们的记忆。

2.跨学科：从物理记忆到心理记忆

我们经常采用跨学科的方式研究心理学当中的某些现象，对记忆的探讨也不例外。在物理学中，我发现了一个足以用来说明记忆这一现象的实验。

首先，将一根金属线的一端固定住，悬挂在一个稳定的支架上，然后以一定的角度顺时针扭转金属线，并在扭转之后的位置上停留两分钟，现在放开金属线，我们就会发现它又转回了最初的位置。接下来，我们以同样的角度将金属线逆时针旋转，这一次维持的时间较短，大约十几秒即可放开金属线，我们会发现它并没有回到初始的位置，而是越过这个位置继续向顺时针方向偏移。通过反复实验，我们就会发现，金属线在

顺时针方向保持的时间越久，当我们将它转向逆时针方向再松开后，它向顺时针方向摆动的程度就越大。也就是说，金属线摆动的程度不仅受放松时候的张力影响，而且也受到之前的张力影响，尽管它现在已经消解。

来自奥地利著名物理学家路德维希·玻尔兹曼将上述现象称为“记忆”，并且试图通过物理学方法来对此类事件进行解析。因此，他采用计算分子结构的方法来测算影响金属线的张力。我们知道，当以逆时针方向扭转金属线时，无论之前是否经过顺时针的转动，金属线所承受的张力始终是相同的，这种张力可以被还原为一个宏观的物理学量值，而这个量值可能与微观的分子分布一致。在物理学中，宏观的量值其实是一个平均数，关系到它所涉及的所有分子量值，而不同的分子量值序列求平均数所得的结果却有可能是一样的，譬如“5，5，5”“2，6，7”“2，3，10”这三组分子量值就具有同样的平均数5，如果仅仅知道这个平均数，我们是无法确定它究竟出自于哪一组分子量值的。为了解决这个问题，玻尔兹曼经过了一系列计算和分析，在不同的情形中建立了不同的分子分布，从而将金属线的摆动还原为纯粹由之前的扭转所决定的事件。也就是说，通过之前保持了一定时间的顺时针扭转，金属线的分子结构被改变了，这决定了它在被逆时针扭转而后放松时摆动程度的大小。

众所周知，有机体的记忆不只包含即刻之前所发生的事情，还包含一些更为久远的画面，如果我仅仅将记忆定义为现在发生的事对即刻之前所发生的事情的依赖，那就等同于在无形中剥夺了它的一部分含义。但是现在我们可以用玻尔兹曼的结论来巧妙地避开这一误区——就像金属线的分子结构被改变一样，有机体的实践活动也使得其大脑发生了一定程度的变化，从而对有机体之后的行为产生影响。举个例子，汉弗莱在谈论他是如何学会打字这一技能的时候曾这样说道：“我现在打字打得好是因为我对课文的记忆很好，这是记忆的积累产生的必然结果。”但很显然，对课文的记忆和掌握打字的技术完全是两回事，更何况他打字所碰到的词汇也未必全都在课文当中出现过。事实上，即使是一位熟练的打字员，他每次所接受的任务对于他来说也是崭新的，每次需要录入的内容也必然会出现陌生的字眼，所以我更倾向于用我们刚才的结论来解释此类事件，即使得一位打字员能够进行熟练操作的原因是他持续的打字实践在一定程度上改变了他的大脑。

也就是说，一个事件对另一个事件产生了影响，且后者不是独立地发

生，而是在距离前者一定的时间间隔之后发生、受到前者留下的特定效应影响——我们称这种效应为痕迹，它不包含任何有关后效的东西。在之前的例子中，金属线经过第二次扭转之后所产生的摆动就是第一次扭转所留下的痕迹，同理，打字员的熟练操作也是之前不断练习所留下的痕迹。

但是有心的人可能会发现这样一个问题，即我们是在以物理记忆和心理记忆作类比，而它们之间显然存在着各种差异。不过，这种差异不会阻碍研究的发展，在进行比较的过程中，我们反而可以收获意想不到的结果。

痕迹对金属线的影响仅体现在我们转动它的时候，而金属线在其他方面的表现，如对电或磁的传导，则受到另一些特殊因素的影响，如传导性、磁导率等等，它们不会因为痕迹的存在而发生改变，这就意味着具有痕迹的金属线和不具有痕迹的金属线所发生的反应并没有什么不同。同理，训练有素的打字员能录入很多在之前的打字训练中并没有接触过的稿件，这不代表痕迹会影响他的其他活动，即使那些活动同样需要用到他的双手，比如洗碗或者临摹书法作品。

不过，如果有痕迹的金属线和无痕迹的金属线具有相同的传导性，这也并不能代表其中发生的电传导过程是一模一样的，况且，我们知道，那些负责“记忆”金属线摆动程度的分子同样也有可能负责电的传导，所以，我也可以假设痕迹在其他方面也对金属线产生了影响。然而对于一位打字员来说，他所接受的打字训练并不会对他日常生活中的其他活动产生影响，他跳舞时还是一样跳舞，烹调时还是一样烹调，好像从未接受过打字训练一样。

也许有人认为，这样的比较不甚公平，因为痕迹对金属线的影响发生在微观层面上，而对于打字员来说则是发生在宏观层面上，但是这种差异对于我们的类比来说是无足轻重的，因为我只想通过这个类比来强调一件事，即与非生物体相比，有机体的记忆呈现出更加复杂的特性，也就是说，他们的痕迹也更加复杂。

值得注意的是，我们已经无数次地提到过场组织，自我和环境场都是在场组织内部产生的相对独立的亚系统，并且通过相互作用对有机体的行为产生影响。根据我们以往的研究结果来推断，这些亚系统必然也参与

痕迹的产生，并且以这种方式来影响有机体的行为，这一理论将是我们之后会谈论到的许多研究的基础。

3.一项被累积叠加的痕迹——记忆

既然记忆既包含即刻之前发生的事件，又包含着那些久远的事件，那么它真的能够完全被还原为痕迹吗？这样的痕迹又是怎样对有机体产生影响的呢？我们可以从下面这个例子展开有关探讨。

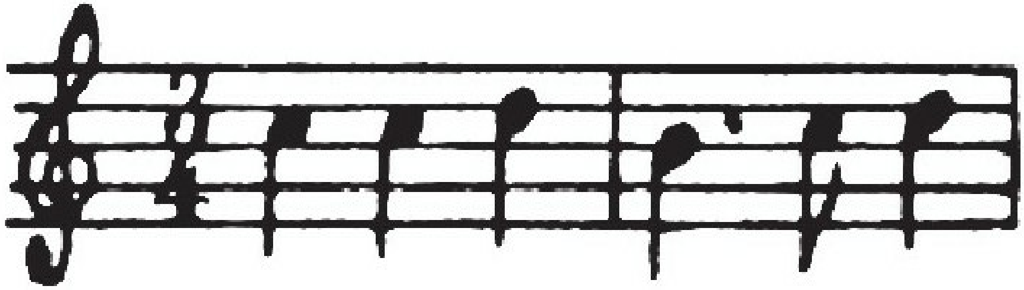
假设我的手边有一面鼓，我用手敲击它来形成这样一段节奏：V V—V V—V V（“V”是音乐中的重音符号，而“—”则代表相对柔和的节奏），听的人很容易就能判断出哪一处音节是重音、哪一处音节相对柔和，因为它们是先后出现并从彼此的响度当中取得自己的强度特征的——有了重音，柔和的音节才显得柔和；重音也是相对于柔和的音节而存在的。然后，我再敲出一组新的节奏：——■——■——■——，其中“——”代表着与之前的“V”强度相等的音节，而“■”则代表着强度更大的音节，虽然之前的音节强度没有改变，但它却不再作为重音出现了，因为有比它强度更大的音节取代了它的地位。以此类推，即使在一组节奏当中出现的音节在音乐术语当中都被定义为“柔和的”，但只要在强度上有所区别，那么就肯定会有音节成为重音。

在这个例子当中，我们对轻重音节的判断并不一定源于当前音节之前被敲击出的那个音节，而是以最初或最末的音节作为依据，也就是说，当前发生的事件依赖于先前发生的事件，但后者并不一定是即刻之前发生的。类似的例子还有很多，比如在演奏一段音乐的时候，在首调记谱法中，定调为C大调的sol（大音阶的第五音）与定调为F大调上的sol所演奏的音是不同的。如：C大调的sol在演奏时为g，而F大调的sol在实际演奏时就变成了c。再比如B大调中的sol在实际演奏时所演奏的音为升f。事实上在这些例子当中，我们做出判断所依靠的都是在自己的听觉刺激下产生的直觉经验，而那些特定的刺激——譬如重音——又依赖于此前的刺激产生的结果。如果此前的刺激停止，那么这些结果也会随之消失，我们听到的节奏或曲调也就不复存在了。

斯托特将这种现象称为“主要保持”，或“主要记忆”，他的这种理论与我们所说的记忆痕迹理论非常相似。主要保持理论具体阐释为：“如果同一刺激不断进行有规律的重复，就会产生某种指导性，因为每一个相继
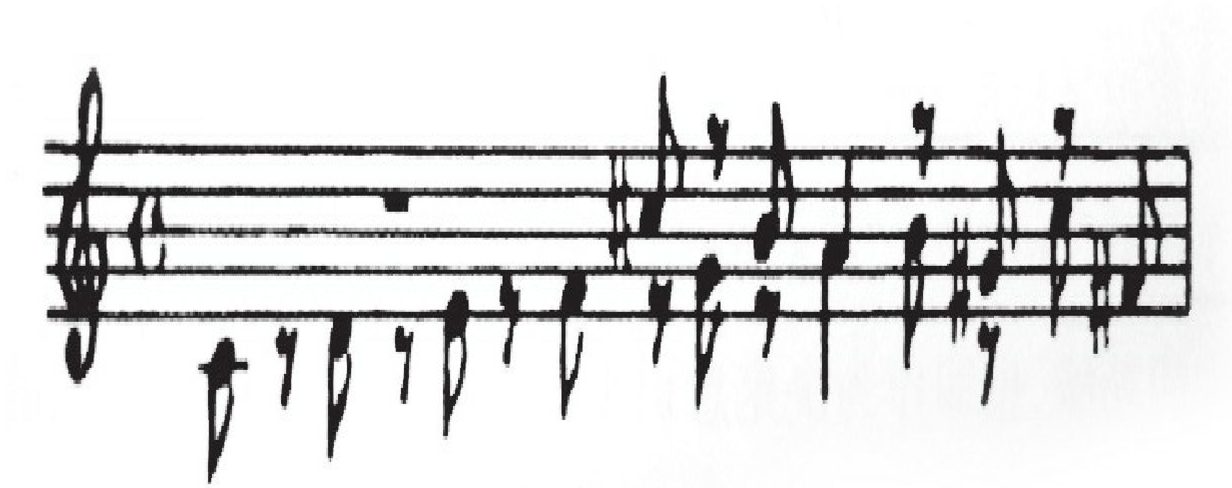
事件的诱因都贯穿了同样的刺激，所以有机体的意识在这个过程当中的变化必然是在这种刺激的保持作用之下发生的，也就是说，是一种先前发生的事件所遗留下来的累积倾向在起作用。”对此，斯托特举了这样一个例子，“当处于一首曲子末尾的那个音符响起在我耳畔的时候，它可能是此时此刻出现在我知觉中的惟一一个音符，但是，其中的曲调依然是存在的，并且是作为一个特殊整体的一部分而存在，带有居于整体当中的这个位置所应有的特征。建立在音符的有序序列这一基础上的累积倾向与我的耳朵所接受的新刺激共同影响了我的意识。”除此之外，他还举了视觉方面的例子：“每当我阅读一段文字至最后一个词的时候，这个段落的内容就会作为一个整体出现在我的脑海中，这就是我先前的阅读过程所产生的累积效应，但是作为直观的视觉资料呈现在我意识当中的仍然是最后一个词汇以及它本身的含义。”

对于斯托特的例子，我这样理解：一首曲子的最后一个音符和一个段落的最后一个词，实际上是以独立的形象出现于我们的意识当中，但是累积倾向的存在使得它们携带着整首曲子和整个段落呈现出来。然而，“意识”毕竟是一个真实存在的事件，也就是说它是需要时间的，不同的音符保持的时长不同，所需要的时间也就不同。以下一页图中这段音乐为例，从乐谱中可以看出，第四个音符在弹奏时需要保持的时间稍长，而第五个音符所需要的时长则最短。当第四个音符被弹出时，它就是呈现在我们意识中的惟一一个音符，相对应的，这一“呈现时刻”较长，同理，第五个音符的“呈现时刻”最短。这就说明，“呈现时刻”的长短建立在我们的听觉器官所受到的刺激的特征之上。另外，音符的时长还代表着该音符的含义，譬如四分音符的时长为一拍，而八分音符的时长为四分音符的一半，这也就意味着那些呈现在我们意识中的内容的含义与它的“类型”有关。



音符图例一

那么问题就出现了，如果我们这样看待一首曲子，就等于将演奏这首曲子的时间分成了一系列时间间隔，这些时间间隔是如何被确定的呢？或者说，一个呈现时刻为什么能够对应一个确定的音符呢？有人认为这个问题可以用空间组织中的单位分离来解释：在空间组织中，引起分离的原因是刺激的异质性，即拥有同质刺激的单位将它们本身与场的其他部分区别开来，并使自身达到统一，而作为时间组织的音符也是同样因为自身的同质性与其他音符相分离。我认为这种思路是正确的，空间组织与时间组织的确具有一定的相似性，刺激的变化也的确对应着知觉的分离，但是这个解释却已经走入了误区。



音符图例二

来看这样一个例子：上图中的这段音乐由两部分组成，一部分从C调升到C’调，另一部分从C#降到f#调，第二次降调的音符被包含在第一次降调的音符之中。这两部分曲调在音符a处相遇，但这个音符a并不是一个长音符，而是由两个正常长度的音符组成，只不过其中一个是上升音阶，另一个则是下降音阶。所以我们遇到了这样一种情况：有一个呈现时刻并没有对应着一个确定的音符，然而有一个音符包含了两个呈现时刻。这就表明时间组织与空间组织的特性并不完全一致，二者之间仍存在着某种差异，即时间组织具有一种空间组织所不具备的连续性。

就像阿喀琉斯与乌龟赛跑的例子一样，一个运动的物体绝对不会停滞在

某个地方，而总是通过这些地方，乐曲也是如此，除非它已经走到尽头，否则就绝不会停留在某个音符上。事实上，任何一种时间组织都具有这样的特性。所以我认为斯托特的理论有其正面的意义，但也并非完全正确。我们可以利用他关于累积倾向的解释，将其与知觉运动理论相结合，来解决我们所面对的问题。

如果一个运动物体出现在我们的视野之内，并在我们的视网膜上留下a、b、c、d等对应的刺激点，我们就可以说，当视网膜上的每一个点受到单独的刺激时，就会提供给我们在对应的位置上关于这个点的信息，但是，由于刺激是作为一个系列而存在，所以在第一个点的刺激发生之后，接下来每个点的刺激都会与此前的刺激所产生的累积倾向相结合，从而为我们呈现出一个完整的运动物体。按照斯托特的原理，我们可以这样说，每一个点的存在都应当是我们意识到的惟一一个点。然而它又是作为特定运动轨迹的一部分而存在，所以在我们的意识当中，它具有一种特性，也就是速度。我们习惯于把运动的知觉解释为心物场内的动力过程，即“从不停滞，总是通过”的过程，因此，我们关于运动的理论对时间组织有着明确的依赖性，这也是我们的理论比斯托特的理论更加具体的地方。

可以确定的是，斯托特原理中的“累积倾向”就是我们所说的痕迹。斯托特对累积倾向原理的运用体现在将时间过程分割为一系列瞬间过程上，而我们的痕迹理论则将时间过程视为完整的时间组织，在这个时间组织当中，位于后面的过程受到前面过程遗留下来的痕迹的影响。

4.源自于“对子”事例的遗留痕迹

之前的研究结果表明，“组织”是我们研究记忆的突破口，在此之前，我们需要了解时间组织与空间组织的区别。

关于空间组织与时间组织，有这样一对例子：一个纯黑色平面上有一个白点；一个完全寂静的空间里持续响起一段恒定的音调。无论是点还是音调，它们都是组织的产物。在第一个情境当中，白色的点与黑色的背景相分离，是由于白点的内部是统一的，且表现得与环境的其他部分不同。由此可以推论，连续的过程如果具有一致性，彼此之间就会产生一种吸引力，促使其聚合，而不连续的过程则会产生一种排斥力，促使彼此之间分离。这种推论也同样适用于第二个情境。但是很显然这二者之

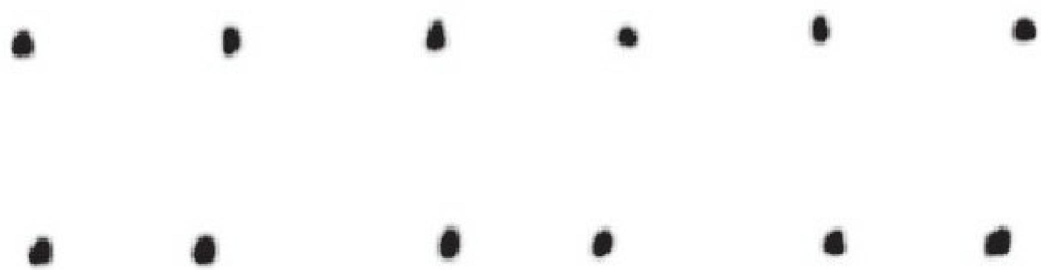
间仍然存在差别，我们所看到的一个点和我们所听到的一段音乐始终是不同的，也就是说，一个空间单位与一个时间单位始终是不同的。那么这种不同是怎样出现在组织过程中的？又是如何变得如此明显呢？

要探寻这些问题的答案，我们首先要来关注一个此前未曾注意到的事实，即一切组织都属于时间中的过程。我们之所以一直忽略这个事实，是因为我们所关注的一直是稳定的空间组织，而它往往不随时间发生变化，也就是说，稳定的空间组织是不受时间所支配的。但是我认为它们依然与时间有着不可分割的联系，因为一切稳定的空间组织都是在力的作用下聚合在一起，而这种力从组织当中的一个点传导至另一个点在客观上需要花费一定时间，即使需要的时间很短，也不能否定它的存在。并且从点1出发到达点2所需的时间与从点2出发到达点1所需的时间是相等的，如果某个力同时从点1和点2出发，那么这两个点也同时受到它的影响。因此我认为这是一个没有方向可言的过程。

但是我们不可能将这个描述用在音调的形成上，很显然，音调中不存在那些点，也并没有哪种力在通过空间进行传播。我们再来看一对例子：在一个纯黑色的平面上有两根相邻的白线；另一个情境中相继呈现两下轻叩声。这同样是一对空间组织与时间组织的例子，并作为对子出现。在第一个情境中，两条白线依靠它们之间的一致性所产生的吸引力形成对子，这种吸引力与前一个例子中的力是相似的。第二个情境中的两声轻叩同样是作为对子出现，它们之间必然也存在着一定的力使得它们聚合在一起。那么，这两个情境的区别在哪里呢？其一，第一个情境之中的两条白线分别出现在两个不同的地方，而第二个情境中的两声轻叩却出现在同一个地方的；其二，在第一个情境中，两条白线同时出现，而在第二个情境中，第二声轻叩出现在第一声轻叩停止之后。无论何种力，都只能产生于实际存在的物体之间，而不能产生于存在的物体与不存在的物体之间。如果这一对轻叩声的产生需要力量，就证明第一声业已停止的轻叩声一定保留了什么东西，充当着这种力量并作用于其后发生的事件。也就是说，既然一对轻叩声是组织的产物，那么其中的第一声轻叩必然留下了痕迹。

不仅如此，就像第一个情境中的两条白线并不处于同一个位置，我们有理由假设第二声轻叩在大脑中发生的地点不同于第一声轻叩留下痕迹的地点，否则这个对子就无法形成了。第一声轻叩发生在一个没有痕迹的地方，而第二声轻叩则发生在一个有痕迹并且很可能是充满痕迹的地

方，这一假设符合我们的理论，也符合斯托特的理论。但是，对子之所以会结成，是因为对子的双方具有某种相似性，所以轻叩声的对子并不是一声轻叩与另一声崭新的轻叩之间的结合。此外，如果我们将轻叩延续下去，就会发现第三下、第四下轻叩声也可以像第一下轻叩声一样被听到。不过，轻叩声被听到的时间不同于它在客观实际上发生的时间，具体来说，作为一个对子出现的两声轻叩之间的时间间隔要小于这个对子中的第二声轻叩与下一个对子中的第一声轻叩之间的时间间隔，正如下一页的图所示，上面的一排点代表着实际发生的轻叩声，而下面一排点则代表着我们大脑中出现的主观序列。这就证明了我们大脑中痕迹发生的地点与实际过程发生的地点是不同的，否则前一个神经兴奋所留下来的痕迹会被后一个神经兴奋所取代，它们之间的一致性也就不复存在了。这一结论已被德国的著名心理学家劳恩斯泰因所证实，他强调“当有机体进行已经习得的活动时，这个过程一定存在大脑的参与”。

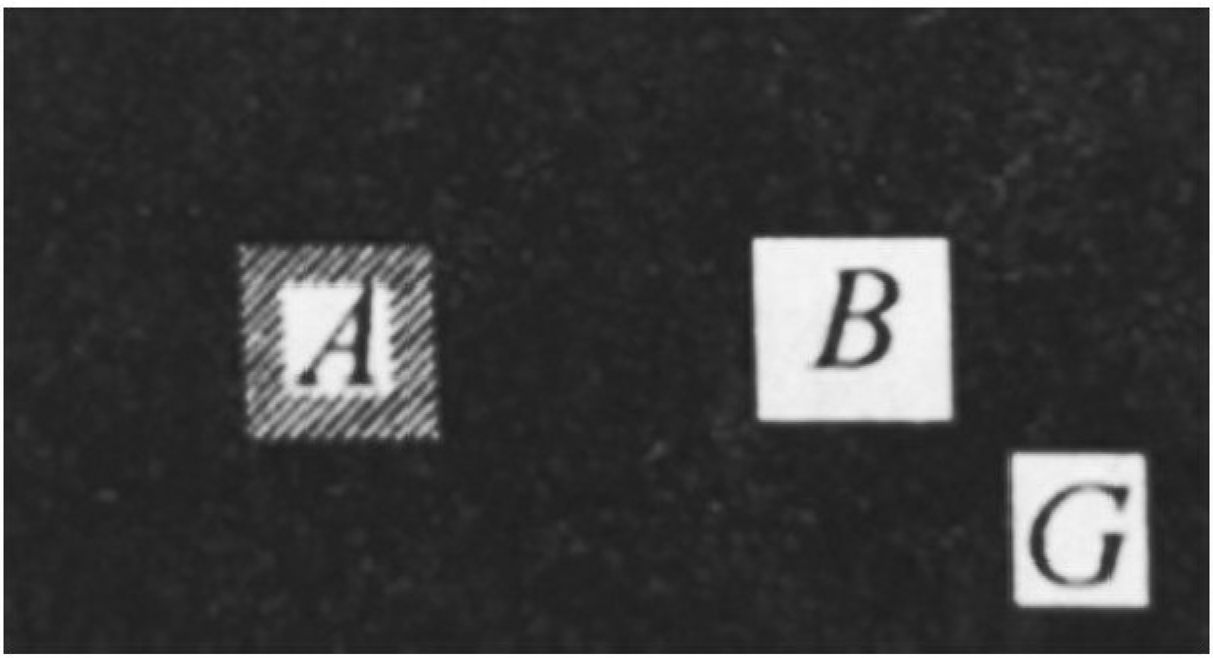


轻叩声图例

可以确定的是一个由两声轻叩所组成的对子建立在第一个神经兴奋留下的痕迹与第二个神经兴奋构成的兴奋区之间的动力交流上。那么是什么使得这种动力交流得以成立呢？劳恩斯泰因教授在苛勒的心物组织论基础上提出的理论做出了这样的解释，二者之间接触时产生了电势的跳跃，如果它们没有发生接触，这种电势的跳跃则来源于其中一方与它们所在的场之间。

当然，不同的兴奋区源于不同的刺激，它们所对应的心物区域之间也存在着差异，这种电势的跳跃会导致不同心物区域中的分子和离子产生浓度差，并更进一步的导致势能的差异。如果这两个区域之间仍然存在第

三个区域使得它们彼此分离开来，那么由这三个区域共同构成的场就会自成一个动力场，而且这三个区域之间的相对浓度差决定了这个场的性质。就像下一页图中劳恩斯泰因所举的例子一样，这一片同质的背景下存在两个不同明度的方块，假使它们之间存在特定的关系，那么与它们紧密相邻的场内就必然存在能够传递这二者之间差异的东西。对此，劳恩斯泰因还举了许多其他例子，来证明这种媒介存在的必然性，其中最简单的就是向容器中注水："我将往两个大的容器中注水，并保证它们达到不同的水平面。这两个容器都有着水平的正方形底部，且由一根狭长的管道连接。连接这根管道的每一个正方形部分当中水的流动速度都可以用来测量这两个容器中的水平面差异。"



同质背景下的不同明度方块图例

如果把这些理论应用于那一对轻叩声上去，我们就可以这样说：第二声轻叩使得大脑的区域中产生了一定的浓度差，而第一声轻叩所留下来的痕迹则存在于另一个不同的区域中，其本身拥有一定的浓度差，且二者之间存在着浓度差的间隔。则第二声轻叩与第一声轻叩所遗留的痕迹之间存在一个场过程，更为重要的是，第二次轻叩所带来的兴奋是在第一次轻叩遗留的痕迹所决定的场内发生的，这一点对于我们之后的讨论非常重要。

5.一场痕迹理论的“进阶宣言”

至此，我们已经将痕迹中的时间序列变得空间化，这也证明有机体关于时间序列的记忆与关于空间模式的记忆的确具有一定的相似性。当我回忆往事的时候，那些事件在时间上都是按照一定顺序先后发生的，而在空间上则于不同地点展开，相比较而言它们属于不同的经验，但又共同存在于我的回忆过程当中。

还记得那个在完全寂静的空间里持续响起一段恒定音调的例子吗？我们曾经为了讨论第二个例子而暂时放弃了它，不过现在我们可以为它的统一性找到确切的根源了。正如我们对两下轻叩声所具有的一致性解释一样，一段恒定音调的统一性也源于特定的化学反应。如果把痕迹解释为神经兴奋产生的淀积物，那么两下叩击所对应的两个兴奋区之间就会发生化学淀积，一段音调的统一性也是源于这种淀积，它是由不同位置的连续振动产生的。兴奋连续发生，淀积列也就持续增加，一定的淀积列与一定的兴奋周期相一致，而兴奋的变化则会使得淀积列彼此分离，最重要的是，我们已经证明淀积列的空间组织与空间场内实际的空间组织不必时刻保持一致。

现在，我们已经解释了斯托特理论中合理的那一部分，并且补充了我们所反驳的论点。但我觉得我们迄今为止的讨论仍然不够充分，因为在引入了场的概念之后，我们未曾对它的作用展开详细的论述，事实上，每一种兴奋都必须被放在痕迹场内来看待。



痕迹列图例

假设一个时间单位由某种特定的刺激序列引起，那么第n次刺激发生的那一瞬间究竟意味着什么呢？我们知道，在即刻之前存在着由第一个n-1刺激所产生的痕迹列，该痕迹列又形成了一个有组织的场，且这个场自身带有统一性。这个场内所充斥的力量使得痕迹列相结合，并与其他痕迹分离开来，同时呈现出一定的清晰度，至此这个过程便形成了一个分离的单位。正如在空间组织中形成一个分离单位一样，该单位的力量会渗入外部的场之中，如果它是不完整的，那么场力会倾向于展开一个闭合的过程。当然，这种闭合所选取的方式是由已经存在的组织决定的，是一种带有良好连续性的闭合。就像上图中所展示的那样，假使从a点到n点形成一个痕迹列，且它呈现出开放的态势，那么由此延续出p1点要比延续出p2更容易一些，因为场更倾向于在痕迹列的末端或最为临近的地方发生影响。

威特海默在他未曾发表的实验论文中也为我们的上述论断提供了有力的证明。痕迹列在刺激序列走到自然尽头之前是一种不完整的空间组织，并且呈现出一种开放的态势，它会产生出一种促使兴奋继续下去的力，借此让自己得以延续下去，并最终走向闭合。场力以这种方式决定了刺激产生的兴奋，从而产生了它所需要的淀积，使得已经存在的痕迹列能够以某种特定的形状延续下去。如果我们要借此回答刚才提出的问题，我会给出这样的答案，即第n次刺激所导致的兴奋n在场力的影响下产生了淀积n，而此前第n-1次刺激所造成的兴奋n-1已经留下了特定的痕迹

列，淀积n与该痕迹列进行合作并使其良好继续下去。在这个过程中，场提供内部力量，而刺激则提供外部力量。

进一步研究发现，在该时间单位中，每一个“点”的存在都源于两个方面，一是它自己的刺激，二是先前产生的场，随着序列的延续，新的“点”不断产生，场的范围也就随之扩大，相应的场的力量也会不断壮大。在此基础上，随着该单位在时间上持续得越来越长，场力的作用也就变得越来越强。不过，这种强度是有一定上限的，正如空间单位也有一定的上限一样，而上限的程度则取决于某种特定的条件。

现在我们可以恰当地解释为什么在那个有关升降调音乐的例子中能够听到两个交织的音符了。处于这段音乐开头部分的四个音符已经形成了一个痕迹场，这个过程由第六个音符——我们暂且称它为音符a——良好地延续着，同时也被第五个音符（C调升半音）——我们称之为音符b——延续着。当音符a发声时，它将受到来自开头的四个音符的影响，从而顺着它们所确定的方向延续下去，并试图扩展由它们所留下的痕迹系统。此时，音符a相对来说不受音符b所留下痕迹的支配，然而在它后面出现的那个我们称之为音符c的音符则不然，它表现出与音符b的痕迹紧密联系的倾向。

也许这样的表述会让人产生质疑：为什么一个过程能够穿越另一个正在进行的过程得以呈现出来呢？在这里，我认为不妨以视觉效果进行类比。人们的视觉中有一种现象被称为“隧道运动”，即一个物体在运动的过程中穿越一处轨道，而该轨道未被中断，那么这个运动的物体会被视为在障碍物的后面通过，犹如通过一条隧道——事实上，这就是视觉效果中的一种“双重呈现”，对于音乐的例子而言，它也同样适用。

目前我们已经通过用组织来解释痕迹这一方法避开了斯托特的理论中不合理的那些地方，并且把痕迹的形成与变化和场的作用联系起来，得出了时间单位特殊的动力特征。我认为更多的假设已经没必要被提出了，接下来要做的工作应当是为我们的痕迹理论找出足够的实验证据，并在此基础上继续构建和发展它。

Chapter 11　痕迹理论：记住到遗忘间发生了什么

有记忆就会有回忆，而那些难以被回忆起来的则统称为遗忘。那么从记

住到遗忘之间到底要经过多少时间，在这段时间里我们的大脑又经历了什么呢？相信这是令很多人困惑已久的问题。不仅如此，有的人还会问：是什么干扰了我的记忆？我对某样东西、某个人或某件事的印象为什么时而清晰、时而模糊？我在什么环境下更容易回忆起往事，又在什么情形中更容易遗忘它们呢？如果我学会了某项技能，却暂时用不上它，那我会将它忘记以至于用到的时候需要重新学习吗？这些问题都与记忆有关，也与我们的痕迹理论有关，当我们将记忆还原为大脑中的痕迹，这些痕迹聚集或分离、分解或消亡的过程也就代表了我们回忆和遗忘的过程。要想对上述问题作出回答，就必须对痕迹理论进行深入的研究。

1.痕迹系统的青睐准则——与众不同

迄今为止，我们提出的种种与痕迹相关的理论都在试图用痕迹解释有机体的记忆。现在我们可以选取有机体的记忆中最具代表性的两种活动，借以探讨痕迹在其过程中发挥的作用。在这方面，前苏联著名心理学家冯·雷斯托夫关于回忆与再认的实验非常具有代表性。

实验包括三个部分，一是对无意义音节的学习，二是倒摄抑制，三是前摄抑制，下面我们主要对第一部分进行解析。

对绝大多数人而言，学习无意义音节都会使他们感到困难，并产生烦躁的情绪。有意义的音节之间似乎存在某种“桥梁”，能够让我们在连续性的作用下认识到它们的含义，而无意义的音节则缺少这种“桥梁”，以致于我们无法判断其具体的含义。但是冯·雷斯托夫认为，这种“桥梁”并非音节有意义与否的决定性因素，它只是影响因素之一，但并不是惟一。

在研究空间组织的时候，我曾经提出过空间接近性对组织有所影响这一论断，既然我们已经证明了空间组织与时间组织的相似性，那么将该论断应用于时间组织是明智的。事实上冯·雷斯托夫业已证明了这种假设，即心理学中一系列标准的无意义音节具有同质性，而且这种同质性才是使得它们难以被理解的深层原因，它的存在干扰了有机体的记忆活动。这种同质性产生于痕迹过程之中，并形成了庞大的痕迹系统，使得个别独立的痕迹被同化，不再具有个性。也就是说，现在对于学习无意义音节会使人感到困难这一问题的解释，已经被转化为对痕迹活动的解

释。

让我们一起看一下冯·雷斯托夫的实验过程：实验由不同的系列组成，而每个系列包含8对项目，其中4对由同样的材料组成，如无意义音节、字母、几何图形等，另外4对的组成材料则各不相同。在第一个系列中，4对无意义音节是与其他材料组成的对子相结合的，而在第二个系列中，4个对子由几何图形组成，其他材料则出现在另一个对子里。实验者要求被试者读这些项目两遍或者三遍，并且记住这些系列。实验共有5组，每组由5个系列组成，对应5种不同的材料，每一组由4～5名被试者参与，一共有22名被试者。

在经过一定的时间间隔之后，实验者采用配对联想的方法对被试者进行测试，下表提供了被试者在各组实验中对不同材料的“命中”数，其中材料分为“重复出现的（R）”和“孤立的（I）”两种，百分比则代表着实际命中数与可能命中数之间的比率。

	音节		几何图形		数字		字母		颜色		合计	
材料	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I
命中数	31	61	29	65	23	55	52	65	49	82	189	328
百分比	41	69	33	74	26	63	59	74	56	93	43	75

从冯·雷斯托夫的实验数据中不难看出，被试者所回答的正确答案中有41%源自那些音节，而那些音节中又有69%源于只包含一个音节对子的系列。这就意味着，比起重复出现的材料来说，孤立的材料更容易被记

住。更进一步说，当我们进行配对联想的时候，如果某种材料处于孤立状态，那么它将比重复出现的材料更容易被我们正确地回忆。这就证明重复出现的材料与孤立的材料之间的差异性是巨大的，如果我们把这种差异扩大，那么所得到的效果也会在一定程度上有所增强。

我们再来看一个实验，该实验有12名被试者，实验材料有三种：音节、几何图形、数字，这三者之一在对子中经常出现，而另外两者则在一个对子中出现，我们现在只需要来看实验的命中率，如下表：

	音节		几何图形		数字		合计	
材料	R	I	R	I	R	I	R	I
命中率	27	85	18	90	31	85	25	87

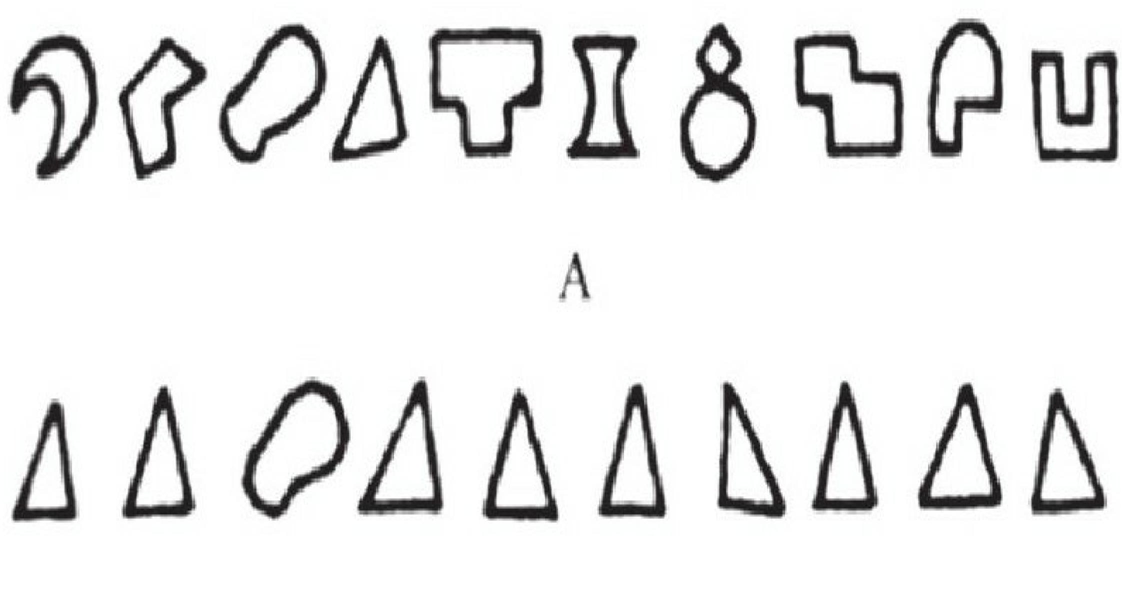
新的实验再次验证了我们的假设，即在同一个系列中孤立的材料更具记忆方面的优势。这些实验结果有力地证明了同质性效应对学习无意义音节的干扰，也就是说，如果项目的痕迹形成了一定的系统且系统内部相互联结，那么组成该系统的部分之间就会产生影响，其中具有同质性的序列会剥夺个别痕迹，并形成一种抗力，使它无法正常保持一定的状态。这一结论在冯·雷斯托夫的再认实验中同样得到了证明。

那么究竟是痕迹活动中的何种过程造成了这样的结果呢？我认为要解决这个问题，首先要对“孤立”作出明确的界定。我对“孤立”有以下两种理解：其一，一个系列中的某个成分与其他成分不同，而不管其他成分之间有怎样的不同；其二，这个系列中的某个成分比其他成分之间体现出的不同还要更加不同。这两种理解可以用以下方式形象的表示出来：

① A B C D E F G

② A1 A2 A3 B A4 A5 A6

冯·雷斯托夫的论文中也有类似的表述，如下一页的图，在第一行中没有哪个图形显得特别与众不同，第二行则不然，我们一眼就能看出第三个图形与其他图形的差别。这是因为在第二行中除了第三个图形之外的其他图形都或多或少地存在着一致性，没有哪个图形在其中特别突出，而在第一行中，同样的第三个图形与其他图形之间并没有什么显著的差别，所有这些图形都不具备任何相似的方面。第二行除了第三个图形之外的图形形成了一种群集，而第一行的图形则没有形成任何群集，群集的形成使得群集中成员的个性被抹灭，于是更加突出了那个与众不同的存在。促使这种群集形成的力量就是空间组织的相似性。



痕迹活动图例

当然，无论是哪种实验中，被试者都不可能预先知道哪个成分是被孤立的，他们也就不可能在知觉上知道何种成分应当被孤立，所以对有机体的回忆发挥作用的只能是痕迹系统，且痕迹系统与知觉系统同样遵循着组织定律。此外，冯·雷斯托夫还证明了如果产生痕迹的兴奋之间存在时间间隔，这些痕迹也能形成群集，即具有相似性的痕迹形成群集不需要太过接近，这一点值得我们注意。

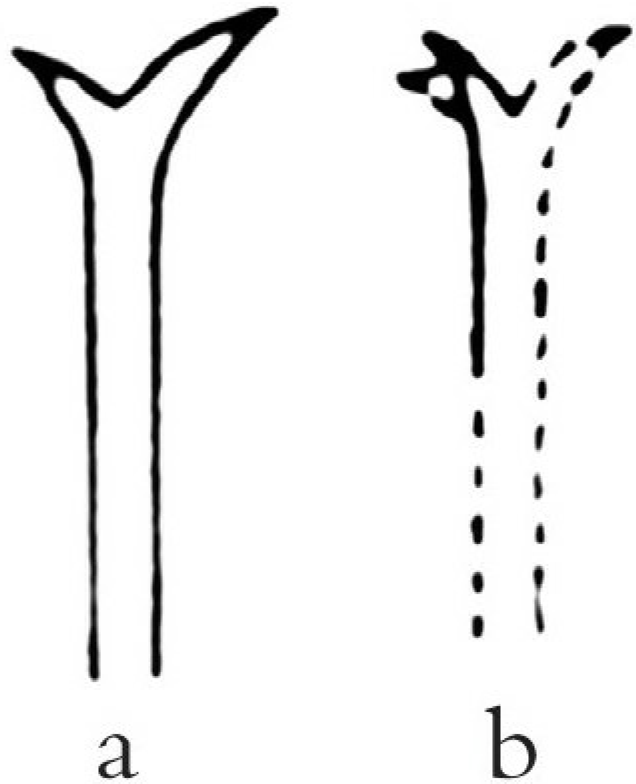
2.痕迹变化：那些褪色的记忆画卷

我们已经用诸多现象或实验说明了痕迹系统对于记忆的重要作用，但即便如此，我们仍未对痕迹的变化展开研究。事实上，有机体的记忆会随着时间而发生改变，正如德国著名心理学家沃尔夫所说的："并非所有被我们所察觉到的东西都能一直保留在记忆之中，而留在记忆中的那些东西也不是恒久不变的，随着时间的流逝，它们也会变得模糊，就像石壁上的画一样。"

那么我们该如何检测有机体记忆的变化，或者说是痕迹状态的变化呢？值得庆幸的是，沃尔夫不仅引出了这样的疑问，还提出了切实有效的实验方法，即利用再现中发生的偏离现象来揭示痕迹的变化。他的研究还引发了其他心理学家进行类似的研究，比如美国实验心理学家詹姆斯·吉布森、现代个性心理学创始人之一戈登·威拉德·奥尔波特和著名心理学家帕金斯等，下面我们将分别阐述他们的实验过程并进行分析。

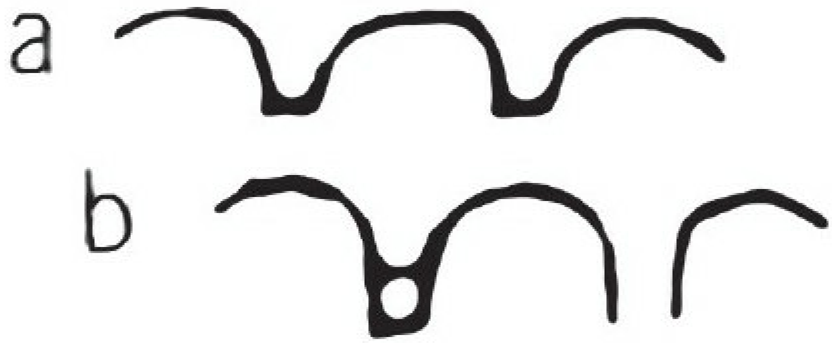
（**1**）沃尔夫再现与再认的时间**"**骗局**"**

在沃尔夫的实验中，共包含26个图形，有的由线条组成，有的由点组成，它们都被画在8×10平方厘米的白色卡片上，最大尺寸不超过7厘米。实验共有6名被试者，实验者按批次将图形出示给被试者，每次展示的时间在5～10秒之间，越简单的图形展示时间越短。在开始的6次展示中，实验者仅给出两种不同的图形，而在接下来的展示中则增加至四种，但是，图形的出示并没有一定的系列规律，只是一个接着一个呈现在被试者面前。被试者被要求仔细观看图形并在一定时间间隔之后进行再现，起初是间隔30秒，而后是24小时、一星期，最后延长到两周至两个月不等。



沃尔夫实验图一

与其他两人的实验最为不同的是，沃尔夫的实验目的虽然是通过被试者再现中的偏离来揭示痕迹的变化，但他同时也引入了一部分关于再认的过程。在实验中，距沃尔夫向被试者出示实验材料一周之后，他再次向被试者出示了这些图形的某一部分，并要求被试者利用它们补全整个图形，“如果你们认为有必要的话，也可以不完全按照已经给出的部分来画。”沃尔夫这样对被试者说道。实际上他改动了其中的14种图形，而这些改动在绝大多数情况中都没有被被试者辨认出来。左右两幅图清晰地展现出了这种实验结果，实线代表原始图形和本次试验中最新展示出的部分，虚线则代表被试者最终画出的图样。



沃尔夫实验图二

（2）奥尔波特两种图形的时间战术

与沃尔夫实验的不同之处在于，奥尔波特仅使用了两种图形，分别是无顶端的金字塔和希腊钥匙，它们并排出现在同一张尺寸较小的卡片上被展示给被试者，展示时间固定为10秒钟。被试者包含350名儿童，平均年龄为11岁。在观看这些图形之后，被试者被要求分三次对它们进行再现：展示时间结束后立刻再现；两星期后再现；四个月后再现。

（3）帕金斯相对宽松的图形再现

帕金斯所使用的实验材料与沃尔夫和奥尔波特又有不同：他选取了两组材料，由五张图片组成，它们都被画在大幅卡片上。被试者是两组成年人，每组20人，实验者一个接一个地出示这些图形，要求被试者仔细观看并进行再现。第一次再现是在实验者展示图形20秒之后，第二次是在1天后，接下来3天后、6天后、7天后、14天后、19天后，被试者都被要求对测试图形进行再现。

最后我再补充一点，沃尔夫和奥尔波特在要求被试者进行再现时，都希望他们更多地使用视觉意象来表述，而帕金斯则不同，他只要求被试者尽可能进行正确的再现。

现在我们开始对以上三位研究者的实验进行综合分析，显而易见的是，他们的实验计划是一致的，尽管其所使用的实验材料，即出示给被试者的图形不一样。其中沃尔夫的实验虽然引入了再认的过程，但我认为这并不会对实验结果构成影响。相反，如果同样的定律对于再认和再现都能起到一定作用，我们从实验结果中得到的结论将在无形当中被强化。

现在已经确定，再现发生的地点与已经存在的痕迹有所不同，相对于已有的痕迹而言，它是受到某些痕迹影响的一种新兴奋，因此我们可以这样认为：被试者大脑中在实验者第一次出示图形时所留下的兴奋痕迹并不一定是影响再现的惟一因素。不过这些旧有的痕迹系统所具有的影响力必然是明确且占优势的。再现中产生的变化存在着一定方向，而这种变化方向就与原始痕迹变化的方向一致。假设被试者每次进行再现时都会发生偏离，那么后一种偏离的方向就会与前一种偏离相一致。

据此来说，在被试者的再现当中，每种图形绝不可能按照同一种方式发生变化，那么决定其变化的根本原因是什么呢？在我看来是图形本身。也就是说，无论实验者选择的是哪种图形，它所经历的变化都是由它本身来决定的。这取决于行为环境不同的图形具有不同的特性，于是那些组成图形的线条可能变得更长或更短、更笔直或更弯曲……

像图形这种被我们观察到的形式都属于组织的产物，是由一种实际发生作用的力量来维持的，这些力量会在不同程度上得到平衡。但是，实验者所给出的图形几乎都是不规则的，在这样的图形当中，组织内部的力量会与外部力量发生冲突，应力也就随之产生。如果痕迹的动力模式不变，这种应力便会将它笼罩在内，那么痕迹的变化就受到了痕迹系统内部应力分布的影响，即最终建立在被试者最初所见到的图形形式之上。如果这个解释是正确的，那么被试者的再现中出现的变化就能够反映出痕迹系统当中的应力，并进一步反映了可见形式中的应力；反之，由于可见形式的特征受到应力的影响，就决定着再现中发生的种种变化。

帕金斯在总结实验结果时说道："我们对实验数据做了详尽的考查，显然可以看出，再现中发生的一切变化都趋向某种平衡或者说对称的模式。"奥尔波特也阐述了类似的观点，他说："可以看出，在实验结果中最引人注目的地方就是图形都倾向于一种对称的变化。"而沃尔夫则说："将被试者的再现与原图形对比会发现，再现的偏离明显带有某种均匀性倾向，即通过削弱图形的部分特性来让图形变得更对称、更柔

和。在我统计的大约400个例子中只有8个与这种趋向不符，而在这8个例子中，有6个没有产生任何再现，或者只产生了无效的图形，也就是说不能被再认。”

毋庸置疑，我们关于痕迹变化的假设是正确的，变化在痕迹系统固有应力的影响之下产生，其方向也由此被决定。我们可以看到无处不在的组织力量在痕迹的变化上起到的强大作用，并为其提供一种指向性。

3.深度剖析：记忆存在的自证“法门”

时间单位、回忆、再认与再现，这些都是曾被我们讨论过的内容，尽管我们已经解决了一个又一个问题，并不断验证了我们的假设、丰富着我们的理论，但仍不能够用痕迹理论解释一切记忆功能。为此，我们依然要继续发掘新的问题，并寻求实验证据，以进行新的探讨。

事实上，记忆要证明其自身的存在，不仅仅会采用诸如回忆、再现、再认等方式，与这三种功能截然不同的是记忆在技能的获得中所发挥的作用，譬如学习打字。这种不同具体体现在哪些地方呢？当我回忆先前的生活体验，或对眼前的物体进行再认，又或者对过去看到的事件进行再现之时，我过往的体验都包含在往事的“数据”当中，以特定的方式呈现出来。就像一首乐曲，其后面的曲调跟着前面的曲调，并与前面的曲调保持明确的动力关系。

然而获得性技能却表现出和它们不同的过程：如果我现在用电脑键盘打一封邮件，在我打字的过程中，是不必回溯以前打字的经验的，而且我每开始一段新的打字经历，都要比以往的每一次更加轻松和完美。尽管这样新的经历与以前我笨拙地驱使自己的手指敲击键盘的经历有一定关系，但这种关系并不会在经验或行为上展示出来。我掌握了打字的技能，并不代表着我掌握的是录入某篇特定文章的技能，而是录入任意一篇我所见到的文章的技能，也就是说，我能够自如地把自己掌握的技能运用于新的任务。很显然，在这种情形下，此类过程与过去的关系并不像回忆或者再认一样，它所体现出的特定性要比回忆或者再认少得多。正如英国实验心理学代表人物弗雷德里克·巴特莱特所说的那样，一位训练有素的网球运动员不是通过对少数特定动作的记忆来完成比赛，而是能够在不断变化的比赛情境中找出最合适的角度来击打网球。



实验用图

接下来我们通过一张图片来进一步分析：右图描绘了一张脸，当我第一次看到它的时候，它只不过是一堆乱七八糟的线条，但是一经提醒或经过仔细梳理之后，就会发现这张图所呈现的是一个胖老头的形象。在我记住这个形象之后再看到这张图，我就不再需要任何反应时间而能够立刻辨认出胖老头的样子。又或者，即使我看到的只是粗略的示意图，而不是原图的确切再现，我同样也能认出这张脸。

这个例子说明，一幅初次呈现在我们面前的图形如果有着混乱的线条，就会给我们留下混乱的印象，而当我们将这种混乱理清，使之拥有良好的组织构造之后，原先混乱的印象就会被清晰的图形所取代。当我们第二次、第三次看到同样的图形或者相似的图形之后，这种拥有良好组织状态的印象就会立刻出现，而不必再经历混乱的重组。也就是说，比起混乱过程留下的痕迹，拥有良好组织过程的痕迹更容易被我们记住，在

我们的大脑中，它有着更高的“生存价值”。

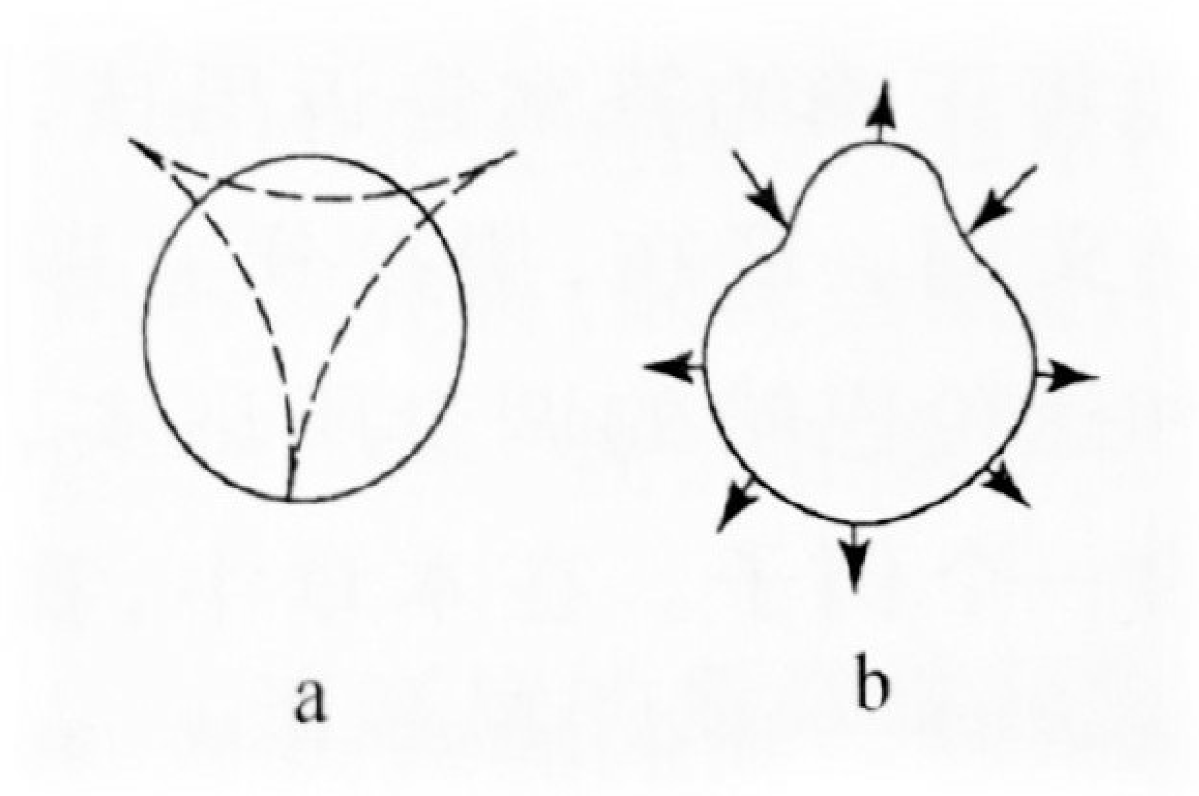
那么这是由于痕迹的哪方面特性导致的呢？痕迹与其他痕迹之间存在交流与联结的过程，在这种过程中会产生力，而极度不稳定的痕迹结构容易被这种力摧毁。混乱的图形就属于这种不稳定的痕迹结构，它没有明确的边界，就不能很好地达到统一，内部稳定性自然也就很低，因此，当外部的力量出现时，它并没有足够的力量来抵御，于是走向分崩离析便成了自然而然的结局。这一原则在沃尔夫等人的实验中也能体现出来，即痕迹倾向于从不稳定的形式向稳定的形式转变，以保持自身的稳定性与平衡性。冯·雷斯托夫也曾提到过类似的观点，即清晰度较差的痕迹结构不会长久地保持下去，而是会发生退化。正如一系列无意义的音节那样，这个系列越是混乱，清晰度就越差，也就越难以被记住，但是其中的孤立成分却恰恰因为自身的孤立状态而拥有较强的清晰度和稳定性，于是相对容易被记住。

下面我们再来看第二个例子，即美国著名心理学家卡尔·达伦巴哈与其他研究者在1929年共同进行的实验。在实验的第一阶段中，被试者只有一名6岁的小男孩，达伦巴哈先是问他“相反”的意思，然后要求他分别说出“好”和“大”的反义词。对此，被试男孩的回答是“男孩”和“男人”，显然这是全部错误的。而后达伦巴哈告诉了被试男孩正确的答案，并挑选了另外一些词汇来让他举出反义词，如“黑”“胖”“长”“少”等等，这一次被试男孩的回答全部正确。后来在实验的第二阶段中，达伦巴哈及与他共同开展研究的伙伴又将实验扩展到100名儿童身上，实验结果与上述个例相同。

被试儿童在理解了“反义词”的含义之后，能够回答出先前无法正确回答的问题，也就是说，特定的理解过程使得他们能够完成先前所不能完成的事情。在我看来，这种理解过程所留下的痕迹改变了儿童的大脑，从而改变了他们的行为。正如那张胖老头的图像一样，具有某种特征的痕迹过程决定了新过程的诞生。

到目前为止我们已经讨论了三种情况：获得性技能的学习、知觉与关系思维。它们既与回忆、再现和再认不同，又似乎存在着某种相通之处。我可以这样说，在这些情形中，新的行为发生在一个由先前的经验所决定的场内，也就是说这个场布满了先前过程所留下来的痕迹。知觉运动的方向由环境场决定，如果环境场处于直线形的框架之内，运动就是直

线形的；如果环境场处于曲线形的框架之内，运动的方向就会变成曲线形。当然，无论在何种过程中，对我们的知觉过程产生影响的都是知觉场。不过也有一些证据表明，痕迹场对知觉过程也会产生影响。



实验用图

德国著名的自我心理学家海因茨·哈特曼曾经做过这样一个实验，足以为我们提供相关的证据。在实验过程中，他为被试者相继展示如上图左侧a部分那样的特殊三角形和圆形，它们二者的展示时间相同，时间间隔为8.5：20。接着，当后者约为155毫秒的时候，被试者观察到的图形就不再是图中a部分那样的简单叠加："三角形出现又消失，而后一个梨形出现了，或者说那个形状就像是三叶苜蓿的叶片一样。"也就是图中的b部分。很显然，这个"梨形"的上半部分所呈现出的那两处凹痕是与a图中那个特殊三角形的两个角相对应的。由此可见，在圆形的刺激之下产生的形状必然处于特殊三角形的痕迹场之中。

通过以上种种分析，我们可以得出，痕迹的本质在于能够产生某种场条件，这种场影响了新近的痕迹系统，使得在该条件下有些组织更容易发

生，而这种条件存在的根本原因则是痕迹过程产生的原始动力。我们所能发现的一切有关痕迹理论的问题，都可以转化为有关场组织的问题，并得到解答。

4.“剪不断，理还乱”的复杂联结

我们已经在不涉及自我系统的情况下讨论了很多关于痕迹的问题，然而自我系统却是我们不可忽略、不可回避的存在，下面我们便将就此展开探讨，研究痕迹系统与自我系统之间的复杂联结。

首先将痕迹与自我联系起来的是巴特莱特，但他的具体理论又是从英国著名心理学家亨利·海德关于大脑损伤的理论中泛化而来，所以我们有必要先来回顾一下亨利·海德爵士的经典理论，它因为牵扯到医学与生物学而显得有些复杂，所幸我们无需深入理解其中的原理，只需要注意到相关的概念。

大脑损伤给人带来的消极影响无疑是巨大的，患者的随意运动与被动运动都可能因此遭到破坏，对姿势的理解也会受到某种程度的损害，甚至可能丧失身体表面触觉的定位功能。“我知道自己的手指上被触碰的确切位置在哪里，而且我也能叫出它的名字，但是我无法感知到我被触碰的那一部分肢体所在的位置。”一位患者曾这样对海德描述自己的感受。

海德认为，个体对于姿势的直接感觉应当与“先于这种感觉的某些东西”联系起来，否则便无法准确判断肢体所在的位置。也就是说，某种变化是在意识当中被首先唤起，并且与个体在生理层面产生的倾向互相联系起来，由此引发了姿势的变化。他以此作为标准来衡量后续一切的姿势变化，并将其命名为“模式”，即一种随着位置的知觉变化而得以确定的自身状态，大脑受到损伤的患者之所以无法判断肢体的空间位置，就是因为这种“模式”的受损。

在我看来，海德的“模式”理论与我们的痕迹理论不无相似之处。并且，“模式”与痕迹还具有一个共同特点，即在某种程度上它们都具有短暂性，以音乐曲调为例，一个没有什么音乐天赋、更不是音乐家、甚至对音乐并没有十分强烈爱好的人在听到一段旋律之后必然会很快地将其忘却，这种忘却意味着无法对其进行再现，即便再次听到也未必能够对

它进行再认。这就说明这段旋律留下的痕迹具有短暂性，即使该痕迹不会迅速消失，也没有能力提供充足的后效。“模式”与之相似，一个人难以再现或再认出他做过的姿势，即使这些姿势就发生在五分钟之内。我认为导致这种短暂性的原因是相同的，即新的“模式”或痕迹取代了旧的，而旧的“模式”或痕迹便因为不必也不能再产生影响而逐渐消亡。

从以上有关“模式”的描述中不难看出，海德倾向于将这个术语局限于人体姿势这个单一的方面，但巴特莱特却倾向于给它一个更为广泛的定义：“我更愿意将这种‘模式’理解为一种组织，它携带着过去所有的经验，作为一个统一的整体而出现，并在有机体的反应中发挥作用。”显然，巴特莱特的解释离我们的痕迹理论又近了一步。对此他还有更深入的表述：“有机体的记忆机制也处于这种‘模式’的组织之下，并且能够根据需要随时进行激发。从根本上来说，这种组织依靠的是记忆与兴趣、欲望乃至本能的相互作用。”

虽然巴特莱特反对假设性“自我”的存在——因为他认为那是捉摸不定的——但是毫无疑问，兴趣、欲望、本能等这些特殊的存在都属于自我的范畴，而自我又是有机体的一个组成部分，并且像巴特莱特所说的那样——对记忆负责，于是痕迹与自我之间的联系在此展露无遗。但在我看来巴特莱特的理论仍旧存在一点疏漏，即没有对自我痕迹系统与环境痕迹系统之间进行区分，而我们必须对此进行补充。

自我与环境是两个不同的亚系统，在某种程度上它们无疑是相互独立的，但与此同时它们之间又存在着相互作用。既然在兴奋场中包含着自我与环境两个亚系统，那么由兴奋场所产生的痕迹场自然也不例外，并且它们之间同样存在一种动力联结。自我的改变会在环境系统中相应地引起变化，环境的改变亦然。但自我与环境之间存在的这种相互关系并不是对等的，也就是说，它们中的一个对另一个的影响要更大一些。至于究竟是谁的影响占据着主要地位，我认为答案应当是自我。在痕迹系统中，自我是与环境共同发展的，有一部分痕迹被自我所接受，能够对自我的发展做出贡献，另一部分痕迹则不会被自我接受，于是就成为了场中的非自我部分，后者的一切变化都建立在前者之上，并受到前者的影响。

痕迹与自我的关系不仅仅是巴特莱特的设想，心理学家奥尔也对此做出了卓越的贡献。奥尔的实验宗旨是研究被试者的学习态度对其回忆的影

响。在实验中，被试者被分为两组，一组需要记住的实验材料是一则故事，另一组则是6～10件物品。实验开始后，第一组被试者被告知他们将在第二天迎来测试，而第二组被试者得到的通知则是测试将发生在某个不确定的时间里。但事实上，第一组并没有在第二天如期迎来他们的测试，实验者宣布出现了某种不可抗力因素，因此测试被迫推迟，最终，两个组同时在4～8个星期后等到了测试的进行。实验结果表明，原先就被告知测试时间不定的第二组被试者对实验材料拥有更强烈的记忆欲望，并且能够更好地记住实验材料。不过，当第一组被试者得知测试将会延期且不一定在何时进行之后，他们与第二组被试者之间的差距就缩小了。

毋庸置疑，奥尔的这项实验具有高度的启示性，它首次将记忆与意动联系起来，并为我们研究痕迹与自我的关系提供了有力的证明。从他的实验可以看出，痕迹与自我之间的关系影响了痕迹系统的建立，确切来说，是被试者所确立的学习目的使得自我系统内部产生了一种应力，而这种应力同样也影响了痕迹系统。此外，痕迹系统与自我系统之间的应力对被试者的回忆也产生了影响，这是显而易见的。

5.痕迹说，遗忘也分不同种类

遗忘，是每个人都经历过的活动。正如很多生活中的心理学术语一样，它所指的是一个结果，而非一种过程。无论身处何时何地，只要你不能得到以往的经验，就可以称之为遗忘。

一般来说，人们往往按照以下两种方式来区分遗忘：一是我们原本能够记住，实际上却没有记住；二是我们实际上不能记住。我认为究其根本，遗忘也是痕迹变化的一种，确切地说，遗忘就是痕迹的不可得。产生这种不可得的原因是多方面的，也就是说，我们心理上的遗忘源于不同的过程。按照痕迹理论来看，其实遗忘就是有机体当前进行的过程无法与旧的痕迹系统发生交流或者融入旧的痕迹系统。那么我们就可以将上述两种不同的遗忘类型再进行更细致一些的划分：

（**1**）痕迹的消失

有机体进行某种活动的过程所留下的痕迹经过一段时间之后真的能够彻底消失、一如它从未形成过吗？我认为这是无法确定的，最起码目前没

有任何可靠的实验能够为这种假设提供有力的证明。那么痕迹究竟会以何种方式“消失”呢？在我看来，转化能够充当一种合理的解释，也就是说，痕迹在转化的过程中失去了个性。而所谓的“消失”，则应该被视为这种转化达到的“顶点”。

那么这种转化的本质是什么呢？有的研究者认为，正如一块石碑上的凿痕经过风吹雨淋而逐渐剥落一样，痕迹也在承受着某种力量并且渐渐被破坏，而这种力量来源于有机体本身，它对每一个痕迹都会独立地展开冲击。然而根据我们现有的认知，既找不出有效的证据来证明，也没有任何理由去驳斥。不过，我认为这种假设的出发点是正确的，也就是说，我认为的确存在一种力量促使痕迹逐渐被破坏，但这种力量不是来源于有机体，而是源于痕迹本身的特性和内部结构，以及与其他痕迹系统之间的动力联结。

回想一下那个由混乱的线条组成的胖老头形象吧。我们说过，混乱过程的痕迹比起拥有良好组织过程的痕迹来说具有更低的“生存价值”，如果某种图形的统一性非常弱，它所产生的痕迹就很有可能被逐渐分解直至完全消失。事实上，因为有机体的行为场不可能总是组织有序，它总会包含着混乱的部分，所以很多有机体曾经获取过的经验就会随着这种痕迹的分解而被遗忘。不过，当我们已经在混乱的线条中发现了胖老头这一形象的存在之后，最初的混乱似乎已经不复存在了，那么此时胖老头的这张脸给我们留下的痕迹是否仍与之前混乱的印象有关呢？很遗憾，我们无法设计出科学的实验来为这个问题提供正确的解答。但有一种可能性的存在是合理的，即新形象的重组干扰了旧图形的回忆。

举例来说，随着社会的发展，你的家乡面临重建，而你不得不因此搬离这片区域另寻他处定居，多年之后故地重游，你也许能够记起这里曾经有过一栋与眼前建筑物并不一样的楼宇，但是要回忆起这幢楼以前的样子或者你在这里生活时的某些场景就十分困难了。由此可见，旧的痕迹没有完全消失，否则你将不会有任何关于旧楼或者旧街道的零星印象，但是这种旧的痕迹必然会受到新知觉的影响，以至于你无法回忆起旧楼的具体样貌，抑或漫步于旧街道时曾见过什么样的人。一言以蔽之，就是旧有的痕迹已经让位给了新的痕迹。

总的来说，上述两个例子说明了两种不同痕迹的转化过程，一是痕迹的自主性破坏，二是痕迹的非自主性破坏。前者是由于痕迹系统内部缺乏

一致性，而后者则是由于旧有的痕迹系统与新的知觉过程产生了交流。接下来我还想补充另一种情况，那就是旧有痕迹系统与其他痕迹产生交流而发生了非自主性破坏。事实上，冯·雷斯托夫所研究的痕迹群集现象就已经很好地说明了这一点，即一个身处庞大群集的独立痕迹由于个性被抹灭而消失。

我们在每晚上床睡觉之前都会锁上家门，并且在关灯之前例行检查一下门是否真的锁好了。当我们躺到床上时，“检查完家门已经锁好了”这件事所留下来的痕迹仍然保持着，但是它很快就会融入到庞大且具有良好一致性的痕迹群集当中去，并很快失去自己的个性和独立性，最终走向消失。

针对上述结论，有的心理学家指出，遗忘能够帮助我们达到某种平衡，也许是有利与不利之间的平衡，也许是获益与未获益之间的平衡，总之这类遗忘由于其自身的特性而成为必要的。这种观点不无道理，但我认为也是因人、因事而异的。

（**2**）痕迹无法对当前过程产生影响

一般来说，对这类情形的理解不会存在太大的障碍，痕迹无法对当前过程产生影响，也就是说痕迹在此时此刻是不可得的。但是我发现很少有研究者会去调查这其中的原因，也就是说，是什么阻止了痕迹对当前的过程产生影响呢？

我们已经证明，痕迹系统与自我系统之间存在着特定的联结，正是这种联结使得痕迹具有可得性。按照常理，一个小时之前听过的名字绝不会比三天之前听过的名字难以回忆，也就是说，时间是影响痕迹可得性的因素之一。那么我就可以这样认为：处于同一个时间层面的痕迹系统与自我系统是互相联结的，这种联结无疑十分紧密，而在时间顺序上处于“后来者”层面的自我则远离了前面的痕迹。这就能够解释为什么最近发生的事情必然比很久之前发生的事情更容易被回忆起来。因为痕迹的来源越新，它与当前时间层面的自我距离就越近，这就意味着不会有太过强大的力量居于其中阻断它们的联结。此外，我们越是经常重复某件事，这件事就越容易出现在我们的回忆中，就像那些被我们重复背诵的课文。因此，如果一件事或者一个过程频繁发生，由此产生的痕迹就会随之聚集，于是痕迹系统不断发展，并能够与各个时间层面的自我产生

交流，痕迹的可得性也就大大提高。

当然，除了时间因素之外，仍有许多其他因素在影响着痕迹与自我之间的复杂联结，譬如兴趣。一个与兴趣有关的过程往往是高强度的，而由此产生的痕迹与自我系统之间总会保持非常紧密的联系，并且经常受到青睐。在兴趣这个较为稳定的范畴里，新的痕迹与旧有的痕迹系统不断进行交流，从而使得整个痕迹系统不断扩展并趋于稳定。只要这种兴趣仍在继续，那么与之有关的痕迹系统就会一直发展下去，并获得与其他非自我的痕迹系统进行交流的可能性。然而一旦兴趣不复存在，这个庞大的痕迹系统就会开始解体，其中的某些部分有可能会与新的兴趣发生联系，而另一部分则有可能变得孤立，从而渐渐远离了当前时间层面的自我，直至丧失全部的可得性。

（**3**）当前过程无法与旧有痕迹系统交流

严格说来，前两种导致遗忘的原因都属于同一种情形，即我们原本能够记住但实际上却没有记住，而第三种原因则表现为我们实际上不能记住。对于前者而言，是痕迹本身的问题导致了遗忘，但对于后者而言却没有这么简单，当前过程无法与旧有痕迹系统交流实际上意味着其他的过程更容易与之交流，然而我们对这种交流所知甚少。

虽然我们对遗忘的三种情况进行了区分，但需要说明的是，每一种实际事例并不是相互排斥的，甚至有时候同时发生，并且互相增强。

Chapter 12　诠释学习：起步、巩固与改进

俗话说“活到老，学到老”，这不仅是一句督促人学习的名言警句，也是一个无可争议的事实：人的一生都在进行学习。事实上，这里的“学习”不仅仅意味着通过读书吸收科学文化知识，每个人在社会实践活动中获取经验的过程都可以被称之为学习。

学习与记忆密切相关，当我们进行学习活动时，学习的内容以记忆的形式被储存在大脑之中，而后在需要时被读取和使用。如果没有记忆，那学习也就无从谈起；如果没有学习，我们的记忆就会丧失相当一部分意义和价值。不断学习，才能不断进步，并最终实现提高自身价值的目标。想要更好地进行学习，并让学习内容更加稳固地扎根在大脑中，就

要研究学习的过程，只有这样，我们才能知道什么是最佳的学习方法，如何改进学习状态，以及怎样巩固学习内容。

1.“学习”是一个结果，还是一种过程？

记忆的存在，使得有机体的心物场在某些特定时刻会受到往事的影响，而学习的过程更是对先前的经验存在明显的依赖。

早在系统的心理学诞生之前，人们就已经明确了后天习得的活动与遗传所得的活动是不同的，后来，对这种区别做出解释并且发掘学习的本质就成为了心理学的任务。很多心理学家前赴后继地进行相关研究，新的理论不断被提出，又不断被批判和修正，在此我们将为展开的谈论奠定一个坚实可靠的基础，以明确界定学习这个术语的含义。

伍德沃思曾经将学习定义为“行为的变化或改变”，现在看来，这无疑是一个非常笼统的解释。亨特对学习的界定更具体一些：“无论处于何种境地，个体的行为如果能够在同样刺激的重复下表现出渐进的倾向，学习就发生了。”并且，他在阐述自己观点的同时还特意强调了这种“渐进的倾向”与生物学或解剖学中已有的理论无关，以此来明确自己所表示的学术范畴。汉弗莱的观点则又进了一步，他说：“只要有机体经历了学习活动，那么之后的一系列活动所表现出来的发展方向必然不同以往。这一点鲜明地体现在下列事实之中，即前后发生的活动应当具有这样的关系：后来的活动以先前发生的活动为前提。”不仅如此，汉弗莱还表示，“根据系统的守恒原理，后来发生的活动将会接近于先前活动中表现最佳的那一个。”

以上三位心理学家都有意识地给“学习”下了明确的定义，在我看来这三种观点存在一定的参考价值。不难看出，它们存在一个共同特点，即将学习视为一种结果，而不是一个过程。美国著名的行为主义心理学家拉什利·卡尔·斯宾塞试图提出关于学习的某种本质问题，“学习是不是一个能够被研究的单一过程？它是否包含没有共同基础的大量现象？”而汉弗莱则试图在一切的学习中提炼出一个普遍原则，他倾向于认为学习是一种在空间与时间上被整合起来的整体反应，这属于一种过程，而非仅仅是一个结果：“我有理由这样认为，学习是有机体对一系列特定的刺激或情境作出反应的过程，这与其他对刺激或情境作出反应的过程没什么本质上的不同，也就是说，学习这个概念对我们来说并不是一个新的

原理，而是对已知原理的一次拓展。”

汉弗莱关注的重点与拉什利存在着明显的差别，在我看来，他试图构建一种单一的学习理论，并用它来解释不同条件下有可能发生的所有学习活动。然而在实际情况中，不同条件所导致的学习活动也是不同的，因此绝不可能适用于同一个定律。这样看来，汉弗莱的理论就显得不那么容易被接受了。不过我仍要强调一点，即汉弗莱诠释学习这一概念的出发点并没有错，也就是说，想要给学习下一个科学的定义，就必须以不引入新的特定原理为前提。

为此，我们不妨先选择一些学习活动，分析其过程中的学习是何时发生的，以便追本溯源。通常情况下，我们所说的“学习”都带有明确的目标，而实际上很多学习活动都发生在无意图的时候。比如对于动物而言，觅食、建造巢穴、探索领地等活动都带有某种“学习”的意味，但肯定不是为了“学习”本身；同理，对于人类来说也存在很多这样的活动，譬如走过结冰的路面，或是我们常说的“在社会中汲取经验”等，这类行为也不指向学习本身，而是指向安全或得体的运作。

倘若一位常年生活在温暖南方的人在冬季来到了天寒地冻的北方，那他是如何学会在结冰的路面上安全行走的呢？假设他在结冰的路面上来回走了两次，那么第一次是学习活动吗？有人认为是，因为他原本不会在结冰的路面上行走，而这一次行走结束之后他学会了这项操作，所以这次行走应当被视为学习活动；但也有人认为这并不是学习活动，因为他的目的是从路的这一头走向另一头，这次行走只是他实现这个目的的过程而已，并非是为了“学习”而进行。我们姑且不去判定哪种观点是正确的，先来看他的第二次行走，毫无疑问，这个过程不能被称之为学习，它仅仅是一种习得的活动，发生在第一次行走之后并且依赖于第一次行走的经验，并且这次行走过程必然比第一次更加顺畅且安全。我们再来看他的第一次行走，基于该行为改进了第二次行走，我们便有理由将其称为学习。

这个例子表明，只要满足了某种特定条件，任何活动都可以被称作学习活动。这样的结论看起来有些空泛，我认为应当这样去理解它：我们在为学习下定义的时候，实际上是在说明一项活动为什么是学习、在哪一方面是学习。如果在有机体的活动过程中，前面的操作能够为后面的操作负责、使后面的操作得以改进，我们就可以说前面的操作过程是学

习。因此，我认为有必要将学习视作一种过程，而非仅仅是一个结果。

这个观点可以在痕迹理论中得到完美的解释。有机体在经历了某个发生在心物场中的过程之后是无法像一个具有弹性的球一样回复原状的，因为这个过程留下了痕迹，并且在痕迹中造成了持久的变化。这样一来，假使有机体在此面临同样的刺激情境，他也不会做出与以往相同的操作。而留下痕迹的那个过程，就是我们所说的学习过程。

在研究的过程中，我们没有违背汉弗莱的思路，除了学习活动这一过程本身以及它所留下的痕迹（也就是对有机体产生的影响）之外，我们没有引入任何新的原理。如果要广义地为“学习”下一个定义，我们可以这样表述：在能够满足某种条件的情况下，任何一个过程在某个方面都是一个学习过程。

2.每时每刻都在发生的不只是呼吸

学习是一种过程，而痕迹是由过程创造的，那么学习无疑也会创造适当的痕迹。我们已经证明，在能够满足特定条件的情况下，任何一个过程在某个方面都是学习过程。那么不妨先从过程本身出发，来认识它所留下的痕迹。

当我走过画廊，看到一幅从未见过的画作，新的过程就产生了；当我听到一段崭新的旋律，又一个新的过程产生了；甚至是我见到一朵没见过的花、一滴形状新奇的墨渍等等，这些知觉过程都是新的。不过，若要将上述例子与证明一道新的几何题相比较，难易程度就会立刻被突显出来，这种困难等级的差异表明这些过程的特性实际上是不同的。简单来说，有的过程由刺激即刻引发，有的则需要漫长而艰巨的努力来孕育，还有的处于这二者之间。如果在研究新过程时每次都把它们产生的难度纳入考虑范围之内，我想我们的讨论将会变得无比艰难，而且那是毫无必要的。所以，我们只需要抓住它们之间存在的共同点，即在个体生活当中的某个时刻首次发生的过程必然会留下相应的痕迹，且该痕迹会作为后续过程产生的条件而保持下去。这种条件虽然是可以改变的，但事实上每一个新的过程都可能通过其痕迹影响后续的过程，即使这种影响是潜在的，所以我们说每个过程都会使有机体发生改变，每个过程也就都能构成学习过程。我们决不能仅仅将学习看成知识或技能的获取，否则我们的研究态度就会存在局限。

这样一来，“先天的”与“获得的”这两种由来已久的说法就有了新的区分方式。我曾在发表其他论文时提出过这样的观点：“先天的”仅仅代表着某种结构，只有当特定的力量引起过程时，该结构才参与其中。当有机体内部不存在任何痕迹的时候，如果第一个过程发生了，那么该过程仍不能被称作“先天的”，它只是有机体对一系列特定刺激所作出的反应。这种说法似乎带了点迂腐之气，但它总算能够使得原本笼统的概念变得具体一些，因为我在其中使用的是“自然-培养”二分法。据此看来，每个过程都依靠以下三种条件：一是先天的结构，二是官能的刺激，三是组织的定律。那么我们就可以将学习过程分为三种不同的类型——

（**1**）刺激-反射过程

当一个先前不存在任何痕迹且直接产生于外部刺激的过程初次发生的时候，它应当被归为“学习”一类吗？如果该过程仅仅由刺激所引发，当刺激反复出现时，痕迹又是如何发挥作用的呢？换句话说，在此类情形中，“学习”真的发生了吗？同一个刺激的重复带来的是同样没有发生任何改变的过程吗？

我认为这两个问题的答案是确定的：学习的确发生了；过程不会是完全相同的。前者不必再进行过多的解释，后者的原因却需要明确。一方面，第一个过程是初次发生的，它从未被经历，也就从未被认识，在此之前不存在任何相似的痕迹能够对它发生实际影响。而第二个乃至后续发生的过程是“熟悉的”，即使它们由同样的刺激所导致，但第一个过程的经验已经存在，故而它们是“正在被认识的”，也就与初次发生的过程不同；另一方面，从组织的角度思考，第二个乃至后续的过程已经在某个方面发生了质的变化。

这一理论或许有些抽象，但所幸它同样适用于最简单的例子，比如下面这种情况：在我眼前的纯黑色背景上忽然出现了一个白色的圆圈。最初我看到的会是一个略微有些模糊的圆形，随后它才会逐渐清晰起来，成为一个轮廓鲜明的图形。心理学发展早期就已经证明，由此类刺激引发的第一个过程不会有后续过程那么鲜明，也欠缺后续过程所表现出来的那种确定性和稳定性。有的研究者认为，对于刚出生的婴儿来说不存在这种现象，因为处于这种时期的有机体所在的环境中不包含此类简单刺激，所以也不会引发类似的过程。但是我对这种观点存有质疑，因为没有证据能够表明婴儿在第一次看到母亲脸庞时的表现与之后看到母亲时

的表现完全相同。

总而言之，一个由刺激直接引发的过程所留下的痕迹必然会随着刺激的重复而对后续的过程产生影响，无论这种影响是实际发生的还是潜在的，我们都不能忽略它。

（2）过程之间的转化

现在，我们假定一个刺激复合体A，由之产生的反应B1变成了B2，这中间发生了什么呢？这种转化为什么发生，又指向什么？这就涉及到痕迹对后来过程的影响问题。

如果将这一假设还原到某个生活场景中去，它会变得相对易于理解。一位数学老师在课堂上试图向学生讲解一个难度较大的证明题，尽管他小心翼翼地措辞并且尽可能详细而生动地表达，甚至写了满黑板的工整板书，但讲台下的大多数学生依然露出了略显呆滞的懵懂神情——这位数学老师很熟悉这样的表情，这意味着那些学生们并没有听懂他所讲解的内容。虽然也有极少数人稍微理解了一点，但这并不代表他的第一次讲解取得了成功。于是这位数学老师只得重复进行讲解，直到所有学生都听懂这道证明题为止。

在这个例子中，有的学生在老师第一次讲解的过程中就能够理解他所讲的内容，而有的学生则需要经历多次重复之后才能理解，这里的重复过程目的何在呢？很显然，是为了使“材料”能够呈现在学生的心中。这位数学老师第一次讲解的过程相当于B1，而后续的过程则相当于B2，这两个过程之间的差别就在于B1以缺乏理解为特征，而B2则以得到理解为特征，其中的根本性变化则是新的痕迹被引入了过程场。

（3）过程-效应转化

与前一种过程之间发生的转化不同，这类转化是过程在其自己的进程中通过某种效应完成的，这类情况可以在美国动物心理学的开创者爱德华·李·桑代克的经典实验——迷笼实验中得到很好的解释。

在实验中，桑代克将一只饥饿的猫关入一个特制的笼子，笼外放着一条鱼，如果猫想要打开笼子吃到鱼，就必须提起门闩并按压一块带有铰链的踏板。第一次被放入笼中时，猫先是挣扎无果，在无意间转动了门

闩、踩上了踏板，最后逃出笼外吃到了鱼。后来，随着实验次数的增多，猫的无效动作越来越少，逃出迷笼所需的时间也在递减。最终，猫能够在被关入迷笼之后立刻作出正确的反应，打开笼子逃离出去并吃到鱼。

为什么猫的无效行为得到了明显的约束，直至最终只剩下有效行为呢？我们必须在过程而不是结果中寻找答案。设过程为PN，而踩踏板的结果为SN，则SN是通过一系列PN来实现的。当猫在笼中跑来跑去的时候，无意中也会踩上踏板，设这种行为为PN1，但它是无效的，也就是说，不对PN作出贡献。但是，PN1也有导致笼门开放的可能性，如果PN1成功了，就有可能转化为PN。在这种情境中，实现过程转化的条件必须由它本身来提供。

在上述例子中，某种操作的成功是“习得”的主要原因，也就是说，“成功”使得过程发生了转化，为它提供了一种新的含义，它在整个活动中的作用也随之改变。当然，成功并不一定是转化过程的惟一效应，失败、惩罚等都有可能使过程发生转化。

3.重复：一把影响学习的“双刃剑”

人们进行学习的方式多种多样，“重复”就是其中之一。相信每个人都曾有过这样的经历：一遍遍地跟着标准录音来朗读某个外语单词以学会它的发音，或一次次对着墙面击打网球来学会合适的击球动作。重复，无疑是生活中最常见的一种学习活动，而且也十分有效。

不过，重复有可能让我们学会或巩固某件事情，也有可能导致坏习惯的产生。如果我第一次听到的就是不正确的发音，那么一遍遍地重复只会给我留下错误的发音习惯，以至于我很难再学会正确的发音方法；同样，如果我最初学会的是不正确的挥拍方式，那么即使我对着墙面练习成百上千次，也无法掌握正确的击球技巧。显而易见，在这些情境中，我一开始就已经走入了误区，重复只能使我错得越来越深，它阻碍了我学会真正想要学习的东西。

那么，实践活动的重复究竟在什么情况下才会将我们引向真正意义上的学习，又在何种情况下只能导致坏习惯或者根本不会发挥作用呢？我认为这个问题仍然可以结合我们的痕迹理论来进行探究。

对于最后一种情况，即重复的实践活动没有发挥作用，苛勒利用黑猩猩做的实验是一个很好的讨论对象。在实验中，苛勒在关着黑猩猩的笼子中放了几只箱子，并将香蕉悬挂在笼子最上方。饥饿的黑猩猩想吃香蕉，但是受限于高度而无法摘取。在反复尝试之后，黑猩猩发现只要将箱子移到香蕉下方堆叠起来，就能爬上箱子并达到摘下香蕉的目标。在较长的实验时间中，黑猩猩不断重复着这类行为，但是我注意到它的行为并没有表现出进步。在实验快要结束的时候，黑猩猩依然只会将箱子简单地堆叠起来，而不考虑它们的结构和稳定性，正如在它最初发现这个方法时所表现出来的那样。能够摘到香蕉，更多的是由于黑猩猩灵敏的身手和迅捷的速度，而它堆叠起来的箱子始终摇摇欲坠、趋向倒塌。我不由得要问，这是为什么呢？为什么前面操作留下来的痕迹没有使后面的操作得到改进呢？同样是重复某种实践活动，为什么黑猩猩堆叠箱子的结果与我进行打字练习的结果如此不同呢？

倘若只根据结果来思考，显然是不会得到答案的。只有通过痕迹表现出的不同情况，我们才能判定实践活动的效应存在差异的原因。在苛勒的实验当中，黑猩猩仅仅能够将一只箱子机械地堆叠在另一只箱子上面，而这种堆叠所涉及的空间关系则与它的行为完全无关，它不会像人类一样思考该如何缔造稳定的结构以使得堆叠起来的箱子不会在短时间内轻易倒塌。也就是说，缔造稳固结构这一要求与在实验中发生在黑猩猩心物场中的过程没有任何关系，也与这一过程留下来的痕迹没有关系，那么即使重复再多次这个过程，痕迹场里也不会有什么东西能够对下面发生的新过程产生影响。

再来看这样一个例子：假定结果A包括B、C、D等几个方面，那么这几个方面就会在达成结果A的过程中体现出来，并留在痕迹系统之中，这就意味着如果后续的活动有所改进，也只会发生在B、C、D等这几方面。然而如果我完成了结果A，在过程中却没有操作C方面，那结果A就不会对C的后续成绩有实际的影响，只会对组成我实际操作的B、D等其他部分产生影响。另外，如果操作C是在我达成结果A的一系列过程中第一次发生的，这个过程的重复就会产生非同寻常的效果。在操作C发生之前，重复对它是毫无影响的，而在它发生之后，重复对于它而言才变得有意义。

由此可见，实践活动的重复对于学习而言具有双重作用：一方面，它能够给特定过程的发生提供一种可能性；另一方面，当这个特定过程发生

之后，重复就将使它所产生的痕迹加入痕迹系统或痕迹的聚集当中去，从而影响以后的操作。所以说，在这个特定过程发生的前后，重复所具有的功能也是不同的，因此我们不能仅仅通过某种实践活动重复的次数来判定它对学习过程的价值。

迄今为止，我们所强调的都是作为过程的重复，而非作为结果的重复，正如我们强调学习也是一个过程一样，但我想我有明确它的必要性的责任。对此，我们以美国认知心理学的先驱爱德华·托尔曼曾做过的认知地图实验为例，这项实验能够很好地解释结果与过程的不同。在实验中，托尔曼将小白鼠置于一个有三条通路的迷宫之中，通路距离出口的远近各不相同，在托尔曼堵塞不同通路的情况下，小白鼠最终学会了避开堵塞的通路而选择正确的通路到达终点。我认为，小白鼠在一座错误通路都已经被封死的迷宫里学会了沿着正确的通路奔跑到终点，与它在一座错误通路没有被封死的迷宫里找到正确的通路奔跑到终点，是截然不同的，虽然最后的结果看起来一模一样，但是小白鼠经历的过程却大不相同。其中的道理很简单，如果小白鼠面对的只是一条通往终点的康庄大道，而不必担心走入死胡同，它就不需要做出任何选择；但是当它面对两条甚至两条以上的岔路口时，就必须做出选择。这种选择是在小白鼠学习走迷宫期间发生的，也正是因为处于学习期间，它才具有“选择”的特征。如果小白鼠始终不需要面对选择，那么它将永远也学不会走迷宫。

那么小白鼠学习走迷宫的本质是什么呢？上述过程中有着非常关键的一点，即小白鼠学会了避开错误的通路。这也就意味着小白鼠在走迷宫的过程中犯过了错误，并且学会了避免再犯。对此，托尔曼的论文中曾经这样写道：“在小白鼠能够走出迷宫之前，它犯了一定数量的错误，同时也消除了一定数量的错误。最终，小白鼠学会了不去做某事，从而构建了正确的行为。”故此我们可以这样说，为了真正学习做什么，我们必须学会不去做某件事，后者的意义是为前者提供可能性。

在迷宫中，当小白鼠第一次跑入死胡同时，它的这个行为与奔跑向其他通路的行为并没有什么不同；但当它遇到障碍物，便不得不折返岔路口重新进行选择，此时已经进入过的死胡同就拥有了与其他通路截然不同的意义：它是一项选择，而且是一项错误的选择，需要小白鼠在奔跑的过程中进行规避。此时小白鼠所面对的迷宫路线已经呈现出“正确”与“偏离”之分，而不像最初那样混沌一片，并且这种转变并不是发

生在小白鼠的奔跑过程当中，而是发生在痕迹系统之中。进入死胡同这件事改变了小白鼠的行为特征，同时也改变了它在迷宫中奔跑这一过程的本质。

通过对托尔曼实验的分析，我们再次验证了之前的结论，即某种刺激情境的重复能够为正确过程的发生提供可能性，而在该过程发生之后，重复又会起到强化的作用。只有在这种情形下，重复的实践活动才是合适的，才能将我们引向正确的学习。

4.“过程-痕迹”的“改进”历程

在提到学习与重复这两个概念的时候，我们曾经不止一次的提及“改进”，按照惯例，我将用场理论和痕迹理论对它进行分析，以便之后展开研究。

让我们先从痕迹理论开始。是否具有可得性是衡量痕迹的标准之一，可得性意味着旧有痕迹对新过程施加的影响，更确切地说，新过程的发生导致了新的场形成，而旧有痕迹则成为这个新场的一部分，从而对其施加影响——这就是我所说的痕迹的后效。那么这种后效究竟是怎样的呢？

在此处，技能的获得是一个很好的例子。在学习技能的过程中，我们通过反复练习获得改进，而这种改进的意义就等同于痕迹的后效。在这一研究领域，很多心理学家习惯通过绘制学习曲线的方式来表现学习的进程，而这类学习曲线通常有若干高点，并且表现出由一个高点向另一个高点过渡的姿态——这就意味着新过程在不断地发生。

按照“过程-痕迹”这一动力联结的方向来思考，结果的改进必然是某种特定操作留下的痕迹所导致的。这就产生了两个问题：一是旧有痕迹如何与新过程进行交流；二是旧有痕迹对这个新过程产生了何种影响。很显然第二个问题就是我们的研讨目标。

我们已经明确，产生于连续时间过程的痕迹场能够持续对该过程施加影响，因为痕迹场能够使得新过程中的某些部分比其他部分更容易发生，并且这部分更容易发生的过程对于整个过程来说是有利的，因为它能够为整个过程提供良好连续和闭合。这种单一的过程就像一段旋律，然

而，技能的获得却不可能被视作为一个单一过程，所以我们也不能简单地对旧有理论进行全盘接收。相反地，我们应当引入一个新的假设：在痕迹进入了新过程所产生的新场之后，成为了该场的组成部分，但它与最初产生痕迹的那个过程之间必然具有一定的相似性，而这种相似性就是它能够对新过程施加影响的原始动力所在。

我曾经提出过一个与这种假设有关的例子，就是那个胖老头的形象。在那个例子中，胖老头的脸取代了起初看起来乱七八糟的线条。也就是说，在某些能够引起一系列知觉组织的刺激发生聚集的情况下，如果其中一个组织产生，就会留下痕迹，并借此引起其中另一个组织的产生。对于后续产生的组织过程而言，不仅仅是来自刺激的力量引发了它们，来源于相似过程的痕迹也会提供这种力量——此时，痕迹对过程所施加的影响就是我们刚才所说的那种影响。

迄今为止，我们已经提出了假设，并通过具体例子对它进行了阐释，但我认为这还不够充分。如果我们能够从某些业已证明的基本原理中派生这一假设，它的可靠程度就会得到大大提高。鉴于这个原理不能太复杂，且必须有科学依据，我想作用与反作用原理会是一个绝佳的选择。当某个过程发生在相应的场内，该过程无疑会受到场的影响，与此同时，它也会对场产生反作用。也就是说，当某个痕迹进入一个过程场，成为该场的组成部分时，它将受到该过程的影响，如果它是稳定的，就会对可能发生的变化产生排斥性，那么新过程发生的方向就不会被这种变化所诱导，而是表现出与原先发生的过程相近似的特征。这就是痕迹的后效，也是旧有痕迹与新过程之间相互依存的原因所在。

细心的读者也许会发现，我们目前虽然利用痕迹理论解释了痕迹的后效对于新过程的影响，但似乎还未涉及重复的改进问题。的确，刚才的假设只能解释在技能获得之后为什么能够保持下去，即使它在很长一段时间内没有得到使用。那么重复的操作为什么能够越变越好呢？这就涉及我们刚才那番讨论的相反方面——如果参与到新过程的场内的痕迹是稳定的，它会使得新过程与原先的过程尽可能相似，那么倘若这部分痕迹并不稳定呢？可以预见，它将会在应力的作用下趋向稳定的方向发展。在这种情形下，痕迹的存在虽然应该归功于旧有过程，但它并不会倾向于重现这个过程，而是倾向于稳定性更强的过程，换句话说就是趋向于改进。一旦更为稳定的过程发生，就会反作用于痕迹，使它得到强化和固化。

这样一来，重复所起到的改进作用就得到了解释。依然以技能获得为例，一方面，初次发生的过程所留下的痕迹是不稳定的——我想这毫无疑问，那么该痕迹的“生存价值”自然也就很低，然而技能被完全掌握之后，它对于个体的意义就会上升为获得性技能，此时即使个体长期不再使用这项技能，它也不会完全丧失，这二者之间形成了极为鲜明的对照；另一方面，在不稳定的痕迹被分解直至消失之前，仍存在这样一种动力使得它朝着更稳定的方向发展，这也就等同于发生改进的可能性。

有的研究者曾经注意到这样一种情况：在学习某项操作的过程中，个体经过一段时间的休息后往往会表现出更好的学习态势，操作也比之前更加熟练。这种情况通常被称之为“潜伏学习”，也就是说在学习者休息的这段时间内，学习并没有真正停止，而是转向潜在地进行。当然，这种“潜伏学习”中“学习”的定义并不仅仅局限于技能的学习，它同样适用于我们对学习的广义诠释。举例来说，有些人在听过一场音乐会之后会很快忘记音乐家们演奏的新乐曲，但是过了一天或几天之后，某些旋律又会神奇地出现在他们的脑海之中。如果运用我们刚才阐述的理论进行解释，那就是在此类情形中，痕迹在“休息时期”发生了变化，朝着更具稳定性的方向发展。

现在，我们提出的所有问题终于都得到了解决。不过还有一点需要注意，在实际生活中，一般没有哪种技能的学习过程会如此简单，仅仅通过一个过程的改进就能得到完善。在此之前，学习过程的很多方面都会发生不同的变化，而且这些方面并不一定都包括在初次发生的学习过程之中，个体在学习过程的每个不同阶段都有可能取得新的成果，这就意味着我们的理论在实际情境中可能会被大大地复杂化。不过这并没有关系，因为理论的正确性不会被这种复杂化所动摇。

5.联想之外：构成再现因素的“集结令”

联想学习是学习活动中常见的一种现象，而心理学中的联想主义无疑与此有着紧密的联系。这一概念曾被赋予许多不同的含义，随着时间的推移，它的内涵逐渐被确定下来，成为一种非常简明的学说。

通俗地讲，联想主义所阐述的问题就是独立单位之间是如何进行联结的，而关键点在于用已有的经验来解释每一种获得。按照联想主义的理论来说，再现的原因就是联想，当你在独立单位之间构建起联结之后，

你就能借助其中一个独立单位再现另一个。

谈到此处不得不指出我在以往对联想主义的研究中发现的一个弊端，即对“联想”和“联结”这两个术语的滥用。有些研究者使用“联想”来表示结果，而另一些研究者则利用它来阐明原因；通过联想再现出的那个结果则被不加区别地任意称为“联结”或者“联想”。虽然这只是微小的细节，但对于科学研究而言却极为不利。其实，如果严格地根据传统理论来说，联想指的是两个或两个以上单位的联结，而使这种联结成为可能的前提则是这些单位在时间或空间上必须接近。一旦联结的条件形成，处于这种联结中的成员就成为了同一种类的单位，也就是说，联结与它们本身的性质不再有关系。这种现象与物理学中的现象是截然不同的，不能再通过物理实验来对其进行解释。

在这方面，值得一提的是德国著名的心理学家赫尔曼·艾宾浩斯，他关于记忆的理论几乎家喻户晓，不过我要说的并不是那足够令他引以为傲的记忆曲线，而是他在研究记忆的过程中发明的无意义音节。在它被发明之前，心理学中有很多问题只能依靠推测和日常观察来解决，然而有了这一工具后，研究者们终于可以通过实验来解决他们面对的种种难题了。也正是因为那些以无意义音节为材料的实验的存在，联想主义才最终得到了确立，因为无论研究何种学习，实验所选取的材料都必须是被试者从未接触过的，这样才能对学习的形式有所限定，也就是控制实验中的有效因素。而对于联想学习来说，选用无意义音节作为实验材料所能得到的实验结果无疑是最佳的。举一个最简单的例子：

Pud sol dap rus mik nom

A thing of beauty is a joy for ever

很显然，上述内容中第一行是无意义音节，第二行则具有明确的含义，即“美好的事物总是令人回味无穷”，事实上，它是英国浪漫主义诗人约翰·济慈的一句诗。学习诗句对于任何人来说都不会显得太困难，并且最终的学习效果仅仅在学习过程中就能够得到逐步加强。但是学习像第一行这样的无意义音节则相对困难了很多，因为学习者必须在它们中间建立起一个崭新的联想模式，而这显然是不那么容易的。除了作为实验材料的必要性之外，无意义音节还承载着心理学家们的期望，即证明联想主义的普适性。这不难理解，任何一种我们将其称为“原理”的理论都

被希望具有普遍的应用价值，联想主义也不例外。

在前人所做的联想主义实验中，与机械学习有关的部分占了相当大的比重，这类实验所选用的材料大多也是无意义音节。我们知道，机械学习就是在学习者已有的知识与新知识之间建立人为联系的过程，也就是我们通常所说的“死记硬背”，而不要求理解。但即使是机械学习也被期望达到两种结果，一是能够背诵学习材料，二是能够在别人提供这段材料的某个部分后按顺序接下去。当然，机械学习的作用也不仅止于此，再认也是它的功能之一，但是在这里我们要探讨直接涉及联想主义的那一部分。

假设这样一个实验：12个无意义音节组成了一个系列，在实验者的正确引导下，被试者充分学习了这一系列无意义音节，那么当他再次遇到这12个音节中的任意一个时，如果不出现意外，应当立即再现出这个音节之前或之后的那个音节。按照联想主义理论来说，这本应是一个顺理成章的过程，然而实际情况却并非如此。

勒温曾做过这样一个实验，实验材料同样是一系列无意义音节，而且为了确保被试者能够充分学习它们，勒温让被试者重复了300次之多。而后他选择了配对联想法作为测试手段，结果被试者都能在较短时间内很好地进行再现。至此为止，这个实验与我们刚才假设的实验没什么不同，变化出现在下一个阶段：勒温给出学习材料后，要求被试者仅仅倾听并读出它们，而不作出任何试图再现的努力。被试者虽然仍然对材料进行了充分学习，但在这一指令下却不能作出任何有意义的再现了。

我们知道，如果被试者能够对他们学习的无意义音节进行良好的再现，就代表新见到的音节与旧有的痕迹系统发生了交流，如果这种交流没有发生，已习得系列的痕迹系统就不可能与新过程产生联系，再现自然也就无从谈起。在苛勒的实验中，这种交流显然没有发生，那么这意味着什么呢？回顾一下前后两个实验阶段的不同，我们就会发现，自我态度在其中发挥了至关重要的作用。

在实验的第一个阶段中，被试者接受的指令是与再现有关的，也就是说，他们有意愿去进行良好的再现，这表现为他们努力在一系列无意义音节中建立联想模式，譬如在回顾前一个音节的时候一并读出下一个音节；而在实验的第二个阶段中，被试者接受的指令是“中性的”，他们学

会了读出这些无意义音节，却并没有意愿对它们进行再现。也就是说，在前一个实验阶段中，被试者的态度是积极的，而在后一个实验阶段中，被试者的态度则是消极的。这就表明特定的自我态度也是影响再现的因素之一。

由此可见，目前我们的联想主义理论似乎并不完整，至少联想并不是构成再现的全部原因，而只是一个启动新过程的力量。按照传统的联想主义理论来说，如果单位A与单位B之间已经存在动力联结，那么单位A再次呈现的时候，单位B就应该有随之再现的可能和必要性，这毫无疑问，并且这一过程几乎每时每刻都在运作。但是我们现在发现，这种联想的力量只是导致再现的力量中的一个组成部分，而并非全部，再现能否顺利进行还受到自我态度的影响。如果自我态度对于再现来说是消极的，那么这种消极的态度就会形成一种力量，阻碍新过程与旧有痕迹系统之间的交流，最终使得再现无法进行；反之，有机体就能呈现出良好的再现。换言之，在机械学习的过程中，学习态度对学习效果的影响是确凿无疑的，积极的学习态度有助于学习者对学习材料进行再现，这对学习者助益良深。

最后我要强调一点，以上我们所探讨的一切并不是对联想主义理论的否认，而只是一种有益的补充，这使得我们在今后的研究中能少犯一些错误。

Chapter 13　解读思维：我们是如何思考的

思维是一种超越一切感知的存在，它为人类所独有，是一种高级的认识活动。爱因斯坦曾这样说："思维世界的发展，在某种意义上说，就是对惊奇的不断摆脱。"的确，思维是我们的大脑对于客观事物的反应，它能够帮助我们概括事物的特征、探索事物的本质，人们借此从已知的条件中总结经验、发现一般规律，并进一步推测未知的事件。正是因为具有思维，人类才具备了认识世界和改造世界的能力。思维不是凭空而来的，解读思维，就是在解读人们思考的过程，针对这一点，已经有无数心理学家前赴后继地进行研究，我希望可以吸取前人理论中的精华部分，并结合痕迹理论，力争对前人的研究有所超越，真正深入地对人类的思维进行剖析，并在此基础上挑选最具代表性的一种思维现象——顿悟，对其展开透彻的分析。

1.唤起思维过程的导火索——问题

思维，是所有心理学研究者都无法避开的一个词汇。作为一个学术概念，它极为简单而又极为复杂；作为一种心理现象，它极为普通而又极为奥妙。任何一个人都可以宣称自己知道思维是怎么一回事，然而却没有谁真正了解它的全部内涵。

对于绝大多数哲学家而言，思维过程如同其他过程一样，都属于自然事件，从这种意义上来讲，思维是无所谓正确或者错误的。但是为了区分真理和谬误之间的差别，哲学家们就不得不对思维进行更深入的研究，而这一阶段的研究显然就不属于自然的范畴了。以某个问题的解决方法来说，正确的解决方法必然不同于错误的解决方法。依照心物同型论，这种差别不仅会在逻辑方面表现出来，更能够在现实中有所体现，并且在自然存在中被感知，这也正是思维在心理学层面的意义。

进一步来讲，思维过程比其他自然事件更能说明我们在这本书中所要探讨的心理学原理，因为它代表着一种动力学，而这正是我们所倚赖和崇尚的。在知觉系统中，决定我们拥有怎样知觉的是刺激在感官表面的分布，也就是说，知觉是依刺激的情况而定的，但这种依赖在纯思维过程中是不存在的，能够在最高程度上影响思维过程的是旧有的过程，即痕迹序列。毋庸置疑，这恰好能与我们的心理学理论互相验证。所以，我

倾向于在接下来所要进行的探讨中将思维与痕迹联系起来，也就是说，将思维过程置于一个拥有大容量的复杂痕迹系统中进行研究。

首先，我们要面对的问题就是：思维过程是如何被唤起的？一种最简明易懂的解释就是，一个存在问题的情境出现了，起初问题得不到解决，而最后问题被解决了，这中间的转化就是一个思维过程，而唤起这一过程的就是解决问题的需要。那么这一过程又意味着什么呢？我认为依照痕迹理论来说是这样的：最初，特定的痕迹系统与当前过程并没有产生交流，而后来则产生了。不过，这种交流并不一定能起到正面的影响，或者有可能不产生任何影响。

下面我先针对后一种情况发表看法，就从一个生活中的情景开始吧。有一次，我的一位朋友A问另一位朋友B："你知道诺亚听到下雨的声音时会说什么吗？"而B并没有第一时间说出答案，事实上他被这个问题给弄懵了，这一点从他久久无言就能看出来。于是A只得给出了答案："他会说'方舟'呀！"过了一阵子，我这位朋友B又见到了他的朋友C，并将这个问题转述给了C，我猜他是想小小的刁难一下C，朋友之间这种无伤大雅的小玩笑总是很常见的。果然，C也不知道怎么回答，但出乎我意料的是，B给出的答案却并不像A所说的那样，他说的是"当然是'听'啊！"

显而易见，B并没有理解A给出的答案，也就是说，这一问题始终没有真正得到解决。在听到"方舟"这个词的时候，B是理解它的词意的，也就是说，那时正在进行的过程与"方舟"一词的意义所代表的痕迹系统产生了交流，然而这种交流却并未对该过程施加什么有益的影响，原因何在呢？就在于这一痕迹系统未能首先与"下雨"所代表的"洪水"痕迹进行交流，所以B没有理解这个谜语的双重含义，而是仅仅将对"方舟"一词的理解局限于该词汇原有的语义之中。故此，当B再将这个谜语复述给C的时候，原本的喜剧性效果并没有出现，实际上B愚弄了自己，而且使得C也同样摸不着头脑。

理解了这种情况之后，再来审视痕迹与过程交流所带来的正面结果就变得容易多了。以下述事实为例：有一次，我希望一位好友与我一起去西班牙旅行，而他给我的回答是"我也想去，但我最近手头不宽裕"。在这一情境中，我的提议与我朋友的个人财务状况所代表的痕迹系统产生了交流，而这种交流无疑能够解决我们面对的问题。

现在，我们回过头去再审视一下刚才的谈论，细心的读者可能会发现，无论是在谜语的例子中还是出国旅游的例子中，决定思维过程的都是思维的内容，也就是说，问题的内容与旧有痕迹系统中的内容产生了交流，从而使得问题得到了有效或无效的解决。那么思维的形式有没有可能在其中发挥作用呢？下面的实验也许能提供适当的答案。

在实验中，实验者要求被试者对她所提供的一些未完成笑话进行填充，例如，一位年轻的女士对弹奏钢琴有着强烈的爱好，并经常因自己的演奏技巧而感到十分自得。为了在演奏钢琴上有进一步的成就，她不远千里去拜访著名的钢琴大师鲁宾斯坦，并在他面前弹奏了一曲。弹完后这位年轻女士问鲁宾斯坦："您认为我现在应该做什么？"鲁宾斯坦回答道："……"针对鲁宾斯坦的回答，实验者为被试者提供了以下几个选项以供选择：

（1）到此为止吧，女士。

（2）到德国去进修。

（3）去种土豆吧。

（4）学习弹钢琴。

事实上，无论是哪个选项都包含着痕迹效应，譬如对德国汇集了许多知名优秀音乐学院这一点的认知。从内容来看，每个选项的填充都能使笑话变得完整，也就是说，被试者对特定痕迹的选择为问题的解决提供了可能性。但是在（3）（4）两个选项中，问题的解决表现出一种更为特殊的形式，如果被试者采用这两个选项作为填充内容，那么这个笑话就真正具有了笑点，也就是说，做出这种选择的被试者是按照"笑话"的思路进行选择的，在这里，思维过程的形式最终取代内容发挥了它应有的作用。

在这位实验者提供的一系列未完成的笑话中，还有一个例子可以对我们的结论作出有益的补充——被告在法庭上向法官解释道："法官大人，您听我解释！我的车速不是每小时50公里！当然也绝不可能是每小时40公里或30公里！"法官："……"针对法官没有说的话，实验者提供了如下的选项：

（1）那我猜你马上就要倒车了。

（2）你是在停车吗？

（3）的确，因为你的速度还要更快一些。

（4）对，因为你的车速是每小时60公里。

显而易见，被试者无论选择哪个选项，这一选择过程都会与代表着汽车计速器的痕迹发生交流。但是，不同的思考方向——也就是思维形式，会导致不同的选择。选择（1）（2）项的被试者，思考方向是这样的：50—40—30……一直趋向于0，这是一种“肯定型”思维形式；而选择（3）（4）项的被试者，思考方向则是相反的：30—40—50—60，这是一种“否定型”思维形式。

总而言之，思维过程的唤起是由于解决实际问题的需要，而解决问题的结果则取决于思维的内容和形式两种因素。并且在实际情况中，它们不一定是相互独立地发生作用，而更可能共同作用于问题的解决，至于究竟是如何共同作用的，还要具体问题具体分析。

2.基于自发性的重组过程——“顿悟”

虽然我们先将思维过程置于一个拥有大容量的复杂痕迹系统中进行探讨，但这并不意味着一切思维过程都与痕迹有关。从某种程度上来说，用痕迹理论去解释思维过程等于用结果来解释事件。为了更好地研究思维，我们必须对此有所突破。

在我看来，思维过程的唤起源于解决问题的需要。从这一本源出发，不难看出问题情境必然会产生这样一种应力，它为寻求解决方法提供必要性，也使得找寻解决方法成为可能，也就是说，为之创造条件。由此可见，尽管在许多情况中痕迹系统为解决问题提供了很大帮助，但这也仅仅是诸多解决渠道中的一种特例罢了，只不过占的比重较大。那么还会有什么不同的问题情境出现呢？

拿生活情景来举例：我在外忙碌了一天，又热又渴，回到家中想喝一瓶冰镇饮料，于是我走向冰箱，打开冰箱门，拿出饮料，打开瓶盖，将饮料倒入玻璃杯中，最后举起杯子喝掉饮料。毫无疑问，这一系列行为中

的绝大部分都属于后天习得的，但它们是怎样被习得的呢？是否需要我像迷笼中的猫那样经过一次又一次尝试并不断修正自己的错误动作才能习得？在我走向冰箱之前，我是否需要经历一系列任意动作才能达到我的目的呢？很显然，我并不需要。我只需要有获取一瓶冰镇饮料的意愿，并且知道它所在的位置，就能引发上述所有恰当的动作，并不需要那些带有偶然性的尝试。在这种情形中，我的需要设法刺激了我的肌肉，使得我能够完成一系列动作来满足这种需要。生物学家们热衷于用反射弧理论来解释这一切，这一解释也的确有合理之处。而我们的动力理论也可以为之提供很好的解释：这一情境产生的张力要求这些运动以达到解除张力的目的。事实上，无论是哪一种解释，都跟眼动的例子相似，即使上述行为是整个躯体的行为，但在理论上跟眼动没什么不同。

当然，也存在一些非常特殊的情况，它会导致全新的运动出现，而且这些运动全都是自发性的，最重要的是，它们是惟一能够将情境中的个体导向所需目标的运动。我有一位朋友，曾在战争期间在军队中服役，有一次，他在某座山上巡逻警戒，想翻过一块岩石，而从他所在的位置到那块岩石之间还有一个裂口，并且这个裂口离他较远、豁裂长度也较长。他将随身携带的绳子系在山岩上，试图往下滑到裂口，但他错误地估算了绳长和距离，以至于悬在了半空中无处落脚。此时，他距离裂口只有几米的距离，但是又没有更多的绳子或其他可以使用的辅助工具，于是他决定稍微晃动一下绳子，看看能否使自己下降一段距离。就在这时，缠在他双脚上的绳子突然松开了，他仅剩双手来支撑全身的重量，但这样坚持不了多久。这时，他心想：“一切都完了。”而后他意识到，自己已经咬住了绳子，但这也无法扭转局面。最后，他那悬在半空的双脚踩住了一块凸出的岩石，从而保住了自己的性命，并最终到达了裂口处。

在这个例子中，我的这位朋友在危急关头所进行的自救行为并不属于登山运动的范畴，而且必然是他以前从未实践过，甚至从未设想过的行为，也就是说，这是完全自发性的，没有意识的调节。在那样的情况下，他的理性意识已经告诉他“一切都完了”，这就意味着不可能有任何办法解决当前面临的困境，不可能完成自救，但是最终他做到了，这是由于自我与环境场之间的应力生成了能够减弱这种应力的运动。

这样解释未免显得有些笼统，想要做到具体势必会面临诸多困难。比如，应力究竟是如何调节有机体的运动的？运动系统具有怎样的特性，

能够使得它受到应力的感召并与之发生交流？要详尽地去解释这些问题恐怕不太容易，或许会用到许多抽象的描述，而那是我们所不能容忍的，虽然人的心理显得虚无缥缈，但心理学必须是一门务实的学问，正如其他门类的科学一样。尽管如此，使用一些概念性的学术语言来描述一下我这位朋友的自救行为还是可行的——在他的自救过程中有个非常关键的动作，就是用牙齿咬住了绳子，在这一事件中，他的嘴巴发生了功能上的改变，从进食器官或语言器官变为了抓取器官，也就是说，在他的自我系统内部发生了一次重组。

这种不通过先前预设的方式发生、而是以重组的方式发生的过程，就是所谓的“顿悟”。顿悟不需要经历盲目的尝试，从而减少了这种尝试所导致的错误，它直接利用特定情境中的相关部分，以便达成解决问题的需要。一般来说，就是问题情境迫使有机体按照某种特定方式行事，尽管有机体并不具备与之相对应的预设装备。

相信很多人都有过这样的经历：在解数学题的时候，根据题意和已给出的条件列出了方程式，却没有学过这种方程式的解法。在这种情况下，除了放弃解题或求助他人，似乎没有更好的选择，如果非要依靠自己的力量，可能得不出任何有价值的答案。但是如果不得不依靠自己呢？解题人可能会做出如下选择：其一，随机进行一些错误的尝试，这种尝试通常与以往的经验有关，解题人可能会求助于自己模糊的记忆，但很快他就会发现记忆中并没有什么真正能派上用场的东西；其二，通过观察方程式本身来获得某种“直觉”并尝试借此进行解题，这就不再是随机的活动了，而是带有顿悟的活动，这种顿悟由问题本身的性质决定。

毋庸置疑，顿悟并不是一种神秘的力量，它有着明确的来源和特性，至于它究竟是如何发挥作用的，还需要进一步的研究。

3.盘点不同情境中顿悟的力量

顿悟是如何起到作用的呢？这个问题实际上就相当于“我们为什么会产生这样的想法”或是“思维为什么是它现在呈现出来的这个样子”，此类问题看似缥缈无迹，而且它们所归属的思维关系领域对现在的我们而言又显得有些陌生，不过，我们仍可从过往的经验中找寻一些有助于我们研究的部分。

谈及与思维关系最为相似的领域，我想包括我在内的许多研究者都会最先想到知觉关系。尽管我会说每一种思维关系都存在与之相对应的知觉关系，但是这两个领域之间的相似性的确远远高于它们与其他领域之间的相似性。既然如此，在回答思维关系领域的问题时，我们不妨先看一看类似问题在知觉关系领域是如何得到答案的。如果将我们现在所面对的问题转换为知觉关系领域的问题，就相当于“事物为什么会呈现出我们所看到的样子”。按照心物理论来说，这与心物过程的内在特性有关，这些特性决定了组织中哪些部分互相统一而哪些部分互相分离，并且进一步决定了它们统一或分离的方式。同理，正是思维过程的内在特性使得思维呈现出它现在的样子，并且，思维过程越是纯粹，就越能更好地反映出这些特性。

也就是说，现在我们的主要问题被转换为了研究思维过程的内在特性，因为它在特定的环境中导致了特定的重组——也就是顿悟，最终指向特定问题的解决。在探讨这一问题时，情境的选择变得格外重要，因为我们说过，迫使有机体按照某种特定方式行事的是他所处的问题情境，这就像决定痕迹变化的是图形的选择一样，调节行为的场力是由问题本身决定的，不同的问题具有不同的特性，无论在知觉上还是思维上，这一点都是毋庸置疑的。所以，下面让我们来区分产生顿悟的不同情境，以便找出导致顿悟的力量。

（**1**）以数学题为代表的第一种情境

与数学题有关的例子在生活中很常见，我们每个人都曾拥有学生时代，很多人都曾为数学感到苦恼。做代数题时，有时根据题意和给出的条件列了方程式，却解不出来；做几何题时，又有可能抓耳挠腮想不出证明方法；应用题更是如此，条件明明都摆在那里，却不知道该如何得出正确答案。

无论是哪种类型的数学题，它们本身都包含着解题所需要的每一个数据。也许有的人会反驳：“公式总是事先知道的。”这也是我需要明确的一点，即再现这些公式的条件存在于题目所给出的数据之中。所以，为思维提供条件的仍然是这些数据的内在特性。

总的来说，在此类情境中，顿悟之所以能够产生，是因为问题本身能够提供给思维过程一定的条件。顿悟的产生不会受到外部因素的影响，而

只依赖于问题情境本身。

（2）以笑话实验为代表的第二种情境

此类问题情境所需要的解决办法明显超出了上一种情境。以来自瑞士的儿童心理学先驱艾德华·克拉帕雷德所做的实验为例，他设计的很多实验都是以笑话作为实验材料，在实验中，实验者要求被试者为卡通画片配上一句与其内容相关的、能够引人发笑的话语，或是将一则由图片组成的故事填充完整。在后一种任务中，实验者以图片的形式提供给被试者一则故事的前后两个部分，而后要求被试者设想中间可能发生的事件，联系起前后的情节，并尽可能构成一个完整的笑话。

显而易见，此类问题的解决不同于数学题，解决问题所需要的条件并不一定全部包含在问题本身当中。无论是一张卡通画片还是一则故事，都与日常生活有关，为了给画片配上文字或者将故事填充完整，被试者需要具备一些特定的知识，或者说是经验。除此之外，我们不能忽视实验者提出的基本要求，那就是“笑话”，这一要求决定了被试者思考的方向，也成为笼罩整个问题情境的“氛围”，被试者的答案必须与这一“氛围”相符合，否则就会出现或多或少的偏差。

由此可见，此类情境中顿悟产生的决定性因素是情境的“氛围”，它决定了即将发生的过程是何种类型，以及后续过程的发展方向，并界定了一些解决问题的特殊手段。不过，“氛围”这一概念有些模棱两可，很难在心理学理论中找到与之相对应的学术名词，但我认为这一点具有相当的研究价值。

（3）以黑猩猩实验为代表的第三种情境

苛勒利用黑猩猩做的实验在学界可谓无人不知、无人不晓，这个系列的实验主要包括两部分，即“利用箱子的实验”与“利用棍子的实验”，这里我要阐述的是后者。

在这一实验中，苛勒在关着黑猩猩的笼外吊起了几根香蕉，并且通过控制香蕉与笼子的距离使得饥饿的黑猩猩无法仅依靠自己的力量得到香蕉。笼子中提前放置了几根棍子，可供黑猩猩使用。实验初期，黑猩猩因无法取到香蕉而显现出焦躁的迹象，后来它注意到了笼中的棍子，但是仅凭一根棍子还是无法触及到香蕉，在不断的尝试之后，黑猩猩终于

学会了将长短不一的棍子连接起来，取下了笼外悬挂的香蕉。

这一实验的特殊性有三点：其一，现实情境中包含了解决问题所需要的一切条件，但是仅仅拥有这些条件是不够的，需要发挥能动性将它们以恰当的方式结合起来，这体现在黑猩猩将棍子连接起来这一行为上；其二，如果黑猩猩并不感到饥饿的话，就不会去尝试取得香蕉，那么后续的行为就都不会出现；其三，苛勒在后续的实验中证明如果黑猩猩没有同时看到棍子和香蕉，即使它使用过棍子一到两次，它也不会在特定的时间内想起使用棍子作为辅助工具这件事。

由此可见，此类情境与前两种情境是极为不同的，尤其是与第一种情境之间的差异更加显著。在第一种情境中，问题由数据产生，并且完全存在于数据之中，那么解决问题的方法也必然存在于数据之中，顿悟的来源是问题情境本身。换句话说，在此类情境中，问题源于场的环境部分，顿悟依靠的就是场的特性。而在这第三种情境中，问题来源于自我与环境之间的关系，那么解决问题的方法也应当在其中寻求，并且，鉴于自我已经成为了问题的组成部分，所以自我的特性也会在顿悟中发挥作用。

当然，对以上不同的问题情境的区分或多或少带了一点理想色彩，或者说有点抽象化，因为在实际生活中我们所遇到的情境都要比这复杂得多。比如，自我的力量实际上在每种问题的解决中都起到了一定的作用，只不过在第三种情境中表现得最为明显而已。在这一点上，个体的态度就是最好的证明，毕竟没有什么问题是在我们不去认真对待的前提下能够自行解决的。不过，如果这样的事件确实存在，对于我们来说倒是一个极好的例子，因为在这种情况下环境的内在力量会得到非比寻常的突显。

Chapter 14　社会文明：团体中折射的大千世界

人从来不是孤立的个体，每个人都与社会有着割不断的联系，我们的活动在社会中进行，我们的学习在社会中展开，我们的思维折射出的是社会的特征与规律，社会是我们生活的大环境，也是我们赖以生存的基础。心理学的任务不仅是剖析一个人的心理状况，更重要的是从宏观角度入手，透视人们在社会中的生存情况。只有做到这一点，我们才能对人有全面的了解，并更深层地解读人的心理。在本章中，团体是组成社

会的重要元素，我们需要研究人在社会中的种种行为，以及人与社会之间的相互作用，以期在我们的研究上迈出长远的一步。此外，我们还将分析一种至关重要的社会产物——文明，它将心理学与历史结合起来，并证明了这样一个事实：心理学从不孤独。

1.研究个体的宏观角度——团体

迄今为止，我们已经在许多不同的方面对有机体展开了研究，这个过程就像解剖一样，只是我们解剖的并非有机体的肉身，而是有机体的心理。我们目前的讨论都聚焦于微观层面，也就是说，虽然我们探讨过了有机体的行为、记忆、思维等诸多方面，但我们仍未从宏观的角度来进行审视。在心理学或生物学领域的所谓"有机体"实际上就是现实中有血有肉的人，进一步说，是处于社会中的人。我们每个人都属于社会成员，必然会受到社会的影响，这种影响在日常生活的方方面面都有所体现，大到思考方式、交际能力，小到行为习惯、语言习惯，凡此种种，不一而足，最终还会在综合素质上反映出来。由此可见，漠视社会因素对个体的影响是一种极度不负责任的做法。

当然，如果直接从整个人类社会切入，未免显得有些大而无当，也不利于详细的体察。既然要研究社会对人的影响，不妨先从团体开始。一方面，社会中充满了各种各样的团体，小到一支校园篮球队，大到一个公益募捐基金会，都可以被称为"团体"，而我要为"团体"下的定义则更为广泛，一群人以一定的组织形式形成的集体就可以被称为"团体"，它是中性的，也是典型的。几乎每个生存在社会中的人都以各种形式参与到了不同的团体之中，并且在不同的生命阶段会置身于不同的团体，最简单的例子就是校园的学生团体与公司的员工团体。另一方面，团体是整个社会的缩影，能够折射出社会的性质以及某些方面的特征，研究团体就是研究缩小版的社会，不过"麻雀虽小，五脏俱全"，我们能从中获得相当有意义的研究成果。

为了强调团体的意义，对它的特征进行阐述是很有必要的。第一，团体具有一定的依存性：一般来说，越是具备严密组织和严格规范的团体就越强大，相应地，团体的每个部分之间依赖性就越强。这种依赖性影响着每个团体成员的各个方面，比如，成员的行为会趋向于和团体中大多数成员保持一致，受到团体认可的行为会被发扬光大，而被团体否定的行为则会逐渐消亡。不仅如此，团体成员的习惯、地位等也会受到影

响。巴特莱特曾经说过："我认为存在一些特定的反应，它们只能在团体中被发现，而不能在团体之外被发现。"这句话从侧面表明了团体对其成员的显著影响。第二，团体的连贯性很低，正如我刚才提到的那样，人们在不同的生命阶段会更换不同的团体，这是社会发展的必然规律，某个团体的成员不会永远固定不变，一个人也不会一直处于同一个固定的小团体中（之所以强调是"小"团体，是因为总有些大团体是不会轻易改变的，譬如一位女士一生都会处于"女性团体"当中，而一个永不搬家的人同样一生都会处于他所在的街区团体中）。这些组成团体的成员在某种程度上决定了团体的性质，譬如俱乐部或联谊会等。

在本书中，我经常使用"我们"这个词，它代表的是我和你们全部读者，事实上这就构成了一个小型团体。有趣的是，"我们"这个词在不同情况下会表示不同的意义，譬如下面两个例子："我们足球运动员""我们家"。毫无疑问，后者中的"我们"代指的是说话人的全部家庭成员，这很容易理解，而且此处的"我们"全都是每日与说话人共处一个屋檐下、看得见摸得着的人，说话人与他们确实生活在一起。而前者中的"我们"则不同，它代指的是一群与说话人具有相同身份、掌握相同技能的人，说话人并不一定与他们相识，甚至有可能与他们素未谋面，但是对于"足球运动员"这一职业的归属感和认同感使得说话人将自己与他们划归到同一个团体中，最终表述为"我们"。

由此可见，当某人使用"我们"来表述他所在的团体时，这一团体的范围在不同语境中是有所区别的。"我们足球运动员"中的"我们"代表的是一个心理上的团体，而"我们家"中的"我们"则代表一个现实上的团体。对于心理团体而言，团体结构较为松散，成员可能各处天南海北，但某种共同的认知或特征使得他们在无形中构成了一个团体，譬如从事某种运动的人，或在同一天出生的人。在这种类型的团体中，成员对团体的依赖性较低，也不会给团体带来多少影响，因为这一团体并不具备组织，甚至不会发生聚集，不过共同的理念或特征还是会使他们对团体具有一定的归属感和认同感；对于现实团体而言，团体结构相对严密，成员必然时常发生聚集，极有可能是有组织、有规范的，并且成员之间具有明确的人际关系。在这种类型的团体中，成员都切实地将自己作为团体的一员，团体活动的参与会让他们更加明确这种体验，故而成员对团体的依赖性较高，同样，团体受成员的影响也较大。

那么现实团体与心理团体之间是否存在共同点呢？答案是肯定的。无论

是现实团体还是心理团体，构成它们的成员必然对团体有一定的认同感，这是个体聚集为团体的前提。虽然这种认同感并不一定是驱使成员为团体作出贡献的惟一动力，但至少是动力因素之一，并且在很大程度上影响着团体形成、变化直至最终稳定或消解的过程。更进一步来讲，如果这种认同感有所发展，那么心理团体便很有可能进化为现实团体，书信往来多年的笔友在现实中碰面并结为好友的过程就是最好的证明。

2.心理团体的形成原因

现实团体的形成原因，我们已经明确，但心理团体却不同。大千世界包含无数人，就意味着饱含无数迥异的心理状况，那么这些心理是如何促使人们产生认同感并形成团体的呢？

既然认同感是促使心理团体形成的动力之一，那我们不妨从它着手，先来研究这种认同感是如何产生的。举一个最简单的例子：当我进入一个房间时，首先会将房间内的人视为一个团体——与桌椅板凳、花卉盆栽等其他物体相区别的团体，在这种意义上的划分与他们的年龄、性别、所处的位置都没有任何关系；而后，我可能会下意识地将这些人再进行更加细致的区分，譬如男性团体和女性团体、穿大衣的团体和未穿大衣的团体、站着的团体和坐着的团体等等，这种划分方式的标准显然出现了变化；过了一会儿，我就会属于“人群”这一相对较大团体的之中，如果我与其中的某些人攀谈，或参与到某些活动中去，我就会被划分到更小的团体中，并且与团体成员有着更为紧密的联系。在整个过程中，我是以怎样的方式来划分团体、又是以怎样的方式融入某个团体的呢？

这个问题的答案实际上落实在了“相似性”三字之上。毫无疑问，人与人之间比人与其他物体之间具有更高的相似性，同理，对于衣着、动作、活动、所处的位置等这些要素来说都是如此，大多数人划分团体都是依照这一标准，尽管这种划分可能是下意识进行的。而促使我融入某个团体的也正是我与这一团体的成员之间呈现出的相似性，因此我可能处于不同的团体中，比如既属于“男性团体”又属于“站着的团体”。

相似性的发现看上去非常简单，甚至不费吹灰之力，但是这一发现有助于将我们导向更深层次的动力，即自我特征。我们知道，“自我”的内涵非常广泛，不仅包括情绪、性格、志向等，甚至连容貌、衣饰、举止等也被囊括在内，所以刚才谈到的相似性实际上就是自我特征的相似，这

就是心理团体形成的根本原因。

在自己的场内体验到自我特征，在更大的场内发现其他人的自我特征，这对于每个人来说都是一样的，正是由此产生的场力将一个人推向一个团体，或促使一群人结成一个团体。俗话说“物以类聚，人以群分”，那些与我具有同样的喜好、近似的品味，或是在我哭泣时表现出难过、在我欢喜时一同发出笑声的人，便是与我具有相同或相似的自我特征的人，而这类人往往会被我划归到“我们”这一团体内。同理，坦诚之人无法轻易融入老成圆滑之人的团体中，持悲观主义的人也会自动将自己排除在持乐观主义的团体之外。

那么我们是如何察觉其他人的自我特征的呢？从表面上来说，我们是通过视觉、听觉等感官来感知其他人的自我特征的，这与感知我们自己的自我特征恰好相反——这并不是因为我们自己的自我特征完全不需要通过这些感官来获取，而是大多时候我们无须依靠这种方式。如果要更深入地了解一个人，我们就需要与他进行更长时间的接触和交流，在这个过程中我们也许会走进他的生活，也许会得知他的过往，这些都能使我们对他的性格、思想、兴趣、抱负等有更准确的判断。

但是，即使是在深入了解的过程中，我们同样也是在聆听他人的言语、观察他人的举止乃至其生活环境，这与此前的浅层次了解所采用的方式似乎并无不同，这又该作何解释呢？事实上，这只是将我们面临的问题作了一点小小的转换，变为了“我们是如何通过他人的表现了解其心理的”。也就是说，为什么他的表情在我看来显得悲伤？为什么她明明是在哭泣，却让我觉得她非常欢喜？为什么他的动作带有挑衅的意味，让我觉得非常厌恶？当我们对此产生疑问的时候，实际上令我们感到困惑的是它们的内在性质，而不是心理特性。

为了强调这一点，我们再来看一个例子：迪士尼的米老鼠形象可谓家喻户晓，而以这一形象为主角衍生的动画片更是迪士尼的金字招牌。我们知道，所谓的“动画”只是一帧帧图画在快速放映之下的缀连，而米老鼠这类卡通形象更是完全虚构出来的，在现实生活中并不存在。然而，关于米老鼠的动画片却能在观众的心中留下深刻的印象，荧幕上的米老鼠或笑或闹，有时朝气蓬勃，有时沮丧低落，它所表现出来的这些行为和态度对于观众来说都是有具体含义的，尽管它仅仅是一个被设计出来的虚拟卡通形象。这个例子能够很好地说明我刚才提出的论点，即无论是

神情还是行为都具有其固有的性质，即使它们有可能不是在人类身上表现出来，这一点也不会有丝毫改变。

现在让我们转向一个不同的例子，以寻求问题的根源所在。当我看到一个沮丧的人时，便下意识地去观察他：我发现他愁眉苦脸、臊眉耷眼，嘴角向下撇着，双手也无力地垂在身体两侧，并不随着他的动作而摆动，整个人都显得无精打采，甚至当后面的摩托车向他鸣笛示警时他也没有注意到，等摩托车行驶到他身后时他才猛然惊觉并往旁边躲了躲，并对摩托车手愤怒的谩骂声充耳不闻。此时，他的神态和举止与他的心理状态构成因果关系，这也是每个人的心理状态与活动之间存在的必然联系，而我正是通过这种因果关系得以窥探他此时此刻的心理状态。但如果我是一个未经世事的婴儿，我还能够敏锐地体察到他的心理状态吗？显然是不能的。这就意味着他的神态和行为对我产生了一种刺激，而这种刺激令我回忆起了我曾感知到的某种特定心理状态。

如果从场的角度来说，我会这样来表述这一过程：情绪的变化使得自我系统内产生了应力，而这种应力最终影响了个体的行为，为其提供指向和引导。也就是说，个体的行为将在一定程度上反映出个体的情绪，行为的特征则会反映出场的特征。与此同时，观察者受到个体行为的刺激，也就是受到场力的刺激，这种刺激不仅为观察者提供了知觉上的感知，而且还与观察者的痕迹系统发生交流，从而使得观察者能够辨别个体的心理状态。

现在，我们已经把场、痕迹、自我等知识与目前探讨的问题联系起来了。可想而知，在心理学研究领域内，没有哪种理论是完全孤立的，尤其是牵涉到某种本源问题的解释时。同样的，处在社会中的人也不是孤立的，人们每时每刻都在与团体发生或松散或紧密的联系，个体的特征决定了团体的形成，而团体又反过来对个体发生影响，这难道不是非常奇妙的吗？

3.现实和心理团体差异论述

无论是现实团体还是心理团体，都具备一定的固有性质，这是毫无疑问的，不过不同的性质体现在这两种团体上也会随之产生差别。下面，我们将会对此展开详细的探究——

（1）界限性

任何团体都具有一定界限，虽然未必十分明确，但它的存在毋庸置疑。当我们说起一个由n个人组成的团体，就意味着第n+1个人不在这个团体的范围内，这一点无论是对于现实团体还是心理团体来说都一样。

当然，现实团体的界限性显得更为明确，因为相比较而言现实团体更封闭一些，心理团体则相对开放。越是封闭的团体，就越难以接纳新成员的进入。苛勒曾用黑猩猩实验证明了这一点，当他试图将一只外来的黑猩猩引入业已成形的黑猩猩团体时，这只新的猩猩差点被其他猩猩杀掉。研究表明，不仅是黑猩猩，在自然界中很多动物群体都存在着类似的现象，业已形成的动物团体具有很强烈的排他性。

对于人类社会而言，这种现象在很大程度上减弱了，但依然存在。举个最简单的例子，在学校中，如果一个学期已经过去大半，此时忽然有新生转到某个班级，那么这个班级原有的学生就会有一部分人对转校生产生一定程度的排斥，这种排斥心理会随着原有学生相处的时间延长而有所增强，所以我们经常发现转校生相对较难融入集体，个别情况下还会被班级原有的学生刻意无视甚至刁难。同样，对于一小片街区来说也是如此，新搬来的住户如果无所作为便往往很难被邻居们接纳，当街区内原有的住户们凑在一起开茶话会或者烧烤大会的时候，新住户有可能不会接到邀请。

这种来自团体的排斥会对被排斥者产生怎样的影响呢？在原始社会中，如果有人得不到团体的接纳，就有可能走向死亡。当然，这个例子比较极端，不过在当今的社会中，被团体排斥的后果也是比较严重的。我认为，这会导致被排斥者的自我发生一定程度的变化，包括自我的结构和自我与场之间的关系。简单地说，如果你对加入某个团体有着非常强烈的渴望，而这一团体却将你拒之门外，那么你有可能产生一种自我否定的情绪，包括对个人能力和性格的否定；同时，你对这个团体的态度也会发生变化，很可能从喜爱变为厌恶，于是你就站在了该团体的对立面，这会对你此后的行为方向产生影响；此外，这还有可能导致你放弃那个与该团体成员相同或相似的理念，或者兴趣、观点等。

值得注意的是，如果现实团体中有成员离开，那该名成员对团体的怀念程度要远远高于团体对他的怀念程度，并且在他离开之后，团体很快会

再度封闭起来，这也在苛勒的黑猩猩实验中得到了证实。在人类社会中，最能凸显这种现象的就是学校，当你毕业之后，你会在很多场合回忆起你的母校，并产生由衷的怀念之情，但对于学校来说，你只是一代又一代毕业生中的一员，你的离开不过是一件再正常不过的事，就像成熟的果子从枝头坠落一样。

相对来说，心理团体的界限性就不那么明确了，比起现实团体来，它显得开放了许多。我有一位朋友，他是退役的网球运动员，参加过的大小赛事不计其数，直到现在我们谈论起网球来，他都会颇为感慨地说道："我们这些打网球的人啊，就是拿身体在拼，拼了一辈子，到老一身伤病。有时候也会问问自己，如果有一次重来的机会，还会不会选择这条路，但是思来想去还是会选它啊！"显而易见，他所说的"我们"代指的是世界上所有网球运动员，如果此时此刻在距他有万里之遥的某座城市有个人踏入了这一行列，那这个人也会被包括在他说的"我们"——即"网球运动员"这一团体之内。

对于心理团体而言，排他性并非源于成员的心态，而是源于团体界限本身。这不难理解，心理团体虽然具有较强的开放性，但划分标准还是十分明确的，譬如一个篮球运动员绝不会被划归到网球运动员的团体当中，病人与医生也绝不可能被混为一谈。由此可见，心理团体可能随时在接纳与团体成员具有相似性的新成员，但对于那些不具备相似特征的人还是会表现出极大的排斥性。

在小说或戏剧中我们经常见到这样的情节：一个人在暴富之后努力将自己打点改扮为上流社会的人物，他买下崭新的豪华别墅，购置金银器皿和古董名器，从头到脚打扮得焕然一新，衣衫全是由最时髦、最名贵的料子制成，然而上流社会的人们还是不会从心底里认可他、接纳他，因为他只不过是"暴发户"，归根到底与他们这些世代勋爵、坐拥金山的人不同。这就体现出了心理团体的排他性，有时这种排他性显得并不理智，或者说不具有正面意义，但它的存在是无法否认或抹杀的。

（2）保守性

团体的保守性也是与其封闭程度相联系的，一般情况下，越封闭的团体越是保守，对革新的抗拒也就越强。这一点在乡村与城市的对比上表现得非常明显。城市的革新是很常见的，无论是交通方式还是居住习惯，

都有可能发生变革，尽管变革需要的时间长短不一，发起变革的手段也有所不同，但城市居民团体始终要比乡村居民团体更容易接受此类革新。

事实证明，团体越是原始，就越是封闭，相应地也就具有越强的保守性。并且，保守性越强的团体越容易触发成员对外来新成分的抵制心态，而且抵制的程度也会随着保守性的增强而增强。在某个“世外桃源”中想要发起变革是相当困难的，即使变革的方向和内容都是积极的，也不容易被居民团体接受。如果尝试让居民与外界的人群进行接触，逐渐了解他们的文化和生活方式，那么这种变革的可能性就会大大增加，不过这仍需要一个循序渐进的过程，如果贸然行事的话极有可能会激起居民团体的抵触情绪，结果便会适得其反。在这方面已经有心理学家进行过探索，最好的结果就是——当外来文化被引入之后，其所引起的变革不仅不会使得此地现存的文化被全部抹杀，同时还能在正确的方向上有计划地进行革新和发展，最终实现良好的融合。

由此看来，现实团体的保守性要比心理团体明显得多，因为结构越是严密的团体就越有可能呈现出封闭的特征，也就具有越强的保守性，而结构松散的团体则不然。

4.所有团体的共有特性——梯度

我们知道，团体是一个整体，而整体的功能依赖于各部分的功能且大于各部分功能之和。同时，整体又具有部分所不具备的功能，并且其中的某些功能为部分之间的相互作用提供可能性。因此团体的活动需要部分的参与，部分的活动也能够在整个团体中产生影响，影响的程度取决于活动的种类和强度等。当然，这些都建立在一个前提上——团体具有梯度，也就是说，团体具有良好的组织，只有这样，团体的作用才能最大化地展现出来。

事实上，完全不具备梯度的团体几乎是不存在的，无论是现实团体还是心理团体，都具有一定的梯度，这也是团体与生俱来的“天赋”之一。团体的梯度是由各部分的特性决定的，同时又反过来影响了各部分之间的相互作用，这就是良好组织的魅力所在。那么在具有梯度的团体中，成员的层级是如何划分的呢？

首先，团体中最杰出的成员会成为领导者；其次，居于领导者之下的其他成员被称为追随者；此外，所有追随者之间的关系是平等的，类似于“同事”。

我们不妨先从居于团体顶端的领导者来展开探讨：能够担任领导者这一角色的成员，必然比其他成员更加聪颖机智，或具有更强的才干、更非凡的本领。领导者不仅仅在团体活动中居于现实的领袖地位，更重要的是他还在其他成员的心中居于精神领袖的地位。这种双重的领袖地位造就了领导者的权威，而权威也就意味着服从，即团体中的其他成员在现实与精神两方面都服从于领导者，服从的程度越高，领导者的权威就会得到越强的巩固，也就是说权威与服从之间的作用是相互的，双方必然同时增强或削弱，而并非此消彼长。

具有权威的领导者在团体活动中必然占有优势，而这种优势也会得到其他成员的认可。不仅如此，当一位成员坐上领导者的位子之后，其他成员都会在活动中或多或少的效仿他的行为，这可能并不是因为领导者的行为最好、最恰当，而是因为他是领导者。也就是说，其他成员的服从心态造成了这一现象。

这样一来，领导者的心理必然也不同于其他成员，这就意味着他的自我不同于其他人的自我，更进一步说，他的心理团体也发生了变化，因为有梯度的团体已经具有了异质性，而“领导者”相对于其他成员而言是一个孤立的成分，所以他的心理团体必将不同于其他成员的心理团体。在“领导者”这一身份标识前，他只能是“我”，而无法成为“我们”。在此种心理状态的操纵之下，领导者有可能会成为极受爱戴与倾慕的称职领袖，也有可能会成为令人惧怕和痛恨的残酷暴君，而他最终会走向哪条路，便不是能够轻易预测的了。

虽然领导者拥有出类拔萃的特质和杰出的才干，但他毕竟是团体中的“惟一”，占据团体绝大多数的还是“追随者”，也就是除了领导者之外的其他成员。这一身份的相关特性从它的命名便不难看出来，追随也就意味着服从。不过，这种服从也并不是始终绝对的，追随者同样拥有独立的思想，这使得他们具备主观能动性，也就拥有独立行为，当领导者的权威呈现出下降甚至崩塌的趋势时，追随者就不会再追随他的脚步、服从他的领导。此时，新的领导者可能会诞生，又或者追随者们会离开这一团体，重新寻找并加入另一个拥有优秀领导者的同类团体，以期获

得更好的发展。

在团体中，追随者之间拥有平等的关系，就像在公司中与我们平级的那些同事一样。如果说领导者俯视追随者，追随者仰视领导者的话，那么追随者之间就是相互平视的。也许不同的追随者拥有不同的本领，他们的才能也有高低之分，但“追随者”这一身份本身决定了他们之间的关系是处于同一层级的，与其他因素无关。由此可见，团体中的追随者之间所体现出来的相似性要比追随者与领导者之间的相似性高得多，他们在心理上也更为相近。这就是为什么平级的人之间交流要比上下级交流更容易的原因，上级与下级之间的“距离”似乎更远一点儿，事实上，只要梯度存在，这一现象就很难被改变。

对于一位领导者来说，鉴于他位于团体的顶端——无论是行为上还是心理上，所以当团体活动进行时，他的自我是处于活动顶端的，而追随者的自我位置则相对降低。这就意味着在特定的情况中有些活动会得到施行，而有的则被忽略，至于何种活动会被施行，何种则会被忽略，这就取决于团体的种类和领导者的类型了。领导者要担负的责任与追随者不同，但我们也曾见过不少只知滥用权力而不愿履行义务的领导者，也就是说他无视了“领导者”这一身份应尽的责任，屈服于某种其他力量，从而走向了与职责相悖的道路，这样的领导者无疑是不合格的。领导者的这种行为不仅会降低自身的权威，而且会对团体的稳定性产生极其恶劣的影响，甚至导致团体的分崩离析。

同理，对于追随者来说，如果其服从于领导者，按照领导者的方式来行事，那么团体行为场的结构就会得到巩固，团体的稳定性也会随之增强，反之则会被削弱，这就是部分对整体作用的体现。所以，对于拥有优秀领导者的团体而言，追随者的服从不仅是必要的，而且具有重要的意义——是巩固团体存在、促进团体发展的重要手段。

5.催人“向上”的团体性

什么样的人才有资格成为团体中的领导者呢？如果某个团体是由马拉松运动员组成的，那其中耐力最好、跑得最快的成员便会成为领导者；如果某个团体是由T台走秀的模特组成的，那其中身材最佳、相貌最美的成员便是当之无愧的领导者；同样地，智囊团的领导者应当是其中最具智慧的成员，设计师团队的领导者也该是其中创意最多、作图最好的成

员。

也就是说，无论是什么类型的团体，领导者总是在优中选优的情形下诞生的，即便有时会发生特殊情况，即团体中专业水平最高的那个成员也许并不一定具备领导者的能力，但能力最差、性格最软弱、头脑最不灵光的那个人一定不会成为领导者，这一点总归是无可争议的。由此可见，“领导者”这一成分是在“向上”的方向上孤立，绝不会是在“向下”的方向上选拔，并且他必须始终保持向上发展，否则领导者的地位就会动摇。

其实这种“向上”的倾向不仅仅发生在领导者身上，对于追随者而言也是一样的。一方面，从理论上来讲，团体中的每个成员都有成为领导者的潜质和可能性，成员的自我也或多或少会具备领导者的某方面特征，并在不同程度上指向领导者，这就会使得成员产生优化自身的倾向，并为之做出一定的努力；另一方面，个体一旦成为团体成员，就会受到团体的影响，一般情况下，团体倾向于推动成员进步，那么成员的自我也就会随之“向上”发展，这种推动力量几乎是所有行为团体所共同具备的。所以我认为，团体存在的意义之一就是推动成员的自我“向上”发展，团体的整体氛围越优异，这种推动力就越强大。

这种“向上”的倾向在具有竞争性的团体中表现得尤为明显，在竞争中获得胜利、优势地位、资源等的渴望能够促使团体成员努力“向上”发展，并且这种动力会随着竞争性的增强而增强。不过，竞争并不一定具有外显特征。在很多时候，竞争是隐性的，这大多体现在某些特定的心理团体中。当然，竞争是具有普遍性的。不仅是团体的成员之间、团体与团体之间存在竞争，整个社会的各个领域几乎都充斥着各种各样的竞争，所以每一个社会成员都处于显性或隐性的竞争之中，如果将整个社会视作一个大团体的话，身处其中的社会成员必然也会受到“向上”的推动力，以促使他们的自我得到提高。

那么团体中的某个成员是如何体验到自我提高的呢？换而言之，判定自我是否得到提高的标准是什么？我认为这取决于两个因素：一方面，这与个体的期待值有关，也就是说，如果个体的活动成果达到甚至超出了自己的期待值，那么个体就会认为自我得到了提高；反之，如果活动成果明显低于期待值，则个体的自我不仅不会提高，甚至还会降低；另一方面，这与个体面临的任务难度有关，如果任务难度远远高于个体的水

平和期待值，那任务的完成度就不会对个体产生太大的影响，相应地，也就不会使个体的自我发生改变。

这一观点可以在其他心理学家的实验中得到验证。参与实验的被试者是一些未经任何射击训练的普通人，而实验的任务则是打中靶心，很显然，对于被试者而言，一开始就完成这一任务是不可能的（在这里我们必须排除任何好运的因素，这会影响实验的准确度和科学性），即使经过一定数量的尝试，要命中靶心也很困难，被试者的每一次射击都有可能失败，也有可能成功，但失败的几率要比成功高得多。但是在实验过程中，实验者发现被试者在逐步用相对容易的任务来取代他布置的任务，“我先试着打中靶子，然后再去打7环、8环、9环，最后努力击中10环。”其中一位被试者这样说道。这不是一个特例，几乎所有被试者都经历了这样一个过程，即自行降低任务难度，逐步向最终的任务靠拢，期间每次完成自己设定的目标，被试者都会获得成功的体验，而这种主观的成功与实验者要求的客观成功显然是有很大区别的。换而言之，被试者只是降低了成功的标准，亦即降低了自己对成功完成任务的期待值。

在实验中，期待值决定了被试者对成功的体验，而后者又反过来作用于前者。如果被试者成功完成了任务（此处的“任务”包括被试者自主设定的和实验者发布的），那么被试者的期待值就会在无形中提高；反之，如果被试者失败了，那么他的期待值也会随之降低。这就会导致下面这种情况：为了获得成功，个体会降低自己的期待值，如果期待值维持在一个相当低的水平，个体就会感到自己获得成功的概率大大增加。然而这种建立在低期望值上的“成功”并不能在实际上让自我获得提高，因为它与个体最终应完成的任务或应达到的标准之间仍存在一定差距，这种差距可能是很大的。当然，一部分个体会因此认为自我有所提高并感到沾沾自喜，但事实上这只是一种假象罢了。

但是，我们说过，个体能否获得提高自我的体验不仅与其期待值有关，还与任务的难度高低有很大关系。在上述实验中，实验者在实验进行之初就要求毫无射击经验的被试者击中靶心，在这种情形下，即使被试者完全无法达到这一要求，他们也不会感到失败，因为任务难度过高，以至于远远超出了他们的能力范围。这就像我们在小学的时候无法解答世界知名的数学难题一样，那题目看上去可能像是天书，但我们并不会因此感到困扰或沮丧，因为我们心里很清楚解答这样的题目是那些资深数

学家的工作，而我们完全不可能达到这种水平。同样地，如果任务难度过低的话，也无法令个体体验到成功。在实验中，如果有的被试者接受的任务是“从桌子上取来一本书”的话，他就能很轻易地完成，但这不会给他带来任何成功的体验，因为任务难度远远低于他的能力水平。

综上所述，在任务难度适中且拥有恰当期待值的情况下，个体如果能够成功完成某项任务，就能够提高自我。当然，我所说的任务是在团体中进行的。除此之外，如果团体向成员发布了任务，而成员的期待值较低的话，就意味着该成员的自我在团体中有所降低，但同时他更容易产生提高自我的错觉，因为成功的标准被降低了。

6.文明的起源——联系

无数个团体构成了社会，而社会活动的最终产物是什么呢？毋庸置疑，是文明。这种联系并不是偶然的，文明始终与全部社会团体的内在特性有关，并由其决定。

正因为社会的复杂性，文明才包罗万象。从天体物理学到古希腊诗歌，从幼儿教育到体操训练，都包括在文明之内。小到某个地区的风俗、大到整个社会的风貌；小到一个人的理想情操、大到一个国家的法律法规，都与文明息息相关。

中式建筑为何与西式建筑拥有不同的风格？为什么美国人钟情于快餐而中国人却遵循着“食不厌精，脍不厌细”的标准？当被问起这一类问题，我们通常会回答：“因为东西方的文明不同。”是的，文明起源于社会活动，又反过来决定了社会活动的性质、走向和特征等，正如痕迹产生于心物活动的过程之中，同时也决定了未来的心物活动一样。在不同的国度里，艺术作品的材质与风格大不相同，书籍的排版与作家的语言习惯也有很大区别，甚至连车辆在路上靠左行驶还是靠右行驶也有所不同，这些归根到底都是由于文明的差异性。

文明自诞生之日起，作为一种稳定的形态代代流传。事实上，产生文明的许多社会活动都已经不再发生，那些社会团体也可能不复存在，但是作为产物的文明仍然保留着。这么说或许有点抽象，不过我可以举出许多此类的例子来说明这一观点：在学术方面，古埃及的数学和几何、古希腊的辩术与哲学思想流传至今；在建筑方面，中国古代的榫卯结构和

房屋结构、风格等千百年来延用不衰；在艺术方面，古希腊的诗歌中有不少名篇仍有留存，譬如《荷马史诗》，还有诸多神话传说也仍在历史的长河中熠熠生辉，中国古代流传下来的诗词歌赋更是数不胜数，自先秦至清朝，无数文人墨客笔下的词章都是传唱至今的文化瑰宝；除此之外，最重要也最显著的文明产物就是语言和文字了，从古至今，人类记事的方式几经变革，语言习惯也各有更替，我们现在使用的语言和文字便是最成熟、最完善的，试图组织第一句语言的人早已远去，发明文字的人也早就化为一抔黄土，但这些文明的产物却世代流传下来，为我们的沟通交流、历史的记载留存作出了重大贡献。

由此可见，文明实际上形成了一种格局，这一格局由社会活动所建构，而后来的社会活动又发生在格局内，就像我们的行为发生在空间格局内一样。因此，所有看上去属于个体的行为和活动、思想与情绪，细究其背后都有着社会根源，并由社会框架所制约，带有文明折射出的影子。值得注意的是，文明的格局并非仅仅是一种僵冷的框架，而是处于社会活动的持续创造之下。在这一格局中，有的部分非常稳定，而有的部分相对容易发生变化，然而可以肯定的是，没有任何一部分是永远不会改变的。与此同时，格局中没有哪一部分是完全孤立的，各个部分之间相互依存，尽管这种依存的程度不同，并且在社会发展进程中可能随时发生变化。不过，这种相互依存的关系并不意味着各部分始终是同步发展的，事实上，在特定的情况下，有的部分会比其他部分发展得更加超前或者落后，而造成这一现象的原因是多方面的，我们目前还无法为之下定论。

如此说来，其实心理学也并非一门孤立的科学，除了与生物学、解剖学有着千丝万缕的联系之外，它还和社会学、历史学甚至语言学、文学息息相关，毕竟所有学术思想都属于文明的范畴，又同处文明的格局之内，它们之间有着割舍不断的关系是再自然不过的事情了。我期待着未来的研究者能够更深入地挖掘这些学科之间的联系，并将它们贯通，这样每门学科都能够得到长足的进步，最终实现共同发展，对于全人类来说，这也将会是又一个巨大的贡献吧。

HUMAN PSYCHOLOGY

哲学家的人性剖析

人性心理学

英国哲学之父的扛鼎之作

心灵奥秘的解语花，人性本质的溯心论

[英] 大卫·休谟◎著　　刘霞◎译



文化发展出版社
Cultural Development Press

版权信息

人性心理学/[英]大卫·休谟著;刘霞译.--北京：文化发展出版社，2017.11

ISBN 978-7-5142-1929-6

I.①人…Ⅱ.①大…②刘…Ⅲ.①心理学-通俗读物Ⅳ.①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第227433号

人性心理学

【英】大卫·休谟/著　刘霞/译

责任编辑：孙烨

责任设计：侯铮

责任校对：岳智勇

出版发行：文化发展出版社（北京市翠微路2号　邮编：100036）

网址：www.wenhuafazhan.com

经销：各地新华书店

字数：217千字

印次：2017年12月第1版　2017年12月第1次印刷

定价：39.80

ISBN：978-7-5142-1929-6

目录

版权信息

前言

Chapter 01 人性心理：推翻根植于人心的因果循环律

1.经验归纳法不能推导出必然规律

2.运动员追不上乌龟的悖论

3.因果循环：我们深信不疑的谬论

4.感知与认知的“先来后到”

5.决定论与因果论：互相仇视的两兄弟

Chapter 02 人之本性：伟大与凉薄的归宿

1.自然的善恶从何而来

2.同情准则和比较准则的对立作用

3.仁慈让世界变得情意绵绵

4.自然才能与自然之善的区别

5.不同优势给我们带来的快乐和痛苦

6.对人性与道德的终极反思

Chapter 03 善恶哲学：人性中的情绪和情感的来处

1.对立统一中的“恶与德”

2.情感反应来源于我们自己的感觉

3.事情是否发生都会对情感产生影响

4.“周围人”与“陌生人”：造成我们情感差异的主导者

5.我们为何会产生爱护与怨恨的情感

6.怜悯与恶意：原始情感的延伸

7.嫉妒止于不同类别的界限

8.比较：复杂情感的源头

9.快乐情感需要真理的重要性来弥补

10.探究人性应以本能和理性为基础

11.人性终会得到完全释放

Chapter 04 人性哲学：从哲学角度挖掘人性的本源

1.距离中的七种神秘关系

2.时间无限分，则寿命无限长

3.“因”一定要先于“果”而出现吗

4.观念不如幻想，幻想不如记忆

5.经验再丰富，没有信念等于零

6.人离不开的感觉和知觉

7.知觉感应不到的“天外世界”

8.我们要损人利己还是要无私奉献

Chapter 05 情感哲学：富有氧气的生活方式

1.爱与恨的对象和由来

2.情感变化的一般准则

3.情感的选择——爱or恨

4.爱之善良，恨之愤怒

5.怜悯取决于想象的作用

6.恶意倾向与妒忌心理

7.混合情感之间的辩证关系

8.由差异产生的混合情感

Chapter 06 意志情感：喜怒哀乐编织的“大戏”脸谱

1.事物的必然性与自由

2.坚强意志的修炼秘诀

3.强烈情感的诞生之所

4.习惯对情感的影响

5.想象让情感“暴走”

6.直接情感与间接情感

7.人性的思考方式

8.由真理之爱引发的好奇心

Chapter 07 道德标准：善恶是非的“性情”解读

1.道德标准的非理性解读

2.情感与行为并非理性之对象

3.理性绝非道德善恶之源

4.从一个假设开始的道德探讨

5.道德感的真正来源

6.理性是非标准的另一种反驳力量

7.善之快乐，恶之痛苦

Chapter 08 正义原则：丈量人性的规尺

1.正义的原始动机是个人善意吗

2.正义规则的道德美丑

3.物品所有权的转移与继承

4.承诺与道德对人的约束力

5.克服人性中的缺陷

6.以忠诚于人民的名义推翻政府

7.如何守护忠诚之心

8.两性的贞洁认知

Chapter 09 社会制度：人从自然而生，从社会而灭

1.人性因地域差异而有所不同

2.在利益中迷失的家国正义

3.专制牢笼下的自由与民主

4.婚姻究竟是不是爱情的坟墓

5.生命可以由自己终结吗

6.论“灵魂不朽”学说

7.与自然斗其乐无穷，与同类斗其乐无穷

Chapter 10 政治经济：人的社会属性与生存本能相结合的产物

1.与其穷兵黩武，不如海外贸易

2.神奇的货币规律

3.利息升降的隐秘杠杆

前言

大卫·休谟是人类史上广受赞誉的哲学家、心理学家，他从小就对文学和哲学产生了浓厚的兴趣，但由于家庭不富裕，休谟不得不在早年做了一段时间的生意，希望以此帮补家用。不幸的是，他的生意总是入不敷出，这让休谟认识到自己并不适合这项营生。不过，经商的这段经历让休谟认识到了经济对于社会的重要性，他也依此初步确立了自己的政治经济学理论。放弃经商后，休谟离开英格兰，远赴法国。在美丽的浪漫之都，他创作了著名的《人性论》，并把哲学当作终生的事业。休谟一生担任过许多职务，比如图书馆管理员、将军的秘书和副国务大臣等。丰富的职业履历使他更加了解政府、社会与人的关系，这自然也为他的思想体系提供了理论依据。

《人性论》的创作开始于休谟游学时期，那时他还不到30岁。但是凭借着对学术研究的无限热情以及举世罕见的天赋，休谟将自己的见解勇敢地表达了出来，并提出了超前的哲学理论。休谟认为，关于人性的所有内容都是在感知中被分析和加工出来的，而感知作为意识的内容，可以分为映像和观念两类知觉。映像就是第一次出现在心灵中的一切感觉、情绪和情感，会对心理产生较大的影响。观念则是通过记忆和想象对映像进行的模拟，一切单纯的观念都有一个与之相对的映像，而复杂的观念则并非如此。例如，我们虽然没有见过长翅膀的老虎，却可以借助想象呈现出它的形象。

《人性论》中的另一个重要内容就是对因果关系的研究。休谟认为，因果关系是人的片面的认定，不具备真实性。更准确地讲，人们的因果性观念其实是多次知觉经验的结果，当我们看到两种现象多次按照一定先后顺序重复出现的时候，就会将它们想当然地结合在一起，并把一个称

为“原因”，把另一个称为“结果”。这种根据经验得出的推论完全来自我们的思维习惯，它并不是真理。但休谟给予了习惯非常高的评价，把习惯称为“人生的伟大导师”。他未能看到的是，习惯虽然能够帮助我们更好地生活，却无法将我们引向真理。由此，我们可以认为休谟是一个怀疑论者。

休谟之前或者与休谟同一时代的哲学家，大多都喜欢贬低前人提出的理论体系，并极力夸耀自己构建的学术系统。但一个具有超强判断力且善于钻研的人会很容易就发现，那些自认为已经达到无懈可击程度的哲学体系，它们的基础其实非常薄弱。理性主义者因为忽略实践而陷入了闭门造车的怪圈，经验主义虽然重视实践和研究客观世界，却总是以偏概全，利用片面、孤立的经验指导生活，并且忽略了理论的架构与逻辑推理。

在哲学界，要想在争论中取得胜利，靠的并不是证据和事实，而是诡辩的能力。无论是谁有了诡辩的能力，都可以将荒诞的理论说得天花乱坠。而休谟打破了这种学术误区，他认为，即便是最伟大的天才，也难免会陷入荒谬的争论，也不可能轻轻松松地获得真理。或者说，真理是我们永远也无法得到的，把握我们所能把握的才是对待哲学的正确态度。

本书以《人性论》为蓝本，以新的视角诠释了休谟对人性的解读，涵盖了哲学、心理学、自然科学等多种学科。我们应该明确自己的认知范围，了解自己的局限性，同时摒弃用造物者的态度看待客观世界。

《人性心理学》并不仅仅是有关哲学或者心理学的知识，它还告诉我们，无论钻研何种事物，都不要抛弃人性，而要借助观察人生现象来收集素材。这既是一门学科，也是一种对待人生的态度。

Chapter 01　人性心理：推翻根植于人心的因果循环律

怀疑论是一个重要的哲学流派，和独断论争锋相对。独断论认为人类能依靠自己的实践和探索发现真理，怀疑论则对此表示怀疑。我倾向于怀疑论，但我不会像那些极端怀疑论者那样，认为一切都是虚无。相反，我是崇尚实践和探索的，当我不知道苹果是什么滋味的时候，我会亲自

尝一尝。但即便我这样做了，我也不知道苹果为什么会发甜。而对于那些只是见过苹果却没有吃到的人来说，他们连苹果什么味道都不知道。因此，即便我耗费心力去研究实践，我仍然无法了解客观事实，因为我们的感官系统不能提供给我们自然界事物的本质知识。

我们不能说事物是美的或是丑的，也不能说它们的存在是应该或是不应该，这没有任何客观的标准，我们只能依靠主观加以判断。例如，一盏油灯在黑暗的山洞中会显得特别明亮，而在太阳光下却昏暗无比。再如，一座山峰在远处看上去平平整整，但我们走近后，却发现它凹凸不平。所以，我们无论如何也得不到绝对正确的知识，与其无休无止地争论，不如心存怀疑，这样才能得到心灵的安宁。

1.经验归纳法不能推导出必然规律

因果规律是人们认知的结果，而且，事物的因果关系在很早以前就被哲学家们认为是普遍存在的。当我们说两个事物处于因果律之中时，就是指一个事物可以对另一个事物施加影响，并使其做出相应的反应。也就是说，前者是后者得以存在的先决条件，前者采取措施或施加影响之后，其结果必然就是后者。如果在不同的条件和状态下都是如此，那么我们就可以认为两者具有因果关系。

我们可以把因果律认为是从A到B，即A必然可以引发B。我之前的很多哲学家几乎都把前人总结出的因果关系直接拿来用，他们把它当作一个公理或公式，套用在复杂的哲学理论中。但是，我们究竟是凭借什么知道A到B的关系就一定是必然关系？又凭什么知道A一定会引起B呢？

我敢说，哲学教授或者心理学教授都无法回答出这个问题来，因为这本就不是一个必然现象。那么，以前判断两个事物互为因果又是怎么一回事呢？其实，这是用了一个叫作“经验归纳”的方法，即先找两个先后出现的现象，A是先出现的现象，B是后出现的现象，两者不止一次地陆续出现，并且在不同的条件和环境下也是如此。于是，哲学家们便通过经验归纳法得出：A是因，B是果。也就是说，以前的哲学家认为因果关系既不是来自经验观察，也不是来自理性认知，而是经验归纳的结果。

例如，当苹果和树枝断开的时候，我们就会认为苹果一定会掉到地上。

这里的“因”就是苹果与树枝断开，而“果”就是掉到地上，后来，牛顿的万有引力定律也证明了这个道理。但这真的能证明它们之间存在因果律吗？答案是未必，因为谁也不知道万有引力定律的适用范围，也不知道该定律是否全宇宙通用，就连牛顿本人也没有搞清楚万有引力究竟是如何产生的。那么，我们对偶然的经验进行归纳，就一定能得出必然的判断吗？这种理解真的合理吗？对此，我可以用一个火鸡的例子来说明。

在一个火鸡饲养场，只要饲养员一走进火鸡群，火鸡们就能得到一顿美味的食物。有一只火鸡非常聪明，它在慢慢地总结规律，并分析饲养员走进火鸡群与得到美味食物之间的关系。半年过去了，这只火鸡发现，无论是雨天还是晴天、热天还是冷天、白天还是晚上……总之，无论在什么样的情况下，火鸡们见到饲养员之后总能饱餐一顿。于是，这只火鸡就得出了一个结论，饲养员走进火鸡群与得到美味食物是因果关系。有一年圣诞节，饲养员像往常一样走进了火鸡群，当这只火鸡兴高采烈地等待饱餐一顿时，不想饲养员并没有带来食物，而是将它和几个同伴抓走宰杀了。

在这个故事中，那只聪明的火鸡的确应用归纳法得出了因果规律，而实际上并非如此。至少我可以断定，归纳法并不一定是合理的。在科学上，我不否认归纳法所取得的成就以及它给人们带来的帮助，但在哲学上，归纳法是失败的。

首先，因果关系的发现不能依赖理性，也就是说，与之相关的推论以及逻辑推理都不适用。因为结果和原因是客观存在的现象，一切与客观世界脱离的主观解决方案都是不适用的。因此，对于外部事物的认识必须通过经验来把握。因果关系也不例外，没有哪一种因果律可以不依靠对现象的观察而显现出来。例如，为了验证火把是不是可以使炸药爆炸，我们只能亲自试验，而不能通过凭空的猜测。

但是，这只能说经验在以往的事例中是可靠的，在未来的判断中却不一定如此。当我们经常看到一个事物可以引出另一个事物时，我们只能说一个事物可以从另一个事物中推断出来，而且仅仅是这一对事物才有这种关系，我们不能由此推断出与之相似的事物也是如此，因为它们之间并不一定存在逻辑的必然性。

所以，相对、偶然和个别的经验即使重复上万次，仍然是相对、偶然和

个别的经验，我们无论如何也不可能从中找到某种必然性。而且，过去与现在的经验只能对过去或者目前有效果，并不能推测出明天的必然结果。也就是说，我们永远也无法知道明天的太阳会不会升起，我们只能做出假设和预测，却从来不能获得某种必然的规律。

2.运动员追不上乌龟的悖论

大多数哲学家都喜欢研究玄学，并提出一些与前人相对立的观点，以显示自己在学术上的优越性和与众不同。可悲的是，很多人都对某个“大哲”提出来的理论无条件地接受，因为这些理论满足了大众的愿望，人们再也不用考虑这些结论是否合理、可行。关于这些谬论，一个最明显的例子就是对于无限可分性的讨论，我想以此为开端，分析时间与空间的无限可分性。

很多哲学家都认为物质和空间无限可分，但实际上，这个理论根本就没有任何依据。就像我们在纸上画一点墨迹，当我们离纸很近时，可以完全看到墨迹；当我们逐渐走远，就完全看不到了。显然，我们不能分割无法感知的物体。就算有一个望远镜可以使我们再次看到那个墨迹，但如果距离再远一点，我们就又看不到了。

因此，我们对感知不到的东西是无法划分的，空间与时间可以无线分割的理论更是不复存在。目前，从物理学与哲学的角度来看，空间和时间是不可以无线分割的，而古希腊哲学家提出的很多悖论都是以时间或空间的无限性为基础。其实，这些悖论根本不成立。其中，最著名的当属古希腊哲学家芝诺的飞矢不动问题。

芝诺说，将一支箭射出后，它看似是移动的，而实际上，它在每一个瞬间都是静止的，所以，它在某个位置上的动与不动没有什么区别。芝诺曾经用这个问题问他的学生说：“一支箭射出去究竟是动还是不动呢？”学生回答说：“当然是动的。”

“看上去确实是这样，每个人都认为它是动的，但是，这支箭在每一个瞬间都有它的位置对吧？”

“是的，教授。”

“在每一个瞬间，它占据的空间和它的体积是一样的吗？”

“是的，教授，它占据的空间与它的体积的确一样。”

“那么，在每一个瞬间，它是不动的还是动的？”

“是不动的。”

“那么，时间是不是由瞬间组成的？”

“是的。”

“那么，弓箭在发射出去后是动的还是不动的。”

“当然是不动的。”

经过这样的对话，芝诺终于让他的学生承认了飞矢不动的理论。但是，根据常识，箭明明就是运动的。但我们又无法证明它是动的。飞矢不动问题让很多哲学家认识到，经验有的时候不一定是真实的，他们由此转向了相信逻辑推理是发现真理唯一途径的理性主义。由此可见，芝诺的悖论真的是贻害不浅。

后世有很多哲学家批判过芝诺的悖论，但都不彻底。有的哲学家考虑到运动是相对的，所以，他们认为，如果以与这支箭同样速度、同样方向的另一支箭做参照物，这支箭当然是不动的。其实，这个解释愚蠢至极，芝诺根本就没有把另一支箭作为参照物，而是以地面为参照物。而且，芝诺提到的始终都是一把弓箭，而从没有涉及另一把弓箭。

如果遇到运动就以参照物的观点来解释，那么，当物理老师告诉我马车运行的距离和时间，让我计算速度的时候，我完全可以这样告诉他：“老师，因为旁边有另一架和它同样速度的马车，所以，这辆马车是静止的，速度为零。”这句话听起来没错，但这是多么荒谬的一种解释啊！

如果我们都以地面为参照物，飞矢不动的悖论就是成立的吗？其实不然，飞矢不动理论主观地认为，被射出去的箭在每一个瞬间是完全不动的。但实际上，瞬间真的可以达到吗？真的可分吗？答案是否定的。如果时间可分，那么我们就可以把人生分成无数的瞬间，而我们永远也过不完这些瞬间，所以我们就可以长生不老了。但实际上，这根本不可

能，我们一样要承受生老病死。所以，时间在常识上是不可分割的。那么，在理论上又如何解释呢？我们来看下面的例子。

有一支箭在空中运行了6000秒，从发出去开始计时，每一秒算一个瞬间。那么，这个弓箭在第1秒的时候是静止的，在第2秒的时候也是静止的，但我们不能说它在第1秒至第2秒的时间内是静止的。因为从第1秒到第2秒是一个时间段，而不是时间点，即便我们以0.1秒作为一个瞬间，情况依然如此。不管我们把时间分得多么小，瞬间与瞬间之间都是时间段，而既然是时间段，那就有位移。所以，弓箭是运动的，而非静止的。当然，一定要以地面为参照物。

解决了飞矢不动问题后，事情还没有结束，因为芝诺还提出了一个运动员与乌龟赛跑的故事，这个故事也曾经让众多哲学家绞尽脑汁。

故事的内容是这样的：古希腊时期有一个著名的长跑运动员叫阿基里斯，有一天，阿基里斯在散步时碰到了芝诺，看到芝诺瘦小的身体，阿基里斯骄傲地说："芝诺，听说你是个有名的学者，但你的身体看上去病歪歪的，走路的样子像个乌龟。"芝诺笑了笑，对阿基里斯说："我走路的确像乌龟，但是，你跑得比乌龟还慢。"阿基里斯听了火冒三丈，大吼道："胡说，我的速度超越乌龟何止千倍百倍？就算让乌龟在我前面1000米处，我也能在短时间内追上它。"

芝诺接着说："怎么可能呢？你想想，当你跑到1000米的时候，乌龟可能已经跑出了100米；你又跑出100米后，乌龟可能又会前进10米；当你跑完10米后，乌龟可能又跑了半米。总之，你只能无限地接近乌龟，但永远无法超过它。"阿基里斯想了想，觉得芝诺说的话完全有道理，就承认了自己确实跑不过乌龟。

这个问题与飞矢不动的问题一样可笑，几乎所有人都知道，乌龟的爬行速度在自然界所有生物中都算是倒数的，不要说运动健将阿基里斯，一个孩童都能跑过它。然而，为什么这么简单的一件事情用理论来推导就成了悖论呢？

问题还是出在时间是否可分上，如果时间无限可分，那么运动员追不上乌龟是完全合理的，因为一个小段的时间我们都能无限划分，比如阿基里斯跑了0.01秒、0.011秒……0.00000000001秒……如果时间这么分割下去，那阿基里斯永远跑不完，而乌龟也始终在他的前面。因为每当他

跑到乌龟原来位置的时候，乌龟总能多出那么一点点距离，即便那个距离微乎其微，小到不可见。

但实际上，我们只要实践一次就知道，想跑到乌龟的前面再简单不过了。这也证明了时间是不可无限划分的，到了一定的程度就是一个阈值，无法继续分离，或者说已经超出了人类的认知领域。所以，运动员永远追不上乌龟的悖论也是不存在的。

3.因果循环：我们深信不疑的谬论

我们由一个三角形产生了这样一个观念，那就是三个角加起来等于两个直角的和，只要我们的观念不变，这个关系就放之四海皆准。但是，事物都是发展变化的，我们的观念无法触及远隔千里的物体。这种距离的特点决定了千百种不同的偶然性，比如有两个物体，我们依靠观念看上去完全相同，但随着时间的推移或位置的变化，它们的形态或是数量就会发生变化。

例如，把一个铁杯子放到土里埋起来似乎不会出现什么情况，但如果埋上10年，那铁杯子肯定会消失不见。因此，从一个对象产生另一个对象的现象无法从观念上判断，也无法进行逻辑推导，比如，原因和结果就只能从经验中得出。

因此，没有任何一种现象——哪怕是最简单的现象——能用我们眼前的物质加以说明，而只能凭借经验和记忆才能预料到。

相似、相反、数量等可以用观念来判断，这也是可以确定下来的对象。这些关系中有三种是一看便可以出现的，准确地说，它们是直观的，不需要理性来分析。对于事物的性质，如颜色、温度等，当差别微小时，我们便无法做出准确的判断，当差别变得巨大时，我们便不需要任何的分析和研究，只凭借感官系统就能分清楚。

即便是被公认为绝对正确的几何公式，如勾股定理，也是在一般想象中总结归纳出来的，并不具备客观的绝对性，也没法儿给我们提供绝对安全的保障。例如，很多数学家认为，没有两条平行直线能够有一个共同的线段。但是，我们永远也无法在实际生活中找到完全平行的两条直线，即便倾斜的角度多么微小，都不能保证这个定理的真实性。

所以，我认为几何学是有严重缺点的，理由是几何学中最基本的原理是通过逻辑归纳法得来的，或者这些原理是人的主观臆断，不一定是真实存在的。而且，无论是数学家还是哲学家，都喜欢用人们感官系统的错觉来掩盖自己的谬论，并通过模棱两可的观念为观察到的现象做一个合理的解释。我们通过观察可以发现，推理只可以用来发现两个事物之间的联系与区别，而不能代表事实。

在任何一个对象中，我们都找不出能使我们相信的东西。当我们依靠观察和经验发现它们在某一方面的关系是不变的时候，我们总是武断地认为，在分离它们与它们的结合之间有一个神秘的原因，但是，我们永远找不到证明这种因果关系的事实，即便我们实验十万次，我们也难以保证第十万零一次会和前十万次发生同样的结果。

在大多数哲学家看来，外界或者心理中存在的任何东西都有一个因、一个果，但是没有明显的证据可以证明。因果关系是要满足必要的条件的，首先是接近关系，即两者的关系密切，看似不可分割。例如，车轮在马车疾驰的过程中掉下来是因为车轴断了。车轮和车轴的关系相当密切，它们有因果关系的可能性。我们不可能认为车轮掉下来是因为月亮，因为两者的联系非常远，没有接近关系。

在发生碰撞的时候，一个物体的运动被认为是另一个物体作用的结果，即另一个物体的运动是当前物体运动的原因。当我们集中注意力观察这些对象的时候，我们只发现一个物体与另一个物体很接近，并且它的运动比另一种运动要早。但当我们穷尽思考，也无法更进一步地分析具体的事件。我们现在就把问题归结到了原因的必然性上。

众所周知，如果我们认为一个新的事物或现象产生一定有一个原因的话，那么这个原因必须从经验和观察中得到。哲学中有一个一般性原理，即开始存在的东西必然要有一个存在的原因，在一切的推理之中，人们不需要列举任何证明，往往也不需要证实，就想当然地认为一件事物存在的必然性。其实，这个假设是相当片面的。

我们所观察的一切事实都来源于对观念的比较，我们细心观察就会发现，这些关系都类似，没有一个关系可以证明“一切开始存在的事物必然有一个存在原因”这个最初的命题。而且，这个命题是绝对无法通过理性或经验来证明的，因为我们观察的各个现象都是相互独立的，并没

有任何必然的关联。也就是说，两个现象即便一模一样，我们也无法证明它们存在必然联系，更无法证明两个前后现象的因果关系。

对此，有些哲学家认为，肯定有事物不需要原因就可以被确定。但是，也有哲学家认为一个事物的出现必然要有原因，如果不是这样，那事物就是已经存在的，而且是在宇宙产生之前就存在。这显然是不合理的。不过，谁也无法猜想出宇宙之前的事情，而且，一个没有任何原因绝对存在的事物并不一定不存在。

另外，也有哲学家认为，原因就蕴含在结果之内。所以，每一种结果都要有一个原因作为前提。结果和原因是不可分割的，但是，这并不等于证明了一个存在就必然有一个原因。

如果我们没有发现每个事物产生都必须有一个原因存在。那么，我们的因果并不是从知识的海洋中探索得到的，也不是通过任何逻辑推理得到的，而是通过对事物想象的观察，利用经验归纳法总结出来的。问题到这里仍然没有结束，我们接下来要解决的问题是：经验是怎样产生那样一种原则的呢？或者说，为什么特定的原因一定会产生特定的结果呢？

当我们从原因推理到结果时，我们首先要确定这些原因是真实存在的，而要确定这个原因的真实存在，只可能有两个方法，一是通过我们的感官系统即知觉，二是通过其他的原因加以判断。当然，我们也必须以同样的方法来确定其他的原因，一直连续推导下去，直到得到我们所需要的结果。但事实上，我们无法无限制地推导，当超出了我们感官系统所涉及的范围，推导就到此结束。

我用一个例子来说明感官系统和经验在确定事实上的决定作用。我们都相信恺撒大帝是3月15日在元老院被人用匕首刺杀，这个事实我们最初是从某些历史学家口中得知的，而这些历史学家也是通过翻阅史书古籍，让这些文字和符号信息进入他们的感官系统才知道的。而最初记载这件事的人是谁呢？他很可能就是当时的目击者，有可能是恰好在元老院打扫卫生的杂役，或者是离恺撒距离很近的同僚，抑或恰好经过元老院的某个官员或平民。总之，恺撒大帝被刺杀这个时间可以看成是一个证据从一个证据中得来。我们顺藤摸瓜，就会知道最初那个用感官系统目睹这一切的人，而目睹这个行为就属于经验的范畴。

由此我们可以得出，所有因果联系最初都是建立在经验的基础上，并通

过我们的感官系统保存在记忆中。我们如果没有记忆作为依据，我们的推理就丝毫没有真实性。

不管一个哲学家或数学家有多伟大，他都不可能在发现一条真理时就对其深信不疑，而一定会经过无数次的实践和证明，不断验证这个真理的正确性和适用范围。不过，无论经过多少次的证明，这些先哲所做的无非就是进行经验和概念的积累，并且以以往的经验和观察为依据。

当商业中出现较大的账目时，人们一般不会一一计算和排查，因为庞大的工作量会耗费大量的人力成本，得不偿失。最常见的解决方法就是找到某种规律，进行因果判断，从而节省大量的时间。

其实，我们的所有知识都是来自因果判断，并且在最后都变成了我们日常生活中最基本的证据和概念。大自然不仅决定了我们的呼吸和感官，还决定了我们对于事实的习惯性判断。因此，我们可以得出这样一个假设，那就是关于原因与结果的全部推理都只是从本能和习惯中得来。确切地说，我们的信念在无形中左右了我们对于因果规律的认识，而我们却不自知。假设有人向我提出问题，我就会仔细回想我脑中所记忆的那一部分内容，最后做出回答或做出判断。但是，这个判断并不一定是事实，而是被我的思维惯性所左右。

我们的感官系统只能模拟一个真实事物的幻象，虽然我们无法通过任何理论来说明物体存在的真实性，但我们却不得不在这条路上行走。就像我们并不能确定明天的太阳会不会升起，但我们依然要假设它是升起的，并在前一天晚上想好第二天起床要做的事情。那么，究竟是什么原因让我们相信事物真的存在呢？

我们可以从感官说起，当对象脱离了我们感官的感知范围时，我们就无法对这些对象产生任何概念。当对象进入这个范围时，我们就会感知到，我们并不知道感知到的是不是真实的存在，但我们的习惯却将其默认为已知。

因此，我们的感官系统产生的任何一种观念都有可能是错觉或谬误，感官也不一定能区别我们与外界的对象。通过感官系统，我们可以知道写字用的纸是在手的外面，而桌子又在纸的外面，写字间又在桌子外面，窗外的大片土地又在写字间外面。因此，我们利用感官系统对外面的世界深信不疑，但是，我们的感官系统无法决定继续存在或者独立存在的

概念。

知觉中的任何内容都无法成为一个基础，以让我们推理出那些无法被感官系统发现的另一种规律。但思维永远不会停止，当我们开始思维活动时，即便思维对象已经消失，我们心中仍然留存有某些幻象。就像是一艘被船桨划动之后的船，不需要不停地划动，它才可以自动航行一段距离。显然，这个原则借助习惯的力量，让我们相信物体是持续存在的。

我们虽然认识到这是事物实际存在的假象，但我们不愿意承认，为了研究问题方便，我们仍然会利用假设把这些间断的知觉同实际存在紧密的联系起来，只有这样，观念才具有强大的力量。

4.感知与认知的“先来后到”

人类对客观世界的所有认识可以划分为完全不同的两个类别，一个是感知，另一个是认知，两者对人的大脑产生的作用和影响不同，相同之处是均或多或少地决定了人的意识与思维。

感知对人脑的刺激更强烈，具体来说就是欲望、情绪等，基本属于感官系统的认识范畴，这些刺激进入人心理的时候，会给人留下深刻的印象。而认知对热闹的刺激相对缓和，就是指人利用理性思考形成的浅显的认识。需要注意的是，认知不包括感官认识的范畴，如眼睛看到、手指触摸等都不属于认知。

感知和认知的区别很容易发现，和感觉与思考的区别差不多。前者需要与客观世界接触，后者并不需要，只需要对内容加工和分析即可。当然，我们也不能排除某些特例。例如，在做梦、神经混乱，或者是身心原因导致我们对外界的感觉太过于微弱时，我们就会很难分清感知与认知。不过，这种情形很少见，一般情况下，二者还是泾渭分明。

除此之外，对客观世界的认识还可以用另一种方式来划分。这种方式显而易见，也有助于我们理解认识论，那就是把认识划分为简单认识和复杂认识。简单认识就是对事物单一性质的认识，复杂认识则是将事物各个部分的属性很好地区分出来。例如，看到一个苹果的时候，我们可以很容易认识到它的色、香、味。这三个属性虽然融合在一个事物中，却能被我们区分，这就是一种复杂认识。

对于以上两个划分，我会在后面详细论述，接下来我们先研究感知与认知的关系。我们应该了解到，感知在某种条件下可以当作认知的另一种形式，反之亦然。因为人类对客观世界的认识不会是单一的，很多时候都是感知与认知并存。

例如，回忆起自己的卧室时，我们大脑中所认知的事物恰恰就是我们曾经对卧室感知的结果。也就是说，我们曾经看到、摸到或听到的东西都会在认知中再度出现，以至于我们有相当长的一段时间将感知误认为认知。

由此可见，将认识划分为感知和认知的方法并不是屡试不爽，因此，我们需要利用另一种划分方法，即前面我提到的简单认识和复杂认识。其中，复杂认识让我们知道，感知并不一定就是认知的反映。就像我们在脑海中幻想黄金堆成的巴黎一样，这是我们的认知，但它肯定不符合巴黎的实际情况，因为我们并没有去实地感知巴黎。

复杂认识其实就是复杂感知与复杂认知的集合，两者具有很大的相似性，但并非完全相同，即复杂认知并非复杂感知的真实反映。至于简单认知与简单感知，那就更好理解了。简单感知就是我们的感官系统可以直接感受到的事物的单一属性，比如我们看到的绿色的草地、红色的落叶等。并且，每一个简单感知都能被认知，因此，二者并没有本质的区别。

下面，我们再研究一下感知有认知的决定关系，即谁决定谁。一般情况下，简单的感知往往是先于相对应的认知而出现的。例如，为了让一个小孩分辨出红色和绿色，使他知道什么是甜的和咸的，我会给他一个红色的苹果，然后再带他去绿油油的草丛，最后再将糖和盐分别让他尝尝。这样，即便我什么都不说，他也会对这些产生直观的体验，并且以后也能做出简单的区分。

但如果我反其道而行，只是给他在脑海中灌输红色、绿色、甜味和咸味的抽象概念和认知，那么，我的这个愚蠢做法将永远无法使他了解事实。所以，认知是依赖感知而存在的，二者是因果关系。我准备用一个更为贴切和简单的例子来论述，例如，一个人生下来就失明了，那他永远不会知道某个东西的颜色；如果没有人告诉他，他也无法形成对这些具有颜色的东西的认知。

我对人性的第一个认识就是感知是先于认知而存在的。但也许有的哲学家会说，人的激情与欲望认知就是先天的，是先于感觉而存在的。我认为，这是一种偷换概念的行为。激情和欲望是本能，并不属于认知和感知的范畴，是我们与生俱来的，和遗传有关。

虽然我们将认识划分为感知和认知，但这并不是最终的结果。感知依然可以细分为两类，一是知觉，二是映像。知觉完全依赖我们的感官系统，而映像是我们认知的产物，而认知又来自感知。当我们感知到外界时，就会在头脑中留下印记，知道什么是饥寒、冷热或苦乐。这就是一种映像，具体来说，映像就是认知反作用于大脑的一种状态。

例如，我们在客观世界感知到痛苦的时候，这种感知会留存在大脑中，并形成认知。在某个特定的条件下，这个认知会对人起反作用，使我们产生各种情绪和情感。这种情绪和情感就是一种映像。映像会产生新的认知，而认知又会影响感知，这是一个循环的过程。

根据我们的经验，人脑产生某些感知之后，随之而来的就是针对此感知的认知。这种认知包括两种性质，一种是仍然保留着感知阶段的活力与代入感，另一种是完全的认知，即完全失去了活力与鲜明性。我们将前者称为“记忆”，将后者称为“想象”。

以记忆为基础的认知比以想象为基础的认知更加强烈，后者则显得有些索然无味。例如，一个参加过惨烈战争的老兵回忆起战场的场景时，很可能会产生身临其境之感。这也是很多老兵看到阵亡战友的照片时，会情不自禁落泪的原因，是记忆把他们带回到昔日的战场，让他们再次目睹了充满悲伤与热血的战争。

但是，如果一个士兵没有参加过战斗，或者只是在后勤工作，而且他只是在询问之中对战斗的场景做出想象的话，他对这件事的认知就会相对较弱，他脑海中也不会产生巨大的情绪波动，甚至会很快遗忘。

需要注意的是，不论是记忆还是想象，都必须要经过相应的感知，才能在大脑中产生。只不过，想象可以自由发挥，可以任意地改造感知。而记忆相当于感知的复制体，无法发生任何的变化。

5.决定论与因果论：互相仇视的两兄弟

在我们这个时代，民众仍然非常相信决定论。所谓决定论，就是一种认为自然界和人类社会普遍存在着因果和客观规律的学说，和非决定论是对立的。在心理学领域，决定论是指人的一切活动都是由之前的一个或几个原因引起的，人的行为也可以通过某些先决条件、经历来分析和推测。例如，当我们把一块大石头从山上扔下时，石头做的运动看似是毫无规则的，但其实，我们只要计算出扔石头的力度、角度、风向以及各种影响石头运动的要素，就可以准确地预测出石头的运动轨迹。牛顿就是一个因果律的忠诚拥护者，他认为，不管是机械的运动还是人类的身体活动和思想活动，都是按照一定的规律进行的，只要我们能掌握这一规律，就可以预知未来。

我承认牛顿在数学和物理学上的成就，但他在因果律方面的探索却显得太过武断，这导致了他在后期倾向于不切实际的神学，希望依靠神学的力量解释机械论和决定论所无法解释的问题。他总想着穷毕生之力找到世界上所有的真理，而实际上，他所掌握的也只是表象，甚至使自己陷入了荒诞的地步。

其实，我在反对神学理论和决定论的时候已经触犯了政府的禁令，我到现在都不知道自己的肺腑之言为什么会遭到封杀，或许是人们现在并不愿意知道真相，因为真相很可能会破灭无数人的幻想。

我虽然是经验主义者，但我认为，我之前的经验主义和理性主义都存在致命的缺陷。这两大学派争吵了这么久，却没有讨论出一个正确的思路，而且，双方总能找出对手理论中的缺陷。难道这两派的哲学家都是迂腐的人吗？显然不可能，他们不尽如人意的表现只是因为他们讨论的问题已经超出了经验所能认知的范畴罢了。

经验主义哲学家洛克曾经提出一种独特的经验主义理论，他认为，经验都是从后天的生活和探索中得来的。而同属经验主义阵营的哲学家巴克莱则认为，世界上不存在物质实体，人的经验都是从心灵中衍生出来的。由此我们可以得出，同属经验主义阵营的两个人在观点上也会存在巨大的不同。以洛克为首的唯物主义者觉得，一个物体你没有意识到它，它还是存在的，即物质不以人的意志为转移。而以巴克莱为首的唯心主义者则认为，一个物体你没有意识到它，虽然不代表它不存在，但如果所有人都没有意识到它，那它就肯定不存在。

我通过对他们讨论的问题进行研究发现，这些问题已经超出了人类的经验范围，类似于讨论经验从何处来，而我们凭借经验根本不可能做出回答，就像一个身在密林深处的人永远不能看整座山的本来面貌一样。因此，在我看来，经验就是人依靠感官系统得到的内容，至于这些内容究竟是怎么来的，我们穷毕生之力也不会知道，也不可能知道。

笛卡儿说过一句深具哲理的话："我思故我在。"他认为，我们完全可以怀疑任何事物是否存在，但不能怀疑自己。所以，只有我们自己是超越任何事物的存在。但我不认为笛卡儿说的话是正确的，因为我们的大脑中肯定存在很多记忆，包括自己的身份、健康状况以及社会经历等。这些记忆不管包含了什么样的内容，都是经由我们的感官系统得到的。正是因为这些经验片段的存在，我们才能对自己产生一个概念。因此，即便是自己思考，我们不能说明自己的存在。

总而言之，我们所能得到的经验就是日常的生活实践，在没有确切的证据证明我们是生活在虚幻中的时候，我们按照自己的方式生活就是正确的。探求世界的终极真理根本没有可能，而我们也没有任何的能力去知道一切事物的本质。当然，我们也能找到两种可以相信的东西。第一种是不以经验为基础的知识，比如说几何学，它自身完全经得起逻辑推理。就像我们在现实世界中看不到标准的三角形，但仍然学会了勾股定理，并且认识了"三角形"这个概念。这些知识的获得并没有依靠经验的帮助。第二种可以相信的东西是我们依靠感官系统得到的经验，即我们触摸到的、看到的或嗅到的东西都是可信的。

我认为世界上可信的东西就这两种，可以这么说，当我们去图书馆随便拿起一本书，如果里面的内容既不包括抽象的逻辑推理，也没有各种事实经验，那我们就可以将它烧掉了，因为这些都是无意义的幻想。

我们可以说，人类确实只有两种获得知识的方法，一种是逻辑推论，另一种就是经验，而理性主义者那些所谓的公设基本都不切实际。不过，彻底推翻因果律和决定论的依据，还要从牛顿发现万有引力说起。

牛顿认为，苹果掉到地上一定是某种原因造成的，然后发现了万有引力。这就是因果律。但实际上，因果律不符合我提出的获得知识的两个基本途径，它既不是由逻辑推理出来的，也不是从经验中获得的。例如，我们准备点燃火把时，无论怎样演绎和推理，都不能推断出火把是

否会被点燃，只有实际去做才知道。因此，逻辑推理不能推导出因果律。

那么，经验可以吗？答案依然是否定的。例如，根据常识，苹果脱离树枝的时候一定可以掉到地上。但这仅仅是常识判断，并不意味着苹果离开树枝和苹果落到地上一定互为因果关系。因为苹果这一次离开树枝后掉到了地上，不一定下次还会掉到地上。这虽然看上去是强词夺理，但实际上没有漏洞。因为因果律达成的必备条件之一就是二者的关系必然会发生，但实际上，我们没法证明一个苹果脱离树枝后就一定会掉到地上。

农场里有一只牛，每次农场主来，都会喂它食物，一直持续了一年。从牛的角度来说，农场主的到来和给它喂食之间就是因果关系。但后来有一天，农场主拿了猎枪过来，将那只牛杀死。这说明，很多看似是因果关系的事情在实质上并没有因果关系，即便我们耗尽大量的时间去观察结果，仍然不能确定两者存在必然的因果关系。

其实，这件事可以这样解释：当两件事连在一起发生，发生一次时，我们只能说是偶然现象；发生两次时，我们也可以这样说；但发生无数次时，在严格意义上，它仍然属于偶然发生，因为无论多少次的偶然连在一起都不可能成为必然。也就是说，我们以前相信因果定律的原因是我们经历过很多次相同的事件，因此，我们就想当然地认为，这些事件在以后也会不断重复。但实际上，这是错误的，因为世界处在不断变化之中。

所以我认为，研究和推测科学并没有错，它可以使我们的生活质量飞速提高，但我们不能过分迷信科学，将科学神话。科学研究的前提是承认世间万物存在因果规律，如苹果会因为地心引力掉到地上。只有相信与之类似的规律，我们才能研究力学。但实际上，因果规律和归纳法存不存在我们都无法证明，又怎么能证明科学是绝对正确的？因此，我们只能将科学当作一种实现目的的工具，而不能将科学理论当成绝对的真理。在心理学上，我们更要保留怀疑的精神，因为我们甚至不知道明天的太阳会不会照常升起。

很多折中的经验主义者认为，因果律和归纳法是人生来就具备的理性，并以此捍卫自己的核心理论。但这个理论也是片面的，因为经验主义认

为一切的新知识都是从经验中获得的，所以，他们没有权利说归纳法和因果律可以超脱于经验之外成为特例。

决定论和因果律还有一个致命的弱点，那就是它们互相矛盾。我们都知道，决定论是根据世间万物都服从因果规律推导出来的。那时候，因果论和决定论密不可分。但是，用怀疑论的观点分析，如果我们相信决定论，那么我们就永远无法使用因果定律。

我们还是以最简单的苹果掉落为例，当我们需要知道苹果离开树枝是否一定会落地时，就需要试验无数次，并且要在多种环境、位置下更换苹果的种类，甚至要在不同的气候条件下重复做实验。当这些条件都试验过，并且都会得到落地的结果时，我们就可以根据归纳法得知：苹果离开树枝就一定会落到地上。

但是，如果我们也认同决定论，那么，苹果落到地上就不是由离开树枝引起的了。因为这个苹果掉到地上是早已被决定了的，所以，无论我们怎样变换实验条件，怎样重复实验，都不可能得出标准的结果。我们重复做实验这个行为甚至都是冥冥之中的定数，所以，我们根本无法发现因果规律。

这个矛盾之处简单来说就是，假如我们相信世界是符合决定论的，那就证明这世界的确存在因果律，但我们永远无法证明。当然，这并不是推翻决定论，而是使决定论陷入了一个知道存在，却永远无法证明的尴尬境地。而怀疑论的出现，正好打破了这些矛盾，揭开了哲学和心理学的新篇章。

Chapter 02　人之本性：伟大与凉薄的归宿

人类常常会展开对人性的研究和讨论，与对真理的追求一样，人性是我们永恒不变的话题。那么，什么是人性？如何理解人性？我认为，人类与其他种族相比，在本质特性上是存在区别的。人的本质特性也就是所谓的人性，我们还可以将之理解为真理在人身上的表达，或者人在本质特性方面的真理性的表达。当人理性而自由地释放自己的天性时，内心就会充满一种渴望平等的意志，这时，人们的欲望就会受到良心的抑制，回归到美与善的表达上，并产生爱的情感。在此过程中，我们的身心将得到满足，从而便能体会快乐和幸福。

人性是真理的表达，也是爱的满全，因为爱是真理在人身上的最高表达，人性因拥有爱的属性而变得伟大。社会上所有的法律都源于爱，人类对真、善、美的向往和追求中存在着爱，人类活动中一切善的回应和给予也都伴随着爱。总之，爱是人良心的机能。人性其实就是人的真理性，每一个人的存在都是一个真相，也都伴随着某些真理。真理性是人与世界万物所共有的属性，只要人类存在，便不会失去真理性。真理性是一种平等的存在，如果说人类在某个方面可以上升到与宇宙拥有同等地位的话，那必定是在真理性方面，因为人类的真理性与宇宙的真理性处于同等发展的地位。人性中有很多优点和缺点，这些优点和缺点体现了人类的伟大与凉薄，我们只有通过提升人格，才能保证人性的优越性，也才能赋予我们的生命以伟大的意义。

1.自然的善恶从何而来

自然的善恶对象与人们创造发明的善恶对象是不同的，我们对自然的善恶对象的论述是我们对人类所建立的道德体系的终结。

我认为，思想的主要驱动因素是愉快和痛苦，一旦这两种情绪消失，人类就要面临巨大的损失，比如人们不但会直接丧失激情和行动力，还会丧失欲望与意志力。人类的思维倾向和意愿会受到愉快和痛苦这两种情绪的直接影响，随着这两种情绪的相互转换，我们面临的所有的情况将在可能与不可能、确定与不确定、可控与不可控之间徘徊。与此同时，我们的这些思维倾向和意愿也会相应地分化成消极的意志与积极的意志、喜爱与厌恶、希望与失望等。

令人愉快和痛苦的对象不仅与我们相关，也与他人相关，并且会持续不断地激发我们的喜爱与厌恶、骄傲与谦虚等间接情感，同时，这些间接情绪又能反过来作用于愉快和痛苦。我们曾经说过，道德上的区别有赖于我们痛苦和愉快的情绪。如果一种心理特征可以为我们带来满足感，那它必然是善的；倘若一种心理特征会给我们带来不安感，那它一定是恶的。每一种能引发愉快感的心理特征通常都能引发我们的自豪感或喜爱感，而任何一种能引发痛苦感的心理特征都能激发我们的谦逊感或厌恶感。

一种行为的善恶只是某种心理特征的表现，我们根据思维中长期形成的准则来指导我们的行为，并因此形成自己的性格。行为本身不是源自某

一不变的准则，也不能影响我们的喜爱与憎恶、自豪与自卑等。由于这个原因，行为本身是不能成为道德体系中的一环的。因此，在讨论道德的起源时，我们不会具体考虑某一单独的行为，而是会全面考虑所有行为的特性。行为的特性会持久地影响着人们的情感，因此，通过观察行为来了解别人的性格，远比通过语言来了解性格更容易，而且人的行为有时候远比意志和情感更能反映性格。

人类的思维在感觉和行动方面都是相似的，能刺激起我们情感的必然也会在某种程度上被他人所感受到，就像琴弦的运动可以相互传递一样，人的情感也可以相互传递。在日常生活中，别人的情绪很容易对我们造成影响。我们会从一个人的表情、声音和动作中感受到他的情绪，这些情绪会在不知不觉中刺激我们的感官，使我们也产生相应的情绪。我们在感知到那些情感产生的原因时，又会本能地关注它们可能给我们带来的结果。例如，当我们置身手术现场，在手术开始之前，医生的准备工作、护士的繁忙身影以及病人的紧张模样都能对我们的思维造成巨大的影响，使我们产生紧张感、同情感以及恐惧感。我们在意的往往是事情的原因和结果，并且，我们不仅能从这些原因和结果中推知别人的情感，还能从中产生自己的情感，同情就是这些原因和结果的产物。

我们对美的感知与同情原则的作用有关，一个对象可以令我们感到愉快，我们便会认为它是美好的；一个对象会给我们带来痛苦，我们便认为它是令人厌恶的。我们将一些事物看作美的，那是因为这些事物可以给我们带来快乐和利益；我们称某个人是美的，那是因为他可以利用同情的作用来取悦于我们，使我们对他们产生喜爱的情感。所以，总结来说，无论是人还是事物，只要他们能给我们带来愉悦感，或者说，只要他们能在同情的作用下取悦于我们，我们就会对他们产生喜爱之情，并认为他们是美的。

同情原则不仅能使我们产生美感，还能使我们产生道德感。在我看来，正义比善更令人尊崇，不义比恶更令人憎恶；用善恶来描述人的性格，其影响是深远的。因为正义能激发人向善，所以它是一种美德。事实上，正义的法则是人为制定的，其目的是使人达到善的标准。同样，这样的标准也适用于忠诚、法律以及谦逊等人为因素。毫无疑问，无论是人为制定的法则还是善的标准，它们无一不是人类为了获取社会利益而打造的工具。从古至今，人类总是伴随着一种较强的道德感。这一事实使我们有理由相信，我们的赞美或责备情绪只需借助于反思性格和心灵

特质的倾向就能够产生。目标是令人愉快的，达成目标的手段是令人愉快的；只有在同情的作用下，与我们利益无关的事物才能使我们愉快。综合这两点，我们便可以得出，人类对一切人为的善的尊重都源自同情的作用。

同情是人性中一个非常重要的原则，它不仅可以影响我们对美感的认知，还能使我们对人为的善产生相应的道德感。由此可见，同情是善的根本。因为善的特性可以造福人类，所以理应受到我们的赞美。

哲学上有这样一条准则：如果一个原因足以产生一个结果，那么我们就无须再添加原因的数目。从关于善的讨论中，我们已经知道，赞美的唯一原因在于我们对造福社会的各种特质倾向的感知。根据哲学上的这一准则，我们便不需要对赞美产生的原因做过多的解释。

毫无疑问，大多数自然的善都具备对社会有益的倾向。道德中较为普遍和突出的善，我们称之为“社会的善”，包括公正、善意、慷慨、节约、友善等。这些品质不但都具有造福社会的倾向，而且与严格意义上的道德的善略有区别。对此，一些哲学家认为，人们之所以会在道德上出现区别，是因为我们自身的行为和教育程度不同。另外，他们还认为所有道德上的区别都是与之相关的。我同意这些哲学家的第一种观点，但不同意他们的第二种观点。在我看来，人在道德上的区别与人的行为和教育程度相关是无可厚非的，但并不是所有道德上的区别都与之相关。也就是说，我认为第二种观点过于绝对。根据我们的日常经验，首先，除了能影响公众利害关系的善恶之外，世界上还存在其他意义上的善恶。其次，由于赞许和自卑的情绪都产生人的心中，所以，人的品质与性格也能决定自身道德上的善恶。由此可见，我们的品质和性格在促进社会利益上的倾向不同，我们在道德上存在的区别也会不同。另外，我们心系社会利益，所以才会对某些品质和性格产生赞美或责备之情。而我们关注社会利益、心系社会利益是同情作用的结果，在同情的作用下，人们走出了自己生活的狭小圈子，开始了与别人的交流。而在交流的过程中，我们又对别人的性格产生了喜爱和厌恶，表现出了愉快与不快的感觉。这些感觉像是在告诉我们，他人的品格和性格会给我们带来利害关系上的影响，但实际上，这只是由单纯的人性决定的，并不涉及我们自身的利害关系。否则，难道我们喜欢一个人的性格，因他的性格而感到愉快，就一定是因为他的性格影响到了我们的个人利益吗？

正义是人为的善，它与自然的善的唯一区别在于，自然的善是由单独的行为和自然情感的对象产生的，而个人的正义通常与公众利益相对立，只有在计划体系或行为体系中，正义才能脱离个人主义，变得与公众利益相适应。对整个社会而言，正义与法律一样有利。为了维护社会的安定，人们自发地建立了这些正义法则和法律制度。与此同时，由于对社会整体利益的同情，我们又相应地产生了强烈的道德感。

2.同情准则和比较准则的对立作用

人性中存在两条较为明显的准则，分别是同情准则和比较准则。

首先，我们讨论一下同情准则。众所周知，人与人之间存在着紧密的关系，这些关系不仅包括物质上的利益关系，也包括精神上的情感关系。由于这些紧密关系的存在，一个灵魂与另一个灵魂就可能发生强烈的相互作用。例如，当一个人向我靠近时，我可能通过交流与他建立起一种友谊的关系，而在接下来的日子里，这种友谊的关系会使我们相互了解、相互认知。通过对别人的了解和认知，我就可能通过他的性格、言行、习惯等判断出他对某些事物的态度和观点，而他的态度和观点又会或大或小地影响我的判断。我对我的朋友产生了同情，因此，他的情绪就有可能影响我的情绪，他的态度也会影响我的态度，这就是同情的神奇作用。

我们对他人的同情往往是强烈的，它很少会太过微弱，很少不会对我们的情感和思考方式产生影响。但是，这并不是说我们对他人的每一次同情都会使我们的情感和思考方式发生改变。实际上，这种情形是很少发生的。在判断和评价一个陌生人时，我们的同情心可以给我们的决定提供力量。在同情心的作用下，我们会使用看待自己的方式看待他人。

同情准则是深入人心的，因为它会深入人类大部分的情感。而且，同情在人类情感中出现的方式也是比较特别的，一般来说，它总是以与当前情感相反的方式出现。例如，一个人和我在某个问题上发生了强烈冲突，这时，我的情感便会被激起，我对他的同情之心也就可能随之产生。而在这种同情的作用下，我的心理运动就有可能发生改变。在此期间，我的情感与同情是对立的，这种对立使它们产生了强烈的冲突。从我的角度来看，为了坚持我的观点，我会对与我观点不同的人产生厌恶之情。我对他人的厌恶就是我本能情绪的反映，而当我对他人产生同情

时，情况就会发生改变。在同情的作用下，我会对别人心生怜悯，也会在心中倾向于接纳他的观点，即使其观点与我的观点不同，我也会试图寻找到两者之间的相似之处，从而在心中说服自己去接纳和喜爱它。而我之所以会对别人心生同情，一方面在于我自身的情感，另一方面在于别人的情感，如果别人对我表现出了强烈的厌恶和憎恨，我自然不会对他产生同情；但如果别人表现出了无奈、渴望以及请求等情感，我自然也会对他展示出自己温柔的一面。

接下来，我们继续谈论另一个准则，即比较准则。所谓比较准则，就是通过比较不同的对象来做出相应的判断，其内在含义就是，我们是通过比较不同对象来做出判断，而不是通过事物的内在价值与特点进行判断。如果将一棵大树和一棵树苗放在一起，那么我们就会给出即大树要比树苗高耸和粗壮的判断。这就是一种通过比较而做出的判断。

在所有的比较中，与自身的比较是最为明显的。我们在与他人做任何比较时，都有可能在心中进行一次自我比较。这是人性的一个重要特点之一。例如，当我们在与别人比较学习成绩时，往往也会在内心深处对自己前后的成绩做一番比较。值得注意的是，自我比较的作用与同情的作用是相反的。我们不可否认生活中存在这样一个事实，即我们直接观察一个对象所产生感觉和与该对象进行自我比较之后产生的感觉往往是不一样的。例如，我们观察到别人在某时某地非常快乐，于是在同情的作用下，我们也会心生快乐；但如果观察到别人的快乐后，再与自己那时的心情进行比较，我们就会发现自己的心情不及别人愉快，那么我们就会因别人的快乐而感到痛苦。这就是同情与比较所产生的相反作用。

我们知道，个人不同的性格可以对同情准则和比较准则产生影响，那么除此之外，还有哪些因素可以左右这两个准则的消长呢？我们不妨做这样的假设加以说明，假设我现在因为待在坚实的地面上而心生愉快，那么，在什么样的情况下，这种愉快感才会更加强烈呢？第一种情况是我对大海中漂泊的船只展开想象，我想象到渔船历经风浪、水手经历危险的情景，这种想象越是生动、具体，我就越会因此刻身在陆地而感到庆幸、愉快。第二种情况是我站在海岸边亲眼看到历经风雨的船只，目睹水手经历的危险，这种情况下的感受要远远胜过想象，因为这时，我对这种危险的认知已经变得足够生动，继而也就会因为自己身处陆地而更加愉快。

在上述两种情况中，同情准则和比较准则都发挥了作用。从中我们可以看出，同情准则与比较准则之间必然存在着一种中间状态。如果我们对事物的认知太过薄弱，那么比较准则就很难在我们心中发挥作用；如果我们对事物的认知太过强烈，我们的情感就会受到同情准则的控制。同时，通过上述假设，我们也得出了这样的结论：同情与比较在人心中所发挥的作用是相反的。值得一提的是，因为同情是由认知到感知的转化，所以，只有更强、更生动的认知才能促使同情发挥作用。

3.仁慈让世界变得情意绵绵

人类伟大的情感中总是伴随着赞扬和认可，仁慈也不例外，因为仁慈便是人类伟大的情感之一。对于这样一种备受赞扬和认可的伟大情感，我们又该如何探究它的起源呢？

人类以往的经验赋予了我们足够的智慧来认清自己，凭借这些智慧，我们足以应付和处理人类日常的事务，并认清这些事物在人类情感中所占的比例。我们的认知告诉我们，人的仁慈是有限的，一般只局限于个人的朋友、家人，最多也不会超出国家的范围。根据人性的这一特点，我们需要在日常活动的范围内才能准确判断人的道德和性格。

我们之所以会赞许一个人的性格并爱上其为人，主要是因为他的情感倾向可以引导他成为一个有用的人，当然，这个引导的过程必定是在他自身的范围之内。我们也可以通过同情的作用与别人建立起特殊的关系，并使这种关系成为彼此的羁绊。在社会生活中，我们会遇到各种各样的矛盾，接触到不同的处境和利益，也会结识到性格各异的人。在这些经历中，我们会被眼前的利益蒙蔽双眼，专注于对他人进行判断，却最终忘记了对自身的判断。当我们和他人在情感方面发生碰撞时，我们便会相应地产生一种趋利避害的情感倾向，也只有在此基础上，我们才会与他人产生一瞬间的联结和联系。这是我们每一个人在情感方面达成的共识。利益或危险离我们时远时近，它们通过同情的作用吸引着我们。我们将这些关系和同情心延伸出去，让它们在更多类似的情景中发挥作用，以满足我们对情感生活的需求。而一旦这种情形不能成立，我们的同情便会逐渐减弱，赞美或责备也会迅速销声匿迹，最后怀疑之情便会产生。

人类建立的那些原则并不一定适用于所有的情况，有时，某一原则会适

应一些情况，而将这一原则应用在另一些情况便不再适应了。这时，我们就需要通过反思来矫正自己的认知，从而形成一种更加准确的判断。与我们对自身的关心相比，我们对他人的同情是微弱的，并且，我们对陌生人的同情总是比亲近之人更加微弱。尽管有些时候，我们认为自己已经能足够冷静地判断别人的性格，但还是会忽略这些有关同情的细微差别，从而导致判断不够客观。人类拥有随机应变的能力，无论是在交际方面还是在情感方面都是如此。人际交往中，除了语言的沟通之外，还有双重情绪的相互沟通。我们可以通过这些沟通形成一定的标准，从而对人的性格进行判断，对人的风俗习惯进行赞美或谴责。虽然人类不一定在内心深处通过那些一般的概念来调整自己的爱恨，但是这些概念却能帮助我们进行有效沟通，使我们达成自己的目标。

仁慈是人类最伟大的情感之一，人若拥有仁慈的情感，必将因此受用一生。常怀仁慈之心的人往往是快乐的，因为除了自身的幸福之外，他们还会以别人的幸福为快乐。仁慈的人必定是心怀天下、心胸宽广的人，这种特性注定了他们会拥有更多快乐的渠道。从人生价值上看，仁慈的人不仅对他人有益，更对社会有益。仁慈的人通常都比较开明，尽管他们身上也可能会存在一些对社会有害的性质，但是只要心怀仁慈，他们总会想方设法改正这些性质，使自己变得对社会有益。如果缺乏仁慈的引导，人的心灵就很容易陷入黑暗。比如一国之主若缺乏仁慈，他就会成为人人谈之色变的暴君；一个贫穷的人若丧失了仁慈，他就很可能成为危害一方的盗贼。勇敢与野心、判断力与才能等人性特征不具备善恶的倾向，但如果这些性质缺乏了仁慈的指导，就很可能变成危害社会的不良性质。

爱能使被爱之人直接感受到快乐，而恨能使被恨之人直接感受到不快，因此，我们称赞和提倡一切与爱有关的情感，责备和反对一切与恨有关的情感。仁慈的情绪与英雄主义的豪迈情绪一样，都非常容易使人感动。当我们看到别人仁慈的行为时，有时可能会被感动得热泪盈眶，而对于别人的仁慈，我们自然而然也会报以仁慈。以上种种都证明，我们会称赞他人，并非都是因为他们会给我们带来好的结果和丰厚的利益，也可能是因为他们的仁慈感动了我们。毫无疑问，仁慈是一种好的品质，当然，它也是一种较为普遍的品质，社会中的大多数人都具有仁慈的情感倾向。人们总是容易认同他人那些与自己相似的性格，而由于人们普遍都是倾向于仁慈的，所以更愿意认同和称赞仁慈的人。仁慈的人会把善理解为爱人，而勇敢冒进的人会将善理解为豪迈。这都是人们的

同情发挥作用的结果。我们通过同情可以更容易感受到我们与别人之间的那类相同的情绪，因此也就能感受到那类情绪所产生的快乐。

爱或友谊可以使一个仁慈的人备受感动，因为仁慈的人总会把爱或友谊看得异常重要。日常生活中，仁慈的人会无微不至地关心他们的朋友，即使为朋友的幸福牺牲自己的利益也在所不辞。仁慈的人对朋友的关心和爱护也许不能维护社会的利益，但是，越是着眼于那些细小的事情，越是细致入微的关心，往往越是能令人感动，那些表现在细节行为中的浓浓爱意也更能展现出一个人的价值。我认为人的情感是可以相互影响的，如果我们能与一个拥有仁慈情感的人接触，那么我们就可能在他的影响下也变成一个仁慈的人。

善意与仁慈是人性的表现，愤怒与憎恨也是人性的表现。这些情感的关系明显是复杂的，因此，我们在处理它们的关系时需要用到足够的智慧。例如，我们不能因为愤怒会给人带来不快而过分苛责人性，要求所有人都不产生愤怒。在我们心灵的内在架构中，愤怒与憎恨也是固有的部分，从某种程度上说，在遇到别人的无理行为时，不敢表现出丝毫的愤怒与憎恨往往是一种软弱的表现。在一些情境中，我们还可能因为一个人的愤怒不如大多数人强烈而对他赞许有加。同样，在我看来，仁慈也是有限度的，比如在战场上对敌人的仁慈就是对自己的残忍。我们不能过分地表现出仁慈的情感，否则，这也可能会给我们的生活带来麻烦，比如当我们因仁慈而过分地关心他人的私生活时，就可能会因此遭到他人的反感。所以，一切的仁慈都应该建立在合适的范围中。或者说，对待这个世界，我们应该学会适度的仁慈，这样世界才能变得情意绵绵，而不是变得麻烦不断。

4.自然才能与自然之善的区别

人的自然才能与道德上的善是两种不同的概念，在任何道德伦理体系中，它们的区别都是最为普遍的。对于大多数人而言，人的自然才能就像是人身体上的优势一样，不具有任何善恶或道德上的价值。

对我而言，虽然人的自然才能与道德上的善并不等同，但它们却有很多相似之处。首先，它们同属于人的心理特征；其次，它们都能使人产生愉悦感，都具有使人获得喜爱和尊重的特性；最后，它们的关系与见识和知识之间的关系相似，都是人们同样关心的对象。

我认为，我们不应该将人的自然才能与道德上的善区分开来。举例来说，假设世界上存在一个拥有完全的从善心意的人，那么，我们在看待他时，丝毫不会将他与不义和恶行等联系起来。但就是这样的一个人，他除了向善的倾向，再没有任何的才能和智慧，这样的话，我们真的会给予他充分的尊重吗？实际上，虽然自然才能没有道德上的善在人们的赞美声中所占的比重大，但是从产生的原因和结果上看，这两者的地位是相同的。因此，我们在评价一个人时，不仅要看他在道德上的善恶，还要看他是否具备充分的自然才能。

虽然我们不能用善恶来形容人的自然才能，但一个人通过自然才能，同样也能获得别人的尊重和爱意。除了道德上的善之外，自然才能也能赋予人荣耀。我们必须承认，与不具备自然才能的人相比，具备自然才能的人更容易受到他人的喜爱，也更容易受到他人的服务。有人可能说，人们从道德上获得的认可和赞美远比从自然才能上所获得的认可和赞美多得多。但是，对我来说，这样的观点并不能令人完全信服，因为给予他人道德上的认可和赞美这一过程并不能排除自然才能的存在。

人的自然才能与道德上的善就像人的两种不同的性格，从严格的意义上说，这两种性格都是善的，只不过它们的表现方式略有不同。需要强调的一点是，这两种性格还可能给人们带来不同的情绪，比如道德上的善一般会使人心生爱意，而自然才能往往会使人心生敬意。对待前一种性格，人们总是表现得较为和蔼；而对于后一种性格，人们则会表现得相对严肃。而且，我们对这两种性格的情感倾向程度也是不同的。如果将这两种性格附加在众人身上，我们更希望我们的朋友获得道德上的善，而我们自己获得自然才能。我们不妨将自然才能比作一位博学多识的人，将道德上的善比作一位机智幽默的人，显然，前者会使人心生敬意，而后者则使人心生爱意。

一些人坚持要求人们对自然才能和道德上的善进行必要的区分，同时还主张，自然才能是不具有任何善恶性的，因为它不被人影响控制，也不依赖人的自由意志。在古代，人们对自然才能和道德上的善是没有清晰概念的，很多时候，他们都会将人的自然才能理解为道德上的善。人在自然才能方面的特质往往都不是“自愿”拥有的，而是天生必然的，比如恒心、坚毅、勇敢等构成伟大性格的特质都是如此。如果一个人的性格主要是由那些天生固有的特质构成，那么我们就很难改变他。我们可以将道德上的区别简单理解为快乐与痛苦的区别，当我们对人的某种特质

进行一般性考虑的时候，就会利用自己感受到的喜乐感来判断那种特质是善的还是恶的。然而，我认为，尽管别人的某种特质会给我们带来痛苦，但倘若这种特质并非出于其所有者的个人意愿，我们就不能直接说这种特质是恶的。

自由意志是一个特殊的存在，无论是人的行为还是特质，都不是它的诞生之所。人的行为和特质可以是自愿的，但这并不意味着它们也是自由的，而且，一种自愿的行为也并不一定比一种特质更自由。

根据自愿的原则，我们并不能完全证明自然才能与道德之善的区别，但是这已经能为解释人类为何要建立道德学提供一个可信的理由。我们说，在作为评判人的标准上，自然才能与道德之善的地位是近似相等的。然而，在强调它们在总体上具有同等性的同时，我们依然不能忽略它们之间的差异性。我认为，自然才能与道德之善之间的最大差异在于，前者是难以改变的，后者是可以改变的。根据日常的经验，我们可以知道，我们的自然才能几乎是不能改变的，它与我们长期的生活环境与行为习惯有关。或者说，自然才能是天生的，我们很难通过后天的努力来改变它。而道德之善却恰恰相反，道德上的善所驱使的那些行为有被赞许的，也有被责备的，但这些行为都可以通过赏罚动机被改变。因此，道德学家们所要做的事情是教会人们自愿约束和调节自己的行为，为人们创造从善的动机。这是因为，因一个人的愚蠢而对他施加惩罚或勉励通常都是没有效果的，但是因他的不义而对他施加惩罚或勉励往往具有重大影响。

拥有自然才能是实用的，而缺失了自然才能，空有一腔善意，并不能使人将计划付诸实施，也不能使人获得事业上的成功。我们说人类比其他动物高级，其中的原因就在于人类拥有理性这一自然才能。而人与人之间具有智慧上的差别，主要原因也在于理性发达程度的不同。人类的自然才能给我们带来了种种优势，比如为我们带来了技术和发明，提高和改善了我们的生活等，而道德之善或许可以提高和改善我们的生活，但是无法给我们带来技术和发明的。

什么样的人才是最有价值的呢？是思维敏捷的，还是思维迟缓的？是不肯努力但学习效率高的人，还是天资愚笨但异常努力的人？是一个拥有极高自然才能的人，还是有道德之善的人呢？要回答这些问题，就必须考虑哪些特质更易使我们获得成功、更能给他人和社会带来利益等。

人类心灵中具有各式各样的特质，这些特质价值的根源在于，它们是否能改善人的生活，是否能对人的行为有益。我们将人类的这一类特质称为“善的特质”。与之相反，人类心灵中还存在另一类特质，这类特质会毁灭我们的人生，阻碍我们事业和行为的成功，因此被称作“恶的特质”。

在人与人之间的交流中，有的人可以使整个交流的氛围变得轻松有趣，而有一些人却会破坏整个交流的氛围，使整个谈话过程变得枯燥无味。这又是什么原因呢？在我看来，这仍然涉及个人的自然才能。人与人之间的交流只不过是人们内心的表达而已，而要使这种内心的表达变得生动有趣、富有价值，不仅要靠表达的技巧，还要靠表达者的气质。人的气质其实就是人的特质的彰显，而人的特质如何，还要取决于个人的自然才能。如果用道德之善来解释交流的价值，则将是另一番说辞，即一个人谈话的价值在于，他的语言能使交流中的人感受到一种发自内心的快乐。

人们之所以十分看重自然才能，是因为他们可以通过这些才能获得一定的重要性和影响力。具体来说，这些才能的存在使我们每一个人都变得重要，因为利用它们，我们可以为他人增加幸福快乐。与此同时，由于我们具备了这些才能，我们的行为和决心就有了影响力。而这些都是自然才能可以给我们带来的改变。

5.不同优势给我们带来的快乐和痛苦

我们前面已经提过，在探讨人类各种情绪的时候，那些心灵、身体或运气上的优势条件和劣势条件常常会刺激我们的感知，使我们产生一种独立于快乐或痛苦之外的情绪。我们已经知道，快乐和痛苦具体来源于我们对别人的行为与特质的观察，另外，它们还是我们思维作用的结果。

日常生活中，大多数人都有评价他人的情感倾向。当看到别人善的行为或特质时，我们会毫不吝啬地赞美他们；而当看到别人恶的行为或特质时，我们又会毫不留情地加以指责。在这个过程中，我们是如何区分别人所表现出的罪恶或美德的呢？很显然，我们是先观察别人的行为和特质，然后对他们进行评价。而这些行为和特质给我们带来的苦乐感才是我们评价别人的真正依据，如果它们给我们带来的是快乐，我们就会赋予其善的含义，并对它们产生喜爱之情；如果它们给我们带来的是痛

苦，我们就会赋予其恶的含义，并对它们产生厌恶之情。

如果站在被评价者的角度，情况又会怎样呢？假设我拥有美丽的容貌和极多的财富，那么这些优势就会直接给我带来快乐；如果我的容貌丑陋、财富匮乏，这些劣势也会直接给我带来痛苦。当我们的优势或劣势受到他人的夸赞或责备时，我们会因他人的夸赞而心生快意，因他人的责备而心生不快，从而相应地对他人产生喜爱或厌恶之情。这种人性的特点说明，当我们给别人带来快乐时，别人就会体会到其中的善意，给予我们由衷的赞美，并深深喜欢上我们；当别人给予我们赞美之时，我们也能体会他们的善意，从而直接产生发自内心的快乐，并深深喜欢上他们。简而言之，我们给他人带去快乐，他人也会给我们带来快乐；我们对他人表达善意，他人也会对我们表达善意；我们对他人产生喜爱之情，他人也会对我们产生喜爱之情。而我们给他人带去痛苦、对他人表达恶意以及对他人产生厌恶之情的情况则恰恰相反，所以，要想构建和谐社会，使人们彼此友爱互助，最方便的捷径就是主动给他人带去快乐。

我准备继续从我们身体方面的优势进行讨论。生活中有这样一个说法，所谓的如意郎君，就是指那种善解风情、才智过人、事业有成，同时拥有身体方面优势的成功人士。人身体方面的优势确实是一个重要的因素，因为这种优势可以给人带来快乐，并使人成为备受欢迎的人。比如一个男子如果拥有英俊的外貌、健壮的身材、良好的线条，那么当这个男子就会格外吸引大多数女性的注意。女性朋友们会自然而然地将目光集中在他的身上，并在心中对他生出爱慕之情。正是因为身体上的优势，这个男子赢得了大多数女性朋友的芳心，至少在未对该男子展开了解之前，女性朋友们不会对他表现出过分的排斥。这是身体方面的优势给该男子带来的最大好处，由此我们可以联想到，整日面对一个赏心悦目的人确实是一种享受，这种欣赏所带来的快乐，才是女性朋友们愿意接近该男子，并对他心生爱慕的真正原因。然而，需要特别注意的是，这种快乐还不足以使女性朋友们对该男子展开追求。但是，当这些女子一想到别人的女子会与该男子整日相处，或者是看到别的女子对该男子表现出爱慕之情时，她们的内心就会受到某种无形的刺激，从而对该男子展开积极的追求。

除此之外，身体方面的优势还能给人带来另外一种快乐——实用性。例如，一个人的身体如果是健壮的，那么该优势的实用性就在于它能使所

有者保持长久的健康；一个人如果肢体灵活而协调，那么该优势的实用性在于它能使所有者充满力量与活力。精致的脸、平滑的腹、纤细的腰、修长的腿这些身体方面的优势都能给人带来美的感觉，让人感受到视觉上的享受，这对所有者来说也是一种实用性。如果我的身体方面具有优势，那么我就会因其实用性感到快乐。这种快乐表现于外，就会使我拥有与身体优势相配的气质，在人们面前，我的快乐和气质会激起别人的同情，而同情发挥作用之后，我的快乐与身体所展现出来的那些积极东西都会传递到别人的身上。也就是说，身体的优势带给我快乐，我的快乐又能传递给别人，这就是身体方面带来的另一种快乐。

身体方面的优势不仅可以给我们带来直接的快乐，也能给我们带来间接的快乐。有时候，一些人虽然拥有身体方面的优势，但这些优势不够明显，所以他们无法察觉。但是，所谓当局者迷，旁观者清，别人却能发现他们身体上的那些优势，并因此心生快意。于是，当别人对他们表现出喜爱之情时，他们才忽然意识到自己的优势，才会从这种认知中间接地获得快乐。相反，有些人一开始并没有认清自己身体上的劣势，他们面容憔悴，看起来病恹恹的，这种状态势必会使那些看到他们的人心生不快。于是，在别人恶劣的态度中，他们最终才发现自己的劣势，从而因这种认知间接地产生了不快的情绪。这些情绪的由来同时也揭示了人类的一种心理习惯，就是我们总是非常在意别人对我们的看法，也常常会因为这些看法改变自身的情绪。比如，当别人对我们表示友善，或因我们心生愉快时，我们就会因为他们和蔼的态度而心情愉快；而当别人对我们表示恶意，或因我们心生不快时，我们就会因为他们严肃的态度而心情失落。也就是说，我们会根据他人的评价来看待自己，别人积极的评价会使我们乐观地看待自己，别人的消极评价会使我们悲观地看待自己。

结束了身体优势的讨论，我们再来看一看财富优势会给我们带来怎样的赞许与尊重。一般来说，我们会给予拥有财富优势的人赞许，是出于以下三个原因：第一，富人所拥有的华丽的衣饰、富丽堂皇的住宅令我们惊讶不已，给我们带来了直接的快乐；第二，富人的慷慨大度令我们心生敬佩，我们希望从他们那里获得一定的利益；第三，富人从他们的财富生活中获得了快乐，而由于同情作用，我们对富人的生活心生向往，也能从他们的快乐中体会到快乐。

对于大多数人来说，人们之所以会对富人表现出尊重，一般都是出于利

己心理。也就是说，人们希望从富人的慷慨好施上获取利益，所以才会对他们心生尊重。如果不是这个原因，那就必定是同情作用的结果——我们看到别人对富人产生了敬意并从富人那里获得了快乐，于是，在同情的作用下，我们会认为富人给他人带来了幸福和快乐，因此我们也接受了这种情绪。

显然，第三个原因才是我们想要的答案，也就是我们前面所提到的假设所需要的答案。富人受到尊重的真正原因就是我们对富人的快乐和财富的同情，在我看来，其他两个原因如果缺乏了这种同情便不能发挥作用，并且，我们对富人的快乐和财富的同情越是直接，它就越贴近自然的本能。

除了以上三个原因之外，还有一个原因也能引起我们对富人的尊重。假设一个人家财万贯、手握重权，并且在社会上具有极强的影响力，那么，我们对他的尊重很可能是因为他的财富和权力会给社会带来莫大的好处。我们对此心生关切，可以想象到这位富人为无数人提供了就业的机会，帮助一部分人发家致富，对社会公共事业做出了重大的贡献，因此，我们会对他表示尊重。但是，这一原因仍然无法脱离同情的作用，我们之所以会这样想象，主要是出于我们对富人财富与社会大众的同情。

我们的情绪具有较为广泛的适应性，它们可以在某种情况下，迅速接受所接触的对象，并因此发生复杂的变化。即使对不同对象所产生的赞许之情的原因是不同的，它们给我们带来的情绪也是相似的；相应地，尽管对不同对象所产生的赞许之情的原因是一样的，它们给人们带来感觉也可能是不同的。总体而言，物体能给人带来快乐的方法主要只有三种：一是通过它美丽的表征和现象使我们快乐；二是通过实用性认知让我们获得快乐；三是根据同情原则给我们带来快乐。根据这三点来解释上述两个命题就会容易很多：我们观察别人的行为和性格时，别人的这些行为和性格会给我们带来快乐或痛苦，这些快乐或痛苦之间不会有太大的差别，虽然产生这些情绪的原因可能不同，但大体上说，它们都是相似的情绪；不同的事物很难引起别人同样的赞美之情，尽管该种情绪都源于人们的同情和实用性认知，这就像我们很难统一两个人的思想观点一样，我们也无法将别人的观点统一起来。

6.对人性与道德的终极反思

在人性所遵循的众多原则中，同情原则是一个强大且特别的原则。因为在我们观察事物时，同情不仅有助于我们在道德上形成判断，还能对我们的美感产生重大的影响。还有一个十分有力的事实是，即使在不与其他原则相配合的情况下，我们让同情单独发挥作用，它也能为我们产生最为强烈的赞许之情提供足够的力量。不仅如此，在同情的作用下，我们还能产生忠诚、正义、贞洁、礼貌等多种情感。

对人们来说，善是一种极好的品质，大部分的善都能使我们的同情发挥作用，因为它们都具备这种必要条件。另外，但凡是善的，一般都能使人倾向于促进社会公益、维护所有者利益等。比较以上条件，我们可以得出，同情是道德区别的主要来源。

我们常常会对正义的人和事多加赞扬，因为这些人和事都具有促进社会公益的倾向。而如果我们的同情不发挥作用，促进社会公益这类事情也就不会引发我们的关切之情，我们自然也就不会对有益于社会公益的正义的人和事多加赞扬。所以，归根结底，我们是由于同情的作用才会产生那一系列的情感。对人类来说，善的价值不可忽视，而善之所以会具备价值，或者说我们之所以能感受到善的价值，是因为我们对那些因善而获利的人产生了同情。

大多数人愿意承认那些有用的心灵特质是善的，因为这些心灵特质都具备实用性，或者说，它们可以为我们的幸福生活锦上添花。在任何场合中，这种思考方式都是自然的、毫无疑问的，如果有人承认了这一点，那他必定也会认可同情的力量。我们不妨将善看作达成某个目标的手段，生活的经验告诉我们，某个目标只有引起人们的足够重视，人们才会给予达成这个目标的手段以足够的重视，而这种重视就是同情作用的结果。因此，如果说实现社会利益和个人利益是一个能引起足够重视的目标的话，那么大部分的善就是人们为了实现这个目标而采取的手段，因为我们对目标足够重视，所以我们理应给予大部分的善以足够的重视。而值得一提的是，所谓大部分的善其实就是大部分的道德。

无论在现实生活中，我们的行为是如何堕落，在思辨中，我们都会成为喜爱善、愿意追求善的人。当我们弄清道德上的区别的起源，并且深知这一起源有助于人们对人性形成正确的认识时，我们往往会感到无比的快乐。我们只需要对人情世故稍有认识，便会知道道德感是深植于每一个人心中的，它既是人类固有的准则，又是人类迄今为止最有力的准

则。只要人们能认识到道德源自大多数的善，并能对促使其成立的准则加以赞许，那么我们自身在进行道德上的反思时，就能感觉到道德力量的增加。换言之，我们越是理解道德，在进行自身道德反思时，越能感受到道德力量的强大。

有人说道德感是人类心灵的原始本能，我认为，拥有这样观点的人是完全可以找到充足的证据为善进行辩护的。但是还有一些人的观点更加独特，他们认为，人们完全可以利用同情的作用解释这种道德感。在我看来，若两者相互比较，后者要比前者更具优势。我之所以会认为后一种体系更值得推崇，主要是因为在这一体系中，对于所有人来说，善本身是可被赞扬的，人们的那些善的感觉和倾向亦是可被赞扬的，就连那些善的感觉所遵循的准则还是可被赞扬的。所以，对于后一种体系来说，所有能被呈现出来的准则都是可被赞扬的，也都是善的，这样的说法也可以应用于正义及其他同类的善。

虽然是人为的发明和设计造就了正义的法则，但是我们对正义的道德感觉却是自然的。人类将正义与一个行为体系相结合，从而形成了正义的行为，而正义的行为往往有助于促进社会公益、维护财产占有者的利益等。根据这些原则，我们也可以反推出这样的结果，即当某种行为有助于维护社会利益和私人利益时，我们就将这种行为称为正义的行为。人们对待此种行为的态度通常都是和善的，并且还会时常发出自然的赞扬。

人类的发明不是不变的，而是大部分都会改变的。确切地说，随着人的心性与爱好的变化，人类大部分的发明也会随之变化。这种变化的结果是，有些发明会流行一时，但很快又会过时。不过，作为正义基础的那些利益是不会改变的，或者说它们适用于任何时间、任何地点，具有永恒不变的性质，即使正义的规则是人为的发明。而且，这些利益是人类迄今为止所能想象到的最大的利益了。正是由于这些利益的不变性，正义的规则才变得稳定，像人性一般不易变化。但如果将正义的规则建立在人类的原始本能的基础之上，它就不再具有这样的稳定性。

在这样稳定的道德体系中，人们很容易形成有关于善的幸福感和尊严感，也能形成“善是高尚的”这个概念。另外，这些概念在人们的意识中稳固下来后，人性遵循的那些准则就会有所添加，人们也会乐意接受并珍视这一高尚的品质。人总是这样，在追求新知识、获取新能力的时

候，总会感受到更胜于以往的快乐感。这种快乐的来源包括两个方面，一方面是可以直接从这样的学习中获益，另一方面是可以得到他人的尊重和认可。当一个人形成了道德感，他不仅会考虑自己在他人面前的形象，还会在遵守善的规定的同时，产生平和感和满足感；而如果他违背了善的规定，往往就会在自我反省之时心生愧意。我认为，一旦产生了这样的道德感，人们就不再会为了财富上的增益而违反社会道德。

Chapter 03　善恶哲学：人性中的情绪和情感的来处

性恶论和性善论在哲学上也是相互对立的，当然，也有折中主义者提出了非恶非善论。我发现，很多性善论者并没有提出人性本善的理论依据，也许他们只是单纯地认为性善论的名称好听一些，也符合我们的希望。而我认为，性恶论并非人们想象的那么不堪，这里的“恶”仅仅是说明了人的生存本能。性善论虽然是众望所归，但有很多不合理的地方；而性恶论虽然不被大多数人所接受，却更加符合实际情况。

人类是一种有趣的生物，一方面无法摆脱本能的控制，有着喜怒哀乐和强大的欲望；而另一方面，人类又有一定的理性，为了生存，可以很好地控制自己，用一种舒缓的方式实现自己的野心。虽然每个人都会受到欲望的趋势，但都不愿意承认自己是欲望的奴隶，每个人都喜欢宣称自己可以理性地处理生活中的任何事情。

1.对立统一中的“恶与德”

在目前关于人性的讨论之中，主要有性善论、性恶论、无善无恶论和善恶并存论四种不同的论点，但我暂时不会触及善恶的根本问题，而是循序渐进地从基础说起。在人性中，自爱与仁爱是并存的，这涉及人性中的情感和理智问题。下面，我们首先从骄傲与自卑说起。

在我们的心理中，每一种有价值的特性都有可能成为骄傲的直接原因，比如聪明、学识渊博、正直、勇敢等；而与之相反的特性往往会成为一个人自卑的直接原因，如笨拙、胆小、丑陋等。因此，这类特性并不局限在心理方面，身体方面的因素也包括在内。

骄傲与自卑属于人的心灵范畴，不管用多么贴切的语言，我们也不能准确地做出定义。我们能做到的就是通过某个具体的事物或事件，将这两种情感尽可能完整地描述出来。“骄傲”和“自卑”这两个词虽然是相反的情感，但它们有一个共同的说明对象，那就是自我。当然，我们也可以用来指代别人，但远没有自己所感受的那么真实。

当我们受到情感的影响而情绪激动或陷入紧张时，我们的意识总是在关注自我。骄傲时，我们的自我观念感觉非常优越；自卑时，自我观念又

表现得不怎么优越。具体就是因为骄傲而高兴万分，或者因为自卑而精神萎靡。

我们的心理不管受到外界什么样的刺激，总是要通过自身才能起作用，否则，这些外界的刺激物就不可能会激发出情感。就像对牛弹琴，无论琴声多么悦耳动听，牛都不会关注自身的情绪，也不会产生任何情感上的波动。同理，当我们不关注自身时，骄傲和自卑也就无从谈起了。

虽然自我的感知是重要的，但自我并不能成为产生情绪的原因，单凭自我机能，也不可能激发复杂的情感。当骄傲与自卑被激发出来时，我们的注意力便会在最短的时间内转向自我，并将自我看成唯一的作用对象。当我们明白了这些，就要开始钻研骄傲与自卑产生的原因了。

我曾经说过，聪明、学识渊博、正直、勇敢等特质可以是骄傲产生的原因，而与之相反的特质则是自卑的原因。体格方面也是如此，在今天，容貌、强壮程度、舞技、剑术、骑术以及其他的技巧都是我们感到骄傲或自卑的原因。

当然，这些只是我列举的很小的一方面，除此之外，我们的国家、家族、父母、财产、衣服甚至是家畜，都能成为我们骄傲或自卑的原因。因此，对情感发生的原因的区分，依靠的就是这些特性和与我们这个主体所产生的联系。

例如，一个人自己设计了一套漂亮的房子，完工后，他感到非常得意，充满了骄傲和自豪。此时，情感的对象就是他自己，而产生这种情感的原因就是那套漂亮的房子。而这个原因又可以进行二次划分，一是因为主体“我”拥有了如此美丽的房子，二是因为这个美丽的房子是“我”自己设计的，这两部分缺一不可。如果我只是意外得到了一个美丽的房子，那我是不会对自己感到骄傲的，因为这和自己无关。同理，如果我拥有设计的能力，却从没有设计出一座真正漂亮的房子，那我同样难以产生这种情感。这两点非常容易划分，而且必须结合到一起才能产生作用。

下面，我们再说说恶与德。痛苦和快乐一直都被认为是恶与德的最初原因，也可以说是骄傲与自卑的原因。很多人也许不知道“恶”与“德”的含义，其实，我们可以将其简单地理解成为“道德低劣”与“道德高尚”，这里的“道德”和品质的意思很相近。近年来，人们一直对道德的问题保持着极大的热情与好奇心，主要的疑问是：道德的优劣到底是建立在自然

的基础上，还是建立在社会与教育的基础上？

假设道德和自然没有任何关系，那么，每一种有利或者有害的倾向，包括情感、性格和习惯，都会使我们的情绪产生非常大的波动，有可能令我们心情愉快，也可能令我们不快。

当别人对我们大度和慷慨时，我们往往会得到好处；但如果别人对我们非常贪婪，那么我们一不小心就会失去一些东西。英勇无畏可以在关键的时候保护我们，而胆小懦弱常常使我们受到欺凌。正义可以维护社会的稳定，而歪风邪气则会使社会混乱。与谦虚的人交流使我们感到高兴，与高傲的人交流则使我们感到压抑。

在以上几组品质中，每一组的前一种品质称为“德”，后一种品质则称为“恶”。从以上的例子中，我们还能发现一个规律，那就是产生快乐是德的本质，而使人痛苦则是恶的本质。而且，德与恶必须同时被我们了解，才能激发我们的或快乐或痛苦的情绪。

当然，也有很多人认为道德是一种客观实在，来自大自然，当我们称赞一种品质的时候，是因为这个品质使我们自然而然地感到快乐；当我们对这种品质敬而远之的时候，是因为它使我们感到不愉快。也许有的人会说，这样区分太过武断。当然，我也这么认为，但是，即便痛苦与快乐不是恶与德产生的根本原因，那两者至少是密不可分的。因为我们的本能就有趋利避害的功能，遇到慈悲的品质时，我们自然会愉悦，即便这种品质只是隐藏在一个故事或戏剧之中。也能使我们心情舒畅。同样的，当我们遇到残忍的品质时，我们的心情也会异常沉重。

我们自身的聪明、幽默或其他方面的长处赢得他人的肯定，最能够满足我们的虚荣心的。但如果以上这些方面成了我们的短处，或者我们的努力没有达到预期的目标，那么我们就会因为这些感到自卑。而且，从这些感受中，我们依然无法得出准确的定义，即什么是聪明、什么是幽默。所以，我们尽可以通过自身的感受来判断。

遗憾的是，很多人被经院哲学影响，他们从来都是无条件地听从讲授者的理论，而不会多角度观察问题。因此，当我提到德可以让他们明白恶，恶可以让他们了解德的对立统一关系时，他们会感到无比惊讶。

为了避免有些人对我的概念较真，我需要特别指出，我们所说的“骄

傲”就是指在相貌、财富、权力或对自己综合水平的充分认可的基础上产生的愉快的感觉，而谦卑则正好相反，会使我们产生不愉快的感觉。

我们身体的美和客观世界中其他事物的美是完全不同的，其中，最主要的差异就是，前者同我们自身的联系非常密切，而另一种则和我们不大相干。因此，其他所有差别都是由这一个重要差别造成的。

不管我们将自己的身体看成自我的一部分还是客观世界的一部分，我们能肯定的是，身体和我们的关系非常密切。

各种各样的美丽事物可以带给我们愉快与高兴，而丑陋的事物则会引发我们的厌恶和反感。无论它们存在于什么样的主体中，也无论它们是在有生命的物质中被察觉还是在无生命的物质中被发现，只要美丽或者丑陋在我们身边出现，它们就一定会触发我们骄傲或者自卑的情感。

对立的感觉与情感往往相互联系，因此，美丽与丑陋、骄傲与自卑这两组情感联系非常密切，即美丽与骄傲与丑陋与自卑之间有某种必然联系。我们最后可以得出，我们的原始本性可以让我们对美丽的事物产生愉快的心情，而丑陋则使我们产生相反的心情。因此，高兴和厌烦是随着美丽和丑陋而产生的。

有的人认为人拥有强大的体力就是美丽的，而有的人则认为敏捷才是美丽的。就像一座宫殿一样，有人认为它的实用性重要，而另有一些人认为它的外观最重要。因此，美丽与丑陋、骄傲与自卑、德与恶等事物，它们的表现形式可能多种多样，但产生快乐与烦恼的本质是不会变的。

2.情感反应来源于我们自己的感觉

对建筑学有研究的人会知道，在建造房子的时候，顶部总要比地基尖细很多，因为这样的造型会给我们带来一种安全感与舒适感。如果我们改变成相反的形状，也就是地基非常尖，而顶部非常粗，那么我们就会感到一种无形的危机感，这是一种非常不愉快的感觉。

通过上面这个例子，我们可以知道，无论是美丽或者丑陋，都只是快乐和痛苦的一个映像。我们自身产生快乐与痛苦的能力使我们对美丽与丑陋进行了区分，所以，这些映像的基础一定是感觉。

我们需要注意的是，我们的身体的美和客观世界中其他事物的美有本质的不同。前者与我们自身有非常重要的关系，而后者则与我们自身没有丝毫关联。因此，我们的美貌有时候可以激发骄傲的情感，但这样的情感并不会受到客观世界的影响。

产生骄傲的原因不仅是形体美，还有因体力过人而产生的一种优越感。不过，在体力上超越别人的愿望只在中世纪以前的社会流行。那时还没有火枪，国与国之间、组织与组织之间还有个体与个体之间发生矛盾时，人的体力是一个非常重要的制胜因素。而到了现在，体力则被看作一种最低级的野心。

对于和我们自身相关的其他方面的特性，我们可以做出这样的描述：凡事对我们自身有很大作用的或者令人惊叹的东西，基本都是可以骄傲的对象；反之，那些起到反作用的东西则会使人感到自卑。显然，这些可以使我们产生骄傲的东西都可以使我们心情愉悦。这是它们唯一的共同点，除此之外，它们没有任何相同之处。

针对此，我们不仅产生了这样一个疑问：美丽是一种实实在在的东西吗？它是否客观存在？它和快乐又有什么具体的关系呢？这里我们就不再一一讨论了。

惊奇是因为感到“新奇”而产生的一种快乐，它只是心里的一种感觉和情感。通常，我们对于自己或属于自己的任何事物产生惊奇的感觉后，我们的另一种感觉也会同时迸发出来，骄傲就在这里产生。

例如，我们曾经遇到了非常惊险的情境，最后却成功脱险。在未来的某一天，我们很可能会借助这个往事进行自夸，这也是许多人喜欢说谎的原因之一——可以满足虚荣心。有的时候，虚构的故事也可以使人产生骄傲的情感，这些虚构的故事也许存在一点真实的成分，但也可能和人自身没有任何联系。

从一些实验中可以看出，对于人来说，只有以快乐为基础才能激发骄傲。而且，当快乐与某些具体事物产生联系时，骄傲就会随之产生。同样，当这种联系消失时，即便我们拥有这种快乐，骄傲也不会产生。例如，我和朋友曾经进行过一场惊心动魄的冒险，当这个朋友在众人面前提起时，我的内心也是非常骄傲的。但是，如果我仅仅是一个听众，并没有参加过那次冒险。那么，即便这件事能使我感到快乐，也无法使我

产生骄傲之感。

很多人都知道，健康可以使我们产生快乐，而病痛使我们感到很痛苦。这是正确的，但很少有人认为健康让我们感到骄傲，病痛让我们感到自卑。出现这种情况也不难理解，因为这并不是我们特有的品质，也无法长久地保持。

众所周知，一个人是健康状态不固定的，时时处在变化之中，没有谁可以一直处在某种状态之中。所以，这种快乐或者痛苦是偶然的，与我们自身的品质没有任何关系。但是，如果这种偶然的痛苦变成了长期的和必然的，那就不一样了。例如，一个人因车祸被截肢，这使他成了一个残疾人，再也无法像以前一样了。这时，自卑感就会因为痛苦而产生。

这种现象在老年人身上的体现最明显。例如，同样是腰酸背疼，如果年轻人发觉自己出现这种情况，基本都会不以为然，最多去看医生。而老年人却不这么想，他们会认为自己已经年老，身体大不如前，于是一种莫名的自卑感和耻辱感就会产生。当然，年轻人也会出现这种情感，只不过是少数情况，或者说只是特例。如果一个年轻人在一生中频繁遭受疾病的侵害，那么他仍然会产生自卑之感，因为他已经明显感觉到了自己与别人在身体质量上的差距。

这里，我们可以证明，身体上的疾病和苦痛就是自卑产生的一个重要原因。另外，那些容易传染的疾病对人心理的影响最大。例如，得了癫痫症、皮癣、霍乱等传染性疾病的人会感到羞愧和自卑，因为他造成了周围群体的恐慌，别人也会对他敬而远之。

另外，财富也可以让人心生骄傲之感，这也是因为财富能够带给人快乐。当前，社会对“财产权”的定义是这样的：“在不侵犯正义准则和道德公平的范围之内，允许一个人自由使用并占有一个物品，并禁止其他任何人这样使用或占有这个物品的一种人与物之间的关系。”

从定义中可以看出，正义被写进了法律，因此，正义无论是自然的本性还是人为的规定，被写进法律都是没有错的，因为这已经上升到了荣誉感的层面。还可以肯定的是，只要我们一提到财产权，就会自然而然地想到人；一提到人，我们就会不由自主地想到财产权。这就代表两者之间存在着密切的联系。

财产与我们的关系可以激起快乐和痛苦。通常，一个拥有大量财产、过着富足生活的人是快乐的，而一个衣衫褴褛、穷困潦倒的人是痛苦的。财产与快乐、痛苦的结合必然会导致骄傲与自卑的产生，至于这样的理论是否正确，则需要我们在日常生活中细心观察。

在一个爱慕虚荣的人眼中，他自己拥有的东西就是世界上最好的，他认为自己的房子、马车、衣服等都是世界上最好的。我们也可以通过观察发现，这些东西中任何一个小小的特点，都能成为他们骄傲和炫耀的资本。也可以这样说，只要是有价值的、美丽的或者是令人惊奇的对象，通过财产权都能使自身产生一种骄傲感。当然，这些东西的唯一共同点还是能产生快乐。

票据能够在某些情况下充当货币，因此它也被看成财富的一种。而货币被看作财富的根本原因并不是它材质坚固、重量大，也不是具有可容性，而是它能带给人们便利，并能使人们感到快乐，而骄傲和自卑也可以在这里产生。

3.事情是否发生都会对情感产生影响

有的时候，我们认为具有某种能力和将这种能力发挥出来是有很大区别的。同样一种能力，如果一个人能发挥出来，那就是有意义的；而发挥不出来，就丝毫没有意义。

例如，当我走到大街上时，我看到我的敌人拿着长刀从我面前经过，而此时，我没有携带任何武器。但我可能一点也不会害怕，因为他有任何举动都会被街上巡逻的士兵发现。考虑到牢狱之灾，我的敌人也不敢对我采取行动。即便他此时拥有伤害我的能力，但他的能力无法发挥出来，所以是无意义的。但是，如果我们相遇的环境是异国他乡的一个只有我们两个人的小荒山，情况就完全不同了。我很可能会感到深深的恐惧，因为在这种情景下，他的能力完全可以发挥，而我也会有很大的概率受到伤害。

所以，当一个人拥有了摆布我的能力，并且其行为受不到外界干扰，并且不担心任何后果的时候，我就可以认定他能够充分发挥他的能力。

我们可以假设有两个人，一个而因为考虑到强烈的利害关系而抑制了自

己的行为，另一个则没有任何约束。通过对这两个个体的比较，我们就可以发现两者所存在的差别，一种是依照过去的经验推断出一个人永远不会做出某种行为，另一种则是推断出他有极大的概率会做出一定的行为。

不管在什么情况之下，一个和我处在同等地位的敌人，如果没有强烈的外界因素来制约他伤害我，那么他就有可能对我行动。当我处在这样一种环境时，我的内心是紧张和不安的。因此，我可以得出一个结论，即确定或者必然的事情会影响情感，偶然和可能的事情也会在一定程度上对情感产生影响。即便我并没受到什么实际的伤害，但我仍然会因为这种潜在的隐患变得不安。

另外，我们可以将这个特性套用在很多事情上。例如，一个可能会给我恩惠的人消除对我的成见后，就很可能会在某个时候给予我某种恩惠，当我看到这种恩惠即将成为事实的时候，快乐和轻松的情感就会油然而生。

4.“周围人”与“陌生人”：造成我们情感差异的主导者

如果我们拥有很多可以随意取舍的财物，并且在使用的时候不会受到任何阻碍，我们的快乐之感便会非常强烈。每个人都喜欢拥有快乐，当快乐的产生不会受到外界阻碍的时候，我们就会认为快乐总能很快实现。

不过，这还不足以说明财富一定会带来巨大的快乐，我们还可以寻找一些特例。比如，一个爱财如命的人，他关注的不是钱所带来的物质资源的丰富，而是对钱财本身产生一种兴奋之感。这就是说，他能通过钱财本身获得一种满足和兴奋之感，即便他永远不花那些钱。

根据经验判断，即便没有实际的经历，我们仍然可以通过自己的幻觉感受到快乐的无限接近。我们总能通过自己的意志对自己的心理产生或多或少的影响，当我们觉得自己快乐时，我们仿佛就会真实地感受到快乐，即便客观世界中没有任何值得快乐的事实。

几乎所有的人都会因为财富而产生骄傲和虚荣，因为财富的核心效果就是使人们在生活中产生快乐和舒适的感觉。我们已经知道，富有可以产生骄傲与快乐，贫穷可以产生不快与自卑，权力也会使我们产生相应的

情绪，被奴役则会产生与之相反的情绪。当我们手握控制他人的权力时，欲望就会得到一定程度的满足。而当我们无限度地屈从于他人的意志时，我们有可能就会产生深深的自卑和耻辱。

当我们想到那些对我们唯命是从的人时，我们的骄傲感便会油然而生。例如，一个女孩面前有一大群追求者时，她的快乐感肯定会非常强。反之，当我们想到那些对我们颐指气使的人时，我们的心情就会变得沉重，甚至有一种耻辱感。这就像我们可以制造一批听话的机器人一样，我们会对这个杰作感到兴奋，而当得知自己只是其中一个机器人时，我们就会感到自卑。

通过与周围的事物和个体比较，我们总能对事物产生更加深刻的认识。同贫穷的人相比，富有的人总能因为自己的财富和生活环境感到强烈的幸福感。同样，权力能带给我们的优越性，也必须通过我们和被我们所支配的人之间的对比来分析。

一个人无论怎样在意一种品质，只要他认为自己不具备，或者自己并不需要这种品质，那么即便地球上所有的人都来称赞他，他也不会感到多么快乐。例如，你夸赞一个士兵能言善辩，并认为他具有当演说家的潜质，而此时，他却要到战场拼杀，那么，你的称赞根本不会使他感到一丝快乐。因为他需要的是勇气，而不是其他的。

别人对我们的评价总是会对我们产生巨大的影响，这也是我们对自己的名誉如此看重的原因。我甚至可以这样认为，如果没有他人的评价和意见，我们的品质、财富和美丽永远不会让我们心生骄傲。为了更好地说明这个现象，我在这里要详细阐述一下对于同情的认识。

一般情况下，我们每个人都有同情他人的倾向，无论同情者与被同情者的性格差距有多大，两者一定会对某一事情产生共鸣。通过观察和分析，我们发现，同一个家族的人在性格和思维方式上有很大的相同之处，这也就决定了一个性情温和的人会很容易找到和自己性情相投的伙伴。即便是平时非常骄傲的一个人，也会或多或少地同一部分人产生一些共同的性情。

当称赞与责备产生了骄傲与自卑的感情时，同情又在其中发挥着怎样的作用呢？在我看来，任何人都喜欢被别人称赞，而且都会在心里不由自主地产生骄傲。而称赞的对象多种多样，有权力、家族、财富和美德

等。因此，我们可以得出这样的结论：当一个人经常看到自己的优点时，他就会感到一种快乐之感，骄傲也会随之产生；反之，如果一个人只是关注自己的缺点，那么他就会时常感到自卑。

因此，我所说的“同情”并不是同情心的意思，而是对自我价值的一种偏向。例如，当我们听到别人的赞扬或者受到别人的好评时，我们不仅内心愉悦，而且对别人的评价深以为然，觉得自己确实有那些优秀的品质。而当我们受到别人的负面评价时，我们的第一反应是惊讶、不可思议，即便我们确实有不少缺点。

这个结论也许显而易见，但我们仍然需要找到更有说服力的论据。一般情况下，好名声总是会让人感到快乐，而且，我们从自己所鄙视的那个人的赞美中所得到的快乐，远远没有从自己所尊重的那个人身上得到的快乐多。例如，当我写完一本小说，一个完全没有知识的莽汉对我的作品无论怎样赞赏，我都不会有多高兴，我甚至不认为自己的小说真的好。但如果是一个知名的作家说出同样的话，那效果就完全不一样了，我会非常兴奋和激动。

同理，如果一个被我尊重的人对我表现出轻蔑，那我所受到的伤害远远比其他人的轻蔑要严重得多。所以，这是一种基于原始本能的影响。我们的天性中就有一种对称赞的向往和对批评的厌恶，由此衍生出的任何对我们的肯定和否定，都会影响我们的情绪和情感。

我在前面说过，不同的人对他人对自己的评价所产生的感觉是不一样的。相对于平庸之辈的称赞，高贵之人的称赞可以使我们获得更多的快乐，我们甚至会因为和高贵之人相识而产生一种自豪感。不过，不管什么人，当他的称赞与我们所擅长的品质不相符的时候，我们的快乐之感就会大打折扣。

对于一个人来说，一旦失去某种品质，那么，以前因为该品质而受到的称赞也不会再次使他产生喜悦之感。例如，一个名门望族出身的人，在他们家族蒸蒸日上的一段时间内，会非常喜欢别人提到他的家族，因为这是一种骄傲的资本。但后来，他家道中落，他也突然厌倦了被人们关注，于是他抛弃了亲戚和朋友，跑到了很远的地方，在一个任何人都不认识他的环境中生存。这是为什么呢？因为在一个陌生的环境中，他的出身背景和过去的履历不为人所知，不论走到哪里，他都不会被人议

论。这样，他就可以坦然面对自己的真实情况。

这个人远走他乡的行为并不难理解。首先，我们可以肯定的是，被别人轻视是一种非常不愉快的感觉，而且，与我们关系密切的人的轻视对我们的影响更大，所以我们想竭力改变这种情况。改变的方法有两种，一是让自己重新具有某种优秀的品质，如得到大量财富等；二是离开对我们产生影响的人。第一种方法困难性较大，所以，一般人都会选择第二种。也正因如此，那个出身于名门望族的人最终选择了远走他乡。

我们可以肯定的是，周围人的评价对我们的情绪影响非常之大，我们与周围人的这种关系就像是一个纽带。通过这个纽带，我们可以把他们对我们的评价转化成为一种情绪和情感。而且，周围人对我们的影响远比陌生人要大，这也是很多人宁愿遭受陌生人的白眼和蔑视，也不愿意被熟悉的亲朋好友蔑视的原因。

当一个生活大不如前的人来到一个陌生的环境时，他会极力隐藏自己的身份，当别人质疑他原来生活的优越时，他会感到很不安。即便现在他的生活并没有跌落谷底，他也会通过比较的方式产生自卑的情感。例如，迁居到一座大豪宅内对一个普通的绅士来说是再好不过的事情，而对于一个国王来说却是糟糕透顶的一件事，因为他以前是生活在更加豪华的宫殿之中的。

如果一个人对自己已经有了认知，认为自己应该享受一种奢华的生活，或者应习惯于某种富足的生活，那么，当他的生活质量突然降低的时候，哪怕只是一点点，都会让他感到自卑和耻辱。这时候，他就会尽量掩盖自己对奢华生活的向往，到一个没有人认识他的环境中生活。在那里，只有他知道自己的不幸，而别人对他一无所知，因此，他对于以前的不幸的回顾只能通过自身施加影响，而别人无法影响到他。如此，他的自卑和不快就会尽可能地被降低。

赞美可以通过情绪传导功能使人产生快乐，这是可以得到充分证实的。即便是一个愤世嫉俗且淡泊名利的人，他对于别人对他的赞美也是会感到愉快的，他也丝毫不会因为感觉到自己不配拥有这些赞美而表现得不以为然。

骄傲的人在遭到别人的轻视时，不会立即感到自卑或对别人的话表示认同，他首先会感到非常震惊，就像你正在责备一个人的儿子，那个人一

定非常不快。但如果那个人看到你是在开玩笑，他就不会在意你说的那些责备的话语。

5.我们为何会产生爱护与怨恨的情感

爱护与怨恨的产生，都是多种因素综合作用的结果，而不仅仅是单一要素的影响。一个国王因为拥有一座雄伟的皇宫而让人们感到敬畏，人们产生这种情感的原因主要有两点：一是皇宫确实是华丽而壮观，让人望而生畏；二是国王拥有对皇宫的绝对控制权，是一种巨大权力的象征。

爱和恨是两种互相对立的情感，不过，我们对此知之甚少，也无法对它们做出准确的定义。不过，我们没有必要对其来龙去脉做一个详细的调查和研究，因为通过平时的经验和感觉，这些情绪或情感就能被我们充分感觉到，它们是只可意会不可言传的东西。况且，对这些心理学问题的研究不可能一蹴而就，要用发展的眼光看待，毕竟谁也不可能在短时间内研究出世界的本质，或者说，本质本来就是不可知的。

“爱护与怨恨”与我前面所说的“骄傲和自卑”有很多地方是相似的，因此，为了方便说明“爱护与怨恨”，我把“骄傲和自卑”放到一起讨论。通过实验，我们发现，两者有一个显著的区别，那就是作用对象的不同。对于骄傲和自卑来说，作用对象是我们自己。比如别人对我们进行赞美，我们的心情会感到无比愉悦，即便别人赞美的不是我们自己，而是与我们相关联的对象，我们也会自然而然地感觉到赞美是作用在了我们自己身上。例如，某人夸奖我的儿子，我一定会感到骄傲，一方面是因为儿子的优秀，另一方面也是因为我教导有方。

而爱护与怨恨的作用对象一般会排除自身，而我们平常所说的对自己的爱和对兄弟或情人的爱是有本质区别的。憎恨也一样，在没有别人对我们造成影响的情况之下，对于自己的过失行为，我们是不会感到怨恨的。因为谁也不会真正怨恨自己，即便有，也只是暂时的，我们只会对自己的过失感到羞愧。因此，这里所说的爱护与怨恨不是针对自己，而是针对其他人。

谈到爱护与怨恨，我们不得不分析它产生的原因。有很多人认为这个原因就是我们爱或恨的具体对象，实际不然，很多时候，对象相同，产生的情感则不同。例如，一个女人做出一种行为之后，她的男友可能会憎

恨她；但另一个女的做出和这个女人同样的举动后，她的男友也许认为这并不值得大惊小怪。

那么，爱护与怨恨产生的原因究竟是什么呢？其实，原因复杂多样，品德高尚、聪明、幽默、机智、灵活等都会引起爱，而与此相反的品质则会引起恨。另外，人们的家族、财富、国家甚至是衣着服饰都有可能会引起爱护与怨恨。需要注意的是，这里的“爱护”与“怨恨”不能局限于字面意思，更不能仅仅停留在男女之间，它还表达了一种尊重或鄙视。

有一点我们不要怀疑，那就是爱给人的感觉永远都是愉快的，而恨给人的感觉永远都是悲伤的。而爱护与怨恨的对象通常都是一个有血有肉的人，如果没有思维和感情的存在，根本就不可能出现爱护与怨恨。这是一个先决条件，就像骄傲的先决条件是我们必须与值得骄傲的品质联系到一起。比如一个从豪宅走出来的人，如果他是豪宅的主人，那就会受人尊重，反之，如果他只是一个清洁工，那就另当别论了。

很多人喜欢在别人面前显露自己，并获得人们的爱护和赞美，其原因一方面是对自己性格、财产和能力的自信，另一方面则是爱慕虚荣的天性。由此，骄傲和自卑才得以产生。的确如此，我们总是希望将自己最满意、最引以为傲的东西向别人显露，并获得周围人的喜爱和尊重。但实际上，产生喜爱与尊重的原因不仅仅是这些，而且，这样的行为也许会起到相反的效果。例如，当你将自己引以为傲的东西向周围的人显露时，你的家人肯定会非常高兴，但你的朋友也许会心生嫉妒，心眼更小的人甚至会对你产生某种憎恨。

观念与映像的概念是完全不同的，一般来说，观念是宏观性的，而映像是微观性的。例如，对一个苹果来说，对它的观念可能是它在什么季节成熟以及富含什么营养物质等，而映像则主要是指它的颜色、气味等可以用感官系统得知的东西。总之，观念与映像无法相提并论。

不过，我们在研究这些性质的时候，会不可避免地受到一些阻碍。因为世界的本质总是隐藏得很深，使我们在把握的时候遇到各种各样的困难，甚至会得出自相矛盾的结论。

我再列出一组对立的词语——慈善与愤怒，它们总是会伴随着爱护与怨恨的发生而发生，或者我可以更直截了当地说，这两组情感是形影不离的。

爱护与怨恨永远不会是简单的一种情感，而是各种复杂的因素共存。当我们恨一个人时，一定不会是简简单单地想揍他一顿那么简单，而是希望他遭受某种苦难，或是远离某种幸福。例如，有个女人因为丈夫的背叛而心生怨恨，那么，她或许会诅咒丈夫孤独一辈子。

为此，我们可以做出假设，爱护与怨恨的产生都必须有一个激发的原因和一个明确的对象。这个原因就是快乐或痛苦，而对象则是指一个有血有肉的个体。而且，爱与恨的施加者还有一个愿望，就是希望自己爱或恨的人幸福或者遭受苦难。由此，我们可以得出，爱就是希望别人活得幸福的一种愿望，而恨则是希望别人痛苦的一种愿望。当然，这个愿望的来源是我们人类的原始欲望。但这并不是唯一的假设，还存在另一种情况，那就是爱护与怨恨只是结果，是在我们有了希望别人得到幸福或痛苦的欲望以后才衍生出来的东西。

这两种观点看上去互相矛盾，但我们可以得出这样一个结论，那就是我们的原始欲望并不是产生爱护与怨恨的唯一原因，只是千千万万原因中的一种。不过，随着爱护与怨恨的产生，我们就会对那些被我们爱或者恨的人的幸福或痛苦产生相应的欲望，而且这种欲望不是一成不变的，而是随着爱护与怨恨所产生的情感变化而变化。从表面上看，幸福与痛苦、爱护与怨恨有着非常密切的联系，甚至有人说是它们呈比例变化的。然而，爱护与怨恨也有其独立性，它们有可能不会随着任何一种这样的欲望而出现，而是会随着另外一种完全不同的欲望而出现。

6.怜悯与恶意：原始情感的延伸

怜悯是对他人遭受痛苦的一种关怀之情，怜悯的反义词是恶意，也就是在他人遭受痛苦后，表现出的一种幸灾乐祸。怜悯和恶意也是一种相互对立的情感，而且，无论是关怀还是恶意，都不一定带有友好或敌意。

怜悯是我们已经认识到的一种原始本能，就像我们前面提到的爱护与怨恨一样，其深层原因也是本能地希望别人得到幸福或遭受痛苦，而这种本能的因素在怜悯和恶意这两种情感上体现得更为明显。

如果我们继续钻研怜悯与恶意这两种情感，我们就会发现，它们是由最原始的情感经过加工产生的。

人类对于可以与自己产生关联的各种事物总是会产生注意，因为我们在潜意识中会感觉这些事物的变化会很快影响到我们。他人的性格、利益、快乐或痛苦，都会以各种各样的方式对我们产生影响。例如，看到周围的人被敌人屠杀的时候，我们就会自然而然地想到自己将来有一天或许会落得同样的下场。至此，怜悯之心产生。当然，这只是其中一个重要的原因。

喜欢写悲剧的诗人总是会让笔下的角色表现出过多的悲伤、忧郁和激动的情感，而且，剧中的人物往往会因为这些性格和品质而改变自己的人生。这样描述可以使阅读者产生一种共鸣，他们也会体验到这样一种情感，当然，这里的情感以怜悯居多。

怜悯产生的程度因人而异，妇女和儿童更容易通过感觉产生幻想。例如，当一个妇女被人欺负，她的朋友拿出利刃要砍伤对方时，这个妇女可能会因为看到利刃而使情绪产生巨大的波动，甚至是晕倒。当然，这只是一家之言，很多哲学家并不是这么认为的，他们觉得，妇女与儿童的这种情感虽然包含怜悯，但这只是因为他们想到了命运的多变或者生命的脆弱。

我们还应该了解到，当一个人意外获得巨大的权力或者拥有巨额财富的时候，如果他能表现的低调而泰然，不显露出骄傲的情感，那么我们就会对他更加尊重和喜爱。同样的道理，如果一个人在遭受一连串的不幸与挫折之后，仍然没有表现出沮丧、依然乐观地生存时，人们对他的怜悯之情就会更深。因此，我们对那些不幸的人会产生一种独特的看法，那就是不由自主地放弃寻找原因，转而从尊敬、怜惜等范围进行考察。

当其他人在我们面前做出一些滑稽且愚蠢的行为时，即便他们自己不会感到自卑和羞耻，我们自己也会有这种感觉，尤其是自己熟悉的人。我曾说过，那些在不幸的情况下依然保持稳定心态的人，反而会使我们产生更多的关切之情。例如，当一个国君被摄政王控制，而这个国君却年幼到不知道自己的处境时，我们对他的怜悯程度会加深。再如，当我们得知一个人在熟睡之中被人杀害，我们就会理所当然地认为谋杀者的罪过非常大。而如果谋杀者叫醒熟睡者，和熟睡者进行了一场公平的决斗才杀死熟睡者，我们又会觉得谋杀者并不是罪恶滔天。

总之，怜悯的产生是一个对比的过程，当我们感受到对象与我们的巨大

差别时，我们心理的刺激感就会增强。下面，我们再来说怜悯的对立面——恶意。

恶意与怜悯是一组相反的情感，类似于爱护与怨恨。简单来说，恶意就是即便我们没有受到对方的伤害或者侮辱，也会对对方的苦难和不幸产生幸灾乐祸的一种心理。通常，恶意产生的方式也是比较，只不过这个比较是自然而然的。

我们在心理上有这样一个特点，我们会记住某一个与自己关系密切的事物的基本完善程度，当这个事物达不到我们心目中的完善程度时，即使这个事物仍然和以前一样，我们也会对它产生不满，而这个不满也是通过比较产生的。

相信每个人都有这样的体会，当我们处在幸运和不幸的状态时，当我们考虑到自己的财产、权力和名望的大小时，尤其是和众多人比较之后，我们就会感到强烈的快感或者强烈的不快。

因为在绝大多数情形之下，我们是通过与其他对象作比较来形成自己的判断和观念，而不是以对象或对象所拥有东西的实际价值来判断。因此，当我们看到他人获得幸福的程度，或者看到他人遭受灾难的程度时，我们会或多或少地想到自己的得与失，从而产生痛苦或快乐。

更具体点说就是，他人受到的困难，会让我们对自己的幸福有一个更为深刻的认识，而他人的幸福则会使我们对自己所遭受的苦难有一个更加深刻的认识。快乐因为前者而产生，不快因为后者而产生；前者一般会使我们心生怜悯，而后者一般会使我们心生恶意。作为一名旁观者，他的感觉与他看到的那个人的感觉通常都是相反的。那么，这种现象应该怎样解释呢？

其实，在看到别人的幸福和苦难时，产生一种相反的情感是很正常的事情。比较让我们的痛苦变成愉快，让愉快变成痛苦。不光与他人比较，与自己比较也会产生同样的效果。

例如，我们现在过上了富足的生活，每天的日子都很惬意，那么，当我们回忆起以前的快乐时光时，是没有多大感觉的，因为我们现在的生活依然如此。但是，如果想到以前吃苦受累的时候，我们就会感到无比欣慰和兴奋，因为我们终于摆脱了以前的日子，生活质量有了一个翻天覆

地的可喜变化。同样的道理，当我们现在的生活状况大不如前时，我们回忆起以前受苦的日子也不会有太大的心理波动，因为现在依然如此。但是，当我们回忆起过去那些快乐的时光或者曾经的富足生活时，我们的心情一定会瞬间一落千丈。

这里有个问题，那就是为什么自己的痛苦和别人的痛苦一样时，我们会感到快乐呢？为什么自己的快乐和别人的快乐一样时，我们会感到痛苦呢？其实，与自己的情感相互比较和与别人的情感相互比较在本质上是一样的。懂得了这个道理，我们可以在日常生活中加以运用，多做一些对自己有利的对比，少做一些对自己不利的对比。

例如，当我们正处在悲伤与痛苦之中时，就不要追忆过去的快乐，因为这会使我们更加痛苦。我们应该想想过去的悲伤经历，想想自己当初是怎么克服的，以便为我们克服现在的困难增强自信。或者说，我们应尽量寻找与我们有着相同境遇的人，看看他们是怎样生活的，并向那些乐观向上的人学习，给萎靡不振的人打气，这样就会使我们最大程度地忘掉痛苦与悲伤。

7.嫉妒止于不同类别的界限

在这里，我要提到“嫉妒”这个词，当然，这个词不用我解释，任何人都能理解它的定义，我们现在只需要知道“嫉妒”与“恶意”的差别就可以了。嫉妒是因为别人的某种快乐而产生的，别人的快乐会在某种程度上削弱我们的快乐。例如，在一个国家，有两个同等职位的将军都立下了战功。国王给其中一个将军4座豪宅，而给另一个将军3座豪宅，那么，得到3座豪宅的将军就会对得到4座豪宅的将军心生嫉妒。因为他虽然也得到了许多，本应该快乐，但对方的所得却使他得到的快乐被大大削弱了。

的确如此，人们如果看到比自己低微的人或者本应和他在同一条水平线上的人超过了自己，就会心生不快。同样的道理，很多人愿意同比自己低微的朋友交往，也是因为他们可以得到一种优越感和满足感，而当那位低微的朋友有朝一日飞黄腾达时，他在惊叹之余会心生不快，以前的优越感也会荡然无存。

而恶意则是单纯地因为别人的痛苦而产生的一种快乐，即便与对方的关

系并不密切。例如，看到一个陌生人跌入粪坑时，有些人会心生怜悯之情；而另有一部分人在表面上表示同情，内心却在偷着乐，这就可以认为是一种恶意。

有一点需要注意，嫉妒产生的原因不仅仅是自己与他人受到的待遇远远不成比例，还包括对方与自己地位相当或相差无几这个先决条件。例如，当一个作家获得万众瞩目，并得到至高荣誉的时候，一般的写手或者文学青年根本不会嫉妒他，最多是羡慕，而与他处在同等地位的作家则会心生嫉妒。

很多人会认为，如果我们所比较的对象与我们拉开的距离越大，我们的嫉妒心就会越强。其实不然，如果距离过大，嫉妒反而会消失。就像一张硬弓，当我们超过它所能承受的极限时，弓弦就会断开，反而没有了势能。

例如，有两名同样优秀的士兵A与B，一段时间后，A当上了队长，而B依然是基层的士兵，B于是对A产生了深深的嫉妒。后来，A因为机缘巧合当上了将军，B的嫉妒却消失了，转而变成了羡慕。

出现这种情况的原因是，当A成为队长时，双方的差距并没有多大，B依然感觉A和他在一条水平线上，拥有相同的能力，两人本应该享受一样的待遇。而A成为将军之后，B感觉A已经今非昔比，和自己已经完全不在一个水平线上，B已经无法把A当成和自己平起平坐的人，嫉妒也就自然而然地消失了。

如果我们是奴隶主，那么，想到许多奴隶的生活状况以及我们自己的生活状况时，我们总会因为自己的权力而感到无比的快乐。这种快乐来自两个方面，一是自己的处境，二是奴隶的处境。而对于奴隶来说，他所嫉妒的只有待遇比他好的奴隶，却很少会嫉妒奴隶主。

这个原因我在前文已经讲过，但还有一种情况就是，即便两个人的地位相等，那也可能因为各种各样的因素无法产生嫉妒。例如，我是一个诗人，我可能会嫉妒和我一个城市的另一位诗人，但我不一定会嫉妒另一个流派的诗人、另一个国家的诗人，更不会嫉妒与我不在一个时代的诗人。当然，让我对一个自然科学家产生嫉妒更是不可能。总之，这些不同类别的界限，有效地阻止了嫉妒的产生。

有些时候，我们不理解为什么一切对象只有在与同类相对比的时候，才能产生嫉妒。在解决这个问题之前，我们首先要知道，嫉妒在这里产生的原因主要是比较，而大多时候，必须是两个相近的事物才能展开比较。例如，一匹骏马不会因为一座山的雄伟而显得瘦小，也不会因为一棵树的细长而显得肥胖。但是，当一匹威尔士马出现在这匹马的旁边时，这匹马的高矮胖瘦就立刻显现出来了。

这个道理也曾经被很多历史学家证实，他们说，如果一个国家处在内战之中，快要僵持不下的时候，这个国家的每一个党派一般都会不惜一切代价召来外敌，而不肯屈服于他们本国的政敌。

8.比较：复杂情感的源头

我们的心理有这样一个特点，那就是当我们看到与自己竞争的对象同其他的对象结合时，我们就会感到不快，从而产生消除他们这种关系的想法。例如，中国是一个大国，很多去过中国的旅行家都对中国赞不绝口，但中国的邻国却因为对中国的臣服而受到了这些旅行家的贬低。

在文艺界，我们也会发现这样一种奇怪的现象。例如，一个作家写了一本小说，其内容一部分深刻而严肃，另一部分却诙谐幽默。那么，这本书就会很容易遭到唾弃。即便这本书没有其他的错误，仍然会遭到无情的批评。

这个原因可以从人性的角度来考量，根据我们的常识和直觉，每一部作品的风格都应该保持一致。这和人们的情感有很大的关系，谁也不可能从一种情感瞬间转换到另一种情感。就像一部戏剧一样，要么是悲剧，要么是喜剧，如果将剧本写得既悲又喜，那就没有多少人会喜欢了。

但实际情况真的如此吗？不尽然，曾经我读过同一作者的两本诗集，一本是感伤的，另一本是轻松愉快的。我当时同时读这两本书，并没有感到丝毫的不适应，我周围的很多人也在同时读这两本书，他们也没有认为这些是糟糕的作品。

为什么会出现这种情况呢？主要是因为这两部作品完全是两码事，不能使我们内心产生两种冲突的情感，而且这两首诗歌的主人公都不是一个人。就像一个幽默滑稽的雕塑旁边有一个庄严的英雄雕塑一样，它们的

对比更能凸显出彼此的价值。当然，如果我们在英雄雕塑上刻上一些滑稽的场景，那就会显得不伦不类。

比较有时候还可以用在尊敬和鄙视上，我们可以通过观察他人来推测他人的品质情况，也可以将我们自己的品质情况与他人的品质情况进行一个综合的对比，也可以两种方法结合起来运用。对于他人所具备的优秀品质，从我们内心来说，我们的第一印象是产生爱，第二印象是产生自卑，第三印象就是产生尊敬。同样的道理，对于他人并不好的品质，我们则会产生反感、骄傲或鄙视。

而且，一个人在鄙视别人时，肯定会有骄傲的情感出现。而一个人对别人肃然起敬时，也会多少掺杂一些自卑的情感。这是无须质疑的，而且，还有一点显而易见，就是这种复杂的情感是在我们自己的无意或有意的比较中产生的。

我曾经不止一次的说过，与自卑的倾向相比，骄傲的倾向更具有影响力，鄙视心理中掺杂的骄傲成分多于尊重中掺杂的自卑成分，看到低于自己的人所感到的快乐程度强于在高于自己的人面前产生的羞辱感。骄傲之情总是一触即发，而自卑的感觉则需要足够多的酝酿。

我们将爱与骄傲、谦卑与恨这两种情感放到一起比较可以发现，前一组情感令人快乐，后一组情感则令人痛苦，而且，前一组中的两个情感之间也存在着不小的差异，后一组也是如此。我们将它们的组合打乱，可以得出这样一个道理：骄傲和恨能振奋人的心灵，爱与谦卑则会使人的心灵得到平静。

例如，智慧和见识总能够带来愉快，而骄傲与自负也会随之产生。所以，我们可以很明确地得出，在不同的状态、同一种对象的情况下，我们可以同时产生爱和骄傲、恨与自卑，而以相同的比例同时产生前一组情感或后一组情感就比较少见了。另外，幽默、慷慨、机智等性情也很容易激发我们心中的爱。

有一个常见又奇特的现象，那就是我们在日常生活中，总是会和我们所鄙视的人保持一定的距离，甚至不愿意让那些地位低微的人在各种场合接近我们。我们看到一个富有的人和一个贫困的人时，即便他们与我们没有丝毫关联，哪怕只是分散一点点的注意在他们身上，也会很容易在心中产生一种对富人的尊重和对穷人的鄙视。而且，当我们看到穷人和

富人走在一起的时候，我们心里就会产生某种不快。

我们常常会认为地位低的人是缺乏教养的，所以，一旦这些人靠近地位高的人，后者就会有一种明显的不快。而且，地位低下的人面对比自己优越的人，也会有一种不自然的感觉，但一旦与对方接近，则会有一种崇拜感。如果没有这种感觉，则代表没有感觉到对方相较于自己的优越性。

从理论上说，并不一定是情感越强烈，对意志的影响就越大。但在实际生活中，当我们想要左右一个人的意志，并怂恿他做出某种行为时，最好的办法就是让他的情感得到鼓舞，也就是想方设法让他激动，而不是让他平静。我们宁愿通过让他情绪失常来控制他，也不愿意利用理性的说服来支配他，因为后者的成功概率是非常低的。

对于同一个对象，我们有时候会产生多种情感，我们可以把这些情感划分为主要情感和次要情感。当主要情感占据主导地位时，次要情感就会越来越倾向于主要情感，并且使主要情感的影响更加明显。例如，一对处在热恋中的男女，他们一定会有小的误会和摩擦，也会引发一些争吵，偶尔也会怨恨对方。但是，只要爱还在，这些小摩擦非但不会毁掉爱情，反而会使爱情更加牢固。

政治家非常善于运用这种方法，他们为了激起听众的好奇心，往往先说出一个很有吸引力的开头，而不是将事情和盘托出。当听众的情绪被调动起来时，他们还是不会坦白一切，直到听众的激动情绪达到顶峰，他们才会将整个事情的内容说出来。

情感的波动有时候来源于自己的思想。对于一个即将要参加一场惨烈战斗的士兵来说，当他想到自己的战友和朋友的时候，他会信心倍增，并产生一往无前的勇气；如果他想到的是敌人，那么他就会因此感到深深的恐惧，甚至会两腿发抖。而不管是想到谁，这种情绪都是自然产生的，并且会并存，只不过勇敢的战士往往能使恐惧屈服于勇气，而懦弱的战士则正好相反。

因此，在军事演习的时候，干净整齐的军装、整齐的动作以及威严的阵型，都能使我们信心倍增。但是，如果这一切出现在敌人的队伍中，即便同样让人羡慕，我们也会生出一种莫名的恐惧。

9.快乐情感需要真理的重要性来弥补

一般情况下，两种情感的对立会在心理中产生一种新的情感，这种新情感比两种对立的情感更加混乱。但是，这种新情感很容易变成两个对立情感中的一种，从而结束两种情感的对抗状态。

现在，我们可以解释我们为什么会情不自禁地对一些明令禁止的东西产生强烈的欲望，或对一些不合理的行为保持兴趣。这是因为，当理念与情感的方向相反时，我们内心就会产生一种对立情绪，从而使这些情感得到加强。需要特别注意的是，对立情感的原因无论是内在的力量还是外在的客观事实，都会产生同样的效果。同对立的情感一样，杂乱无章的情感也会造成同样的影响，我们在情绪激动的时候，很容易会做出与冷静时大相径庭的事。

激发情感的最好的方法，就是将情感的对象隐藏一部分，只显露出不完全的一方面。这样就可以调动我们的情绪，被隐藏的那一部分可以让我们有足够的想象空间，而这种想象力又激发了我们情感的迸发。

离别在不同的情况之下对人们的情感可以产生两种效果，一种是增强情感，另一种是削弱情感。例如，一对刚认识不久的恋人分离后，可能很快就另寻新欢。但当一对认识很久的恋人要分开时，他们却是热泪盈眶，并想方设法挽留对方。正如我的一位公爵朋友告诉我的话："离别消灭微弱的情感，却增强强烈的情感，正如大风能吹灭蜡烛，却会使一堆大火越来越旺。"

如果一个人仅仅告诉我们某个数学上的定理或公式，我们不会感到多兴奋，即使他说的是绝对的真理。因为在这样的情况下，我们只要用一双耳朵，就能知道真理，我们甚至不用进行任何的分析和验证——这会让我们感觉很没有成就感。

在历史上，很多哲学家都非常乐于追求真理。古希腊哲学家亚里士多德曾经说过："吾爱吾师，吾更爱真理。"亚里士多德的话误导了一代又一代的学者，使他们认为真理本身就能带给人们快乐。而实际上，真理根本不会提起我们的兴趣，真正让我们的激动的是寻求真理过程中所运用的各种智慧，这才是真理使人愉快的真正原因。某些深奥难懂的理论如果很容易就被人得到，或者很容易人尽皆知，那就很难引起人们的重

视。

例如，牛顿被苹果砸中并发现万有引力之后，他兴奋异常，骄傲与自豪之感充斥着他的心灵，人们对他也敬若神灵。但如果牛顿发现，万有引力定律以后，人们不屑一顾地说：“这不就是万有引力定律吗？我们早就已经知道了。”这时候，牛顿一定会把自己的研究文稿狠狠地摔在地上，郁闷地跑出去喝酒。

由此可见，同样的真理在不同的情况下所得到的重视程度是不同的。许多哲学家为了寻找对世界重要的真理，花费了大量的时间和金钱，甚至是身心的健康。他们看上去就像为公众服务的天使，而实际上，他们未必比我们普通人有同情心。他们关心的只是真理的重要性，如果发现自己研究的理论并不重要，他们就会毅然放弃。即便这对人类利益的影响非常大，他们也会无动于衷，因为即便研究出来，他们也不会得到多大的重视。

所以，我们的快乐需要靠真理的重要性来弥补。但是，我们不能想当然地认为真理可以对我们的快乐产生附加值，其实，它是把我们的注意力吸引住了。这其实就是一种兴趣的体现，我们对于没有兴趣的事物，就会显得漫不经心，自然不会感到快乐。

每个人都追求心理的最大快乐，这是人类的天性，但除此之外，我们还需要达到某种目的，如在探索真理的道路上获得一定的成功。

针对这种情况，我有自己的看法，当我们追求某种目的时，通常会带着某种情感，而且，这种情感的产生不一定是因为那个目的，也可能是因为追求本身。至此，情感使我们专注于某个目的，并且使他们因为追求目的的过程中遭遇失败而感到沮丧。

众所周知，打猎的快乐并不一定来自猎物本身，也在于活动我们的身心。其中，奔跑使我们的体力增强，观察猎物使我们的注意力得到锻炼，猎物的危险性使我们克服了恐惧……而且，这些活动都要有一个效果来支持。例如，为什么很多人喜欢猎杀山鸡？因为山鸡这种动物危险性较低，而且可以作为一顿美味的晚餐。而捕猎乌鸦却是很多人所不喜欢的，因为乌鸦不仅寓意不好，肉也非常难吃。

当然，效果和重要性本身并不会引起任何情感，而只是作为一种动力。

因此，我们有的时候宁愿放弃十几倍的利益，而用几个小时的时间打猎，即便最后只是得到了一只山鸡，我们也会感到非常快乐。

因此，我可以得出这样的结论，很多情况下，我们行动的目的一开始可能会被忽略，行动开始后，我们在感情的带动下才开始对目的进行关注。我们遭受到某种挫折时，就会感到非常不愉快，就像我们千辛万苦打伤猎物后，它却逃掉了一样。

与打猎这种快乐相类似的还有赌博，赌博给人快乐，不仅仅是因为它能带给人们某种利益，或者使人一夜暴富，主要还是因为它能使人产生一种亢奋的情绪以及对未知的渴望。因为很多人赌博并不是为了赚钱，而是单纯地体验一下这种刺激。

其实，因赌博而产生的快乐可以认为是一种综合的结果，因为这些原因如果被一一分开，那效果就微乎其微了，就像两种透明的液体混合之后会产生第三种不透明的液体一样。

在赌博的时候，对于获得胜利这个目的，我们的确付出很多，获胜也吸引着我们几乎全部的注意力。然而，正是由于这种注意力的作用，我们才能体验到赌博带给我们的快感。而且，当注意力在目的之中停留时，我们会细心捕捉实现目的过程中的任何波动与变化，我们的快感便是基于这种关注而产生的。

10.探究人性应以本能和理性为基础

所谓人性，就是人在一定的社会制度和条件下所形成的本性，即人性会受到社会环境的影响。从心理学的角度分析，本能是支配人的行为和思维方式中起决定性作用的东西。人有两种本能，分别是生存本能和死亡本能。生存本能包括善良、仁爱和积极进取的精神等，希望自己和他人都能很好地生存；死亡本能则包括嗜杀、贪婪和自我毁灭等极端行为。

很多心理学家认为，人类既有理性也有兽性，其中的理性就是理性思维和实际生活中正常的思想情感；而兽性则是指本能的情感。前者比较舒缓，后者表强烈。从客观的角度观察，人的行为既有邪恶的一面，也有善良的一面，即善恶共存。我虽然痛斥人性的贪婪，但善与恶没有明确的定义。一般情况下，我们认为利人利己是善，损人利己则是恶，而损

人不利己的行为则被看作异端。

实际上，这并不容易区分，因为人性非常复杂，行为有时也难以理解，我们很难判断一个人的行为是利己还是利他，或者说两种成分各占多少的问题。人性不可以解放，也不可以压抑，如果被彻底解放，人性中的恶便无法被制约。同理，人性也不能被压抑，压抑会积累仇恨，并限制人类各方面的潜能。在研究人性的时候，不能从单个人中研究，因为人是一切社会关系的总和。

从空间结构上说，人性的内容包括情感、精神、思维、认知和行为多个层面，而研究人性最重要的是研究人的行为。行为和思想并不是完全一致的，有的时候，我们会遇到非常喜欢做也总去做，却不知道为什么去做的事情。这其实就是本能与理性的矛盾。就像我们的攻击性和性需求一样，是完全非理性的，所以，研究人性需要分别从本能和理性上考虑。

很多心理学家认为，人们在管理自己的时候遵循递进原则，即先满足最基本的生存需要，后满足更高级的需求。也就是说，人类在追求自我价值之前，先要满足最基本的生存需求。例如，有位大文豪想要完成一篇旷世巨著，那么他能完成此功绩的前提条件是他能吃上饭。如果他连自己的生存需求都无法满足，那根本不可能完成更高级的任务。当然，我不否认精神在很多情况下对物质具有很强的反作用，就像有些饥寒交迫的人还在艰难地追求着自己的人生价值。

人类还有一个特点，就是喜欢探索世界的本质，他们会通过对世界的探索或分析，抑或通过逻辑推理看清世界的本质，不过这个本质正确与否并不重要。这其实就是一种自尊的意识。也许有的人会认为，刚出生的婴儿在出生的时候仅仅拥有生理需求，所以，人是被本能决定的。实际上，这种说法非常片面。因为随着婴儿的逐渐成长，他积累的经验越来越多，获得的知识也越来越多，其自尊的本性就会显露出来。像一些投身公益活动的人，他们任劳任怨，有时还会损害自己的健康甚至生命，但他们仍然无怨无悔。这其实就是一种自尊人性的体现。

在人性问题上，我们不光要面对严肃的事情，有时候还要面对一切有明确动机却没有目标的行为，也就是那些总想去做但不知道怎么做或者做到什么程度的行为。例如，某个人在闲极无聊的时候会有娱乐的想法，

他可以选择赌博、郊游、访友或者骑马、射箭，这些都能满足他的冲动。但是，具体应该怎么做，可能连他自己都不知道，或者说他觉得无所谓。对于娱乐的需求一般分为两种，一种是追求刺激的行为，另一种是追求美感的行为。前者包括攀岩、冒险以及赛马等，后者则包括绘画、看戏曲以及品酒等。

娱乐消遣并非被很多人认为没有作用，其实，不管是动物还是人类，玩都有重要的意义。在生物的进化过程中，我们可以依靠玩来锻炼和展示自己，并不断地发现和挖掘潜能。据说，物种的多样性就是这样出现的。因此，人类的消遣娱乐也是一种人性的体现。

11.人性终会得到完全释放

历史告诉我们，在人类追求自身的欲望时，社会对欲望的限制是非常有必要的。但是，实现人性欲望的完全满足的人类本能也是最终的目的，所以，随着时代的发展，人欲的限制会越来越少，人性最终会得到完全实现。值得注意的是，这里的“人性实现”就是指人类需求与欲望的完美实现，从而使人类达到一种完全满足的状态。

一切的需求只有成为欲望才能支配行为，所以，人有欲望就需要满足。但实际上，人欲的满足并不是随心所欲的，在某些方面会受到自然条件影响，另外又受到社会的限制。前者主要包括各种自然灾害、恶劣的环境以及疾病等，不过这些都是显而易见的，后者才是我们重点要研究的问题。

我曾经说过，人口的增长是呈几何级数的，而物质的增长却是呈代数级，也就是说，人口的增长很容易造成物质的匮乏，在加上人们认知的不足等原因，在强大的本能与欲望的驱使下，人与人之间、人与社会之间将会爆发激烈的斗争和矛盾，如果社会不对人的欲望进行约束的话，将会极大地阻碍人类的发展和社会的安定。

社会对欲望的限制主要有两个方面，一在制度上，二在道德上。在原始社会，现在意义上的国家管理还没有形成，人与人是平等的，约束人行为的是风俗和习惯，对欲望的限制很少。到了奴隶社会，制度上加强了管理，有了真正意义上的国家、军队，并颁布了宪法和法律。但占有统治地位的是奴隶主，他们可以无限制地纵欲，而奴隶则没有任何人身自

由，欲望被完全压制。所以，奴隶社会在制度上对欲望的限制是最大的，但在道德上，对欲望几乎没有限制。

到了封建社会，奴隶制被废除，人不再被肆意买卖和杀戮。但等级制度森严，人被层层管制，而且道德上被强化，推行禁欲主义，以加强统治阶级对民众的控制。所以，封建社会在制度上对欲望的压制比奴隶社会要更严重，但在道德上，却把人欲压到了极限。

资本主义社会开始依法治国，群众的自由度比封建社会大幅度提高，资本主义社会对禁欲主义进行了批判，主张人性解放。而且无论在制度上还是道德上，资本主义社会对人欲的限制都很低。

由此可见，对人欲的限制程度经历了从小到大再到小的过程。那么，这样的人欲限制究竟是历史的偶然还是必然呢？答案是必然。按照人性的要求，人应该和动物一样，尽情发泄自己的欲望，不应该受到任何限制。但是，社会出现后，如果不对人性进行限制，最直接的后果就是造成社会的混乱。而社会的作用就是将人类结合在一起，从而最大限度地提高生产力和保证协调生产关系。社会出现问题，就会直接影响到人们物质利益的获得，这又不利于人们整体欲望的实现。

要想实现大都数人的欲望，就必须暂时牺牲自我的小欲望，以维持社会的稳定。但人的欲望越强烈，就越容易失去理性，更不用说静下心来实现集体欲望了。另外一点就是，越是年代久远的人，认知水平就越差，这就需要暂时用暴力去管理，强制个体服从于集体。也就是说，压抑人性恰恰是为了以后的释放人性。

随着社会的发展，制度先进了，人们的认知水平显著提高，当初很多限制人性的措施就显得不合时宜，甚至成了落后的表现。这时候，人们就要及时抛弃当初的限制，重新释放人性，这样才有利于社会的继续发展。最终，对人性的限制会越来越少，最终实现全人类人性的解放。

人类的社会是在极度野蛮、贫穷的基础上发展起来的，起初和动物没有多大区别，都在无休止地发泄欲望。但人类是一种特殊的动物，人类发现了一个秘密，那就是有的时候，越是急于满足自己的欲望，越是得不到满足，甚至会弄巧成拙，断送自己的生命。

例如，三个人负责耕种一小片土地，其中一个人擅长翻土，另一个人擅

长除虫，第三个人擅长播种。他们三人缺一不可，当粮食成熟的时候，谁都希望多分一杯羹。于是，翻土的和除虫的杀死了播种的，两人获得的食物比以前多了很多。但因为缺少了一个播种能手，第二次丰收获得的粮食非常少，于是，翻土的就杀死了除虫的，独吞了为数不多的粮食。当翻土的吃完剩余的粮食想再种的时候，由于播种和除虫的失败，第三次粮食颗粒无收，最后，翻土的饿死了。

由此人们懂得，为了尽可能获得多的物质利益，人们不得不根据现有的条件，对人的欲望进行一定的限制，以满足当前的需要。但实现欲望是目的，限制只是手段。所以，当社会发展到一定程度时，这种限制应该及时解除，以满足人的欲望。

有人说，原始社会是最先进的社会，在那样的制度之下，人类共同劳动、共同消费且没有剥削，人与人之间几乎没有什么利益冲突。所以，原始社会不需要任何强制手段，适当的武装也只是为了对抗外界部落的入侵。部落里没有警察和规则，大家自由而平等，男人和女人拥有同样的社会地位。而到了奴隶社会，杀戮出现，制度的森严限制了人们的自由。因此，有不少人认为，回到原始社会才是走向幸福的唯一途径。

事实真的如此吗？当然不是。从人类社会的发展规律来看，奴隶制是有必要的，它比原始社会非但没有退步，反而是一次巨大的进步。

在原始社会，生产力水平低下，社会中的部落和氏族都是分散的，力量不集中，也没有统一的组织和领导，各部落之间也没有建立起必要的联系、推选出一个共同的领袖。正因如此，人们在遇到像洪水这样大的灾害时，难以有效调动大家做好防御，也无法组织人们进行大规模的建设和生产，极大地阻碍了社会的进步和生产力的提高。而到了奴隶社会，原来的氏族部落被国家代替。国家就像是一个由成千上百个部落组成的集合体，有利于将人们组织起来，完成大规模的建设活动，如兴修水利，建设城市等，从而使生产力得到显著提高。

在奴隶社会，虽然奴隶要给奴隶主当牛做马，做尽下贱之事，但在原始社会，战俘是要被杀掉的。当奴隶与被杀孰轻孰重，我们一看便知。但是，这个时代的人的认知水平只是较原始社会高出一些，总体来说还是相当低下，要想让人们自觉服从管理根本不可能，所以才出现了暴力统治。不过，奴隶社会的人在道德上并没有对欲望进行约束，闲暇之余，

男男女女经常聚在一起赤裸着身体跳舞和做游戏。

到了奴隶社会后期，出现了大规模的奴隶起义事件，古罗马帝国的斯巴达克起义最具有代表性。很快，奴隶们摆脱了束缚，获得了人身自由，从奴隶变成了农民，人类开始步入封建社会。封建社会的统治者吸取了奴隶社会后期动荡的教训，认为奴隶主无休止的纵欲才是其灭亡的根本原因。于是，他们在加强中央集权的同时，从思想和道德方面教育人民，从而加固了社会的稳定。

禁欲主义是封建社会代表思想，但随着资本主义制度的建立，禁欲主义逐渐退出了历史的舞台，人道主义与利己主义成为了基本原则。与封建社会相比，资本主义对人的欲望的限制范围大大缩小了。在制度方面，法制的作用开始显现，人民的人身、财产和自由等方面则得到了有力的保障。

总之，资本主义社会是目前最为先进的社会制度，资产阶级也第一次公开地把自由和平等列为人权的一部分，并为人性的解放做出了重大的贡献，这是具有划时代意义的。

Chapter 04　人性哲学：从哲学角度挖掘人性的本源

很多人一提到心理学，就会想到精神疾病以及心理变态等，仿佛心理学就是生物学和医学的衍生学科。其实，心理学脱胎于哲学，因为人的意识、思维以及心理活动与人的世界观、人生观和价值观联系非常密切，人的心理与意识是人脑的产物。但究其社会根源，心理学是人在社会实践活动中逐渐形成和发展起来的。

因此，心理学是在自然科学、哲学和社会学基础上形成的一门综合性学科。从哲学诞生的那一时刻开始，心理学的基本问题就归哲学研究和解答。同时，心理学又独立于哲学而存在，主要研究人的心理和意识，重内不重外。而哲学则是内外并重，对客观世界的物质与人自身的意识都有深入的研究。

心理学和哲学既不能相互替代，也不能相互分裂，心理学研究主要停留在微观层面，而哲学则是在宏观上对整个宇宙进行把握。一方面，心理学研究为哲学中的意识问题提供科学依据；另一方面，唯物主义与唯心

主义的哲学争论又为心理学的研究提供了理论基础。可以这么说，一个优秀的哲学家必定是一位出色的心理学家，一个优秀的心理学家也必定是一位出色的哲学家。

1.距离中的七种神秘关系

“关系”这个词一般来说有两个含义，而且差别非常大。第一个含义是指将实际存在的或者想象中的两个观念联系在一起，即可以由一个观念自然而然地引出另一个观念；第二个含义是指我们在比较两个观念时所采用的那种特殊情况。第一个含义人尽皆知，第二个含义只是在哲学领域存在。例如，哲学家认为距离就是一种关系，因为距离观念可以通过各个对象之间的对比得到。

在哲学和心理学领域，我们需要熟知这七种关系：

（1）相似关系。相似关系是哲学的核心，一旦离开了这种关系，哲学便会从世界上消失。因为如果事物和事物之间没有了相似关系，就无法进行比较。虽然我们说相似关系是一切哲学关系的必备要素，但我们不能武断地认为这种关系就一定能产生观念上的联系。当一种事物的性质被其他事物普遍拥有的时候，这一性质就无法让人注意了。比如，固态是大多数物体的形态，所以，我们不会因为事物是固态而好奇。但如果出现一种不同于水的液态东西，我们就会特别关注，比如人们曾经对水银的好奇。

（2）同一关系。同一关系是指两个或多个概念之间，外延完全相同的关系。很多人不理解“外延”的意思，其实，外延是和内涵相对应的，前者是指概念所包括的思维对象的数目，而后者是指思维对象的本质。例如，“国家”这个概念的外延是古往今来世界上出现过的所有国家，而国家的“内涵”则是指国家是阶级矛盾不可调和的产物、统治阶级的工具以及由军队、警察、法庭组成等概念。

要达成同一关系，只需要实现外延形同即可。例如，等边三角形和等角三角形的外延形同都属于三角形的一种，所以，它们符合同一关系的成立条件。但是，两者的内涵却有差异。“等边”和“等角”是两个不同的概念，它们表示的三角形的特点也不一样。我们在日常生活中也会遇到外延和内涵都相同的概念，例如，母亲和妈妈的外延和内涵都是相同的。

（3）空间和时间关系。比如上面、下面、前面、后面以及远处和近处，它是比较的基础。

（4）计数和度量。数量和数目可以比较，这也是最简单和最基本的关系之一，谁都能分清两个数字之间的差别和相似之处。比如64和54，它们在数量上相差10，这是不同点；相同点是它们的个位数都是4。

（5）当两个对象具有一种共性时，它们就很容易就其他的性质进行比较。例如，对于两个非常重的西瓜，人们就会比较它们哪个更重，同样，当同为红色的两件衣服摆在面前时，我们就会对它们的色调再进行比较。

（6）相反关系。有很多人认为，如果两个事物之间没有相似度，那么两者就没有任何关系。其实，这是片面的。两个相反的观念虽然看上去没有相似度，实际上它们有非常重要的联系。例如，“好看”与“不好看”就是两个相反的概念，但它们都围绕着人、物等展开，它们彼此又会产生一种紧密的联系。

（7）因果关系。“因果”就是原因与结果，两者揭示了普遍联系的事物，具有先后相继、彼此制约的关系，即结果是由于原因的作用而产生的。

2.时间无限分，则寿命无限长

假如世界上存在无限可分的东西，那么这个东西就包含无限的部分。如果不是这样，当我们分到某个不可分的部分时，分割就宣告终止。对于时间，我们也应该产生这样的思考，即时间究竟是可无限分割的，还是不可以无限分割的。事实上，我可以提前告诉大家答案，那就是时间是不可能无限分割的。

时间的每一个部分相互连续，而且不会出现重复。例如，去年是1737年，而今年是1738年，两者不可能同时出现，而且有显著区别。从这点来看，时间的确是由不可能再次划分的各种瞬间组成。而如果时间可分，我们就可以得到许多共存的时间瞬间，实际上，这是不可能的。

根据运动学理论，时间的无限可分性涵盖于空间的无限可分性之内，如果后者不成立，那么前者也是肯定不会成立的。其实，很多学者顽固地

支持空间和时间的无限可分学说。我承认，要驳倒他们并不容易，他们也有自己的生产空间。但我非常不齿这种为了一个希望而逃避现实的行为，就像一些有神论者为了逃避灾难，盲目信任神的存在一样，这种行为是非常荒谬的。

很多哲学家认为，只要是能够被心灵清楚地想象的任何事物，就一定包含有可能存在的因素，即我们能通过幻想得到的东西都是有可能存在的。例如，我们通过幻想得到一座金黄色的山的概念，那么，这就意味着有可能真的存在这样的一座山。同理，我们无法想象出一座没有顶的山，这是因为这样的山根本就不可能存在。

而且我们应该知道，通过想象得到的事物不可以无限被分割，也不是由无数部分组成的，否则，那就超出了经验和我们所能理解的范围。所以，我们默认一切事物都不是无限可分的，而且没有超越我们所能理解的范围。

我曾经不厌其烦地说过一个事实，那就是感官系统得到的事物的映像总是先于观念而产生。而且在我们的幻想中，每一个观念的产生都有赖于映像。映像与观念具有很大的区别，映像非常清晰，并且显而易见，容不得半点争议的成分。而观念则显得模糊，有时甚至是晦涩难懂。例如，当我们看到一泻千里的瀑布时，我们的映像就是眼前的瀑布。没有哪一个有基本认知能力的人看到瀑布后会说这不是瀑布，而是其他的东西。但是，当我们产生瀑布因何会往下流这个观念时，我们就众说纷纭，无法得到一个明确的答案了。

当我们睁开眼睛观察身边的对象时，映入眼帘的绝对是一些实际可见的物体；但当我们紧闭双眼，并思索我们看到的物体之间的区别或距离时，我们大脑中就会自然而然地形成一些观念。这些观念是由我们的映像形成的，而映像又是依靠感官系统获得。

情绪、欲望和情感可以在很大程度上影响映像，而映像对观念的形成起到了决定性的作用。当我们看到紫色时，我们的观念不会仅仅停留在紫色上，还会想到其他的颜色。因为我们只有见过其他的颜色，才能更好地分辨紫色。

我们的空间观念是一个抽象的概念，我们无法直接观察到它，只有通过数量和质量等特殊的属性来研究。同理，时间观念也是来自直觉的延

续，这些知觉可能来自观念、映像或者其他因素。

空间观念是依靠我们的感官系统来感知，并且将对象进行归纳整合得出来的，时间观念则是在我们的映像与观念中同时产生，而绝对不会独自出现在心灵之中。例如，一个熟睡的人或沉浸在某项事务中的人一般意识不到时间的存在。

英国哲学家洛克认为，我们的感官系统并不能完全还原客观世界，它是有一定局限性的。一旦超出了这个界限，客观世界抵御我们的感官系统的影响便不能对我们的思想产生任何作用，即知觉无法正确地还原外界。例如，当你拿着一个烧红的铁棍放在我面前时，我能真真切切地看清楚，但是，如果你把这个铁棍迅速转动，那映入我眼帘的就不是一个烧红的铁棍，而是一团火圈的映像。而我在它旋转的过程中也看不到任何的时间间隔，这是因为，人类的感官系统的持续速度赶不上外界对象的运动速度。我们在没有持续知觉的前提下，便不会产生时间概念。我们可以这样说，时间不能单独或者随着不会发生变化的对象出现，它总是会在不断变化的对象中通过知觉被发现。

时间是由各个不能共存的部分组成的，如果不变的对象产生的只是共存的印象，那它就无法使我们产生一丁点儿时间观念。因此，时间观念来源于可变对象的连接。时间刚开始在心灵中出现的时候，都一直与可变的对象进行着某种结合。

有很多学者认为，一种公认的持续观念能够被应用在完全不变的对象上。不过在我看来，这种想法是迂腐的，因为持续观念都是来自可变对象的持续现象，绝对不可能是不变的对象引起的。既然从一个固定对象中无法获得持续观念，所以，持续观念在确定的意义下是不可能应用这样一个对象的，同时，没有发生任何变化的东西也不能说成是连续的。

视觉和触觉两个感官系统可以将空间观念传入人的大脑，对于视觉来说，我们不可能将映像无限次地分割。有人提出了原子论，认为事物既然有可能分割成原子，那就有可能分割成更小的东西。而实际上，我们的感官系统到一定的程度就已经不再起作用了，原子如果没有颜色或者可触性，就会被感官系统默认为不存在，我们研究这些东西的无限可分性也就没有多少必要了。的确如此，一个点如果没有颜色，不可触也不可嗅，它就不会带给我们任何观念。

我曾经问过很多数学家这样一个问题："当你们说一个面或者一条线小于、大于或者等于另一个面或一条线的时候，这些面和线指代的意义是什么呢？"这个问题难倒了很多人，不管一个数学家属于哪个学派，也不管他是否提倡空间或者时间的无限可分，要对这个问题作出合理的解答都是非常困难的。

以前，对于空间不可分的假设，很少有数学家会支持，但现在，给予这个问题最快捷和最确切答案的恰恰是这些学者，他们只需要回答说："当一些线或者面中间的点具有相同数目的时候，这些线或者面都是相等的，其比例也会随着点的数目和比例的变化而变化。"虽然这个答案看上去相当合理，也是正确的，但是我依然可以肯定地说，这个答案完全没有用处，在实际中，我们根本无法以这种东西为参照物。

这是因为，无论是由视觉还是触觉感知到的构成任何线与面的点，都是微小且凌乱的，心灵计算不出它们的数量，而且这样的计算方式永远无法给我们一个衡量的标准，也没有谁会通过精确的计算去测量一条线段所包含的点是否比另一条线段多。

这种脱离实际的方法我们永远不会用，那些认为空间和时间无限可分的人也无法利用这个答复，或者根据任何一个线、一个面来计算。根据他们的假设，无论物体的大小如何，都包含了无数的部分，这样一来，物体之间的大小或长短就无法计算了，也不可能做出比较。

还有一些学者认为，如果我们认为两个物体相等，那它们必定会相互重叠，而且它们的每一个部分都要能彼此契合。当我们对这个定义加以判断时，我们可以做出这样的思考：相等是一种关系，所以，从一定意义上说，相等并不属于物体本身的特性之一。

有很多明智的哲学家不愿意确定相等的标准，他们认为，只要拿出相等的两个对象来，我们仅凭感官就可以对它们做出判断。如果我们不利用感官系统，那么一切定义将变得没有任何意义。因此，我们无须对"相等"进行任何定义。

我对这种说法极为赞同。当两个或多个物体呈现在眼前的时候，我们往往立刻就可以衡量出物体的比例，从而判断出它们是相等还是有差别，而不必对它们的微小部分的数目进行比较。这样的判断不仅十分普遍，而且在大多数情形下还是非常准确的。

一般情况下，心灵将它的对象中的一般现象划分为相等、较大和较小三种比例。但心灵对于这些长度的衡量并非每次都正确，而是有时正确，有时错误。我们通常习惯于用检查和反省来更正第一次提出的观点，而我们的感官系统可以将一些对象并列在一起。

3.“因”一定要先于“果”而出现吗

我曾经说过有七种不同的哲学关系，即同一、类似、空间、时间、相反、因果和数量关系。我们可以把这种关系分为两类，一类是全部决定于我们的相互比较的观念，另一类则是能够不通过观念的任何变化就有了变化的。例如，三角形的三个角相加和两个直角相加的结果是一样的，要想让这种关系不发生任何改变，只需要我们自己的观念固定不变即可。反之，对于两个物体间是接近还是远离的关系，只要它们的位移有所变化，它们的关系也会发生相应的改变，而与个体本来的观念没有丝毫关系。这种位置的变化取决于心灵中不可预测的各种各样的偶然事件。

同一关系和因果关系有很多相似之处，虽然两个物体非常相似，甚至在不同的时间出现在了相同的位置，但是它们在数量上却可以有所差别和变化。要想知道一个对象是否会引发另一个对象，绝对不是简单地发现它们的观念。因此，原因与结果很明显是来自我们生活中的各种经验以及关系，而并非来自抽象的思考和推理——没有任何一种现象可以不依靠经验凭空由我们的理性得出。

由此我们可以得知，在这七种哲学关系中，有四种关系是以观念为基础的，从而可以作为知识的基础。这四种关系分别为相反、类似、性质的程度和数量的比例，这些关系都可以依靠感官系统判断，一点也不依赖理性。例如，当有相似关系的几个物体出现在眼前时，我们的视觉就可以做出判断，相反关系也是如此。再如，当食物的颜色、气味、温度等存在微小的不同时，我们虽然无法固定具体的数值，可是当它们存在非常大的差异的时候，判断它们孰强孰弱就非常容易了。

我们可以以同样的方式来确定数量的比例，通过观察，我们可以轻松地看出数值的大小，特别是当这种差异非常大的时候。只不过，这些大小和数量的衡量都只是近似值，我们并不能做出精准的预测。

运用几何学的知识判断图形大小的时候，我们能得出的数值的精确度就已经远远超越了感官系统的判断，但永远也达不到绝对精准的地步。依靠算术和代数，我们可以将其延续到任意复杂的程度，同时保证其精确性。

很多人认为几何学没有算术精准，原因是几何学的基本原理是从现象中得来的，所以其精准度非常有限。这种说法有一定的合理性，但我想说的是，如果我们连周围的现象都不相信，那还能相信什么呢？就像天上在下雨，我们非要说这只是现象，本质并不是下雨。既然下雨都不真实了，那什么才是真实的呢？这个问题没有哪个哲学家或心理学家能够回答，因为我们的感官系统是有局限性的，而我们永远也无法突破这个局限。

一切的推理都只是用来发现和比较两个或两个以上对象之间存在的某种关系，无论两个对象是否都呈现在感官系统之下，我们都能做出比较。当两个对象以及它们之间的联系呈现在我们面前的时候，那只是知觉的作用而已。

确切地说，在这样一种情形之下，我们只是用感官系统被动地接受了那些映像，并没有产生任何的思想活动。按照这一种思维方式，我们便不应该将对同一关系或者空间、时间关系的任何考察看作推理。因为对于这两种关系中的任何一种，我们都无法利用感官系统呈现出来，只有因果关系才能使我们仅依靠一种对象的存在就能通过推理和观察知道另一种对象的存在。

依靠程序，我们把因果关系中的观念作为最初的考察对象，还要分析出它究竟来自何处。如果对这些概念不清楚，我们就无法追溯这些观念的根源，也无法完全理解这些观念。因此，我们可以对我们称作原因和结果的任意两个对象进行观察和分析，从而发现因果关系中的观念一定来源于某种关系。我们的当务之急就是找到这种关系。首先，我们发现，原因与结果涉及的对象是相互接近的，因此，我们可以将相近关系看成因果关系的一个必备条件。其次，原因和结果有先后次序，即时间上的因先于果的关系。

在产生碰撞的时候，一个物体的运动通常被认为是引起另一个物体运动的原因。当我们全神贯注地分析这些问题的时候，我们发现的就是一个

物体正在向另一个物体接近，并且前者的运动比后者的运动要早。但在运动过程中，我们并没有发现任何可以感知到的物体一定是和它相关联的物体的原因或结果。对于因果关系，有两个问题需要我们解决。第一，为什么我们说每一个存在的东西都有它开始的部分，而且必定有一个原因？第二，为什么我们说某些特定的原因必定要有特定的结果？因果互推的这种推论的本质是什么？我们又如何完成互推？

在进行接下来的分析之前，我想要提出的理论是，原因与结果的观念不仅来自感觉印象，还有可能来自反省印象。但是为了方便研究，我们只将其归类为感觉印象。正如外界之间的相互联系那样，各种情感之间也存在着内在的联系。

4.观念不如幻想，幻想不如记忆

我认为，依靠我们的感官系统得到的所有映像，都不可能依靠理性得到明确的解释。我们永远不能绝对地肯定，也无法清楚地辨别两者。我们很多时候都无法唤醒过去的映像，所以也不可能将它们和现在的观念进行对比。记忆和想象是有本质不同的，前者在脑海中产生的波动比较大，情感较为强烈。一个人可以驰骋于自己的幻想之中，也可以沉浸在自己的记忆之中。例如，一个人可以幻想自己的冒险经历，也可以回忆起来，只不过回忆比幻想更加具有代入感和强烈感。

我们经常会发现这样的事情，两个人在同一个场合经历了某个事件的发生，但一个人却比另一个人记得更加清楚，而那个记得不清楚的人几乎已经忘记了所有的内容。于是，那个记得清楚的人不断地向他描述事情的经过，并告诉他时间、地点以及人物，甚至连对话都提到了不少，这时候，他才慢慢记起了所有的细节。

开始，那个已经几乎忘记事实的人刚听到同伴的描述时，只是尽力幻想出场景，他本身的情感并没有被带动。当他的同伴继续向他描述具体细节的时候，他的记忆才被逐渐唤醒。现在，每个人都会认为，记忆观念比幻想观念更加强烈。对一名画家来说，他要想临摹某种情感或情绪，总要想办法观察一下具有同样情感和情绪的人，从而使其观念生动起来，并保证它们比幻想中的观念更加活泼。

当我们对一件事的记忆越深刻时，形成的观念就越清晰，很长一段时间

以后，如果再次回忆那个对象时，就会感觉对于那个对象的观念有所衰减，即便这种记忆还没有消失。

我们很容易了解到，在找寻事物之间的关系时，我们由因果的判断不单单是以观察这些特定的对象为基础，也不是源于我们对这些对象的本质的分析。当然，也不可能一眼就看出两者的制约关系。任何对象都不能决定其他对象的存在，我们不能只专注于对象本身，而忽略了使我们观念得以形成的其他事物。当我们把眼前的映像转移到其他对象的观念上时，那个映像和观念就有可能被我们分开，并用其他的观念来替代它们。

因此，仅仅依靠我们的经验，用一个对象的存在来证明另一个对象的存在是我们经常做的事情，我们利用经验这样做看似是自然而然的，一种对象的存在往往会与另一个对象的存在产生联系。例如，当我们看到火焰的时候，经验告诉我们，把手放在它旁边一定会感觉非常热。我们也可以想到过去很多把手放到火旁边的实际例子，从而在观念中形成一个因果关系。原因和结果我们曾经都利用感官系统体验过，然后被记忆下来。

然而，我们看到一种现象并以此推理另一种现象的时候，只有其中一个现象是被我们感知到的，而另一个现象只是被我们的记忆补足的。在研究过程中，我们从来没有想到因果关系会非常复杂，而且对象之间的先后顺序等都不能使我们确定哪个对象是因，哪个对象是果。即便我们能调出先后顺序，也不能确定它们就是因果关系，除非我们知道，经过无数次的实践，都能保持这两种关系。

现在我们可以观察到，要想得到因果关系，我们必须要找对象之间的必然关系。如果只得出近似关系，我们并不能得到什么，我们必须发现一种新的观念。但无论我们重复多少次，我们所能得到的只是一堆增加的映像，我们的感官系统带给我们的也只是某些联系的接近的两个事物。即便我们拥有记忆，也只不过是模拟过去的相似关系，还是没有产生新的观念。也就是说，即便看似相同的映像，其实彼此之间并没有什么必然联系。有些时候，我们确实可以根据一个对象推导出另一个对象。但事实上，我们只能这样拿来用，却没有任何的事实依据。就像有的医生对很多气郁胸闷的病人使劲捶打身体后，他们的症状反而会减轻一样，这只能算是一种经验，而无法确切地说出原因或得到科学的论证。

必然的联系其实是以推断为基础的，我们先形成观念，然后经过必要的推理分析，最后才得出某种必然关系。但单单就现象本身，我们却无法推导出任何的必然关系。在确定一个因果关系的过程中，我们首先会从记忆中调出之前通过感官系统获得的映像。那么，这种记忆的内容究竟是一种想象，还是以前感官系统的真实映像呢？抑或我们理性的产物？

理性如果左右着我们，那么它应该遵循这样一个原则，即我们没有经历过的事情必然要与我们经历过的事情有相似之处，而且自然的发展过程总是持续不变的。为了说明这个问题，我们要收集各种可能的论据，只不过这些论据只能从经验中来寻找。我们可以从很多方面知道，曾经经历过的事情和我们还没有经历过的事情相类似，这就是或然性。

如果我们的或然推理没有被掺杂任何映像的话，那结论就会是荒谬的。如果没有掺杂任何的观念，那么观察这些关系的时候，就是一种感觉。因此，在所有或然推理中，一定有某些东西呈现在心里，或许是感官系统获得的，或许是记忆之中的，我们依靠这种东西来判定某些与其相关但没有被记忆记录的东西。

因果关系可以带领我们摆脱记忆与感官的束缚，获得一种新的事物之间的联系。但是，我们可以把它当作从一个对象到另一个对象的正确判断基础的唯一关系。无论是原因和结果，其观念都是从经验中得到的。

或然推断是根据我们经历过的那部分对象和没有经历过的那部分对象的假设建立起来的，不可能存在一种原则会是另一种原则的原因，这种假设也不可能是自然的推断。我们不能自以为是地认为由因果得到的结论都是可靠的。我曾经提到过，产生观念或者原因作用观念其实是一样的，都不存在真正的涵摄其他对象的能力。我暂且承认，在每一个示例中，一个对象从其他对象中获得的能力与它的结果保持着某种联系。不过我们可以充分证实，这种能力与它的结果保持着关系，而且这种能力不包括一些原始的可感知要素。

我们的理性不能为原因与结果的最终联系提供任何帮助，即便我们依靠经验找到了它们之间的永恒结合的关系，我们也不能仅凭这一点就相信那些经验会超脱于我们已经观察到的特殊事例。我们在确定因果关系的过程中只能应用假设，但无法给出确切的证据，我们没经历过的对象就一定与我们经历过的对象相似。

我们可以通过观察得到，利用某些关系能够让我们从一个对象推导出另一个对象。我们能够把这一规则设立成一个普遍的规则，我们可以这么说，当心灵经过任何的原因就从一种对象推导出另一种对象的时候，它的确是受到了某些关系的影响。现在的我们正处于这样的情形。对于我们的理性来说，它是无法将一个对象与另一个对象之前的联系摆出来给我们看的。

我曾经把观念之间的结合原则总结为三个最基本的原则，同时也提到过，对象的观念或者印象可以自觉引发与其自身相类似的观念。我知道，这些原则既不是观念相互结合的必然因素，也不是唯一因素。我说它不是必然因素，是因为一个人可以在某个时间段之内，专注于某个固定的对象，同时又能保证不去观看其他的对象。我又提到它们并不是唯一的原因，因为人的思想是在各个对象之间不规则地流动。

虽然观念联结的原则是重要的，但我们可以判断它与因果观念的结合具有相同的道理，而且还是我们借助于因果关系进行推理的一个必要部分。我们所有的因果概念都处于永久的结合状态，并且在以往的惯例中被确认为不可分离的那一种概念。除此之外，我们再也找不到其他的因果概念，我们观察到的只有事情本身。

当我们的头脑中闪现出一个对象的映像的时候，几乎同时出现的还有它的伴随物的观念。至此，我们可以为观念确立一个明确的定义，即它是与之前的印象相互关联的一个概念。因此，我们仍然可以对因果关系进行深入的推理。虽然它包含接近、接续以及恒常结合多种哲学关系，但只有当它在我们的观念中进行结合，或者是处于一种自然关系的时候，我们才能进行推理或者将它当作理论基础。

5.经验再丰富，没有信念等于零

一个对象的观念是自身信念不可或缺的一部分，但并不是信念的全部。我们能通过现象得出很多我们并不相信的事物，因此，为了更加充分地了解信念的本性以及我们所能接受的观念的性质，不妨参考以下论述。我们都了解，那些利用原因或者结果得出的推理都是与实际情况相关联的。

存在观念相对于其他任何对象的观念都是一样的，当我们单单对某个对

象进行幻想，然后再对它存在的事实进行想象的时候，我们最初的观念实际上并没有增加或者变化。例如，当我们十分肯定地说神灵真实存在的时候，那其实只是我们根据书上的描述或人们的话语所形成的一种想象和观念而已。当我想到神灵是真实存在的时候，我心中关于神灵的概念其实并没有增加，也没有减少。

假如有一个人对我说出了我不认同的命题，比如恺撒的死亡地点是床上，而不是元老院。再如，有人说银比铅更容易熔化，或是说水银比金还要重。对于这些，即便我不相信，但我仍然能领会他的意思，从而形成他所形成的所有思想。我和他具有相同的能力，他能想象得到的一切理论，我全部都能够想象到。他可以结合的所有观念，我都可以结合起来。因此，我要问：相信和不相信这两个命题之间到底有什么不同呢？经过直观的观察，解答这个问题就变得相对容易了。在这样一种情况之下，无论是进行直接的想象，还是用其他的观念来填补，相信某一个命题的人都会根据命题想象出许多概念，并且一定是用特殊的方式。

通常我们觉得，想象的东西有很多都是匪夷所思的，而想象也不可能违背理性所能设想的任何事物。然而，凭借因果进行的推理以及有关事实的推理中不存在一种必然性，同时，想象能够任意猜想问题的两个方面，并且在相信与不相信两种状态下想象某种观念，同样具备必要性与可能性。所以，我们仍然要提出这样一个问题：不信与信念的差别究竟在哪里？

当一个人按照同样的方式想象一个对象的时候，马上就能按照其他不同的方式展开想象，并且可以对那个对象形成与众不同的观念。当然，这样的答复并不能使人满意。这并不是由于该理论的错误，而是因为它本身是片面的，并没有发现真理的全部。每个人都会认为，在考虑问题的时候，都要注意两个方面，但我们相信的只能是问题的其中一个方面，而另一个方面将会被我们丢弃。而且，两种概念必须有明显的区别，我们能够在上百种不同的方式中进行混合，以至于使我们本来的观念发生改变。

如果不是某些特定规则的出现，我们不会有任何信念产生。这个原则对我们原来的观念无法带来任何益处，只能改变我们的想象。我们的知觉分为两种——映像与观念，两者的最大差别就是它们的活泼程度有很大的不同。我们的观念来自映像的重复出现，还表现出映像的全部。假如

我们想要在任何一种方式下使一种特定的对象发生观念性的改变，那我们唯一能做的就是降低它的活泼程度和强烈程度。例如，黄色是暖色调，会让我们感到一种特殊的温暖和明亮。而如果我们将颜色进行一番变更，不仅会使原来的色调发生变化，我们的观念的活泼程度也会发生相应的改变。

我们心灵的产物不可能单单依靠理性来推导，当我们通过一种对象推导另一种对象的存在时，一定有某种对象由我们的感官系统来判断，充当我们推理的基础。因此，当我们从一个对象的映像推导另一个对象的观念时，理性是起不到任何作用的，这取决于我们的习惯和联想。因为理性不能决定一种对象就是另一种对象的原因或结果，而信念的产生让我们了解到，一种映像可以产生一种生动的观念。

哲学中有一个最大的神秘之处，那就是观念或者说概念的真实性问题。两者所表达的内容都是人们对事物的想象。揭示不了事物的真实情况，依靠经验归纳法得到的也绝对不会是事物的本质。

当两个人同时阅读一本书，一个人当作小说来读，另一个人当作历史名著来读时，他们所获得的观念其实是一样的。不管这个人对书中的内容相信还是怀疑，都不会妨碍他对书中的的内容有相同的见解，作者已经在无形之中让两个人产生了几乎相同的概念。只不过，当历史著作来读的那个人所得到的记忆是生动活泼的，而且能深刻感受到书中人物的境遇；而当小说读的那个人的感受比较模糊，他的体会主要是辞藻的华丽、结构的巧妙以及剧情的安排。

以上我只是简要地说明了“印象”的一般概念，下面，我要详细讲解它是依照什么原则而来的。在人性心理学中，我会建立一个一般性的原理，那就是任何映像出现在我们面前的时候，都会逐渐到转到观念上，并且在很大程度上，映像也会影响心理活动。随着精神的萎靡或旺盛、注意力的分散和集中，映像对观念的影响也不尽相同。而且，在很多情况下，当映像出现且长期对心理造成刺激的时候，就会使自身从该对象转移到其他相关的对象，并且对它们产生一个生动活泼的观念。这些不同对象进行了频繁的交替和变化，只是我们很难感觉到罢了。

例如，当我们看到一个朋友的照片时，就会自然而然地联想到他本人，这时候，我们脑中的映像会比只看过这张照片而从来没有见过本人的人

更加深刻。这就是映像与映像结合的结果，即当相片和本人不是很相像，甚至根本不是那个人时，我们脑海中产生的映像绝对不会那么深刻；而当我们既没有见到本人，也没有看到相片时，我们的脑海中也能凭借记忆想到那个人的存在。但我们的观念却极其微弱，当我们看到好朋友的相片时，我们可能会感到开心；但当相片被拿走时，我们情愿想到他本人，而不是想到照片这一种模糊的替代物。

诚然，距离的确可以削弱观念的力量，但当我们渐渐向某一个对象靠近，即便这个对象并没有被我们的感官系统感知到，它也可以通过想象作用于我们的心理，这在某种程度上相当于一个直接映像。这里利用的原理就是在对某一个对象思维的时候，心理会将其转移到相关联的事物之上。例如，当我们离家大约1公里的时候，只要看到与家相关联的东西，比如小河、溪流等，我们就会产生家的感觉。就算我们已经离家600公里，只要我们凭借记忆勾勒出家人或家中物品的形象，也会在我们的心中形成家的观念，只不过观念的深刻程度和活泼程度较之前两种低而已。

在人的心理活动中，存在一种与生俱来的对痛苦和快乐的知觉，这种知觉成为了行为的主要动力。我们可以利用两种方法使痛苦和快乐产生在心理之中，这两种方法的效果差别很大。痛苦和快乐既可以在映像中产生，让人们切实感受到；也可以在观念中产生，就像我现在用文字提到一样。很明显，这两种方法对痛苦与快乐的感受是不可同日而语的。映像对心理的影响永远都非常大，甚至会使人的情绪异常激动，这比观念中产生的要激烈很多。

如果我们的生命中只存在映像，而没有观念，那就可能导致我们任性鲁莽，随时发生灾祸，因为这样我们就无法为即将发生的事情出谋划策和提供行动准则。但从另一个层面来说，如果每一个观念都会对我们的行为产生影响，那么我们也就没有了创新和改造世界的动力。

所以，大自然非常聪明，它既没有让人可以全部凭借观念行动，也没有让人仅凭一时的冲动行事，而是为人选出一条中间的道路，使人既受到映像的左右，也受观念的影响。而信念在其中所起的作用就是把一个普通的观念提高到和映像一样的地位，即使观念获得和映像一样的影响力。只有在一种观念的激烈程度接近一个映像的时候，信念才能发挥作用。一个观念与一个映像的最根本的差别就是强烈程度的不同，因此，

各不相同的强烈程度也是各种知觉区别的来源。

情感对信念有很大的影响，不论是传递愉悦情感还是痛苦的情感。当一个最容易被人唤起恐惧的懦夫听到有人讨论和危险相关的话题时，他会立刻表现出对于危险的肯定。就像一个心情抑郁之人，一旦听到和他情感类似的人或事，就会表现出极大的认同。在日常生活中，我们要善于利用理性规避一切不正确的情感传递，以免对观念产生错误的影响。例如，对于一个行事低调、不善言辞的名医而言，一个夸夸其谈且长于辞令的庸医往往更能使人信服。因为他们散播的假消息非常生动活泼，对我们观念的影响也相当之大。

信念不光可以对情感产生作用，对想象产生的作用也非常大，当我们不信任某个人所说的话时，我们对谈论就提不起任何兴趣。例如，对于一个经常说谎的人来说，即便他和我们讨论多么微不足道的事情，我们的心情也不会愉快。这是因为他提供给我们的观念根本得不到我们的信任，因此，他在我们的大脑中留下的印象也不会多。

就像那些喜欢编织谎言的诗人一样，他们都喜欢为自己的作品披上一层真实的外衣，让人们以为他们的作品完全来源于现实。如果他们没有注意到这一点，那就不会使人感到愉悦。但看过很多天才作家的作品之后，我们发现，“真实”这个要素无论多么重要，它所起的作用也是仅仅是让观念更容易接纳而已。因为我们可以这样认为，无论在何种情况下，只要我们大脑中产生了其他的原则或观念，这种原则就会取代真实的地位，其结果却是一样的，都能带给我们愉快的感觉。因此，即便诗人在作品中描绘出的事物连他们自己都可能不相信，但他们还是受到了人们一致的认可。

当我们心境平和的时候，诗歌对我们造成的幻想就不复存在，我们的理性在此占据了主导地位。但人的情感是复杂的，当我们情绪激动的时候，就会产生一个虚假的信念，我们会以各种各样的理由来充实这种信念，我们的行为也可能因此受到影响，即便是创作者本身也不例外。

6.人离不开的感觉和知觉

知觉就是感官系统对事物感知之后在人脑中的反映，是人对感知到的信息的一个分析和解释过程。例如，我们看到一朵花、听到一首音乐和闻

到一阵香气等，这些都是知觉现象。知觉和感觉一样，都是由外界事物刺激感官系统而产生，是我们对客观世界的感性认识。如果没有刺激物和感官系统，我们既不会产生感觉，也不会有任何知觉。但感觉和知觉又有很大的不同，通过感觉，我们只能知道事物的个别属性，而知觉却是对事物的一个整体映像。总体来说，知觉与感觉的区别主要有以下三点：

（1）知觉反映的是事物的意义，它可以分辨感官系统所能感知的事物究竟是什么，并尝试用自己的知识去解释它；

（2）知觉是对感觉属性的一种概括，并对不同的感觉信息进行分析与加工，因此，知觉是一种概括过程；

（3）感觉是知觉的基础，而知觉是感觉的深入加工，包括思维的因素，会根据感觉的内容和个体的主观情况所提供的经验决定反映的结果，可以说知觉是人主动对感觉信息进行分析和理解的过程。

知觉来源于感觉，但又不同于感觉。感觉只是反映事物的个别属性，知觉却能认识完整的事物；感觉不需要个体任何的经验和知识，但知觉却受其影响。同一物体，不同的人对它的感觉是相同的，但对这个物体的知觉却是千差外别。我们的经验和知识越丰富，对物体的知觉越是全面与完善。例如，有一个建筑物在眼前，只要不是盲人，都能看出这个建筑物的形状和颜色。但是，只有建筑师才能看出这个建筑物的构造是先进还是落后，普通人是看不出来的。

知觉虽然已经达到了对于事物的整体认知，比感觉更加高级。但知觉起源于感觉，而且，无论是知觉还是感觉，它们反映的都是事物的外部现象，都属于对事物的感性认知。所以，感觉和知觉是永远不可能分离的。在日常生活中，只要人们对某一个事物形成了知觉，那就是把各种感觉杂糅在一起，甚至是只要有一种感觉内容出现，都可以引起人们对于这个事物整体面貌的反映。

例如，当我们看到一个物体的时候，其实就已经自然而然地对物体的距离、方向以及其他外部特征有了一个基本的认识。这其实就已经形成了知觉，所以，现实生活中几乎找不到单独存在的感觉。

知觉是个体将已经获得的经验作为基础，对感觉所获得的内容作出的主

观解释。在研究知觉的时候，并不能仅仅将物体作为引起知觉的唯一原因，而应该看到物体周围所存在的其他刺激，物体周围的其他刺激也会影响我们对物体的知觉。例如，当我们看到一个胖子时，知觉可能告诉我们他不一定很胖，但他旁边站着一个很瘦的人时，我们就会感觉他很胖。

我们生活的世界有数不尽的事物，在特定的时间内，人们只能感受到很少的刺激，只关注少量的事物，对其他事物的反映或者没有，或者只是模糊的。被选为知觉内容的事物我们称之为“对象”，其他作为陪衬的对象我们称之为“背景”。如果一个事物被选定为知觉的对象，那么它就仿佛立即引起注意，被认识得更加清晰和鲜明。通常，体积小的比体积大的、垂直的比倾斜的、暖色调的比冷色调的以及与周围对象差别较大的对象都更容易被认为是知觉内容。即便是对同一个事物产生知觉，人们也会因为观察角度或其他参照物的不同而产生截然不同的知觉内容。

影响知觉的因素有很多，主要有对比、运动、大小、强度以及像情绪、动机、兴趣等个体的主观因素。因此，除非是少数简单且能肯定的刺激能够产生相同的知觉外，其余我们都不能保证。

知觉所解析的对象是由多种不同属性的部分组成的，而人们的知觉却能将这些属性组合成一个整体。知觉的这一特点就是整体性，例如，一棵大树上有绿色的叶子，也有红色的花，绿叶可以对人产生刺激，红花也一样。但我们的知觉会将红花与绿叶结合起来，形成一种独特的知觉内容，这种独特的知觉内容在心理上是不同于单独绿叶刺激与单独红花刺激的。

知觉并不是感觉内容的机械相加，而是高于感觉的又一种认知活动。当人利用感官系统去认识某个对象的时候，只有感觉到了该对象的个别属性和特点，才可以根据经验知道它的其他属性和特点，从而形成可以对对象进行整体把握的知觉。如果感官系统感知到的对象是我们不熟悉的，那么知觉对感觉的依赖性较大，反之较小。

我们认为，知觉反映事物的整体其实是一种心理现象，有时候，即便引起知觉的刺激是零散且无规律的，我们得到的知觉仍然是完整的。

在不同的距离、角度和明亮程度的环境下观察一个我们熟悉的物体时，虽然该物体的颜色、亮度等属性会因环境的变化而变化，但我们对于该

物体所获得的知觉却会保持不变，这也叫“知觉恒常性”。例如，当我们看到一个人从很远的地方走来时，由于视觉特点，我们会看到那个人越来越大。但实际上，我们不会认为那个人变大。再如，一张白纸一半有阳光照射，另一半没有阳光照射，我们眼睛所看到的两部分的颜色和明亮度都有很大区别，但我们不会认为这是两张纸，而是认为它就是一张纸。正因为知觉的这个特点，我们才能更加稳定和客观地认识事物并适应生存环境。

以上只是知觉中视觉的恒常性，此外，我们还有听觉恒常性和方位恒常性等多种知觉恒常性。例如，我们通常都会认为远处的雷声比近处的敲门声要大，而实际上，远处的雷声可能比敲门声要小。这是声音恒常性。再如，当我们弯腰、转身的时候，由于身体部位的改变，我们与环境的方位关系也会发生变化，但我们不会因为这个就影响自己对方位的判断。这是知觉的方位恒常性。

感觉的内容转化为知觉的过程是复杂的，需要经过很多选择性处理，才能得出最后的知觉内容。这种主观的选择性过程是有逻辑性、组织性的，一般情况下，感觉转化为知觉的过程需要遵循三个法则。

（1）相近法则和接近法则。当产生知觉的环境中存在多个刺激物的时候，各个刺激物之间如果在很多属性上相似，如颜色、大小和形状等，那么，我们的知觉就有可能将这些刺激物归于一类。这就是相近法则。

有的时候，在产生知觉的环境中，人们对刺激物的特点并不是十分清楚，甚至在各个不同的刺激物之间也找不到可区分的方法。在这种情形之下，我们就会根据以往的经验，主观地分析刺激物与刺激物之间的关系，从而获得整体的知觉内容。

（2）闭合法则。有些时候，在产生知觉的环境中，各种刺激物从表面看非常容易辨别。但只依靠这种特征是不能确定刺激物之间的关系的，这时候，观察者通常会用到自己的知识和经验，主动填补刺激物与刺激物之间的关系内容，从而获得更加丰富的知觉内容。

（3）连续法则。该法则和闭合法则有类似之处，我们首先需要知道的是，连续法则所提到的连续并不一定是事实上的连续，它指的只是心理上的连续。简而言之，连续法则就是利用实际对象的不连续特征，使观察者产生心理上的连续知觉，从而产生一种与众不同的美感。这在绘

画、服装设计和建筑艺术上经常被运用。

人在感知某一个事物的时候，并不像在一张白纸上写字，而是根据以往的知识和经验，尽力完整地解释对象。这是知觉的一个重要特点。人的知觉其实是一个积极主动的过程，每个人的经验、所学知识、需要、愿望等都不同，所以每个人对同一事物所产生的知觉也不尽相同。

例如，你生病的时候，主治医生会开一些处方，有的处方甚至会用一些医学符号代替，你一般情况下根本不知道里面的意义。但开药的医生却能对这些处方了如指掌，并做出准确的判断。因此，知觉同经验有着非常重要的联系。当知觉产生时，因为经过了思维活动的影响，而思维活动与语言又有密切的关系，所以，语言能使知觉对象更加完整。

最后，我来说一说“知觉定式”。它其实是主体对一定行为或者活动的特殊的准备状态，具体来说，人们当前的行为或活动其实是受到过去行为或活动的影响的，而且带有以前的各种特点。如果这种影响发生在知觉过程中，就会发生知觉定式。例如，当一个人刚遭遇了不幸的事，那么，即便看到了美丽的景色，他也不会产生愉悦的心情，因为先前的情绪已经主导了他，即便变换了环境，人也会因为知觉定式作用而产生更为复杂的知觉。

7.知觉感应不到的“天外世界”

我们理解了“知觉”的概念之后，还要具备对知觉做出一定区分的能力。一般情况下，知觉可以分为以下三种。

（1）空间知觉，即对物体的大小、远近、形状和方位等空间特点所得到的知觉。对于日常生活而言，空间知觉是一种必备的能力。众所周知，人生活在一个由三维空间组成的世界，无论我们做出何种行为，都要对高低、远近、大小和方位等做出适当的分析和判断，否则就会发生难以预料的危险。无论是猴子在树枝之间攀爬跳跃，还是人驾着马车在马路上穿梭，都离不开空间知觉的判断，它是由多个感觉器官共同作用的结果，其中，最主要的是视觉。另外，空间知觉是人在后天的生活实践中逐渐形成并发展起来的。

由于受感官系统限制，我们在对一条近乎直线的事物进行观察时，往往

会引起特别的知觉，我们称之为“直线透视”。例如，当我们站在铁轨中间，沿着铁轨的方向看向远方时，我们会看到铁轨的两条线最终会聚成了一个点，但实际上，它们是平行的，永远不会重合。

这个原理可以应用在绘画领域，很多画家善于描绘重叠的物体，这很容易让人认为画中两个重叠的物体有先后顺序。

（2）时间知觉，指在不依靠钟表、沙漏等计时工具的情况下，个人对于时间的变化、长短等的判断与感觉。时间知觉的产生并没有固定的刺激物，也没有哪个感官系统可以提供相当有价值的信息。在没有计时工具的前提之下，获得时间知觉的方法主要有两种：一是客观世界所提供的线索，如太阳的东升西落、树木年轮的疏密以及当前所做工作的顺序等；二是我们内在的线索，如脉搏跳动次数和呼吸频率等。

时间知觉也是人们在实践活动中慢慢获得的，人们不仅发明了计时工具，还利用各种客观世界的现象来记录时间，如树木年轮、动物牙齿和化石等。而且，在不同的生理环境或心理环境中，我们对时间的估计会有所不同。例如，成人对时间的估计要明显比儿童准确。再如，当我们愉快地做某件事的时候，会觉得时间过得很快；而当我们做自己不喜欢或厌烦的事情时，就会感觉时间过得很慢。

（3）运动知觉，即人对客观世界中物体运动特性的一种知觉，它与对象的运动速度、距离和观察者的运动状态有很大的关系。例如，当一个物体从很远的地方朝我们运动过来时，它在我们的视网膜上的成像会发生变化，视网膜通过神经向大脑传递物体必经的信息，使我们产生运动知觉。再如，手表的时针其实一直是处在运动状态的，只是它运动得极慢，慢到我们用肉眼无法观察。因此，物体的运动速度和距离对运动知觉的影响非常大。

世间万物都处在运动之中，只是运动速度快慢不同而已，因此，我们要用肉眼观察物体的运动速度，就需要用另一个参照物做比较。这个被用来比较的物体就是运动知觉的参考物，选择的参考物不同，运动知觉也会不同。例如，奔跑中的人以步行中的人为参考物，则感觉比较快；但与马车中的人相比，感知就比较慢。在没有参考物的环境中，两个物体的运动很可能被认为是一个物体在运动。通常，人会把较大的一个物体当作不动的背景，把较小的客体视为是在运动。例如，在乌云密布且有

月亮的夜晚，云彩与月亮都在运动，而我们用肉眼看到的却是月亮在运动，而乌云则是静止的。

依靠运动知觉还可以观察到一种似动现象，就是指引起运动知觉经验的刺激物本身并没有产生移动，但观察者在主观意识上却清楚地感知到物体在运动。也就是说，似动现象中的物体并非真实的移动，也不是个人与物体之间的相对移动，而是由视觉的错觉引起的移动。很多绘画大师所画的机械齿轮看上去非常真实，当观察者的视角发生变化时，就会产生齿轮在转动的错觉。

相对运动是最好理解的，即我们看到的物体本身没有运动，因为我们自己的身体产生了位移，就会觉得物体在移动。例如，我们在飞驰的马车中看窗外的景色时，就会看到物体的相对运动，因为我们看到窗外的景色在飞速移动，而实际上，是我们自身在移动。

知觉虽然能对客观的刺激物做出一定合理性解释，但与实际情况存在很大的距离。这就是错觉。人产生错觉是非常普遍的现象，无论是感官系统中的视觉、味觉、嗅觉、听觉还是触觉，都会存在错觉。我们在日常的生活之中随时都会产生错觉。例如，当马车突然向前疾驶时，坐在马车车篷中的人会看到地面仿佛在向后抽出；而疾驶中的马车突然停下时，则会看到地面好像在向车底缩进。

那么，错觉究竟是如何产生的呢？对此，我做不出回答，当前最著名的物理学家也不会知道。人们通常认为，错觉和人的观念没有关系，它与知觉有关。而且，单就视错觉而言，它并没有发生在视网膜上。

在知觉现象中，还有一种幻觉现象，它可以不依赖客观事物而直接产生不真实感知。幻觉与真实知觉在感觉上相似，但它是完全虚幻的。人在某些特殊的状态之下，如强烈的情绪体验、紧张、回忆以及期待，都会出现幻觉，有时在睡眠状态中也会产生幻觉。幻觉也是心理异常的重要表象，如精神疾病、药物或酒精中毒等。

知觉具有一定的主动性，它并不像一个接收器一样，被动记忆刺激的内容。相反，知觉是一个主动的过程，它可以对刺激进行分析与加工，删除或修改某些内容，并以概念的形式将刺激组织起来，使客观刺激在知觉中变得完整。

在无时无刻不在变化的客观世界中，人感受到的刺激非常复杂，我们的知觉不可能每时每刻都记录感官的所有信息。因此，人们只能对刺激的基本特点进行反映，把外界许多孤立的刺激组成一个完整的整体。

我们一直比较关注这样一个问题，那就是知觉是怎样产生的。对于这个问题，很多学者提出了自己的见解。有一种理论认为，刺激导致的知觉形象与人的中枢神经系统有很大的关系。例如，很多刺激能被知觉为完整的图像，而其他刺激则被知觉为背景。这是因为神经系统具有电磁场的特性，由于磁力的作用，知觉在形成过程中会出现歪曲和改变。不过，这个理论忽视了经验和知识对知觉的影响。

另一种观点认为，知觉经验是一种混合物，有一部分来自感觉，另一部分则从大脑储存的内容中提取，人们根据社会中的经验和知识对感官系统进行判断。也就是说，知觉的一部分来自感官系统接收到的刺激，另一部分则来自我们自己的心灵。

也有部分学者信奉再造理论，认为人们可以通过知觉把客观世界完美地还原出来。这种假设的基础是认为我们所处的客观世界是一个有规律的世界，只有这样，才可能将片段的感觉加工为完整的知觉。而且，人们能发现自己所受到的刺激缺少什么、来自什么事物。为什么假设世界是有规律的呢？因为在一个混乱的世界中，我们根本不能通过得到的片段知识补全其余的知识。

也有心理学家认为自然界中的刺激本来就是完整的，人们只要直接与环境或对象接触，就可以获得正确的知觉经验，每个人会产生不同的知觉是因为客观对象与环境在不断变化。例如，白天和晚上的光线分布不同，所以我们在两种不同的光线下所看到的物体也有不同，因为光线中已经包含了物体的空间信息。这种观点否定了知觉的主动性和特殊性，忽视了经验和知识对知觉的重要性。

虽然人们对知觉众说纷纭，但我却认为这些观点都有其片面性，我们应该用全面的眼光看问题。我认为，人的经验和知识是知觉重要的组成部分，我们不应该放弃对它们的研究。而且，心理活动虽然不好把握，但仍然是知觉不可分割的一部分。另外，知觉最终来自客观世界，因此，我们也要依靠自然科学知识来研究知觉对象和人的大脑结构。两个方面互相印证，才能使我们对知觉的理解更加全面。

8.我们要损人利己还是要无私奉献

有位心理学家曾经说过，人无法主宰自己，人的体内有一种无法自制的非理性的力量，我们称之为“本能”。我们现在经常提到的人性问题，就是关于什么是人的主宰、人的行为靠本能还是靠理性决定以及人是利他还是利己等问题。人性问题几乎是世界上所有人都在讨论的问题，也是一个很难弄清楚的问题。

首先，我们应该了解，人类自身对人性的认知不仅受到人的认识能力的影响，还受到社会制度的制约。这是因为，人类社会的发展依赖生产力的发展，生产力的发展又受生产关系的影响，而生产关系又表现为社会的稳定。因此，真理有时候也要屈服于目的。例如，中世纪时期，很多国家把禁欲主义当作理论基础，因为这有利于社会的稳定。但对人类自身的认识来说，禁欲主义则起到了一定的阻碍作用，正是因为这样，人类才经历了原始社会和奴隶社会的纵欲、中世纪时期禁欲以及文艺复兴时期释放欲望这样一个过程。

在原始社会和奴隶社会，对人管理依靠的就是武力，对人的思想则没有什么约束，这和当时的文化不发达有很大的关系。所以，那时候的人对自己的认识不足，行为基本依靠本能，对于人生则追求极致的享乐。到了奴隶社会末期，很多哲学家开始极力否定欲望，认为欲望就是社会的动荡之源，并强调丰富的精神生活和理性的重要性，把灵魂当作人的主宰。中世纪时期，由于封建制度的建立，个人欲望直接被看成是罪恶的，统治阶级为了维护期统治。极力加强思想控制，禁欲主义达到顶峰。

随着社会的进步和科学技术的发展，人们的认识能力逐渐提高。14—16世纪，意大利爆发了以人道主义为核心的文艺复兴运动。这场运动极力反对禁欲主义、反封建，使人恢复了本性，认为人是自然的产物，人追求感性欲望并没有错，追求现实中的物质利益才是根本。

17—18世纪，欧洲很多国家爆发了资产阶级革命，这使人们对人性的认知更进了一步。哲学家们吸收以往的经验和知识，提出“人是一个感性和理性的存在物”“人是一部为肉体感受所存在的机器”以及“怜悯之心也是人的本性”等观点。

英国哲学家培根认为，研究人性要从身和心两方面进行。在身体方面，人是具有自然需求的有机体；在心灵方面，我们要研究人的理解能力、理智和情欲。培根还提出社会公益只是人类的抽象利益，只有个人利益才是具体的、实际的。

哲学家霍布斯则运用机械唯物主义的原理，把人比作一部机器，认为人的行为是机械运动，连思想和欲望也是由机械原理决定的；人的本性就是追求感官的最大快乐，逃避感官的痛苦，所以，人性是利己的，人生就是一个追求个人欲望满足的过程。

不过，霍布斯的观点遭到了理性主义者的反对。柏拉图派的柯德华斯则反对霍布斯的世界观，认为人的感觉只是一种幻觉，不能代表真理，只有理性才能带给人们最普遍的概念和理论。以柯德华斯的理论为基础，理性主义者昆布兰提出了利他主义学说，认为每一个有理性的人都拥有对人类全体的极大仁爱，而仁爱又是道德行为的源泉。

不过，利他主义在资产阶级夺取政权后逐渐衰败，蒙德维尔抓住这个时机，为霍布斯拨乱反正。他认为，人在自然状态下就是极端利己的，在社会状态下也是这样。人的各种欲望都是人的本性，即便人们做了好事，其根本动机也是为了自己，如为了受到赞扬、获得拥护和荣誉等。

我比较倾向于蒙德维尔的观点，与他略有不同的是，我认为人的本性虽然是自私自利的，但人的本性中存在一种同情和怜悯他人的情感。所以，人的利己情感和利他情感是并列的，即人不仅有肉欲方便的需求，还有精神方面的需要。

卢梭曾经说过："人的本性遵循两个先于理性的原理，一个原理使我们热烈地关切我们的幸福和我们自己的保存，另一个原理使我们看到任何有感觉的生物，只要是我们的同类遭受灭亡和痛苦，我们就会感到一种憎恶。"

卢梭的观点和我不谋而合，因为人都有自爱心和怜悯心，自爱是人的一大天性。人来自自然界，从自然界获得各种启示，人的各种欲望无外乎饮食、男女之情和躲避痛苦等。为了保证我们的生存，我们必须爱护自己，自爱是本能中最原始的、最根本的。除了自爱之心外，人还有一种天生的怜悯心，一种与受苦者产生共鸣的情感。所以，利己虽然为根本，但走向利他却是必然，即为了更好地爱自己，我们也必须爱别人。

人是自然的产物，是有血有肉的感性存在者，人的肉体与人的一切欲望都来自自然界。人首先需要呼吸，没有空气就不能生存，空气是生命和感觉的第一需求。其次，人必须吃饭喝水，通过吃喝来维持自己的生命。所以，人和动植物一样，都要符合自然的规律。

人的自然本质决定人是利己的，利己是维持生命的一种本能，它与人的生命共存亡。也就是说，人如果是不利己的，那就无法存活，即人要不断吸收有利于自己的东西，然后把有害的东西尽力摒弃。而且，人利己的本性会使人顾及他人的利益。例如，人为了生存，必须要依靠周围人的帮助，如果有个人照顾自己利益的同时也照顾到他人，那在他遇到困难的时候，别人也会照顾他。

人在向文明发展的过程中，逐渐在自然界获得了主宰的地位，但是，人类对这些还不满足，还试图在自己和动物之间划出明显的界限。人类认为自己有神性，并且有一个至高无上的祖先。但实际上，人的本性与动物无异，人的内心蕴藏着一股强大的非理性的力量。这股力量就是原始的本能和欲望，它控制着生命和行为，依靠理性根本不能完全控制它。长期以来，人类的行为受到理性支配的信条一直占据着心理学领域的主导地位，但实际上，本能却起着决定作用。所以，抛开人性的本质来谈利己或利他是没有意义的，即便我那么推崇利己论，如果我对人性的研究不透彻、找不出有力的论据也是无济于事。

人性多种多样，但可以分为五种基本的需求，即生理需求、安全需求、爱的需求、尊重的需求以及自我实现的需求。最基本的生理需求在实质上就是食物的需求，是人体对各种满足生存的营养物质的需要。生理需求满足后，我们便需要心理需求，即安全、爱和尊重以及自我实现的需求。其中，安全需求主要是对于对于稳定的生活和社会秩序的向往，而爱的需求则是对于妻子、孩子以及亲朋好友的情感和希望与众人团结起来的一种欲望。因此，这里的爱既包括给予别人的爱，也包括接受别人的爱。所谓尊重需求，则是指对于外界的较高评价的一种需求，一种自尊、自重和渴望得到他人尊重的欲望。最高级的就是自我实现的需求，简单来说，一个人能够成为什么，他就必须成为什么。例如，一个作曲家依靠作曲实现自我，一个画家依靠绘画实现自我。

我们会发现，人的心理需求中有很多利他因素，这也就是我们所说

的“善”的一面，只不过这种需求是以自己的生理需求为基础的。那么，有一个重要的问题需要我们来解决，那就是人的生理需求对人的影响是决定性的还是非决定性的？

有的心理学家认为人的生理需求是软弱的，虽然先天就存在，但很容易被文化控制，所以文化具有更加强大的力量。另有心理学家认为，人的本能才是强大且牢固的，无法被控制和压抑。但他们都忽略了一点，就是人体内强大的动力是和人感受到的快乐与痛苦紧密联系在一起的，我们并不能简单地指出人具体有哪些需求。

面对这种分歧，后来有心理学家认为，生物个体是以自己的生存为目的而组成的临时承载体，而基因和细胞主宰着我们。基因没有动力，但可以将快乐和痛苦复制到集体；而细胞则组成了机体本身，没有细胞，也就没有本能。

自然科学、哲学和心理学的发展，使我们在探索人性的道路上不断前进，不管是本能概论、需求论还是其他理论，都是从不同的角度诠释人性的本质。究竟哪个才是真理，就要用时间来回答了。

Chapter 05　情感哲学：富有氧气的生活方式

爱与恨是人类最基本的两种情感，在我们的生活、学习以及工作等各种活动中，多多少少都会出现它们的身影。如果有人问人类最重要的两种情感是什么，那我的回答一定是“爱与恨”。我认为，人类的喜怒哀乐都是由爱与恨衍生而出的。人类那些复杂多变的情绪都建立在爱与恨的基础之上。人类爱与恨的对象可以是万事万物，不仅有别人，甚至还包括自己。但若论及一般意义上的爱与恨，我认为，只有对别人产生的爱与恨才是真正鲜明、生动且具有代表性的。爱与恨的原因同样也是多种多样的，其中不乏一些特别有趣的原因值得我们潜心探索，当我们从这些原因中厘清爱与恨的脉络，我们对情感迷茫的内心必定会豁然开朗。

从爱与恨出发去探索情感变化的一般规则，可以使我们学会提前预防不良情绪，帮助我们成为情绪的主人。爱与恨是很难选择的，人们希望生活中处处充满爱，这种情感倾向虽然正常，却是不合乎实际的。

1.爱与恨的对象和由来

所谓的爱与恨只是人们产生的一些感知，它们既没有任何别的构成物，也没有任何其他混合物，所以我们不能确切地给这两种感情下一个具体的定义。在探讨爱与恨之前，我们也不需要急于寻找根据去描述和了解它们，因为凭借经验和感知，我们对爱与恨已经具备了足够的认知和了解。

爱与恨和我们前面讨论的骄傲与自卑十分相似，它们是一对相互对立的概念。产生骄傲与自卑情感的直接对象是自我，我们只要看看自己偶尔的骄傲与自卑，就能理解这一点。此外，产生骄傲与自卑的对象还可以是与我们密切相关的人。在情感生活中，我们能意识到这些人的思想、行为与感情，自然也就明白他们会在什么时候产生骄傲与自卑的情感。

爱与恨的对象是谁呢？我认为爱与恨的一般对象是别人，也就是说，我们对别人的爱与恨才是一般意义上的爱与恨。那么，有人可能会问："难道我们平日所说的自爱与这里的爱是不同的吗？"在我看来确实是这样。我们所谈论的"爱与恨"中的"爱"和"自爱"中的"爱"是不同的，自爱产生的情绪与我们对亲人、朋友产生的柔软情绪是完全不同的。相应地，恨也具有相同的特点。别人给我们带来的伤害才会使我们产生愤怒和憎恨等情绪，而我们自己犯下的过错、做过的蠢事等只会让我们感到羞愧和后悔。事实上，我们很少会因为个人原因而真正憎恨自己，我所论述的也主要是个体对他人产生的爱与恨，是一般意义上的爱与恨。

虽然爱与恨的对象是别人，但是别人却不一定是产生爱与恨的原因，如果只从别人身上考虑，那么他们本身并不一定会激起爱与恨的情感。之所以这样说，是因为爱与恨可以指向同一个对象，但它们终究属于两种对立的情感。这也就意味着，在爱与恨开始产生时，它们就会相互抵消。鉴于此种原因，我们很难对同一个对象产生这两种感情，因此，我们也不能将它们的对象当成它们的原因。

那么，爱与恨的原因究竟是什么呢？凭借我们日常的经验，首先可以确定的是，爱与恨的原因必定是多种多样的。既然是多种多样的，这也就说明它们之间是不具备多少共同点的。我们喜爱和尊重一个人，可能是因为这个人品德高尚、智慧过人、知识渊博等，也可能是因为这个人拥有敏锐的判断力或十足的幽默感等。如果这个人的特点恰恰与之相反，那么我们就很可能对他产生憎恨与轻视的感情。除了内在的原因，一些外在的原因也能使我们喜爱和尊重某一个人。比如一个女孩身体方面的

优势突出，她拥有美丽的容貌、灵巧的双手、敏捷的身姿、刚柔并济的力量等，这些都能使人对她产生喜爱和尊敬。而抛开道德和伦理的话题，若一个人身体方面存有缺陷，那么我们就很容易对他产生憎恨与轻视的情感。同时，家世、财富的优劣、衣服、国籍与气候的好坏等都能让人产生爱与恨的情感。

从对爱与恨的原因的研究中，我们可以发现一些新的区别，这些区别主要体现在发挥作用的特质与主体之间。例如，一位国王拥有一座美轮美奂的宫殿，因此，他会受到子民的爱戴和尊重。只要认真分析其中的原因，我们就会发现，这位国王之所以会受到民众的爱戴和尊重，并不仅仅是因为他拥有一座美轮美奂的宫殿，还因为这一宫殿与他存在着某种密切的关系。国王的宫殿很美丽，这一方面能说明这个国家的富强和繁荣，另一方面也能说明这个国王的治国有方。这两个方面才是人民爱戴和尊重国王的原因，也是一个需要进一步分析才能得出的复合原因。

爱与恨的对象是具有情感和思维的某个人，因此，我们对他的喜爱可以使他感到愉快，而对他的仇恨则会使他感到不快。我将这两种论断看作两种肯定的假设。正是因为爱与恨的对象是具有情感和思维的某个人，所以他才能产生爱与恨的情感。如果只考虑那些与我们不存在任何关系的事物，比如抽象地讨论德与恶、脱离生命空谈美与丑或者只谈及第三者的富有与贫穷等，这些都不能让我们产生爱与恨、尊重与轻视等情感。如果我只是看过国王的宫殿，除此之外便与那座美丽的宫殿再无关系，那么人们对待我就不会像对待拥有美丽宫殿的国王那样尊敬。

对于这些感情的产生而言，感知关系的必需性可能无法明显显露。这是因为，随着时间的推移，感知会形成重叠，这将增加人们区分它们的难度。我们很容易区分骄傲与自卑的情感，同时还能证明哪种情感能带来快乐、哪种情感会带来痛苦。由此可见，研究爱与恨的原因和探讨骄傲与自卑的原因，其方式方法都是一样的。但为了建立更为充分的、具有决定性依据的体系，我暂且不会利用同样的方法对爱与恨进行研究，接下来，我想将爱与恨的议题完全建立在毋容置疑的经验论点之上进行讨论。

自认为优秀的人希望通过自我展示来获得世人的爱慕与赞许，性格优良、才智过人、富可敌国等特质既是产生骄傲、自尊的原因，又是产生虚荣、荣耀的原因，我们所拥有的优点往往会成为我们自鸣得意的对

象。然而，也有一种荒谬的论说主张爱与尊重并非来自人的这些特质，如果这种论说成立，人们还能期待他人与自身的情绪相互对应吗？事实上，精确的情感哲学体系是很难建立的，情感的本性与相似性也是很难探讨的。然而，虽然在这两方面进步不大，但我们却能保证研究情感的正确率。也就是说，我们无法在研究情感的数量上得到突破，但我们能在研究情感的质量上有所保证。之所以会出现这样的结果，是因为我们拥有足够的日常经验和直觉作指导。通过这两方面的指导，我们可以轻易感知到情感在他人身上的作用力。我们知道，产生骄傲与自卑的特质和产生爱与恨的特质极其相似，而骄傲与自卑可以为人带来快乐与痛苦，与之对应的关系与论证方法同样也可以用来研究爱与恨，也就是说，能证明骄傲与自卑真实性的东西也可以作为论证爱与恨的证据。

2.情感变化的一般准则

为了进一步阐明我提到的情感体系，我需要在爱与恨、骄傲与自卑等情感上做一些相关实验，这样有助于人们更好地理解。

首先，我们做一个这样的假设：现在我与一个和我没有任何恩怨的人在一起，这时我的情感就有了自然寄托的对象，比如我寄托骄傲与自卑情感的对象是我自己，我寄托爱与恨的对象便是我所提到的这个人。

明确了这些内容，我就可以将所有的注意力都集中在这些情感的本质及其位置上。显然，骄傲与自卑、爱与恨这四种情感就像是方形的四个顶点一样，它们彼此关联，但又相互保持着距离。我们也可以将这四种情感看作方向的四条边，骄傲与爱是临边，自卑与恨是临边，骄傲与自卑、爱与恨分别为对边；联结骄傲与自卑、爱与恨的是它们所指向的对象或认知，联结骄傲与爱、自卑与恨的是它们所指向的感觉或感知。

下面，我想借助实验来说明上述那些感情之间的关系，我要证明的是：这些情感一定具备认知与情感对象、感觉与情感本身这样的双重关系。

我的第一个实验需要以我前面提到的假设为基础，实验的条件是我与一个素无恩怨的人待在一起，然后再加入一个对象作为整个实验的变量。我对这个变量对象的要求是：它与人类感情中的任何一个都不具有认知或感知关系，比如它可以是一块冰冷的石头，或者是其他没有情绪、与我们没有任何关系的对象。我们将爱与恨、骄傲与自卑等情感一一作用

在这个对象上，可以发现，这一对象始终无法产生任何情感。随后，我们可以随意更换实验中的第三个对象，但无论前后顺序如何，都要保证它与前两个对象不存在关系，并且它本身不会产生任何情绪。不断重复这些实验，可以发现，认知与情感对象、感觉与情感本身这样的关系一旦缺失，任何对象都是无法产生感情的。

在第二个实验中，我们赋予第三个对象以上述两种关系中的任意一种，然后再观察实验结果。例如，我和我的同伴正在观察一个杯子，这个杯子与我或我的同伴具有所有关系，这种情况下，我们就与情感对象产生了一种认知关系。对这种情况进行分析，我们可以凭借自己的经验提前预测实验结果。在我看来，即使赋予了杯子这种所属关系，它依然不会产生任何情感。根据这样的结果，我们可以进一步推出这样的实验结论：一个事物即便与我们存在所有关系，但如果它自身不会产生任何感觉和情绪，那么它必定也就无法产生爱与恨、骄傲与自卑等情感。

第三个实验，我准备抛弃认知的关系，代之以感知关系。也就是说，假设中的第三个对象可以产生感觉和情绪，但是它与我之间、与我的同伴之间都没有任何所有关系。通过这个实验，我得出的较为理智的结论是：如果一个事物自身可以产生感觉和情绪，却无法与我们建立所有关系的话，那么这个事物就只能产生一些情感倾向，而无法真正产生恒常、确定的感情。这个结论中的“情感倾向”具体指哪些表现呢？实际上，它指的是一个可以产生感觉和情绪的事物会试图寻找其他对象建立起某种所有关系，然后再产生情感。总之，只要不同时具备我们所论述的那两种关系，任何事物都是无法产生情感的。

第四个实验，我先将美德作为研究对象。我假定这一对象可以产生一种满足感，同时假定美德与我之间存在某种所有关系，这种情况下，我发现某种情感产生了——具备双重关系的美德使我产生了骄傲感。在这个实验中，我们需要注意以下几点：首先，美德是与我相关的对象，我对美德的认知与我对自我的认知是相关的；其次，美德可以独立产生满足感，而自我就是情感的对象。根据这两点可以得出，美德产生的感觉与情感产生的感觉类似。为了验证我的结论，我又先后将这两种关系去除，结果得到的答案与前面的一致，即缺少这两种关系中的任何一种，情感都不会产生。

对此，我仍不满足，我又假设美德起初不属于我，而只属于我的同伴。

结果，我发现情感发生了转移，同伴拥有美德，因此我爱上了他，我愿意与他做好朋友；相应地，这次转移到同伴身上的美德没有让我陷入骄傲的情绪。在这次的附加实验中，只有我因朋友拥有美德而对他产生喜爱的这种感情才具有感知与认知之间的双重关系。之后，我又改变了条件，使美德可以独立地产生满足感，同时让我的同伴与这一美德彼此关联。结果，我的同伴产生了骄傲情绪。我接着又将美德换成恶行，让美德产生的愉快感变成恶行产生的不快感。若恶行在我的同伴身上体现出来，我就会通过感知与认知之间的双重关系对他产生恨的情感。我因他人拥有美德而产生爱，因他人存在恶行而产生恨，前后的双重关系始终是一样的。若再改变认知关系，将恶行赋予我，那么我的同伴也会对我产生恨的情感；若恶行能独立产生满足感，我就会因为拥有恶行而产生自卑的情绪；若再改变感知之间的关系，自卑又能变成骄傲。

在第五个实验中，我假设自己与那个同伴存在某种血缘关系或友谊关系。比如假定他是我的儿子或朋友，那么，根据感知本身是否愉快，我会对他产生爱或恨的情感。这里就会出现一种新的转变，若“我的儿子”拥有美德，我不仅会爱他，还会为他而骄傲；若“我的儿子”拥有恶行，我便会对他产生一种恨铁不成钢的感情，还会因为教出这样的儿子而感到愧疚和自卑。

第六个实验，我将美德或恶行同时放在我和“儿子”身上，结果发现，我们都不会因为身上的美德或恶行而产生爱或恨的情感。这是因为，我们认知的准则发生了改变。当我与儿子都拥有美德时，我就会拿自己的美德标准来认知儿子的美德标准，但这并不会产生愉快感，所以也就不会产生爱与骄傲的情感，而我与“儿子”同时拥有恶行的这种情况也是如此。

第七个实验，我假设存在同一的感知与同一的认知关系。从前面的实验中，我们了解了这样一种规律：在感知之间与认知之间的双重关系中，一个感知可能转移为另一个感知。那么，同一的感知与同一的认知关系也应该是一样的。在这种情况下，我们爱或恨一个人的情感将突破最初的限制，从一个人身上延伸到他的亲人和朋友身上。

例如，我可能会因一个人拥有美德而喜爱他，甚至与他成好朋友；相应地，我也会喜欢他的孩子，认为他的孩子也应该是一个具有美德的人。而当两个人发生争吵时，他们不仅会彼此憎恨，还可能相互憎恨彼此的

家庭。由此可见，我们的情感可能从一个人身上转移到与之相关的另一个人或几个人身上。值得注意的是，相比于次要对象先于主要对象出现，主要对象先于次要对象出现时，人们的情感更容易顺利转移。比如我们会对一个父亲的儿子爱屋及乌，却很少会对一个儿子的父亲爱屋及乌。因为前者更显自然，也更符合人们的情感习惯。

从这个实验中，我们还能得出以下几种有趣的结论：无法共存的两种情感，较强烈的那一方更容易向较弱的那一方转移；根据不同的人在我们心中的重要程度，我们倾向于对更重要的人付出情感，并且情感更为强烈，也更容易转移到与之相关的人身上。我们的情感很容易由爱或恨转向骄傲或自卑，由骄傲或自卑转向爱或恨却很难，这主要因为我们的想象不习惯由近到远的转移。

在第八个实验中，假设别人的骄傲与自卑的情感源于我，而我本身对他没有认知，只能对他展开想象。那么，我如果赞许这个人的行为或性格，就会得到这个人的好感和喜爱；如果谴责这个人的行为或性格，则会得到这个人的憎恨。在这种情况下，我的赞许不仅使他喜爱我，还使他产生了骄傲的情感；我的谴责不仅使他憎恨我，还使他产生了自卑的情感。通过这个实验和前面的实验，我们可以发现，情感总是随着关系的变化而变化，而且我们可以得出这样的结论：若某种关系不能使人产生认知和感知的统一，那么这种关系就不能对情感产生任何作用力，拥有这种关系的人也就无法产生爱与恨、骄傲与自卑等情感。

通过以上八个实验，我们最终的结论是：无论情感发生怎样的变化，它最终都会回归一般的准则，并且遵循一般的准则。

3.情感的选择——爱or恨

凭借日常的经验和观察，我们可以轻易找出能证明爱与恨原因的证据。为了使如此多的证据不显得多余，我准备采用一种新的方式进行阐明，具体是这样的：先抛开造成爱与恨的复杂原因，然后再将它们与其他情感相结合，探讨其他复合情绪。

我们的情感生活中存在这样一个事实：当我们从一个人那里感受到快乐时，就会对他产生好感，然后渐生喜爱；当我们感受到不快时，就会对他产生恶意，然后渐生恨意。简而言之，我们对他人的爱与恨主要取决

于他们带给我们的感觉是愉快的还是不快的。

面对一个服务态度良好、面容美丽、语言甜蜜的人，我们就很容易获得愉快感，自然也就能对他产生好感；倘若面对一个恶言恶语、凶相毕露的人，我们就会很容易感到不快，然后对他心生厌恶，甚至是憎恨。假设A国与B国联盟，和C国交战，那么A国的民众很可能会认为C国是一个残忍、暴力、背信弃义的非正义国家，而认为B国是一个公平公正、态度柔和、充满仁慈的正义国家。如果C国的将军在战场上表现得英勇无畏、所向披靡，那么A国的民众很难认为这位将军是一位性格刚毅、魅力无边的英雄人物，而会先入为主地认为他是一个嗜血成性、只喜欢与毁灭和死亡为伍的恶魔。但如果他们本国的将军在战场上打了胜仗，他们就会认为这位将军是美德与勇气的典范，是他们行为的楷模。即使这个将军是用背信弃义的手段才获得的胜利，也会被民众说成是策略有方；即使他本身就是一个嗜血成性的人，民众也会将这种残忍当作战争的附属品。总之，我们会固执地偏袒自己认为是正确的东西，甚至会想尽办法为一个人的缺点做辩解；也会固执地打击自己认为是错误的东西，甚至会千方百计地去贬低一个人的优点。这就是我们在日常生活中的思维方式。

有人可能会补充道：“从一个人那里，我们可能会获得不快感，而使我们感到不快的并不是这个人本身的特质，也可能是这个人具体的意图与目的。”有时候，我们并不会因为别人无意对我们造成的伤害而仇视别人，也不会因为别人无意帮助了我们而感激别人。我们常常会在判断别人行为的动机之后，再根据其动机的好坏来决定爱他还是恨他。

但还可能存在一种特殊情况，就是当一个人使我们愉快或不快的特点根植于其人格与性格之中时，我们就会忽略他的意图，只通过这种特点而对他产生爱或恨的情感。若这些特点只流于表面，我们常常会先判断他的意图和目的，再对他产生这些感情。例如，我们可能会厌恶一个丑陋或愚蠢的人，但是我们知道，这个人的丑陋或愚蠢只是他自身客观存在的缺点，他无意利用这些缺点使别人感到不愉快。但假如我们并不是因为一个人无意表现出的缺点而感到不快，而是因为这个人不良的行为而感到不快，那么我们在对他产生爱或恨的情感之前，首先要考虑的是这个人的意图和目的。将一个人的行为与这个人本身联结起来，然后根据他的目的判断是否要与他建立一种情感关系，由于这种行为不可能持续很久且易于变动，这种关系会相对浅薄，因此，别人简单的行动也很难

成为人们情感的来源。

别人短暂的行为很难在我们脑海中留下深刻的印象，但行为的意图和目的会保留人们的一些特质，因此，我们不需要反思一个人的特质就能想起他，除非发生某种生活变故或忏悔，否则，我们对他的情感是不会变化的。由此可见，判断别人行为的意图和目的是对他们产生爱或恨情感的必要条件。

了解一个人的行为意图可以加强我们对他的认知，同时该意图也是我们对他产生愉快或不快情绪的依据。别人很少会对我们产生生理上的伤害，即使存在这种伤害，一般来说也是轻微的。与之相比，别人通过轻视和憎恨在我们精神上造成的伤害要严重得多。我们因别人对我们的帮助而心生愉快，这主要是因为我们能了解对方的善意，明白他的行为的意图是尊重我们，而获得尊重的我们自然就会产生一种虚荣感。如果将那些行为的意图抹去，我们就不会产生虚荣感，也不会有屈辱感，也就是说，这种情况下，我们爱、恨情感的强度将会被极大地降低。

事实上，如果我们将行为的意图抹掉，这种做法既不能完全消除感知与认知的关系，也不能消除我们所有的情感。相应地，它也不能完全消除我们爱与恨的情感。人在面对天灾时，也会产生不快，这些偶然自发的原因会使我们愤怒不已。虽然人们由此产生的情感很难持久，但它还是可以表明一些情感上的道理：感知之间的关系可能对认知之间的关系产生影响，不愉快的感觉往往是愤怒的诱因。感知的强度一旦削弱，认知的缺陷就会显露，对于那些偶然自发的东西所带来的伤害，我们往往不会耿耿于怀，人性即是如此。

为充分说明以上论点，我们再举一个例子。根据日常经验可知，我们因别人的偶然因素而产生的不快是不会过分刺激我们的情感的，他人因身上的责任而使我们产生的不快也不会过分影响我们的情感。同样，如果某个人存在伤害我们的意图，但他的这种意图是出于正义与公平，而非憎恨与恶意，那么尽管他有意策划了伤害我们的行动，让我们遭受了痛苦，但作为理智的人，我们也不会对拥有这种意图的人过分表示愤怒。

从上述情况中可以看出，人行为的意图和目的并不能对人的情感起决定性作用。虽然它可以削减情感的强度，但这只是一定程度上的削减，并不完全。罪犯们虽然知道是律师与法官将他们送进了监狱，但他们却很

少会怨恨律师和法官。然而，我们却会将一个职位竞争者当作我们的对手或敌人，尽管我们清楚，他们与我们的动机一样，都是正当的。

我们不妨做一个新的考虑：我们会如何看待那些伤害我们的人呢？我认为，多数情况下，人们总会将那些伤害我们的人想得很糟糕，甚至直接将他们当成罪犯来看待，而不会将他们想象成正直的、无辜的人。这一事实表明，受到伤害后，我们产生的不快情绪会激起我们对他人的憎恨感，但很少能引起我们对正义与否的思考。我们因冲动而对他人产生了憎恶感之后，才会去寻找使这种感情正当化的理由，我们的主要目的是确立自身的感情，而不是为所谓的正义正名。而在这个过程中，我们才可能发现别人行为的正义以及自己的憎恶的不妥。也就是说，我们对这种伤害行为的认知并不是憎恶感产生的原因，而是正当化这一感情时偶然产生的结果。

我们常常会对感情持这样的观点，即从我们产生了憎恨的情感这一事实中推知我们受到了伤害。因为大多数人都认为，若没有伤害，没有人令我们感到不快，我们就不会对别人产生憎恨的情感。也就是说，这种憎恨的情感会因为丧失了正当的理由而遭受到一定程度的削弱。而人类的情感却恰恰会自动避免这种被削弱的倾向，所以才有了上述的观点。若移除被伤害的因素，就可能意味着要移除我们愤怒、憎恨的情感，但这并不是说移除前者就必定会移除后者。在我们眼中，伤害我们本身就是一件不正义的事情，但如果当事者是出于正义的目的而无意对我们造成了伤害，那么这时的伤害与正义就是一组对立的对象。伤害会使我们倾向于憎恨，正义会使我们倾向于爱。根据我们特定的思考方式以及以上两种情感倾向的强度，如果伤害战胜了正义，我们就会产生憎恨的情感；倘若正义战胜了伤害，我们则会产生爱的情感。

4.爱之善良，恨之愤怒

我认为，认知、感知和物质三者之间具有紧密的联系。首先，我们可以将认知看作感知的延伸物或者物质的填充物。认知之间相互排斥，还存在一种抗渗透性，它们是一种联结而非融合的复合物，这些特点都注定了认知无法相互结合形成一个整体。另一个事实是，人的感知可以与情感相融合，它们就像颜料一样，可以完全混合成一体。感知与情感混合之后，它们原来的特质便会消失，这就意味着感知与情感在融合后会产生相应的变化。

哲学上出现的或大或小的悲哀，也会在研究那些与爱与恨相结合的成分时出现，即我们利用假设解释自然的运作时，总会出现某个顽固而不符合我们目的的现象。所以，当这种现象出现在自然哲学中时，我们完全可以将它视作平常。外部事物模糊不清的组织形式常常会使我们的推理陷入矛盾与荒谬，然而，我们熟悉自己心灵的知觉，能够通过它避免陷入矛盾，以使我们所形成的有关知觉的那些结论真实可靠。我认为困难的是如何使我们的体系更为简洁，而不是如何避免矛盾，因为我们体系的力量与美是简洁明了的。

与爱相伴的总是善意，与恨相伴的总是愤怒，它们是相互依存的。这种可以相互结合的性质是这些情感与骄傲、自卑的主要区别。一般来说，作为纯粹的情绪，骄傲与自卑很少会与欲望相结合，更不会激起我们的行为。与这两种情感相比，爱与恨能衍生出其他情绪，并且常与欲望相伴。比如由于深爱对方，我们就会用和蔼、温柔的态度对待他，同时这种爱还会激起让所爱之人获得幸福的渴望；而由于憎恨对方，我们就会用恶劣、严厉的态度对待他，同时这种憎恨还会激起让所恨之人遭遇痛苦的渴望。这就是爱与恨、骄傲与自卑这两组情感之间的区别和差异。

如何解释爱与恨和上述两种渴望之间的联结关系呢？我们不妨用两个不同的假设来说明。我们知道，刺激爱与恨产生的原因分别是快乐与痛苦，爱与恨所指的对象是人或思考物。在这些认知的基础上，我们假设爱与恨分别还存在着一个试图达到的目的——爱的目的是使所爱之人蒙福，恨的目的是使所恨之人遇灾。我们将爱与恨的原因、对象以及目的相结合，便形成了一个情感体系。在这个情感体系中，爱是期望爱人获得幸福的渴望，恨是期望被恨者遭遇痛苦的渴望。根据这样的分析，我们可以判定这两种渴望就是爱与恨的本质，它们其实是统一的。

然而，如果我们能联系起自己的日常经验，就会发现这种论断是与经验相悖的。爱别人就期望他获得幸福，恨别人就诅咒他遇上灾难，联系我们自身的情况，拥有这样的观点是无可厚非的。但是这两种渴望终归只是我们想象的结果，谁也无法保证它们是爱与恨所产生的必然结果。虽然它们是人们因爱与恨所表现出的再自然不过的情绪，但它们绝非唯一的情绪。爱与恨的情感表现方式何止千百种，况且我们有时根本不会去反省爱、恨所指对象的快乐或痛苦。由此可见，上述两种渴望不能和爱、恨相等同，它们也并非爱与恨的本质。

我们前面提到爱与恨可以和善意与愤怒相结合，但是经过分析推断，这两组情感在本质上始终是不同的，它们的相互结合主要是人类大脑原始结构作用的结果。大脑赋予人体的欲望与倾向总是会随着身体状况的变化而变化，相应地，爱与恨所产生的两种渴望也会随着与之对立的情感的变化而变化。这都是大脑的作用方式，但不是大脑唯一的作用方式，这种秩序也不是必需的。爱与恨不一定只会伴随着那两种渴望，它们的联结也可能截然相反，甚至爱与恨所产生的效果也可能相同。例如，因为爱孩子，所以渴望孩子遭遇痛苦的磨炼，最终学会独立；因为恨别人，所以渴望别人能安逸度日，最终意志消沉、不思进取。这些情况并不矛盾。若情感与渴望相反，在渴望不变的情况下，我们也完全可以改变情感来与之对应，这其实也是情感与渴望相容的方式。

5.怜悯取决于想象的作用

因爱而渴望对方获得幸福，因恨而渴望对方遭遇痛苦，这些似乎就是自然的人性本能。但只要我们对足够多的情况进行研究，就能发现它们是能被复制的，或是能被衍生而出的。什么是怜悯呢？怜悯和爱、恨一样，也是人类基本的情感之一。怜悯就是关心遭遇痛苦的人们，对他们产生同情。恶毒是与怜悯相对的一种情感，它指的是为他人遭受痛苦而开心。恶毒的人即使不认识别人，跟别人没有任何仇怨，他也会在看到别人遭遇痛苦时幸灾乐祸。恶毒与怜悯最大的相同点在于，它们作用的对象都可能是与主体素不相识的陌生人。有人可能会将因被他人伤害而产生的恶意当成恶毒，但确切来说，这种情况激发的恶意只是一种复仇心理而已。怜悯与恶毒的情感是思维或想象的转生品，或者说，它们是从原始情绪中产生的次生情绪。

如果用同情的推理来解释怜悯，这无疑是一个简单的方法。相比于怜悯，我们对同情的认知更清晰，因为我们更了解与自身联系紧密的东西，人与人之间也是根据相似的关系彼此关联。也正是由于人与人之间的相互联系，人格、情感、利益等才能如此生动地呈现在我们面前，我们才能产生怜悯与恶毒等情绪。人们那些生动的认知往往能转变为感知，比如由痛苦而感到悲伤就是如此。相比于由任何其他形式产生的快乐或愉快，通过生动认知转变为感知所产生的情感对主体的影响更强大，也更持久。

例如，观赏者看完一场悲剧之后，他们会对演员们所表演的悲伤、恐

惧、愤怒等情感深有感触，仿若身临其境般切实体验到了这些情感。但是，一个优秀的剧作家不会让整个故事只包含悲伤情节，他也会描绘出主人公时来运转时皆大欢喜的情节，观赏者只有对主人公的痛苦遭遇予以同情，才能在那些喜剧情节中获得由衷的快乐。这就是他们因对主人公富有怜悯而衍生出的其他情绪。每一个特定的情感都是遵照上述同情准则而产生的结果，而并非特定原始特质作用的结果。也就是说，每一个特定的情感都要遵照上述的同情准则，才能被顺利地衍生出来。

在研究人类情感时，刻意排除特殊的情感是一种不合理的行为。人的情感往往是先呈现在主体的心中，然后再被别人感知，最后才产生在别人心中的。在这个过程中，人们要从他人那里获取某种情感，其步骤一般是先认知别人产生的是什么情感，然后再感知这种情感，最后才在心中产生类似的情感。我们从情感的转移过程中可以得出，这种转移是遵从同一准则的，它所产生的结果也受同一准则的影响。

我认为怜悯的产生有赖于人与人之间的接近关系，也就是说，在很大程度上，当事者只有在见到对象时才会产生怜悯的情感。从这一点中可以看出，怜悯是想象的产物。妇人和孩子更容易受想象的影响，从而对弱小者产生怜悯之情。当他们看到陌生人手持利刃站在自己面前时，便有可能想象出接下来可能发生的可怕事情，以至于他们会因难以接受而晕倒。同样，看到那些处于悲伤与痛苦中的人时，由于可以想象出他们不幸的遭遇，妇女和孩子也会更容易对这些人产生怜悯。有些人认为怜悯是人们对命运的反思，是通过他人的不幸联想到自己可能也会遭受同样苦难的结果。但从妇人和孩子的例子中便可看出，这样的观点是存在矛盾的。

另外，怜悯之情也是可以转移的。当前一个情感受到削弱时，我们往往会将力量转移到后一个情感上，这种情况也适合于怜悯情感的转移。人们的情感生活中可能出现这样的情况：当一个人突然继承了一大笔遗产，或者突然被委以重任，那么他对此表现得越是淡漠和平静，人们就越为他感到欣慰。相反，一个遭遇不幸的人表现得越是平淡和坦然时，人们就越是为他感到遗憾；如果不幸者不仅不感到沮丧，反倒感到高兴时，我们就会为他感到可悲，然后怜悯他。

如果一个品行良好的人遭遇不幸，我们就最先对这个人产生的认知是他非常痛苦，然后这个认知就会转化为我们的感知，我们仿佛能亲身感受

到他的痛苦，从而对他心生怜悯。这种怜悯之情只是增加了我们对这个人的仰慕、爱戴和怜惜，却让我们忽略了一种更为伟大的情感，即帮助他摆脱困境、超脱痛苦。这或许才是最大的怜悯。

经验表明，人的情感总是与不幸相联结。我们凭借想象对别人不幸的情感产生活跃的认知，然后再感受到他不幸的情感，正如自己亲身感受到那种痛苦一般。以下情况也同样遵循这样的准则：当一个人做事处置不当、表现得过于愚蠢时，我们可能会为他感到羞愧，但是实际上，他自身从未意识到自己的愚蠢，更不会为自己的行为感到羞愧。为什么我们会为他感到羞愧呢？这其实就是同情的结果。但这种片面的同情只是抓住了观察对象的某一面，另一面会产生相反的效果，抵消掉我们最初产生的同情。

不幸者表现得越是漠然与无辜，人们越是会关心和怜悯他。或许他的漠然并不是出于美德或宽容，但这个事实很难被改变。人们总是会拥有这样的怜悯情绪，比如，与一般的谋杀相比，人们会认为对一个熟睡中毫无防备的人进行谋杀是可耻的；再比如，对一些历史学家而言，落难的婴儿国王越是无力反抗和不知危险，他们就越会为他揪心。同样，当我们看到别人遭遇不幸时，就会认知并感觉到他的悲伤；而当不幸者越是表现得漠然或者处于一种无意识的状态时，我们对他的怜悯越是强烈。对比会影响人的想象，而怜悯又取决于想象的作用。

6.恶意倾向与妒忌心理

恶意是与怜悯相对的一种情感，从爱中能衍生出怜悯，相应地，从恨中也能衍生出恶意来。

人们往往很少通过探究事物内在的价值而对其进行理智的判断，而总是喜欢通过比较来产生情绪和观点。我们的大脑一旦习惯于一种完善性程度，那么，达不到这一完善性程度的事物，即使它本身具有较高的价值，我们也会在情感上认为它一直处于低劣或残缺的状态。这是人类心灵的一种原始特质，从日常的生理经验中，我们可以很容易感受到这一点。例如，将常温的左手与浸过冰水的右手同时放在一盆温水中，我们还是会感受到双手一热一冷。给一个人解除剧痛后，再给他施加一点微弱的痛苦，那么他可能就感受不到这种痛苦了，甚至会认为只经受这点痛苦是一件幸运的、快乐的事情。相反，若先给一个人施加一点痛苦，

然后再施加剧烈的痛苦，那么他的痛感和不快就可能比实际高出几倍。

我们的情感与感觉一样，都具有以上的特性，但是我们的认知与对象却不如此。对比体积相差不大、形状相同的两个对象，它们看似变大了或变小了，但是我们对它们的印象和认知可能还是相同的。也就是说，不管在实际情况中，后一个对象比前一个对象是变小了还是变大了，我们的想象都一直停留在对前一个对象的第一印象中，我们对它们的认识是很难改变的。利用同样的感知与认知对同一个对象进行判断，其结果可能存在不同，因为我们的判断会随着知觉的变化而变化。这种变化常存在于某个与之相伴的其他感知中，却很少产生在对该对象当前的感知或认知中。

我们常常会将他人遭遇的幸福或苦难与自己相比较，从而产生相应的快乐或痛苦。如果别人的苦难使我们对自己的幸福产生了更为生动的认知，我们就会感到快乐；如果别人的幸福会使我们认清自己苦难的境遇，我们就会感到郁闷。在这样的比较中，我们会产生一种反作用的怜悯心。或者说，比较者会与当事者产生相互对立的情感。丑陋的东西会使我们感到不愉快，但如果此时出现了一件美丽的事物，我们就能从这件事物上获得更多的快乐；美丽的东西会使我们感到愉快，但如果此时出现了一件丑陋的事物，我们就会从这件事物上获得更多的不快。幸福与苦难的关系也是一样，我们会因他人的快乐而快乐，但如果将自己的快乐与他人的快乐相比较，就可能因自身的快乐不如别人的而感到痛苦；我们会因他人的痛苦而痛苦，但如果将自己的痛苦与他人的痛苦相比较，就可能因自身的痛苦小于他人而感到快乐。相应地，如果将自己前后的快乐相比较，或者将自己前后的痛苦相比较，也会产生相同的效果。也就是说，我们不仅会将这种恶意运用在他人身上，也会将它运用在自己身上。

以上两种情况一般会发生在两种情形之中，一是我们的朋友遭遇不幸或痛苦的时候，二是我们自己因做错事感到内疚或悔恨的时候。一般来说，只有遵循比较的准则，我们才会产生这种恶意倾向。

一个人如果将自己的快乐同朋友的痛苦做比较，他便会清楚地体会到什么是不快，虽然这种对比理应使他的快乐更为生动、突出，但是此时，由于怜悯产生的悲痛充斥着他的心灵，所有的附加物都不能使他产生与之相反的情感。同样，苦修者会因为念念不忘自己的恶行与堕落而越发

痛苦；罪犯会将自己逍遥法外的处境与自己本应受到的惩罚作对比，由于现在的舒适与快意，本该受到的惩罚会在他的心中不断加重，为此，罪犯可能会做出自我惩罚的举动，让自己变得不愉快，从而消除这种令人不快的对比，使自己得到心灵的安慰。实际上，恶意与妒忌都源于这样的对比。

虽然恶意与妒忌的来源相同，但它们还是有区别的。与别人的快乐相比，如果我们的快乐显得微不足道，妒忌心便产生了。而恶意则是，我们想让别人陷入痛苦，然后通过对比产生一定的愉快感。

我们会因别人占据优势而妒忌别人，但这并不是说我们与他人之间的差距越大，这种妒忌就会越深。事实是，差距相近的人之间才更容易产生妒忌。一个餐厅的伙夫不会妒忌自己的老板，却很可能妒忌他身旁的厨师；一个士兵不会妒忌自己的将军，却很可能妒忌管制他的中尉。为什么会出现这样的情况呢？我，认为如果对比双方差距过大，就会隔断开他们的关系，这可能就会消减比较的效果，甚至使我们不愿与他们比较。

我们不妨再来研究一下野心的本质，看一看它与妒忌的本质有什么区别。举例来说，一个奴隶主在与自己的奴隶相比较时，他会因为自身的权威而产生无限的优越感，进而也就会在这种比较中获得双倍的快乐。这种快乐令奴隶主着迷，因此，他会不断剥削和控制别人，以满足自己的欲望，而这种欲望就是我们常说的野心。通过这个例子可以看出，有野心的人往往是拥有优越感的一方。比如，我们很难让一个老实本分的农民拿出全部的积蓄用于投资，但是一个破产的商人却可能贷款数百万元用于东山再起。之所以会出现这样的情况，主要是因为商人曾经具有优越感，现在他想重新获得这种优越感，所以才有了这样的野心。与之相反，妒忌的人往往是拥有低劣感的一方，这就是妒忌与野心的最大区别。

我们前面说到，妒忌者与被妒忌者的差距通常不会太大。但优势相互接近的人之间也不一定会产生妒忌的情感，这还要根据他们的关系进行评判。数学家一般不会妒忌文学家，也很少会妒忌其他类型、其他国家、其他时代的数学家。这是因为，不同类型、不同时空的差异会削弱比较的作用力，从而减弱妒忌的强度，甚至会阻止这一情感的产生。

这一事实表明，妒忌者与被妒忌者常属于同一类对象，也就是说，人们只有和同类别的人相比较时，才会产生优势感或低劣感，进而才会产生妒忌心。我们不会将一匹马与一座山相比较，因为它们不具有可比性；我们只会将一只白猫和一只黑猫相比较，因为它们同属于一类，而且具有相近的优势程度。由此可见，要将两个事物相比较，就需要它们的类别关系相近，这样才能对它们做出高低大小之分。

7.混合情感之间的辩证关系

我们已经解释了怜悯与恶意，知道它们都产生于人的想象，而这种想象又建立在如何看待被观察对象的基础之上。在对他人的观察和想象中，如果我们能直接考虑到他人的情感并深入其中的话，我们便能感受到他人的一切情感，特别是悲伤或抑郁。如果我们习惯将他人与自己的情感相比较的话，那么我们从他人那里感受到的情感将会发生一些变化。在比较的作用下，我们会因他人的悲伤而快乐，因他人的快乐而悲伤。我们会对别人的情感感同身受，是因为我们的同情在发挥作用；我们会妒忌别人的快乐，庆幸别人的悲伤，是因为比较在发挥作用。我们对他人的同情总是会与爱或柔情相伴，而对他人的恶意总是会与恨或愤怒相伴。这便是情感之间的相互混合。

很明显，我们对他人的同情与恶意会带给我们不同的感受。当我们对他人产生同情时，就会因他人遭受痛苦而心生不快；当我们对他人产生恶意时，就会因他人遭受痛苦而心生愉快。于是，同情会使我们产生恨，即因他人受难而恨；恶意会使我们产生爱，即因他人受难而庆幸。这与常理显然是相悖的，那么这一矛盾该如何解释呢？

人类情感的转移有赖于感知与认知之间的双重关系，缺少这些关系中的任何一种，都不能实现情感转移的效果。为了认识这种双重关系，我们必须明确一点，即我们当前的感觉是不能决定某一情感性质的，其中，起决定性作用的是我们自始至终的感觉倾向或趋势。如果两种感知给人的感觉相似，那么它们必然是相互关联的。这便是感觉倾向或趋势在发挥作用。但是骄傲与自卑这对情感却只能成为人们纯粹的感觉，而不具备任何倾向和趋势。但爱与恨之所以会存在感知关系，就是因为它们都伴随着这种感觉倾向或趋势。

善意是伴随爱而存在的欲望，我们期待所爱之人获得幸福的欲望就是一

种善意。与之相对，愤怒是伴随恨而存在的欲望，我们期待所恨之人遭受痛苦的欲望就是一种愤怒。将这种理解方式加以延伸，我们就能知道，厌恶他人遭受痛苦和期待他人获得幸福一样，它们同属于善意；厌恶他人获得快乐与期待他人遭受痛苦一样，它们同属于愤怒。由此可见，同情与善意的欲望相似，恶意与愤怒的欲望相似。也就是说，善意与同情是相关联的，恶意与愤怒也是相关联的。另外，我们还知道，善意总是伴随爱而存在，愤怒总是伴随恨而存在。通过这一联结关系，我们可以特出结论：同情与爱的情感相关联，恶意与恨的情感相关联。

日常经验告诉我们，一个人出于某一动机去做某件事情时，往往也会联想到其他动机，如利益动机、荣誉动机、责任动机等，从而加强他做这件事情的决心。这样看来，同情与善意、恶意与愤怒作为相互关联的情感，它们相互混合、难以区分便不足为怪了。

我们再来做另外一项实验：假设两个人是同行，恰巧也要在同一个小镇发展本行业，但是这个小镇只能容纳一个人。显然，这两个人中只能有一个获得成功，其中一人的利益得到维护，另一个人的利益必将遭受损害。那么，如何使这两个人都能在小镇生活下去呢？我认为最好的答案是两人以共同的事业为目标，彼此建立合作关系。两人合作后，他们便成为了利益共同体，在利益上会同进同退，要么同时获利，要么同时遭受损失。显而易见，利益的对立必然会使竞争双方互生恨意，而利益的联合必然会使合作双方互存爱意。

需要说明的是，生意合伙人之间的爱并不是来源于他们之间的亲密关系，多数情况下，他们既不是兄弟，也不是父子。从形式上说，生意伙伴与一个人的关系和竞争对手与一个人的关系是一样亲密的。因为这个人会因生意伙伴的快乐而快乐，因生意伙伴的痛苦而痛苦；还会因竞争对手的快乐而痛苦，因竞争对手的痛苦而快乐。可以看出，生意伙伴和竞争对手都能引起这个人的情绪变化，从这一点来说，我认为这个人与其他两者的关系是一样亲密的，只不过后者所引起的情绪与前者所引起的情绪相反而已。

我们可以在日常交际中发现，一个人不管出于何种动机施善于人，他的心中必定存在着爱意和善意；同样，一个人在伤害他人时，不仅他自己心中存有对他人的恨意，还会激发他人对他的恨意。这里有一个反对意见需要予以解释说明。我在前面的论述中已经证明了这样一个事实，即

人们会通过权力与富贵、贫穷与卑微等方面的差距相应地产生爱与恨的情感。而事实上，这些方面的差距并不会直接使我们产生原始的苦乐感，它们是借助同情发挥作用，使我们间接地产生了愉快或不快的感觉。在同情的作用下，当我们看到别人的快乐时，便会产生爱的情感；当我们看到别人遭受痛苦时，便会产生恨的情感。在解释同情与恶意的情感作用时，我们遵循了这样一个准则：我们当前的感觉是不能决定某一情感性质的，起决定性作用的是我们自始至终的感觉倾向或趋势。正是这一原因使我们对他人痛苦的同情产生了爱，也正是这个原因使我们与他人的利害关系建立了联系，并产生了相应的感觉。在这种相应的感觉中，我们的同情、爱以及善意等发挥出了同样的影响力。通过这样的准则，我们可以发现，对他人痛苦的同情不仅会使我们产生好感和爱意，还可能产生除此之外的其他情感。

我们知道，情感转移的原因一般有两个，一是认知与感知之间的双重关系，二是根据不同准则产生的两个欲望在方向上具有一致性。我认为，由于第一种原因，当我们对他人痛苦的同情变得微弱时，我们便会产生恨或鄙视；由于第二个原因，当我们对他人痛苦的同情变得强烈时，我们便会产生爱或柔情。

总体来说，同情的作用并非一瞬间的事情，有时候它也可以发挥持续的作用。同情所发挥的作用往往是伟大的，因为我们可以借助同情产生不同于以往的快乐和痛苦，这些快乐和痛苦是他人不曾意识到的，也是他人无法通过想象预料到的。面对一个正要被一条毒蛇袭击的睡在田野里的陌生人，我会因为同情的作用而对他所处的悲惨境遇产生极大的关切，这种关切之强烈甚至可以驱使我奋不顾身地前去拯救他。我认为，同情可以转化为感知的活跃的认知。当我们观察到他人不幸的遭遇时，这种认知是鲜活且生动的，它使我们身临其境、感同身受。然后，我们又会从这种认知中体会到一种前所未有的苦乐感。然而，我们十分清楚，这种存在于当前的苦乐感既不是属于我们自身的产物，也不是真实存在于他人身上的东西，它是由一种认知转化而来的感知，或者说，它只是同情作用的结果。

8.由差异产生的混合情感

为了解其他与爱或恨混合的情感，我们再来讨论一下尊重与轻视。

人是群居动物，所以需要彼此交流。人在交流时，往往会考虑他人的特点与状况，而这一般有三种方法。第一种方法是就事论事法，也就是不进行对比，不考虑其他因素，直接研究他人的特点和状况；第二种方法是对比法，就是拿我们的特点与状况与他人相比较，从中找出差异与不同；第三种方法是将就事论事法与对比法相结合，对他人的特点和状况分别进行单独考虑和比较考虑。

通过以上三种方法看待他人的优点，往往会使人产生不同的情感。第一种方法容易使我们产生爱的情感，第二种方法方法容易使我们产生自卑的情感，而第三种方法可能会使我们产生一种爱与自卑相混合的情感，我将这种混合情感称为“尊重”。相反，如果我们用上述三种方法看待他人的缺点，相应地就会产生恨、骄傲、轻视等情感。

显而易见，在轻视别人的同时，我们自身也会产生骄傲情绪；在给予他人足够的尊重时，我们的内心可能隐含着某种自卑感。之所以会产生这样的混合情感，主要是因为我们与尊重或轻视的人进行了对比。站在不同的角度看待同一个人，我们可能会产生不同的情感。实际上，客观地看待一个人的境况和才能，即使角度不同，其境况和才能也不会有太大差别，但是我们却可能产生尊重、爱或轻视等多种情感，这又是为什么呢？答案就是我们站在不同的角度与这个人进行了比较。若观察者比观察对象地位高，前者常会对后者产生轻视，反之则会产生尊重；若他们的地位相仿，前者就可能对后者产生爱的情感。

人性存在这样一个准则：相比于自卑，我们更容易产生骄傲的情绪。正是因为如此，相比于尊重中混杂着的自卑，轻视中混杂着的骄傲显得更多，也更容易被人们看出。相应地，我们更喜欢与地位低的人相比较，并从他们那里获得满足感，从而对他们产生轻视感；我们不喜欢与地位高的人相比较，不愿承受他们带来的屈辱，更不想放低姿态去尊重他们。因此，人的虚荣心比仁慈心更容易被激发出来。

情感间的混合只在某些情况下发生，而不是在所有情况下都会发生。别人身上的优点能激发我们的爱意，若这优点转移到我们身上，爱意就变成了自我的骄傲感。若将自己与他人相比较，则很容易产生自卑感。骄傲与憎恨相结合，就会产生轻视；自卑与爱相结合，就能产生尊重。但对于某些对象，为何我们只会产生纯粹的爱或恨，却不会产生尊重或轻视的情感呢？

爱与骄傲令人愉快，谦恭与恨却常会令人陷入痛苦。这两组情感内部存在差异，它们彼此具备了相反的性质。骄傲与自信可鼓舞士气、唤起激情；爱与柔软却会使人变得柔软，丧失激情和力量。愤怒与憎恨可能给人力量，谦恭与羞愧却会令人沮丧。人类的情感大抵如此，我们必须对它们形成一个清楚的认知。

卓越的天赋和渊博的知识往往是人骄傲与自负的原因，它们能给我们带来快乐，也能通过快乐与爱产生关联。愚钝与无知常常是人自卑的原因，它们会令我们不快，既能与谦恭发生双重关联，又能与憎恨发生单一关联。由此可见，爱与骄傲、恨与谦恭等情感的比例和力度通常都不是相同的。

我们轻视一个人时，总是会远离他、排斥他，不愿与他站在同一个地点，也不愿和他同时出现在人们的视野中。这究竟是为什么呢？

在我看来，认知总是与情绪相伴存在，不管是数目认知，还是延伸认知，都是如此。至于那些与人生存在重要关系的认知，或者是容易引起人们注意的认知，则更会紧密地与我们的情绪相伴。当我们观察一个富人和一个穷人时，我们的心态往往是不一样的。对于富人，我们总会在潜意识中产生一种较弱的尊重；对于穷人，我们常会在潜意识中产生一种微弱的轻视。虽然这两种情感是相对的，但我们很少会从这两种对立的情感中感觉到差异，因为这种差异感主要来自观察对象之间存在的某种关联。也正是因为这种关联，情感之间才能够相互融合，否则，情感之间将会完全独立，以至于我们无法对其进行比较，也不会感到它们之间存在什么差异。

从这种现象中，我们可以得出这样的结论：人们在接触到这些情感的同时，也会接触到那些对象之间的关系，当情感与关系相适应时，我们才会觉得理所当然，也才会感到心理平衡。在生活中，如果看到一个富人与一个穷人出现在同一个地方时，我们常会产生一种不平衡感，甚至直接感到不快。之所以会产生这样的感觉，是因为富人与穷人之间的差异很大，或者说，因为我们对他们产生的情感与他们的实际关系不适应，所以我们才会心中失衡并感到不快。

事实确实如此，越是身份高贵的人观察到上述现象，他越是会感受到不快；而身份卑微、缺乏教养的人却会对这种不相称视若无睹，甚至根本

不受影响。如果一个人的地位、财富、知识等都远胜于我，那么我自然就会在心中与他保持一定的距离，倘若不得不与他接触，我便会对他表现出尊敬和崇拜，以缩减这种距离感。假如我没有表现出尊敬和崇拜，那很可能是因为我没有感受到别人的优越性，也没有意识到去缩减我与他之间的距离。或许一些人不愿承认人与人之间的这些准则，但是“差异产生距离”这一事实却很少会被人否认。

Chapter 06 意志情感：喜怒哀乐编织的“大戏”脸谱

在人类的情感生活中，那些生动鲜活的直接情感才是主导一切的开始。这些直接情感包括喜爱与厌恶、悲伤与快乐、希望与恐惧等，当我们生出这些情感时，内心才会产生对自我存在的认同感。或者说，正是这些直接情感的存在，证明了我们每一个人都是一个独立的个体，而人类的活力要靠这些直接情感才能更好地彰显出来。

事物的发展是必然的，人类意志的自由也是必然的。而人类能拥有自由的意志，也正好说明人类具有无限的可能性。意志虽不属于情感，却与我们的情感紧密相关。人的理性是不能成为意志的行为动机的，只有直接情感才可以。在意志的指导下，理性往往无法与我们的情感背道而驰。我们的那些强烈的情感可以对意志产生作用和影响，但这并不是说，情感越强烈，它对意志的作用和影响就越大，因为这两者并没有比例关系。同样，我们的意志也不与性格的混乱程度呈比例关系。如果一种情感可以作为行动的准则并引导我们的心灵，那它就不会给我们带来任何明显的刺激。

1.事物的必然性与自由

意志是苦乐产生的直接结果之一，它虽不属于情感，但与情感有关，为了便于阐明我们的情感，我们有必要将意志作为一个课题来研究。所谓的意志，其实就是人们心灵内部的一种感知，这种感知可被我们在特定的时间点感受和意识到。

我认为意志和爱、恨一样，是不能确切定义的，所有在这里，我不会费尽心思对这一感知进行精确的描述。我直接忽视了哲学家们对意志的定义，因为在我看来，这些定义含糊不清，对我们接下来的讨论也毫无益处。在讨论意志的话题之前，我准备先探讨自由与必然性的争论，因为这是阐述意志时总会提到的话题。

外部事物的活动既是相互联系的，也是必然的。事物总是遵循着各自的轨迹和方向而运动，一般情况下，它们无法脱离自己的运行轨道。所以，我们说运动是绝对的、必然的以及普遍适应的。为探究我们的心理活动是否是绝对运动的，我们先从物质开始。在此过程中，我们不妨思

考一下这些问题：在心理活动中，必然认知的依据是什么？这些依据为什么会引发心理活动？

我们无法通过感官和理性发现事物的终极联结，也无法把握事物之间相互影响的准则，我们只知道，事物的恒常结合决定了事物之间的相互影响，也促成了事物运动的必然性。我们之所以能认知事物之间的因果关系、了解事物运动的必然性，正是由于事物存在着这种恒常结合。对于事物活动的必然性而言，事物的恒常结合以及人类大脑的推断是至关重要的两点，我们是否承认必然性的作用就取决于是否发现这两点的存在。换言之，事物的恒常结合决定了事物的运动，事物活动的必然性就是恒常结合的体现；人类大脑的推断不停止，人类的心理活动也不会停止，心理活动的必然性就是大脑推断的体现。

只要知道事物的恒常结合以及人类大脑的推断是存在的，我们不需要发现事物的本质，就能证明事物活动与心理活动的必然性。事物的恒常结合和人类大脑的推断在一定程度上是相同的，我们可以将人类大脑的推断看作心理活动之间的结合。

我们的活动与动机、性格与环境都存在上述提到的恒常结合，这从我们的日常生活中就能观察到。无论我们的身份、地位、教育程度等有何不同，我们的所有活动都惊人的相似。原因相似，结果往往也是相似的，自然的各个要素与能力的作用方式也是如此。

什么是外界事物的必然性呢？世界上所有不同的果树都会开花结果，这就是事物的一种必然性。什么是外界事物的因果关系呢？世界上所有不同的果树都会结出不同的果实，这就是事物的一种因果关系。

我们不妨再来思考这样几个问题：人类成长过程中的身体变化是否比心灵变化更有规律呢？让儿童搬起几百斤的重物是否比让儿童获得哲学思辨的能力更荒谬呢？无论这些问题的答案如何，首先我们可以确定的是，物质各部分之间的结合必定是遵循一定的自然规律的。自然规律既保证了事物活动的一致性，也保证了人类心理活动的一致性。太阳的活动遵循一定的轨迹，人类的活动也会有一定的轨迹，这种规律保证下的一致性最终构成了必然性的本质。

疯子是否拥有自由呢？我想大多数人会对这个问题持否定的看法。但是，如果我们能认真观察其行为，就能发现，疯子的行为只是比常人不

规则而已。也就是说，疯子的行为只是缺乏恒常性，或者说其行为的必然性较弱。

接下来，我们需要证明这样一个观点：推论的过程对认知的影响是相同的。我们知道，自然活动的结合都具备相同的恒常性，而我认为，人类动机与行为之间的联结也应该具备这种恒常性。于是，我们从一个事物推断出另一个事物的过程对认知的影响就是相同的，由此也可以得出另一个结论——物质方面与心灵方面都存在某种必然性。

任何哲学家的判断都不会固守一种狂热的自由体系，他们必定也会承认道德证据的力量。事实上，哲学家在思考和实践时，往往会将道德作为一种合理的依据。道德证据是对人的行为所做的结论，而这种行为的结论必定是在充分考虑了人的动机、性情与境况之后才得出的。从中可以看出，我们大部分的推理都是用于判断我们的行为，这也就意味着我们的意志活动都是具有一定必然性的。

具有因果关系的所有事物是彼此独立、彼此区别的，因此，无论我们对它们进行如何精确的观察，都不可能由一个事物的存在推断出另一个事物的存在。但为何我们又做出了这样的推断呢？这主要得益于我们所做的观察和积累的经验。在做出推断之前，我们在事物间的恒常结合上就已经做出了观察，也积累了经验。也就是说，我们的推断都是经验想象的结果。由此可以得出，恒常结合的对象决定了我们对因果关系的认知。但事实并非止步于此，我认为，对因果关系的认知也就是对这些对象的认知，我们把握事物的必然联系是通过心灵的知觉，而非通过认知的结论来实现的。

我们的经验告诉我们，不管是动机、意愿、行为、形态、运动中的哪一种结合，只要这些结合是相同的，那么它们就会对我们的大脑产生相同的影响和作用。或许我们可以改变事物的名称，但事物的本质以及它对我们认知的影响都是不会改变的。

由此可以断定，我的推理是不容反驳的，除非有人能改变“因果”“必然”和“自由”等词语的定义和意义。我得到的结论是：因果关系的本质是事物运动的必然性，除去这种必然性，事物便可以自由运动了。但自由运动的物体是现实生活中不存在的，若默认它们的存在，就意味着自由消除了因果关系。那么，自由又是什么呢？我们可以将自由看作与可

能性相似的东西。可能性是矛盾的隐含条件，它与我们的经验相对，我们能用经验的论据来反驳它。同样，我们也能用相同的论据来反驳自由。

2.坚强意志的修炼秘诀

无论是在日常生活中，还是在哲学研究中，我们常常会陷入感性与理性的争论。大多数情况下，人们坚信理性优于感性，并认为坚持用理性的眼光看待事物才是一种美德的评判。人们希望智慧生物都能用理性来约束自己的行为，或者至少也应与理性相符。在我看来，这些观点都存在错误的地方。接下来，我要先后证明两个内容：一是理性不能成为意志的行为动机；二是在意志的指导下，理性无法与情感背道而驰。

理性判断和感性判断是认知的两种作用方式，这些方式中又存在着两种需要考虑的关系，即人类认知之间的抽象关系和事物之间的关系。一般来说，我们都是通过经验对这两种关系进行认识的。理性判断的范围是认知世界，而意志却使我们置身于现实世界，这就说明理性判断和意志是分开的。举例来说，在机械运作和所有艺术职业中，数学都是不乏用处，但是数学本身不会对它们构成影响；商人必须清楚自己的账目，这样他才能明细收支、避免损失。通过以上这些例子可以看出，抽象推理或理性推理不会影响我们的行为，只会影响我们对事物因果的判断，进而也就使我们产生了感性判断。

在日常生活中，对于那些可被预料到的、能给我们带来痛苦或快乐的事物，我们首先会产生一定的厌恶或期待感，然后会想方设法避免这种不快或者获得这种满足。随着这种思想的不断加深，我们的情感会拓展到各个方面，理性也会使我们通过因果关系了解一切与之相关的对象，而在这个过程中，我们的行为会根据理性推导的变化而变化。由此可见，我们的行为不是由理性激发，而是由理性指导的。从预料之中的苦乐感到对某个对象的憎恶或期许，我们的情感随着对象的因果关系不断延伸。而要认识这些情感和因果关系，就需借助于我们的理性和经验，倘若因果关系与我们无关，那就不必深究。假如事物本身无法对我们产生影响，那么它们之间的关系也无法对我们产生任何影响。理性的作用是帮助我们发现事物之间的联结关系，而不能让那些事物对我们施加影响。

理性不能产生任何行为和意愿，因此它也就不能阻止任何意志发挥作用，不能抵消任何情感的优先产生。而要想使理性阻止意志的产生，就必须具备一定的条件，即必须在反方向上刺激我们的情感，否则我们就无法抵消或延迟情感的冲动。如果理性能产生与意志对立的刺激，这也就意味着理性可以在意志上施加影响。但实际情况却并非如此。实际上，理性是不能阻止或反对情感的，它只是情感的奴隶，只能服从或服务于情感。

情感与理性对立的条件是前者必须伴随一定的判断或观点，那么，情感在怎样的条件下才是不合理的呢？我认为，这个问题的答案有两个：第一是我们对某个假设的、现实不存在的物体产生感情的时候；第二是当我们的情感作用在行为之上、因果关系判断错误、预定目标无法达成的时候。选择毁灭世界而不愿伤害自己，这并非与理性相悖；选择毁灭自己而不愿与人发生矛盾，这也并非与理性相悖。情感若被认为不合理，那必定是在我们做出错误判断的时候。但严格来说，这并不是情感本身不合理，而是我们的判断不合理。

通过以上的推理，我们可以知道这样一个事实：严格来说，理性与情感不是对立的，它们也不会导致我们的意志和行为发生冲突。我们的情感在某些时候也会服从于理性，比如我们的认知中出现了一个错误假设的时候，或者我们认识到一种方式存在缺陷，无法通过它来实现目标的时候。例如，看到篮子里五颜六色的水果时，我们的第一印象是它们异常美味，因此我们准备吃掉这些水果。但是如果此时有人告诉我们说它们都是被污染的有毒水果，我们还会有吃掉它们的欲望吗？人们所采取的行动一般都是受自己的意愿支配，在这里，我们的意愿是吃掉美味的水果，但这个意愿是次级的，它建立在“这些水果看起来异常美味”的基础之上，如果这个假设不成立，那么我们的次级意愿就不会产生，而由次级意愿引发的行为也就不会有任何意义。

有些人不具有哲学的眼光，他们不会用严格的哲学观点来看待问题。因此，这类人在看待问题时很容易陷入想象。他们会认为，如果一些心理活动可以产生相同的感情，那么它们就是一样的；如果某些心理活动无法用感觉和知觉直接区别，那么它们也是一样的。例如，在理性的作用下，可能不会产生明显的情绪，也很少会给人带来快乐或悲伤。理想的这一特点可能会导致一些人将理性同某些心理活动相混淆。一般人对理性的理解往往是这样，他们认为理性是趋于安静与稳定状态的。同样，

一些心理活动也会是这样的状态，于是，一些喜欢根据初期观察和现象判断事物的人就会将这两种具有相同状态的不同概念看成一种。的确，大多数时候，人们都是通过情感的作用效果来认识它们的存在，只有少数情况下，人们才会通过直接的感觉来认识这些情感。如果要进一步认识这些情感，就需要给它们做一个分类。

我认为，人们由欲望而产生的情感可以分成两类：一是由本能欲望产生的情感，如善意、愤怒、热爱、关心等；二是由抽象思考产生的情感，如对善的渴望、对恶的憎恨。对于处于平静状态下的这些情感，我们很容易将它们视为理性作用的结果，同时也会将判断正误的感官想象成它们的发源地。实际上，在这个过程中，我们混淆了它们的本质与作用原则，所以才会主观地感觉它们之间没有差异。

我认为，决定我们意志的除了平静的情感之外，还有某些强烈的情感。与平静的情感相比，某些强烈的情感对我们的感官也会产生巨大的影响。我们会因为受到了别人的伤害而产生一种强烈的愤怒，在这种愤怒情感的作用下，我们相应地就会产生一种想让肇事者痛苦的意愿。而事实上，肇事者遭受痛苦并不能使我们获利。在灾难面前，我们会恐惧、不安以及产生憎恶感，与此同时，还会伴随着明显激动的情绪。在这些过程中，强烈的情感也可以改变我们的意志。

信奉形而上学的人常会犯这样的错误，他们认为，在所有原则中，只会有一个原则可以完全指导我们的意志，其他原则不会产生任何影响。对人们来说，追求利益最大化并不一定会产生实际作用，这是因为人们总是会有意无意地做出一些违背自身利益的行为。同样，强烈情感所带来的不快也不能决定人们的行为，因为人们总是会抑制这些强烈的情感来维护自身的利益、达到自身的目的。

根据这些论述，我最终的结论是：平静的情感与强烈的情感都能对意志产生作用。如果这两者产生对立的作用，人们就会根据当时的情绪以及自身的性格做出最终的判断。也就是说，通过这些因素的选择，意志会偏向于占据优势的一方。我们平时会用“心理强大”来描述一个人意志坚强，在这里，它所指的就是在平静情感与强烈情感的对抗中，平静情感占据了优势，主导了我们的意志。然而，这种美德并不会恒常地出现在一个人身上，我们每个人在生活中或多或少地都会屈从于情感和欲望的索求。因此，在我们的愿望与情感相对立时，这种性格的变化便会使我

们难以下定决心展开行动。

3.强烈情感的诞生之所

我们知道，强烈的情感可以对意志产生作用和影响，但这并不是说，情感越强烈，它对意志的作用和影响就越大。因为这两者并不呈比例关系，同样，我们的意志也不与性格的混乱程度呈比例关系。如果一种情感可以作为行动的准则并引导我们的心灵，那么它就不会给我们带来任何明显的刺激。从这一点中可以看出，这种情感与人们养成的习惯具有相同的特性。人们的习惯一旦养成便很难会受到外界事物的影响，相应地，这种情感一旦养成，也很难受其他情绪的影响。所以，我们应该明白，平静情感与微弱情感是不一样的，强烈情感与强大情感也是不一样的，我们要区别对待这些概念。

一个阴谋家要想控制一个人，并要求这个人展开他所希望的某项行动时，他通常会极力激起这个人的强烈情感。这是因为，强烈情感比平静情感更能刺激一个人的意愿。这种通常的做法可以说明这样一个道理：在支配某个人的行为时，借助理性手段不如借助其情感倾向。在控制别人行为的过程中，阴谋家总是会将当事者置于一种可激发其强烈情感的状态。事实上，人们的状态决定了平静情感与强烈情感的相互转化，而这两种情感都具有趋善避恶的特点，善恶的增减又决定了两者的变化。但我认为，这里存在着这样一种区别，即强烈情感会在相同的善相互接近时产生，平静情感会在相同的善相互远离时产生。这就能引出有关意志的话题。

人性具有这样一个特征，就是由某一情感而产生的情绪易于转化成该情感，即使它们在本质上是不同的或对立的。由此也能看出，具备感知与认知的双重关系是促使情感之间完美结合的必需条件，这就意味着，若缺少其中的任何一种关系，情感之间都不能实现完美结合。我们可以通过我们的日常经验来验证这一事实，但同时我们还要明白，这些关系之间还存在许多限制，它们并非像我们想象的那样可以自由配置，我们还可以将这种双重关系看作衍生情感的必需条件。

所谓的衍生情感就是从一种情感中产生的另一种情感。情感是复杂的，它们之间可以根据一种联系或几种联系相互结合，有时甚至不需要联系就能产生结合。在我们的意识中，情感之间常常会相互较量，优势情感

会打败或吞并劣势情感并将其化为己有。人的精神有时是非常脆弱的，禁受不住过多的刺激，否则会发生方向上的偏移，而这些偏移主要取决于当前的优势情感。

一个坠入爱河的女子身上虽然可能有任性、爱发小脾气等缺点，甚至还会在恋爱中因嫉妒而与男友争吵，但是男子并不会因为这些不快而真正愤怒，更不会憎恨女子。这是因为，虽然有许多不好的因素影响着男子的情绪，但是爱的情感是占据主导优势的。正是因为爱，男子才会拥有一种附加的力量，才会包容女子、克制自己。战争开始后，奔赴战场的士兵如果只是在心中想象着敌人是如何强大，那他必定会因紧张和恐惧而战败；相反，如果士兵想到的是如何拯救战友、如何报效国家，那么他就会充满信心和勇气。拥有前一种认知，就会增强紧张与害怕；拥有后一种认知，就会增强信心和勇气。由此可见，认知之间的关系对我们的情绪是至关重要的，它们可以使我们的次级情绪转化为主导情绪。

人的情感可以不同，也可以相互独立，但是当这些情感同时存在时，它们就会很容易相互渗透、相互影响。比如，我们将善恶放在一起，它们就可能相互渗透与影响。一般来说，善会使我们对事物寄予美好的渴望，恶能增加我们厌恶的情感，但若将善恶置于一处，它们就可能产生不同于以上两种情感的情感。并且，我可以断定的是，这种新的情感必定是充满新的力量与强度的，这就是对立的情感相互刺激的结果。

对立的情感相互刺激可以使我们在精神中产生新的情绪，这种情绪会带来更大的混乱，其强度会不断增加，以至逐渐转化为主导情感。例如，我们在做一些被禁止的事情时，往往会产生一种刺激感；我们在挑战法律的权威时，可能会心生快意等。若责任与情感相悖，那么后者往往会超越前者的作用。如果责任在动机与准则之间产生对立，那么情感的作用通常就会得到加强。这种对立不受内部动机和外部障碍作用的限制，始终会产生相同的效果，即使情感获得新的力量和强度，克服障碍的努力也会刺激我们的心灵，使我们的情感活跃起来。

与对立一样，不确定性也能对我们的情感产生影响。思考的刺激使我们的观点迅速转变，一些情感也会随着这些观点而先后出现。这些观点和情感都会刺激我们的心灵，它们相互合并，直至与占据优势的情感结合。

我认为安全感会减弱我们情感的原因是它会消除增加情感的那种不确定性，这是再自然不过的原因了。心灵会在丧失外界刺激后自发陷入消极状态，所以，为了保持心灵的活力，我们需要新的情感来不断刺激它。比如在安逸的环境中，给予我们的心灵一个绝望的刺激，那么我们的心脏将会重新焕发活力。

什么才能刺激我们的情感呢？我认为，将情感所指向的对象置于一种若隐若现的状态时，最容易刺激我们的情感。所谓若隐若现的状态，就是将情感所指对象的一部分置于阴影之中，将另一部分置于光明之下，这样我们的心灵就能始终牵绊着它。也就是说，这种状态可以给我们留下足够的想象空间，使我们不断产生新的情感。哲学中往往会存在一些模糊想象，这些模糊现象总是与不确定性相关，也正是这种不确定性使哲学不断增加新的内容，不断向前发展。想象如此神奇，它可以弥补我们的认知，刺激我们的精神，赋予我们的情感以力量。

虽然绝望感和安全感是相互对立的情感，但是在某些时候，它们却能发挥出相同的效果。绝望中的安全可以让我们喜不自胜，安全中的绝望可以使我们歇斯底里，它们都可以刺激我们的情绪，赋予我们强大的力量。离别可以产生相对的效果，比如它可以增强情感，也可以减弱情感。中国有一句古话叫“小别胜新婚”，指的就是离别可以增进情感。不过，长时间的离别也可能使相爱的人不再相爱。大风既可以吹灭蜡烛，也可以吹旺山林之火。长时间的离别会削弱我们的认知和情感，但如果我们的认知和情感足够强大的话，别离不仅不会使我们感到不快，还会增强我们认知的力度，赋予情感以新的力量。

4.习惯对情感的影响

我们的情感有增有减，我们的喜怒哀乐会相互转化。而在此过程中，起到决定性作用的是习惯。的确，习惯在我们的生活中扮演了重要的角色，有时，人们通过别人的习惯就能获悉其情感生活。习惯对人的心灵影响巨大，我认为主要可以分为两类：第一是对我们认知与行为的影响，比如它不仅可以使我们更深刻地理解某一概念，还可以引导我们做出某些行为；第二是对我们心理倾向的影响，比如我们习惯了某物后，就会对它产生一种倾向，一旦它无故消失，我们就会感到不适应。通过了解这些影响，我们就能推此即彼，了解习惯的其他影响。

人类的感官存在一定的惰性，每当习惯了某种行为或想象，就会倾向于这些行为和想象；而接触了新的行为或新的想象后，我们的心灵将很难朝着新的方向运动。根据这些特性，我们可以想象，对新事物产生某种趋向无异于是在折磨我们的心灵、刺激我们的精神。当然这种折磨和刺激并非没有好处。它会使我们感到奇异，使我们产生惊喜以及其他来源于新奇的情感。很多时候，适度地刺激心灵反而能给我们带来无穷的乐趣，当然，这也包括那些新奇事物所带来的刺激。但是，新奇事物在给我们带来乐趣的同时，也会激起我们痛苦的情感。这一点我们在前面的论述中已经有所提及，就是伴随某情感的情绪往往会转变为该情感本身。正如众人所见的那样，新鲜的事物总是具有无穷的感染力。对不熟悉它们的人来说，它们所能带来的苦乐感比那些习以为常的事物要多得多。那些屡见不鲜的事物很少能引起我们情绪的波动，对我们来说，它们毫无新奇性，不仅不能使我们的精神为之一振，还会使我们的情绪随之低落。它们所能给我们带来的好处就是，我们可以平静地观察它们、了解它们，并熟练地使它们为我所用。

习惯源于重复，我们可以将习惯简单理解为重复，但不能将重复完全等同于习惯。相比于习惯，重复是人类心理上另一个强大的原则。人们在面对不得不完成的繁重任务时，往往喜欢重复，因为重复可以为人们提供一种便利性，而这种便利性可以使这些任务变得相对轻松。例如，我们总喜欢将那些杂物重复放在同一个位置，这样就能方便我们再次使用它们。但是如果面对一些具有创造性的任务，重复就会显得不再重要。从一定程度上说，重复也能给我们带来快乐，它也是快乐的必然来源之一，比如重复在一定程度上所带来的便利性是可以为我们带来快乐的。

前面我们提到，事物的新奇性也能给我们带来快乐。那么在一定程度上，便利性所带来的快乐与新奇性所产生的快乐是否不同呢？我认为这个答案是肯定的。因为这两种快乐存在不同的倾向，新奇性不仅可以增强我们快乐感的倾向，也能增强我们痛苦感的倾向。而便利性所产生的快乐却不是这样，它的作用只在于使我们的精神自由顺畅地活动，而不在于刺激我们的精神。在这种有力的活动下，我们的痛苦可以转化为快乐，同时，它还可以激发我们的兴趣。例如，我们之前很抗拒某一对象，但在这种便利性的作用下，我们又开始对这一令人不快的对象产生兴趣。

然而，这种便利性也会给我们带来痛苦感。这种情况比较特殊，但确实

存在。前面我们说的便利性会带来快乐是以一定程度为前提的，假如便利性超越了这种程度，它产生的结果就另当别论了。事实上，过多的便利性会使我们的心理活动变弱，而心理活动变弱就意味着我们对事物的兴趣减弱。当我们对事物丧失兴趣的时候，便利性就无法支撑起我们快乐的情绪，这时，人的快乐感就会消失，痛苦感就会出现。

除了自然伴随的情绪或情感，我们很少会因习惯某物而对某物心生不快。与之相比，重复却有所不同，我们可能会因为一而再再而三的重复心生厌烦。习惯不仅可以为我们的行为提供便利，还可以使我们形成完成某一行为的趋势。习惯的这种特性既可以帮助我们增强积极习性，又可以帮助我们减弱消极习性，这就是人们提倡养成好习惯的原因。

5.想象让情感“暴走”

对于一个身心健康的人来说，拥有丰富的情感与美好的想象是必需的。想象与情感虽然不是一回事，但它们之间却存在着一种紧密的联系。这种联系主要体现在这样的情形中，即当外界事物以某种方式影响到想象之时，它势必也会影响到人的情感。想象与情感之间的这种微妙的联系是值得我们注意的。我们对善恶的认知是不断变化的，当这种认知增添了新的活力时，我们的情感就会增强，与此同时，我们的情感还会随着想象的变化而变化。我们前面提到过这样一个原则，就是占据优势的情感往往是由伴随存在的情绪转化而成的。一些人可能认为想象与情感之间的联系也是出于这个原则，在这里我不予以定论。我认为，只要我们能掌握足够的例子来证实想象对情感确实存在作用，那这便十分难得了。

世界上存在着一些被我们承认的更为高级的事物，但我们对这些对象的本质却认识不清。与由这些对象所产生的愉悦感相比，我们熟知的任何其他事物所带来的愉悦感更能对我们产生影响。我们可以对普通事物带来的愉悦感形成一个具体而确定的认知，而对于更高级的事物，我们只能将它们放在愉悦感的一般概念中进行理解。众所周知，对事物一般性的认知往往是一种相对空泛的认知，而越是空泛，认知对想象的影响就越小。所谓一般认知，就是用特定方式对某个对象形成的看法，通常这种看法都是相对模糊的。因为任何一个一般概念的具体认知都是可变的，它们不会永久固定，而会随时变化成另一种认知或是被其他认知取代。

我们可以用希腊史上的一个片段来帮助我们进行当前的阐述。西米斯托克斯告诉雅典人说他有一个造福于民的设想，而这个设想能否成功，则取决于它能否被秘密执行。但是，问题的关键在于，一旦他将这个设想公开，就会受到反对派的阻挠，这一设想就会因无法完成而宣告失败。反对派不放心西米斯托克斯手握重权，因此不会对他的设想放之任之。为了阻挠这一设想，反对派故意让西米斯托克斯将他的设想详细地告知阿里斯泰德，因为阿里斯泰德在反对派的心中地位极高，他处事谨慎的名声被雅典人熟知。反对派十分信任阿里斯泰德，并盲目地遵从他的观点。

后来，西米斯托克斯告知了阿里斯泰德他的设想，即秘密焚毁集结在附近港口的希腊各邦国的舰船，使雅典人称霸海上。知晓西米斯托克斯的计划后，阿里斯泰德立刻在议会中将这一设想告知了众人，他这样评价西米斯托克斯的计划："这一设想是如此的美好，但又是如此卑鄙。"阿里斯泰德的评价引起了议员们的注意，他们完全否决了西米斯托克斯的设想。

一位历史学家高度评价了这段历史，他认为，这是有史以来最为独特的一段记载。与此同时，这位历史学家还断定，在这段历史中出现的群众中一定没有哲学家。在他看来，哲学家不会因为纠结利益与正义而感到难以取舍，更不会以牺牲正义为代价来追求利益。一开始，议员们都十分关注西米斯托克斯提出的设想，但事实上，这一设想就是以牺牲正义来考虑利益的。虽然纠结了一番之后，议员们否决了这一设想，但这并不能抹去他们有过这种思想倾向的事实。在这个例子中，人们的情感与想象没有因为受到具体对象的影响而转移，他们最后毫无例外地选择了最一般的结论与判断。为什么会出现这样的结果呢？我认为，这个例子中的设想可以给当时的人们带来直接的利益，但这只是一般认知下的内容。也就是说，对这种设想的思考是缺乏新鲜认知的，因此，这种利益只能有限地影响人们的想象。这个设想一开始出现时，它对议员们的诱惑力无疑是强烈的，若不是少数人的反对，很有可能已经被通过。

过去的快乐与现在的快乐对我们意志的影响是不同的。过去的快乐已经过去，甚至被人们几近遗忘，它们在意志上的影响是较弱的。相反，我们对现在的快乐记忆犹新，并且对它们的认知正处于一种鲜活的状态，因此，它们对我们意志的影响更为强烈。由此可见，一种深刻的或新鲜的记忆往往可以刺激我们的想象，对某一事物产生这种记忆时，我们对

它的认知将更加鲜活且富有力量。如果我们对过去的快乐印象深刻、记忆持久，那么我们后来对快乐的认知就会具有过去快乐的特质，而这种相似关系可以将前后的快乐紧密地联结起来。

根据以上的原则，相比于某些陌生的快乐，那些较为适合我们生活方式的快乐更能刺激起我们的欲望和兴趣。我们常说事实大于雄辩，那么雄辩又大于什么呢？我认为雄辩大于普通的心灵意向，因为雄辩是最能左右我们心灵的东西，也是最能激起我们情感的东西。用雄辩表现某个对象的时候，人们的情感往往最强烈、最生动。对一个普通人来说，在遇到一位雄辩家之前，他完全可以认定一个对象是有价值的或可鄙的，但遇到一位雄辩家之后，他对事物的看法往往会发生巨大的变化。这是因为，雄辩家富有强烈情感的言辞可能刺激起他的想象，使他对事物产生新的认知。显然，我们前后的认知对于想象或情绪的影响是不同的，后者远胜于前者。

虽然说雄辩之词可以刺激我们的想象，增添我们的认知，但需要注意的是，雄辩对于我们来说并不是必需的。别人的看法添加了情感成分之后，很容易对我们的善恶认知产生影响，而这种影响往往会在除去情感因素的其他情况下被我们忽略。一般来说，如果这种影响能发挥作用，那么它必定是借助了同情或传输准则。

这里的“同情”指的是一个认知通过想象得到的感知。我们应该明白，活跃的情感总是伴随着活跃的想象。这种情况与其他情况并无不同，都是当事者本身的性格以及情感对象的本质与状况决定了情感的力度。

我们知道，信念就是与当前感知相关的活跃的认知。这种认知与我们的情感具有密切的关系，确切地说，这种认知的活力可以激起我们的情感，它是刺激我们情感的必要条件。每个人都会产生平静的情感和强烈的情感，但不管是哪一种情感，通常都是以这种认知为必要条件的。与信念相比，单纯的想象很少会对我们的情感产生影响，这是因为它的力度相对微弱，不能调动我们情感的神经，也不能给我们带来任何情绪。

6.直接情感与间接情感

我们的情绪与什么有关呢？我认为它与善恶的观念有关。当我们以自我想象的形式将善恶的对象呈现出来时，我们就会产生相应的情绪。通过

对善恶的判断，我们可以产生多种直接情感，比如悲伤与喜悦、希望与绝望、欲望与厌恶等。无须任何准备，这些情感就能与我们的意志相伴存在。与善恶相关的是利害关系，在我们单纯的认知中，存在着许多利害关系，而我们的心灵总是遵循趋利避害的原则来对待这些关系。

快乐与痛苦是我们所有情感的来源，无论是直接情感还是间接情感，它们都是以快乐和痛苦为基础。如果缺少了快乐与痛苦，我们的所有情感也将不复存在。为了研究痛苦与快乐对我们情感的影响，我们接下来不妨做这样的假设：假设我们因某一对象产生了一种直接的痛苦或快乐的感知，但是这种感知并不影响喜恶等情绪的产生，并且在与心灵准则的作用下，一些新的感知，比如骄傲与自卑、爱与恨等可以由这些感知刺激产生。那么，我便可以断定，我们对这一对象结合或分离的倾向，除了与那些简介情感结合外，其自身也能发挥作用。

间接情感分为两种，即令人愉快的和令人不快的，这两种间接情感是直接情感的供给源，它们可以为直接情感注入新的力量，比如一个对象令我感到不快，所以我便对它产生了厌恶之情；一个对象令我感到愉快，所以我便对它产生了喜爱之情。对于这种观点，我们不禁又要问：“什么对象才能使我们产生愉快或不快呢？”我认为，一般情况下，具有向善倾向的对象会使我们感到愉快，具有向恶倾向的对象会令我们感到不快。换言之，当我们能确定对象的善或恶时，快乐与痛苦便会随之产生。而当我们不能确定对象的善或恶时，情况又有变化，我们会因为对善不确定而心生希望，会因为对恶不确定而心生恐惧。善能使人产生欲望，恶能使人产生厌恶，若我们能趋利避害，意志便会发挥作用。

消除了善恶，也就相当于消除了快乐与痛苦，这时，我们的直接情感就会在一种无法解释的自然刺激或直觉之中产生。这类的直接情感包括使敌人遭受灾难的渴望，使朋友获得幸福的期望以及其他生理欲望等。准确地说，这些情感是善恶产生的原因而非结果。

在所有的直接情感中，人们似乎只在意希望与恐惧。对于这一点，我想做一个详细的阐述。对一个人来说，一件事确实发生通常会带来悲伤或痛苦，而一件事可能发生往往会带来恐惧或希望。为什么会出现这样的结果呢？这就需要继续有关可能性本质的讨论。

那些相对立的机会或原因在发生冲突时便会产生可能性，这种冲突使我

们的大脑陷入左右摇摆的状态，我们在这一刻会认为某一事物存在，而在下一刻又会认为它不存在。通常，我们的想象或认知就处于这样一种状态。

假设将一个不确定真实性的物体当成我们欲望或厌恶的对象，由于大脑会不断转向更为具体的一边，我们只会感受到瞬间的快乐或悲伤。其间，我们会因为拥有了自己所渴望的物体而心生满足，反之便会心生不快。前面我们已经提到，感知之间的关系与认知之间的关系共同决定了我们能否产生情感。由此可见，认知与情感是紧密相关的。这里，我们提到的认知总是在对立的观点中分离开来，不是使我们产生愉快就是使我们产生不快。根据这种现象，我们也可以推知情感在遇到同样情况时所处的状态，它们必定也会有同样的分别。

在情感方面，我们的心灵发挥了怎样的作用呢？在我看来，心灵的作用与管乐器的吹奏不同，而与弦乐器的弹奏相似。因为我们在吹奏管乐器时，一旦停止吹气，管乐器就会立刻停止发声；而在弹奏弦乐器时，即使停止拨弄琴弦，在短时间内仍然可以听到余音。而弦乐器的这一性质，与心灵的作用不谋而合，必定是深远绵长的。

想象与情感之间，迅速、敏捷的是想象，缓慢、消极的是情感。基于这些性质，那些呈现出来的对象会给我们的想象和情感提供不同的东西，比如给情感提供不同的情绪，给想象提供不同的观点等。在此期间，想象会流转于不同的观点之间，但始终无法形成一个鲜明的情感，而那些真正的情感会相互混合，形成更为复杂的间接情感。若事件向善的方向发展，快乐就会逐渐成为优势情感；若事件向恶的方向发展，悲伤也会相应地成为优势情感。对于可能性本质的解释，我们既可以说它是同一情感多次的重复，又可以说它是一个方面呈现出的多个观点或机会。那些较高程度的情感通常是若干分散的情感相互联结形成的整体，在情感联结的过程中，起决定性作用的就是可能性，比如我们将想象出的对立观点——悲伤与喜悦联结在一起，就形成了希望或恐惧的情感。

如果一个可产生对立情感的对象呈现在我们的想象面前，那它就会提高优势情感的地位，但也有可能出现这样的情况：一是使两种情感先后产生；二是使两种情感相互抵消；三是使两种情感相互结合。那么，如何解释这些变化？它们依据的一般准则又是什么呢？

不同对象产生的对立情感会交替出现，而认知关系的缺乏会将各个感知相互分离，当大脑从令人愉快的对象转移到令人不快的对象上时，敏捷的心灵既无法使情绪相互安抚，又无法保持中立。混合事件的产生需要不同的条件，其中若包含有某种善恶、利害等条件，我们的心灵就很容易达到平静的中立状态，因为此时的情感在相互混合后会相互抵消，大脑也会随之进入一种平静的状态。第三种情况，我们假设那一对象不是混合事件，而是一个不确定事件，那么其结果就是对立情感不必相互抵消，它们可以共存于心灵之中，或者相互结合，形成第三种情感。

概括来说，不同对象产生的对立情感就像是装在两个瓶子的酒，它们互不干扰、互不影响；同一对象产生的、紧密联系着的对立情感就好比酸和碱，一旦混合就会相互抵消；而由一个不确定对象产生的两种情感就像是油和醋，即使混合也无法相融。

在机会均等、优劣势平衡的情况下，我们的心灵会缺乏依赖的对象，始终处于一种左右摇摆的状态，这时最容易产生恐惧与希望的情感。在心灵产生变化之时，如果赋予悲痛的可能性较大，我们就会心生恐惧；如果赋予喜悦的可能性较大，我们就会心生希望。在情感方面，只有两种可能性会使我们产生恐惧和希望，第一种是根据机会确定不确定的对象；第二种是对象已确定，但我们无法判断出与之相关的对立证据。这两种可能性观点的对立使人们的想象处于摇摆不定的状态，而这种不确定性又决定了恐惧与希望的产生。

善或恶的发生可能会导致希望或恐惧的产生，但这并不是说，恶的发生就一定会致使人们产生恐惧之情。这包含了以下几种含义：第一，恶的程度很深，但我们不能确定它，这时，我们的恐惧感是不一定产生的；第二，我们完全确定恶不能发生时，我们仍然可能产生恐惧感。而将这些含义应用到善的方面，同样也是适用的。

7.人性的思考方式

与我们相关的物体大致可以分为两种，一种是与我们存在时空接近关系的物体，另一种是与我们存在时空远隔关系的物体。对于那些与我们存在时空接近关系的物体，我想提出以下问题：为什么我们会以一种特殊的力度和活性对这些物体展开想象？或者说，为什么它们可以在我们的想象中产生远超其他物体的巨大的影响？

解释这些问题其实并不难。人类存在这样的特点，即总是给予眼前事物以足够密切的关注，却对远离自身的物体置之不理。所有与我们相关的物体都有这样的特点，那么我们不禁又要问：当某一物体离我们多远时，我们对才会对它视若无睹，以至于对它的认知变得模糊且微弱呢？下面，我们就对这个问题进行研究。

显然，我们所存在的时间和空间点是很难被我们的想象遗忘的，相反，我们的情感和感官经常会将那些空间和时间点反馈于想象之中。这就像我们无论怎样想象未来，终究还是应该时刻反思现在一样。若一个物体在我们的心中是真实存在的，那我们就会将它放在对应的秩序和位置上，然后再对它产生概念和认知。我们在观察与我们远近不同的物体时，目光不是从一个离我们极近的物体瞬间转移到一个离我们极远的物体上，而是必须经过一些中间的物体来过渡。从这一事实中可以看出，中断心灵活动势必会弱化认知的影响，这样我们的想象就无法形成有效的反思，以至于不能对事物形成集中且持续的概念。如果一个物体与我们的距离很近，或者说它很容易被我们接近，那么，虽然我们能感受到这个物体的存在，但也很难感受到对它的认知活力的减弱，因为我们对它的认知活力和两个因素是呈正相关的，一是我们与该物体的距离，二是接近该物体的难易程度。

在分别考虑接近和远离我们的物体时，我们可以借助前者与我们的关系，对它产生较强力度和活性的感知；而由于我们对后者的想象出现了断裂，所以我们对它的感知往往是微弱和不完整的。这便是远近物体对我们的想象所产生的影响。由此可以得出，接近我们的物体比远离我们的物体在情感和意志上对我们产生的影响更大。因此，人们才更乐意关注与自己接近的物体。生活中，这样的例子不胜枚举。例如，相比于我们三十年后的样子，我们更愿意聆听别人对我们现在的评价；相比于国外的一户人家着了火，我们更关心自己家中坏了一面镜子。

虽然时间和空间上的远隔都可以对我们的想象、意志以及情感造成巨大的影响，但是相比于空间上的远隔，时间上的远隔所造成的影响更大。我们随时会关注国外的状况，但是我们很少会关心未来会发生什么。这主要是因为时间与空间上的远隔具有不同的特质。空间具有延伸性，各部分空间的秩序是相同的，它们可以同时呈现在感官之上；但是时间的任何部分都是不能同时共存的。我们的感官可以将延伸的各部分空间结合起来，也能在想象中将之结合，但时间的各部分是彼此分开的，所以

它们不能在我们的想象中并存。如果说空间是在我们的想象中可以连成线的点，那么时间就是在我们的想象中无法连成线的点。

除了遵循时间和空间点的思维方式，还存在另一种思维方式也有此类特点。例如，历史学家在管理自己对历史的认知时，总是习惯将重大历史事件按照时间的先后顺序排列起来，然后再由一个历史对象引出与之相关的另一个历史对象。

我们可以通过以前的阐述来解释现在的问题：人们现在处于怎样的情景之中，主要取决于当前的想象。在此刻的想象中，我们才能对那些远隔的物体产生相应的概念和认知。我们的想象很少会从现在的物体上转移到过去的物体上，自然的运作方式一般都是这样的，即从上一个时间点转移到下一个时间点，从现在的时间点转移到未来的时间点。若想让我们的想象发挥更大的作用，遵循认知的这种转移顺序是绝对有必要的。

要判断时间的连续关系，可以借助我们的想象与认知之间的相似关系来实现。假如我们在此刻考虑以前和未来的两个时间点，并且要求这两个时间点与现在的间隔是相同的，那么抽象地考虑，这两个时间点与现在的关系是基本相同的。因为过了相同的时间后，未来的时间点将成为现在的，过去的时间点也是曾经的现在。

最终，我们得出这样的结论：过去的时间点和未来的时间点若与现在保持相同距离的话，它们对我们现在的影响是相似的，但前提条件是消除想象的特质。我们总是愿意向前发展，而不愿向后审视。这与我们从过去到现在，再从现在都未来的思考方式是一致的。

8.由真理之爱引发的好奇心

我们已经论述过对人或物的爱，而我们对真理的爱又当如何呢？对于这个话题，我认为有必要认真思考，从而指出其中的人性根源。人们所谓的真理大致可以分为两类，第一类是我们已经确定了各种认知之间的比例；第二类是我们已经对事物的认知进行了确定，然后又证明了事物存在的真实性。我们不知疲倦地追求第一类真理，不仅仅是因为它是真理，这一真理给我们带来的快乐也不仅仅是因为它是正确的。在验证真理的过程中，我们会选择不同的方法加以证明，而最终的结论是一样的。比如我们既可以利用数学公式来证明两个物体是否相等，也可以利

用圆规和尺子来证明，最终证明的结果也有一致性。

实际上，在不同的情况下，证明既可以被认作理性的，又可以被认作感性的。但无论是理性的还是感性的，证明都能最终验证真理。真理的证明与数学演算具有同样的性质，因为后者本身就是一种真理的证明方法，它与真理的其他证明方法一样，都可以推导出同样的结论。但是，相比于其他证明方法，数学演算略显枯燥，它能为我们带来的快乐是极小的，甚至对于某些人来说，这种证明方法会带来痛苦。然而，我们发现真理并证明它这件事本身不是值得高兴的吗？我认为，之所以会出现这样的结果，是因为真理给我们带来的愉快感并不是来自真理本身，而是来自证明真理的过程。

一个真理摆在我们面前，如果我们只知道它是真理，却不知道它的证明过程，那么这个真理就很难给我们带来情感上的波动。相反，一个尚未确定的真理放在我们面前，我们可以利用自己的才能和智慧去证明它，这对我们来说将是一件极其快乐的事情。如果真理过于简单，使人不需要经过思考和判断就能理解，那么这样的真理也会时常受人冷落。

举例来说，现在我们面前有两个场景，一个是某个天才数学家对某个命题的解析和推理过程，另一个是一个普通人直接给出的线与角的比例式，那么哪一个更能给我们带来快乐呢？虽然这两方得出的结论都有可能是真理，但是相对来说，我们更愿意选择前一种方式来获得真理，因为它更能使我们获得愉快感。在接受前一种方法时，我们需要认真理解数学家的解析和推理过程，在此期间，我们势必会发挥自己的聪明才智，经过一番努力才能最终获得真理，而这种靠自身的才能、智慧以及努力得来的东西更能刺激我们的心灵产生强大的愉快感。相反，对于后一种方法，我们需要做的只有在一旁静静地聆听，我们甚至不需要集中精力就能获得真理，在这个过程中，我们的才能与智慧得不到发挥，努力的汗水得不到挥洒，这样我们的心灵就始终处于平静的状态，自然就无法产生巨大的愉快感。

我认为，从科学上获得满足感的主要来源是，在探寻真理的路上，尽可能地发挥自身的才能和智慧、尽可能地挥洒努力的汗水。但这并不是说，发挥了自身的才能和智慧、挥洒了努力的汗水就一定会使人感到愉快。试想，当我们的努力和收获不能成正比时，我们的心情如何？那势必是充满郁闷和不快的。同样，当我们的努力最终换来的是一个尽人皆

知或极其简单的真理时，我们的心情必定也是充满郁闷和不快的。因此，真理的重要程度也会影响到我们的心情。一般来说，我们发现的真理越是重要，它就越是能使我们感到愉快。

对于真理的研究，常常遵循着这样的规律，即人们更愿意研究那些实用性强、重要程度高的真理。对于这一点，我又要提出疑问：真理的实用性与重要性是如何影响我们的情感的呢？众所周知，人的欲望和倾向往往很难超出想象的范围。有人认为我们的欲望和倾向是一种实在的情感，但在我看来，它们只不过是情感的一种缩影与印象罢了。举例来说，当一个人在认真观察自己所在城市的防御工事时，如果该防御工事可以到达到保护城市的目的，那么他就会因此而感到快乐和满足，而这里的快乐就源自观察对象的实用性。

对此，我可以这样认为，这个人所产生的快乐其实是对这个城市的人的同情。有些人可能会这样反驳我的观点，即这种微弱的同情不足以刺激起我们产生快乐的情感，同情绝不可能成为努力和实用性的根源。针对这一观点，我需要再次强调：我们在研究某些对象时之所以会获得快乐，是因为我们在发现和理解真理的过程中，发挥了我们的才能和智慧、挥洒了我们努力的汗水。从某种程度上说，真理的重要性本身不能为我们增添快乐，我们一再强调真理的重要性，主要是因为它可以使我们的注意力集中起来，以便更好地体验追求真理的过程。换言之，如果我们在探究真理的过程中注意力不集中，就无法理解其中的乐趣，自然也就无法产生快乐。

毫无疑问，快乐的基础是心灵的活动，除此之外，达成目的、取得成功也能帮助我们产生相应的快乐。事实上，我们在追求真理时所产生的情感并不是由探究行为的目的产生的，而是由探究过程中的心灵活动产生的。当然，在遭遇挫折、无法达成目的的时候，我们也会心生不快。但这只是情感平行关系与平行方向相互作用的体现。

例如，表面来看，打猎与哲学是没有可比性的，但只要我们仔细分析，就能发现打猎中蕴含的哲学思想。我们知道，打猎会给人带来快乐，其主要原因是可以活跃人的身心。具体来说，打猎的快乐在于狩猎的刺激行为、在于集中注意力、在于捕猎的难度，也在于结果的不确定性。显然，在打猎的过程中，我们的行为必须伴随着一个实用性的认知，这样我们才会有继续行动的动力。

我们出于对科学知识的爱，才会不断地努力追求真理，而我们对真理的爱又使我们获得了无与伦比的快乐。实际上，除了爱之外，强烈的好奇心也能给我们带来丰富的情感。我们常常会产生这样的心理，即想要了解别人的行为和境况、对别人的私事颇感兴趣或者对他人的消息充满欲望等。其实，这些心理之所以会产生，都是因为我们的好奇心在发挥作用。

前面我们已经提过，所谓刺激的影响，就是激起想象中的认知，使之固定，以防止任何犹豫或不确定性。当外界事物激起我们认知的活性时，我们的想象也会随之活跃起来，从而产生愉快的情感。这种强烈情感中的快乐与平静情感中的快乐本质上是一样的，只是前者比后者程度更深而已。一种充满活性的认知如果是确定的，它就能为我们带来快乐、驱走烦恼，因为充满活性的认知可以使我们的记忆深刻，可以避免我们的思想出现任何的摇摆不定。

人性有这样一个特质，即面对突如其来的变化，我们常会心生不快，即使我们未曾关注过那一对象，这种不快的情感也会产生。变化的事物很难被我们掌控，所以我们内心并不喜欢变化。值得注意的是，变化会增加不确定性，这种不确定性会使我们的思想处于摇摆不定的状态，我们的认知也会突然从一个观点转移到另一个观点之上。由此我认为，不确定性会给人们带来痛苦。当我们对某个陌生事物感兴趣时，这种痛苦也会随之而来，因为接触感兴趣的新事物时，我们往往会同时接触它们那些不确定的关系、重要性或新奇性等。

当然，我们的好奇心是有限度的，人们并不会对所有的事件都感兴趣；我们的好奇心又是超越常规的，人们也并不会只对与自己有利益关系的事件感兴趣。一种认知刺激我们的心灵，会使我们对认知对象产生关切之情，之后，这种认知的不稳定性与非恒常性又会使我们产生不愉快的感觉，最终，我们对这一对象的好奇心便被激发了。但是，当我们对某一对象的认知处于模糊不清的状态时，我们就很难对该对象产生兴趣。

Chapter 07　道德标准：善恶是非的“性情”解读

对道德标准的讨论是每一个人社会属性的充分展现，我们在道德上所做的决定很可能决定着整个社会的安危，从这个意义上说，对道德标准的讨论就更加富有现实意义了。我们之所以不知疲倦地研究道德并分出是

非曲直，是因为道德会对我们的情感与行为造成某种自然的影响，这种影响不仅可以改变我们的生活，还能改变我们的人生。

道德上的善恶可以指导我们的行为，但是理性却无法做到这一点。因为理性是使我们平静的、让我们注重思考的，而道德上的善恶会激发我们的情绪，使我们采取行动去解决和处理一些事情。我认为，理性是不能成为人类道德善恶的来源的。人类的错误通常分为两种，也就是事实上的错误与是非上的错误。事实上的错误是客观因素造成的，因此，它是可以被人原谅的，在道德方面不是可耻的；而是非上的错误是主观因素造成的，是不能被人原谅的，在道德方面也是可耻的。

1.道德标准的非理性解读

与其他主题相比，道德的主题并不逊色。毫无疑问，道德和认知、情感一样，都与我们和我们的生活息息相关。我认为，我们前面关于认知与情感的论述将在关于道德的推理中得到进一步证实。

日常生活中，我们常常会产生这样一种思想倾向，即总是认为我们在道德上所做的决定会影响整个社会的安危。实际上，这种相关性的存在会使我们的这种思考更加真实，而如果这种相关性不存在，我们的这种思考就变得虚无。在我看来，人们道德上的决定与整个社会的安危确实存在密切的关系，所以我认为这种思考必定是真实的。既然这种思考能影响我们，那它就不会是虚无的。我们同样可以利用这一点推出上述思考的真实性。我们之所以会将自己的情感倾注于某一方面，是因为这一方面在我们能理解的范围之内。这是有关人类情感的一个不争的事实。然而，即使某些方面并未脱离我们的理解范畴，我们仍然会在倾注情感之时对它产生怀疑，这其实就是人性。

我曾说，呈现于心灵之中的只有我们对物体的知觉，比如观察、聆听、思考、判断、爱意、仇恨等都属于对物体的知觉。事实上，我们的知觉可以理解心灵的任何行为和活动。由于知觉的这个特性，我们不仅可以通过它来确定接下来的行动，还可以利用它来区别道德善恶的判断。由此可以断定，我们对别人的赞美或批评都只不过是不同的知觉而已。

有人或许会问，知觉与我们前面提到的感知与认知有什么关系呢？实际上，只要我们了解了知觉的分类，自然就能明白这个问题的答案。知觉

其实可以分为两类，也就是感知与认知。由此可见，感知与认知都是知觉的一部分，它们共同包含于知觉之内。了解了知觉的分类，问题又随之产生。我们知道，分辨道德善恶、赞美或批评他人都是我们的知觉在发挥作用，那么具体来说，是知觉的哪一部分在发挥作用，认知还是感知？围绕这个问题，我将展开有关道德学的研究。

我们总是习惯将世界万物论出个是非曲直，这其实是一种偏于理性的思考方式。正是由于这一点，一些人会认为美德与理性相似。偏于理性思考或坚持美德评判的人往往会给世界万物设定一个标准，比如他们会将世界万物分成永恒适应性的部分与永恒不适应性的部分，但无论如何区分，这对他们来说都是一样的。世界似乎有一种与生俱来的魔力，能将自己那一套永恒的是非正误标准施加给人类，而人类则完全愿意接受这样的标准，并将它视作自己的责任与义务。我们总是试图在各个体系中运用这一标准，并且坚信这种道德的标准与真理并无二致。而要想真正辨别它与真理，我们就不得不借助一些认知的并列与对比。若想要评判这些体系，我们只需考虑是否单凭理性就能区别道德上的善恶，或者说是否还有其他的标准来帮助我们加以区别。

我们之所以要论个是非曲直、不知疲倦地研究道德，是因为道德会对我们的情感与行为造成某种自然的影响，这种影响不仅可以改变我们的生活，甚至还能改变我们的人生。这个理由也是道德家的信条的意义。通常来说，哲学根据研究性质的不同，大致可以分为思辨类哲学和实用类哲学。我们现在研究的道德命题属于实用类哲学，这从道德对我们的影响中就能看出来。另外，道德的讨论远远超出了认知的那些平静而懒散的判断。根据日常经验可知，人们都比较看重自己的责任与义务，行为处事也都以自身的责任与义务为准则。而道德就是人们所信奉的最常见的责任与义务。在做一件事情时，人们如果意识到这件事是非正义的，就会停止做这件事。不仅如此，看到别人在做一些非正义的事时，他们还会加以阻止。相反，如果人们认定自己有义务去做某件事情时，往往会义无反顾地将之完成。

有人说，既然道德与理性相似，那么道德必定是产生于理性之中的。对于这一观点，我认为并不尽然。因为道德可以对我们的情感与行为造成自然的影响，但理性本身却不能给我们带来这种影响。理性本身并不能激起我们的情感，也不能促使我们完成或停止某些行为，而道德却可以做到这两点。所以，我认为，人们制定的那些道德准则并不是理性作用

的结果。

我坚信，以上的推断既无人能否定，也无人能逃避。因为否定了这一推断就等于否定了印证这一推断成立的准则，而这种准则是我们的经验所承认的，也是事实所允许的。人们如果坚信理性只能对我们的认知造成影响，而无法对我们的情感与行为造成影响，那就意味着认为“道德只是理性演绎推理的结果”，是完全徒劳无益的。我认为道德是主动的，而理性则不是主动的，只有主动者才能对我们的情感和活动造成影响。不管理性如何变换形式和外表，都不能改变它是非主动的这一事实。比如当我们将理性作用于自然或道德的对象时，是不能看出其主动的一面的；当我们考虑外部物体的力量或理性存在者的活动时，也不能看出其主动的一面。

在前面的论述中，我们已证明理性是完全被动的事实，也举出了许多例证，论证了理性无法阻止或产生任何情感与行为。现在，我只需通过其中的一点论证，拿出更有决定性的部分用于我们现在讨论的主题。这一主题就是道德不同于理性，而且能够影响我们的情感和行为。因为道德能对人们产生这些直接影响，对我们的生活和实践有实质性的帮助，所以，以道德为主题是符合实用类哲学范畴的。

2.情感与行为并非理性之对象

我认为，所谓的理性其实就是一种认知，这种认知可以帮助我们揭露和发现事物的正误真伪。真理和谬误又如何解释呢？对我而言，真理就是与认知之间的真实关系或与物体的真实存在相符的东西，而谬误就是与这两者不相符的东西。而无论是真理还是谬误，它们都能成为理性的对象；而那些既不属于真理又不属于谬误的物体，则不会成为理性的对象。

根据真理和谬误的定义，我们可以知道，一个理论要成为真理，就必须具备上述所说的那种相符性；而要成为谬误，就必须具备上述所说的那种不符性。而我们的情感、意志与行为既不具备这种相符性，又不具备这种不符性，因此它们不是真理也不是谬误，也就不能成为理性的对象。所以，它们与理性是无关的。从本质上看，我们的情感、意志与行为是作为一种自给自足的事实而存在的，它们不需要理性的帮助，更不会牵扯到理性。

我们的情感与行为不会与理性相符，也不会与理性对立。这一点直接证明了两个方面的内容：第一，任何值得赞美的行为中的善的本质都不会与理性相符，任何被谴责的行为中的恶的本质也不会与理性相符；第二，我们的理性不会因为赞美或谴责某个行为而直接促成或阻止某个行为的发生，而道德上的善恶却可以，这一特性也决定了理性不能作为道德善恶的来源。由此可见，这一点通过以上两种方式间接和直接地证明了同一个真理。

一种行为无论多么可笑、多么应该予以责备，我们都不能妄称它是理性的或非理性的；同样，一种行为无论多么高尚、多么应该予以赞美，我们也不能用理性或非理性来形容它。事实上，我们的行为可以用善恶好坏来形容，而行为的善恶好坏会影响我们的自然倾向，比如它们可以与自然倾向相互矛盾，或者直接控制我们的自然倾向等。相反，理性对我们的自然倾向却没有任何影响。所以，我认为，道德上的善恶好坏的区分并不是来源于理性。理性是平静的、不活跃的，它永远不能成为良心、道德感等活跃原则的来源。

有些人可能存在着这样的认识，即尽管在生活中，我们的意志或行为在面对理性的时候，无法与理论抗衡，但是，我们行动时的某些伴随物却可能与理性相矛盾，或者说可与之相抗衡。比如，我们行为的原因或结果可能是非理性的，这种非理性恰好是能与理性对立的。善与恶的行为、好与坏的行为都能引起我们的判断，因此我认为，不同的行为是我们产生判断的来源之一。相应地，判断也能带来行为，或者说，判断可以影响我们的行为，比如如果我们认为一件事是错的，那么我们就很可能会终止自己继续完成这件事。而在判断的过程中，情感可以发挥重要作用。情感可以影响我们的判断，判断也能影响我们的情感，而当情感与判断共同发挥作用时，我们的行为就会从判断中间接地产生。与此同时，我们行为的伴随物也可能会与理性产生矛盾，而这些矛盾产生的原因又会归结到这些行为上。

在这样的过程中，真伪正误的程度便决定了道德的来源，它们达到怎样的真实和正确程度才是道德的，达到怎样的虚伪和错误程度才是非道德的，这些都有待于我们进行进一步分析和讨论。

3.理性绝非道德善恶之源

从哲学上说，理性影响我们行为的方式有两种，一种是通过告知我们情感的对象来激起情感，另一种是揭露事物的因果关系。可以说，它们是唯一伴随我们行为而存在的两种判断，也可以说，它们是唯一能够刺激我们产生行为的两种判断。但是，我们不能保证这些判断是正确的，实际上，在很多时候这些判断都是错误的。例如，一个事物本身不会使我们有任何产生快乐或痛苦的倾向，但是一个人却假设这个物体可使我们存在这种倾向，于是对这一事物产生了情感。再比如，一个对象为我们带来的结果恰恰与我们想象的相反，或者一个人对一件事采取了错误的措施，最终导致目标未能达成。这些其实都是我们在判断上产生的谬误，它们可以对我们的情感和行为造成影响。如何要用一个比喻来形容它们造成的影响？我们完全可以这样描述："它们使我们的行为变得不合理了。"

有这样一个事实是显而易见的，也是我们必须承认的，即一切不道德的源头并非只是这些道德上的谬误。也就是说，那些道德上的谬误并不能产生一切不道德的事情。实际上，生活中大多数蒙受不道德之名的人都是无辜的，他们只是无意中被其他人冠以"不道德"之名，但他们并没有意识到一些行为的不道德，或者说他们本身是无罪的，不道德的是那些引诱他们陷入其中的人或物。比如我们不能将事实的错误归咎于道德家，他们是被动的、没有选择的，但如果有的选择，他们一定会选择道德。有些时候，我们只是在无意识的状态下犯下了错误，这些错误并非我们的本意，那么这种不道德便是可以被原谅的。对于那些因无意犯错而违反道德的人，我们应该给出的正确态度是，先对他的错误深表遗憾，同时表现出足够的同情，并给予适当的鼓励。

我们不能将别人无意中的错误视为其人格缺陷，因为这种行为本身就是不道德的。举例来说，当我们远距离观察一个苹果时，由于视力有限，只能凭借想象做出判断。我们可能会认为这是一个新鲜甜美的苹果，但事实却刚好相反，这时我们便产生了错误。这里的错误其实有两种，一种错误是苹果实际是不新鲜的，而我们对它产生了判断上的错误；另一种是观察方法的错误，我们采用了错误的方法，而这种方法对我们要达成的目标是不合适的。现在我想问的是，我们是否能根据这两个错误来判断一个人是罪恶的呢？我们在判断一个人的罪恶时，需不需要考虑那些错误是无法避免的呢？或者说，我们能否将这样的错误当作所有不道德的来源呢？

在考虑以上的问题时，我认为有必要强调这样一点：如果我们将对某些行为正确或错误的判断当成决定道德区别的原因，那么在我们形成对行为的判断之前，那些道德上的区别就已经产生了。这种判断和道德上的区别不随对象的变化而转移，也就是说，无论我们观察的是一个苹果还是一个国家，最终的判断和道德上的区别都是一样的；无论我们判断出的错误是可以避免的还是不能避免的，我们都会一视同仁。如果道德的本质在于是否与理性相符，那就意味着任何其他条件都是无关紧要的。因为在这样的情况下，这些条件既不能将善恶的特质加在人的行为之上，又不能剥夺人性格中的某个特质。据此，我们还需要强调一点，即如果道德的本质与理性的相符或不相符在程度上没有差异，那么我们从中所得到的结论就是所有的善恶必然都是相等的。

有些人认为错误分为两种，即事实上的错误与是非上的错误。事实上的错误是客观因素造成的，因此它是可以被人原谅的，在道德方面不是可耻的；而是非上的错误是主观因素造成的，是不能被人原谅的，在道德方面也是可耻的。他们还认为，是非上的错误可以作为所有不道德的来源。对于这类观点，我深表遗憾，我认为这种错误是不可能成为不道德的原始来源的。在我看来，是非上的不道德建立在之前某种不道德的基础之上，确切地说，它是一种间接的不道德。一般来说，是非上的错误都以真实的是非为基础，而这种真实的是非不需要我们进行判断就已经存在，它属于一种不需要情感判断的真实的道德上的区分。总而言之，是非上的错误只是不道德来源的一部分，而非全部。

或许还会有人认为我们对是非的判断决定了我们接下来的行为，对是非判断错误就意味着我们随后会产生与真理和理性对立的行为。在一定程度上，只有别人的行为才能对我们的判断产生影响，而我们自身的行为则很少能为我们带来任何判断。在很多情况下，我们会对一个普通的行为产生误解。例如，一个成年人在大街上教训一个孩子，一些人在看待这种行为时，可能会理解为一位父亲在教育自己的孩子。而这样想的同时，这个成年人的行为就有了一定的欺骗性，或者说它对别人构成了一个谎言。对这个成年人来说，他做出这种行为并非有意误导大家，使大家产生错误的判断，而是为了发泄对那个孩子的不满而已。我们知道，这个成年人的行为是一种偶然行为，而这种偶然行为导致了人们错误的判断，但归根结底，这个人的行为所造成的影响要归咎于他自己。不过，即便我们这样详细地分析了这个例子，我们仍然没有找出能产生这类错误倾向的所有不道德的原始根源。

所以，总体来说，道德上善恶的区别可以对我们的行为产生一定的影响，但这种区别却不可能来源于理性，因为理性本身是不能对我们的行为产生影响的。理性和判断可以间接地促使我们产生某些行为，但这是有条件的，即理性和判断必须推动或指导我们的情感，并使其发挥作用。但是，我们并不能根据这一点就认定判断必然伴随善恶而存在。至于其他的情况，比如我们对某种行为的判断源于别人的判断，而不是源于这种行为本身，那么这些判断就更不能将道德的特质加在那些行为上。

4.从一个假设开始的道德探讨

无论哲学体系如何健全，它都无法保证事物处于真理或谬误的理性之中。事实上，人类的思维和认知是不足以确定正误是非的界限的，还需要借助人类的情感才能实现。但假设人类的思维和认知确实能够完成这项伟大的工作，那么善与恶的性格也必定有所改变。确切地说，当这一假设成立时，这两种性格既可能发生在对象之间的某些关系之中，又可能发生在我们推理所得出的某个事实之中。

一般来说，人的认知活动可分为两类，即认知之间的对比和事实之间的对比。如果善属于认知活动的对象之一，那么我们只能通过认知之间的对比和事实之间的对比来发现善，除此之外，再无第三种活动可以发现它的存在。一些哲学家认为道德是可以通过理证证明的，但是没有人这样做过。然而，虽然哲学家们从未这样做，但他们在关于道德的论述上曾经不止一次提出过相关的假设。接下来，我想通过自己的方法，从这一假设展开，对道德特质进行深入探讨。

古往今来，哲学家们对道德特质的讨论都是无果而终。在这里，我希望能讨论出一个较好的结果。首先，我们必须清楚明白地一一陈列出组成道德的那些关系，这样有助于我们了解道德关系的组成结构，也能帮助我们找到合适的方式对它们进行判断。

我们不妨先断定道德中有关善恶的部分，就是善恶发生在确实的关系之中，这些关系是可以用理论来证明的。这一断定的结果表明，善恶一般受限于四个这样的关系。如果我们就这样断定了有关善恶的事实，那么我们必定会陷入无尽的荒谬，永远无法自拔。之所以这样说，是因为断定善恶在关系之中就相当于断定道德的本质在关系之中，而当我们认真

分析这些关系时，就会发现它们全部都能适用于无理性的对象，也适用于无生命的对象，而这其实就意味着这些对象已经具备了一定的善恶特质。无论是相识关系还是对立关系，不管是限制的程度还是数量和数目上的比例，这些无一例外都是以物质为基础的，它们不仅包含在我们的情感之中，而且呈现在我们的行为和意志之上。也就是说，它们都属于物质，也都属于行为、情感和意志。由此可见，道德有自己的发源地，但不会是在这些关系之上，即使我们能发现这些关系，也不会产生任何道德感。

有人认为，道德感产生在区别于以上四种关系的发现之中，而且以上述四种关系来理解所有可理证的关系显然是不完整的。对此，如果没人能帮我指出那种新的关系，我是无从作答的。这就相当于在未曾完全了解一个体系之前，我们是不能对其内容进行驳斥。

基于这种情形，我要求那些真正了解这一体系的人为我提供两点内容。

第一，道德上的善恶产生在我们的那些有关外界事物的心灵活动之中，这也就意味着道德上的对比关系只发生在这些心灵活动与外界事物之间，而不会发生在相互比较的心灵活动之间或者相互对比的外界事物之间。这样的结果以我们的假设为基础。在此之前，我们已经对道德的相关内容进行了假设，即道德与某些关系是相伴存在的。在这一假设中，我们规定与道德相伴存在的关系都只属于人的内心活动，而根据这一规定，我们很容易明白这样一个事实：无论我们身在何处、面临怎样的境遇，只要我们还生活在这个地球上，我们就一定会犯下各种各样的错误，这是一个由人性决定的不容改变的事实。而倘若我们能将这些道德关系附加在外界事物之上，那么所有生物都必然会具备善与恶、美与丑等道德观念。但是，如果在比较情感、意志、行为与外界事物的时候要我们发现类似的关系，那就很难想象了。因为在这种情况下，这些关系不可能在相互比较中归属于情感、意志、行为以及外界事物。也就是说，对比关系出现在外界事物与心灵活动之间这个事实，只有在评判道德善恶的时候才会出现。

与第一点内容相比，第二点内容更加难以解释。有些人认为，道德善恶之间存在着一些理性差异，事物之间存在着一些自然差异，而且这些差异关系都是永恒不变的，但凡是理性生物，都会坚持相信这些差异关系具有永恒不变性。同时，他们还认为，这些差异关系对人类神秘意识的

指导与对理性、善良人类本身的影响是一致的。但是，我认为这两点是不一样的。在我看来，了解善是一回事，做出善的行为是另一回事。所以，我们或许能一一列举出促使善恶是非成立的准则，但是仅凭这一点还不足以证明衡量正误是非的准则具有永恒不变性，也不能证明这些准则对任何理性的存在都有约束力。为了证明这些内容，我们还需要说明事物的差异关系与人类意志之间具有必不可少的联结关系。这些联结关系普遍存在于善良的心灵之中，而且时刻影响着这些心灵，即使这些不同的心灵之间存在着巨大的差异。我认为，我已经证明了人性中并没有任何关系可以使人们产生某种行为。我们必须清楚，我们只有通过经验才能发现事物之间的因果关系，而道德关系就是一种因果关系。这也就是说，我们只有通过经验才能发现道德关系。同时，我们还要明白，并不是对某些对象进行简单的考虑就能使我们完全认识这种因果关系，充分认识这种因果关系是需要深入分析和考虑的，但无论如何，分析和考虑都不会超越人类经验的范围。在大多数人眼中，宇宙中的所有存在都是松散且相互独立的。我们要想了解事物之间的影响与联结，唯一快速、有效的手段就是借助我们的经验，因为无论是事物之间的影响还是联结，它们必定不会超出人类的经验范围。

通过对以上两点内容的分析，我们可以得出，要得到道德体系的第一个条件是不可能的，因为我们无法指出正误是非所赖以成立的关系的存在；得出第二个条件也是不可能的，因为我们无法事先证明这些关系具备着普遍的约束力量。

5.道德感的真正来源

我认为，如果两种关系之间存在着不同的特质，那就说明我们并不是仅凭理性来发现和认识这两种关系的。为证明这一点，我们举例来说明。例如，我们身边有一棵茁壮成长的橡树，秋天来临，从这棵树上落下一粒种子，第二年，这粒种子开始生根发芽、茁壮成长。经过几年的时间，小树变成了大树，并超过了原来的橡树，不久，原来的橡树因为营养不足而慢慢枯萎。通过这个例子，我们来思考这样的问题：小树杀死大树的行为是否属于不义行为？小树因大树而生，大树因小树而死，这难道不像是孩子杀死自己的母亲吗？有人可能会说，这里缺乏小树要杀死大树的意志，所以小树只是无心之失，这件事也只是一种无意的偶然，并不存在善恶的内容。这种回答显然无法令人满意。显而易见的事实是，小树杀害大树有无意志并不能带来不同的关系和结果，意志只不

过是产生杀害这一行为的一个原因而已。由此可见，意志产生的结果与小树因为其他原因杀害大树的结果是一样的，并不是拥有杀害别人的意志才使小树决定杀死大树，而是物质与运动的自然法则引起了这一结果。所以，在这里，我们只能说不同的原因产生了同样的关系和结果。

根据我们的经验可以判断，在这两种情况下产生这种关系和结果时，没有不道德的概念相伴产生。所以，我认为小树杀死大树并不伴随道德的概念，我们既不能说它是道德的，也不能说它是不道德的。

这里还有一个例子能进一步对道德的特质进行解释。我们知道，近亲结婚是不被允许的，因为这有违伦理和道德，但动物之间的近亲繁衍却不会被视为道德上的罪恶与畸形。对于这个问题，有人可能解释说，动物是无辜的，因为它们不具备理性，自然也就意识不到这种行为是否符合道德。而人类与其他动物不同，人类有足够的理性，这种理性可以束缚我们的行为，帮助我们遵守义务和责任，所以人类中如果出现这种行为就一定是罪恶的。对我来说，这种解释是不能令人信服的。我认为，罪恶首先必须是存在的，然后我们的理性才能感知到它。如果罪恶不存在，那么，我们无论具备怎样的理性，都不能将某一行为看成是罪恶的。罪恶必然是独立于我们的理想判断之外，它只能作为我们理性判断的对象，绝不能作为我们理性判断的结果。

根据这一道德体系，我便可以断定，动物只要具备人类的知觉，并且存在一定的欲望与意志，它们就必定能意识到这些道德上的善恶美丑。而这时，我们与它们在道德方面的唯一区别就在于，我们拥有的理性更加高级，这种高级的理性可以使我们具备更优越的思考能力，使我们能轻易地发现那些道德上的善恶美丑，而不仅仅是认知它们，与此同时，我们还能对它们产生赞美或责备之情。但是需要强调的是，我们能发现和认知这些道德区别的前提条件依然是它们本身已经存在。

道德上的善恶美丑是独立于理性而存在的，不管是思想上的还是现实中的都是如此，它们的产生有赖于人的意志和欲望。一些情况下，人类之间的关系与动物之间的关系是一样的，因此，如果道德的本质存在于这些关系之上，那么动物与人在道德上并无区别。或许，动物因为缺乏理性而不能感受到道德的责任与义务，但是这一原因并不能阻止或消灭道德的责任与义务。道德的责任与义务可以被人类感知到，这是由于它们确实存在才能产生的结果。我们的理性只能发现和认知道德上的责任与

义务，却始终不能产生这些责任与义务。这是道德方面具有决定性的力量，我们应该予以足够的重视。

通过以上论述，我们能证明道德不存在于某种关系之中，接下来，我们继续补充有关道德特质的内容。我提出的一个有关道德的新论点是：道德同样不存在于任何事实之上，如果把这个论点阐述清楚，我们就能得出，道德绝不是理性的对象。而这个事实就意味着我们对善恶的判断并不是通过理性推断出的，为了清楚地证明这一点，我们需要克服重重困难。

以恶意行为为例，比如一个人因故意杀人而入狱。对于杀人这一行为，如果抛开情感不谈，无论从何种角度来看待，我们都很难发现恶的事实。如果非要回答我们从这一行为中看出了什么端倪，那么我们只能说是一些情感、动机、意愿和思维而已，而这样的回答依然是在表明这一行为中没有任何可称作恶的事实。在我看来，如果只是围绕着那一对象展开研究，那么我们是永远也发现不了恶的存在的。我们必须深入的内心，将那一对象与我们的情感联系起来，才能真正发现恶的存在。毫无疑问，对于杀害他人的恶劣行为，我们每个人都会心生责备，这一事实是我们感觉的对象，而不是理性的对象。

当然，我还可以这样描述，即这一事实不是存在于那一对象之上，而是存在于我们内心之中。因此，当我们说一个人的行为是恶的，那也就是说当你在思考那一对象时，由于你的天性使然，你对它产生了一种责备的情绪。所以，用哲学的方式对这一现象进行概括就是，我们看待道德上的善恶与看待声音、颜色以及冷热是相似的，善恶不是事物的特点，而是人心对事物的认知和感觉。我认为，人们在道德上对善恶的发现就像是在物理学上对某些现象的发现一样，我们完全可以把它当作一种推理哲学。显然，推理哲学是很难对实践造成影响的，而我们在道德上对善恶的发现也不会对实践造成过多的影响。对我们每一个人来说，最真实的体验莫过于自身快乐或不快的情绪，事实上，这对于任何人来说都是重要的，我们对此心生关切也不足为怪。如果我们的情绪倾向于善，我们自身的行为就会倾向于规范；倘若我们的情绪倾向于恶，我们自身的行为就倾向于不规范。

在此，我们需要在这些推理中加入一些人为的观察，我认为这是非常重要的。我发现，在我所遇到的道德体系中，人们总是侧重于讨论“应

该”或“不应该”的问题，而不是“是”或“不是”的问题。这显然是一种论述的缺陷，我认为，在道德体系中，我们需要更多的“是”或“不是”，而不需要更多的“应该”或“不应该”，但凡是要表达的关系或判断，都必须阐述清楚，这样我们的道德体系才能更加健全。所以，关于道德的特质，我最后依然要强调的就是，善与恶的区别并不是由人们的理性所感受到的，它们也不仅仅建立在事物之间的关系上。

6.理性是非标准的另一种反驳力量

道德并非来自理性或认知之间的比较，我们只有凭借自己的感知或情绪，才能真正发现是非善恶之间的区别。由此可见，我们对是非善恶的判断都是源自我们自己的知觉。而人的所有知觉不是感知就是认知，因此，只要排除其中的一个，我们就能对道德有一个更进一步的了解。

道德是怎样产生的呢？有人说道德是我们判断出来的，我却说道德是我们感受到的。事实上，我们对道德的感受是微弱的、温和的，这种情绪的特点决定了我们时常会将这种感受误认为认知。人类在日常生活中总是喜欢将具有相似关系的事物看作是一样的，而我们对道德的错误理解也正缘于此。

我们说道德源自感知，那么，这种道德感知的本质是什么？道德感知作用在我们身上的方式又有哪些？对于这些问题，我认为不应迟疑太久，而应直接给出相关的结论。在这些问题上，我的结论就是：但凡是对善的感知都是令人愉快的，只要是对恶的感知都是令人不快的。现在，我们可以尽可能地展开自己的想象，并思考在所有想象的情境中，我们是否会有这样的感受：对于那些慷慨而尊贵的行为，我们一贯能感受到它们的美好；而对于那些残忍的、忘恩负义的行为，我们则一贯能感受到它们的可耻。事实确是如此，我们很难对自己的那些表现进行反驳。类似的情况还有很多，比如与自己所爱或所尊重的人相处时，我们就会感到无比的满足与快乐；当被迫与自己所恨或所蔑视的人相处时，我们又会感受到无比的恐惧和厌恶；我们可以轻易地从一本小说或一部喜剧中找出善之快乐和恶之痛苦的例子。

现在，我们对如何区别道德上的善恶已经有了一个初步的认识，即我们完全可以通过善恶给我们带来的不同感受来区分它们。那么，借助这种结论，我们是否能解开有关道德区别的所有谜团呢？我认为答案必定是

肯定的，只要我们能指出，在什么样的准则下，对某一对象的观测可以给我们带来快乐或痛苦，我们就可以解释为什么我们会对一些对象予以赞美，而对另一些对象予以责备了。我们之所以会说某个行为、某个情感或某个对象是善的或恶的，是因为我们在观察它们时感受到了一种快乐或痛苦。由此可以推知，只要能解释清楚那些使我们快乐或痛苦的原因，我们就能解释清楚道德上的善恶。善的感觉是一种满足感，它能带来赞美和爱慕；恶的感觉是一种不快感，它会带来责备和厌恶。

为了细致地区分什么善、什么是恶，我们有必要做进一步的说明。如果有人根据我的论述推出这样的结论，即一种性格使人愉悦，所以它是善的，那么他就大错特错了。事实上，不是因为一种性格使人愉悦，我们便推知它是善的，而是因为我们可以利用某种方式感受它使人愉悦，所以才感觉它是善的。

要建立一种永恒的、富有理性的是非标准是不可能的，我们已经在之前的论述中驳斥了建立这种哲学体系的想法，而根据现在所论述的内容，我们也同样能对这种哲学体系进行驳斥。我们的快乐与痛苦决定了什么是善、什么是恶，也就是说，道德上的善恶是由我们的感觉产生的。这样一来，不管是有无生命的还是有无理智的物体，只要它们能够给我们带来快乐感和痛苦感，那么它们都可能存在道德上的善或恶。虽然前后两种反驳方式相似，但我不得不承认，在当前的情况下，我们的反驳方式远没有前一种反驳方式有力量。

我认为这主要是由两种原因决定的。首先，很明显的一点是，无论是愉悦还是痛苦，都只是我们所能感受到的不同感觉而已。如果仔细分析这些感觉，我们就会发现，它们之间存在着某种薄弱的相似关系，有时我们可以用不同的抽象名词来表示同一种感觉，比如高兴和愉快、悲伤与悲痛、喜欢与喜爱等。相应地，不同的事物也可能给我们带来同一种感觉，比如一首优美的曲子可以使人感到愉快，一瓶陈年佳酿同样也可以使人感到愉快，这两种不同的事物都能使我们感受到美好，而这种美好是由我们对这些事物产生的愉快感决定的。

根据以上的内容，我是否可以说曲子是美味的，或者酒是合拍的呢？据此，我们又引出另一个话题：虽然不同的物体有时都可以使我们产生愉悦感，但是这两种愉快感的程度却不一定相同。例如，一个无生命的物体和一个人的性格都可以使我们产生满足感，但是这两者给我们带来的

满足感却存在着程度的不同。虽然同类的感觉可能相差不大，但足以让我们对情感做出取舍。我们大多数时候都很清楚自己更倾向于哪一种感觉或情绪，因为感觉程度可以帮助我们区别情绪之间微弱的不同。也正是因为这种感觉程度的不同，我们将善的归为一类，将恶的归为一类，不使它们产生混淆。那些能引起我们赞美或责备的情绪，并不一定是从人们的性格与行为中产生的快乐与痛苦的情绪。例如，有些人可能是我们的敌人，虽然他们会给我们带来损失和伤害，但我们也有可能因为他们身上的某些优秀品质而对他们产生敬佩和尊重的情感。对我而言，在这种情况下，对他人性格的观察是一种不涉及任何利害关系的观察，这种观察会给我们带来一种感觉，也可以说是一种情绪，这就是道德上善或恶的由来。这里，我们提到了“没有利害关系的观察”，而实际上还存在着“拥有利害关系的观察”，前者可以给我们带来道德上的情绪，后者却不能。然而，后者所带来的情绪常常被人们误认为道德上的情绪，这就是我们容易对道德形成错误判断的根源。

面对我们的敌人，我们会毫不犹豫地认为他们是邪恶的，似乎只有这样才能证明我们本身是正义的化身。我们总是站在自己的角度，通过利益关系的观察，评判出我们的敌人在道德上的是卑贱和低下的。但是，这种行为始终无法改变这样一个事实：情绪本身具有自我分辨的特性，可以实现自我区分，一些程度上的变化就能使它们清楚自己身处哪个阵营。一个性格良好、判断敏锐的人有可能不受利害关系的影响，从而客观地评判敌人在道德上是善还是恶的。

然而，我们的情感冲动却总是使我们站在自身的角度看问题。比如听到敌人的声音时，我们很难将它与美妙的音乐联系在一起。但是，当一个人拥有足够的控制力时，他就可以将真实的感受与带有偏见的感受区分开来，然后给予敌人一个实事求是的道德上的评价。

第二个决定我们现在的反驳方式远没有前一种反驳方式有力量的原因是情感体系中快乐和痛苦的另一个重大区别，即人类与非生命物体的区别。我们前面的实验已经证明，一个人如果与情感对象存在关系，同时又产生了独立于情感的感觉，那么这个人就会通过想象激发出一些间接的情感，比如骄傲与自卑、爱与恨等。道德上的善恶与情感一样，也与这些条件有关。善恶必定发生在一定的对象之上，不是你我，就是他人，同时，善恶发生之时，必定会激起一定的愉快和不快感。这就决定了善恶必定也会带来骄傲与自卑、爱与恨等情感，这些情感会将人类的

痛苦和快乐与那些无生命物体区分开来，而前提条件是我们人类与这些无生命物体没有任何关系。那些由快乐与痛苦间接产生的骄傲与自卑、爱与恨等情感，其实才是善恶对人类心灵产生的最大影响。

7.善之快乐，恶之痛苦

道德上的善恶能影响人的苦乐感，围绕这一主题，我们提出一些具有概括性的问题：人类心灵中的哪些地方能产生苦乐感？人类苦乐感的产生又遵循哪些原则？对于这两个答案，我将一一做答复。

第一，根据以往的例子，我们可以做出这样的判断，即我们的情绪都产生于自己的原始本能。但我认为这一点是难以想象的，因为从一定程度上说，我们的义务是无限的，这意味着我们的原始本能不可能面面俱到，换言之，它不可能对我们的每一个义务都照顾得十分周到。否则，我们在婴幼儿时期就会在心灵中留下印象深刻的道德伦理系统，而且这些道德伦理系统都趋于完备，它们是由无数个教条组成的。显然，要实现这一点是不可能的。这种方式的道德伦理系统违背了自然的法则，根据我们自然的经验，少数几条准则就能通过变化形成宇宙中的所有变体。值得说明的是，这些变体的形成并不复杂，它们都是经过一些最朴素、最简单的变化形成的。我认为，我们有必要找出情感之上那些最初的刺激，同时也要找出那些促使道德概念成立的一般准则。

第二，一些人针对我们提出的第二个问题，又进行了进一步的提问，即对于苦乐感产生的准则，我们是从自然中搜寻还是从其他来源中搜寻？我认为，这一问题的答案取决于我们对“自然”一词的定义。在我看来，“自然”这个名词是很容易产生歧义的。如果我们所有的自然与那些神秘事迹相对，那么自然就可以包括许多方面，比如我们对善恶的区分是自然的，而且除了那些所谓的神迹之外，世界上所有的事情几乎都可以说成是自然的。按照这种理解，有关善恶的情绪也必定是自然的。

实际上，我们也可以将自然理解为与“稀奇”和“特殊”相对的概念。不过，以这种方式理解自然可能会使我们陷入长时间的争论之中，我们需要区分哪些是特殊的、哪些平常的，这样才能对自然与非自然进行区别。但是，对于不同的人来说，特殊与平常又是不一样的。坦白地说，我们现在还没有一个精确的标准来解决这些争论。要论述特殊和平常，就需要弄清楚我们所能观察到的那些事件的数目，分清哪些是以前未曾

出现的，那些是重复出现的。同时，我们还必须清楚，这些事件的数目并不是固定的，它们会随着时间的变化而不断增多，所以，我们很难给它们设立一个确定的界限。虽然这种方式会存在如此多不确定的情况，但这并不代表我们就不能确定一些内容。实际上，我们可以确定的是：在这种区分的意义上，如果一个事物可以被称作自然的，那么道德也可能被称作自然的，因为世界上不存在完全缺乏道德的人，也不存在完全没有道德情绪的人。我们的自然构成与原始情绪决定了我们的道德情绪，如果不出现特殊情况，我们几乎不可能将之消除。

我们不仅可以将自然理解为与稀奇和特殊相对立的概念，也可以将自然理解为与人相对立的概念，而据此回答善的概念是否是自然的也存在不少争论。与冷热干湿等自然现象一样，我们的设计活动、事实行为以及思想观点也都遵循着一定的准则，并受这些准则支配。倘若我们将人类的这些活动完全放在一种自由的状态中考虑，那就意味我们可以完全支配它们，但是如果这种情况真实存在，也就相当于将那些活动完全放在了自然准则的对立面。根据目前的论述，我还不能明确答复道德是自然的还是人为的。我将这个问题的答案留在了后面的论述中。不过，我们可以预见的是，道德上的善不仅有自然的，也有人为的。

根据自然与非自然的定义判断出善是自然的体系，恶是非自然的体系，这种看法显然是与哲学相违背的，因为我们所认为的自然的意义之间存在着矛盾。我们赋予自然的第一种意义是，自然是神迹的对立物，道德上的善恶并非神迹，所以善恶是自然的。我们赋予自然的第二种意义是，自然是稀奇、特殊的对立物，善恶是非自然的，因为至少我们知道，极端勇敢表现出的善和极端残暴表现出的恶都是不常见的。最后，我们又赋予了自然第三种意义，在这种意义之下，自然是人为的对立物，而善恶是人为的，所以它们必定也是非自然的。人们根据自己的目的和意图才做出了善恶的行为，因此，善恶的人为性是毋容置疑的，不管行为的善恶是不是自然的，我们都无法改变这一点。由此可见，善恶是自然也好，非自然也罢，这些性质都不能表现出善恶的界限。

综合我们以往的所有论述来看，只有这个结论才是相对适宜的，也就是善是由一切行为、情绪或性格产生的快乐，恶是由一切行为、情绪或性格产生的痛苦。也就是说，善与恶的区别就是快乐与痛苦的区别。我之所以会认为这是一个最适合的答案，是因为它在阐述善与恶的区别时没有半点含糊和歧义，它切实地回答了一些本质上的问题，如为什么人们

从对某个行为或情绪的观察中就能得到一种满足感或不快感？因为这是善恶是非的来源。这种回答的好处在于，它没有借助于那些不可理解的关系与特质。而事实上，无论在自然中还是我们的想象中，这些关系和特质都不存在。

Chapter 08　正义原则：丈量人性的规尺

正义是一种人为的设计，是人类社会长期形成的一种秩序原则、分配原则、评价原则以及行为原则。所谓正义，其实可以简单理解为“给予每一个人应得的东西”。一般来说，正义要符合两种规范的要求，分别是自然道德法规和社会实证法规。作为维护社会安定的普遍规则，它不仅要求每位社会成员公平、公正地对待他人，也要求每一位公民为自己国家的发展做出贡献，还要求政府为人民提供一个践行正义原则的环境。正义原则践行的环境是保障正义实行的基础，要建立这样一个良好的环境，就需要建立起机会平等机制、规则公平机制以及分配公正机制等。现实社会中，正义原则的践行往往与理性状态存在较大的差距。然而，人们却始终坚信，正义的原则终有一天会成为人人都愿意遵守的法则，人类实现正义统一的一天终会到来。

正义的价值是永恒的，古往今来，人类无论身处于怎样的社会体制中，都不曾停下追求公平正义的脚步。可以说，正义是人类具有永恒意义的一种基本价值追求，无论在哪个时代，人们总会将正义作为自己的基本行为准则。人类对正义的追求过程就像是一部人类社会不断趋于完善、合理的发展史，在人类众多的理想中，正义的实现是比较重要的一个。

1.正义的原始动机是个人善意吗

我们说过，善的感觉并不一定都是自然的，因为有些善是人刻意安排的，是人为的，比如身处于恶劣的环境中时，我们出于自身的需要，会人为地设计并实施某些行动，以使自身产生某种快乐感。在我看来，正义同属于此类。为此，我准备以一种简洁有力的方式来论证这一点。

日常生活中，我们赞美一个人的行为高尚时，首先会考虑这个人的动机和意图是什么。同时，赞美了他人的行为之后，我们又会将这些行为看作评判别人心灵和性情的标准。如果不考虑人的内心，只考虑人在外界实施的行为，那么这些行为就是不值得注意和赞美的。道德是从人的里

面看才能发现的性质，所以，要判断一个人是否符合道德的标准，不仅要看他行为，还要看他的内心。如果单从一点来看，审视别人的内心则更为重要。

当然，在日常生活中，我们并不能直接做到这一点。因此，我们通常的做法都是，先注意观察别人的行为是否符合我们经验中对道德的标准，然后再判断别人的内心是善是恶。我们称一个人的行为是他的外部标志，但标志只是标志，仅此而已，我们决定是否赞美一个对象，最终仍然要看他的行为动机。

当一个人没有按照我们的道德标准而做出了某些行为，或者当一个人没有按照我们的要求而未做出某些行为，这个人都可能会受到我们的责备。在衡量他人时，我们往往处于自己的想象和假设之中。我们常常这样假设：在一些情况下，某人会受到一种行为动机的影响而做出正确的行为，但如果他没有意识到这一点，那么他在我们心中就是恶的。这是一种通过观察别人的行为而做出的评判。但如果我们经过进一步的观察和探寻，发现这个人的内心深处仍然具有强大的善的动机，那么，即使这个人的行为在表面上不符合道德的要求，我们也会因为深知他的苦衷而对他表现出敬佩和尊重之情。

行为是动机的外部标志，善的动机往往会产生善的行为。由此我便可以断言，当我们赋予一个人的行为以善的动机时，这种动机必定不是我们对善的尊重，其他某个自然的动机才是。也就是说，一个人出于善的动机而行事是善的行为。这不是因为我们对他行为的尊重促使他产生了善的动机，我们尊重他的行为是他拥有该动机的结果而不是原因。反过来说，他人善的动机源于自身，而不是我们对他的尊重。

我们尊重一个人是因为他拥有善的行为，而他善的行为必定出于善的动机。而在此需要强调的是，我们对他人善的行为的尊重与对他人善的动机的尊重是不同的。一个善的动机是一个善的行为的必然条件，而只有一个人的行为是善的，我们才能对他的德性产生尊敬。也就是说，善的动机促使善的行为，善的行为引起了我们对行善者的尊重，所以，我们对他人心生尊重之情的前提条件是他拥有善的动机。

上述观点并不是形而上学的无稽之谈，而是能从我们日常生活中推知的事实。实际上，这样的例子在生活中还有很多。例如，当我们面对一个

顽劣不堪、疏于管教的孩子时，我们常常不会责备孩子，而是责备孩子的父亲。之所以会出现这种情况，是因为我们认为这位父亲对自己的孩子缺乏管教，这就意味着他对孩子爱的缺失，而爱孩子本就是他的责任和义务。这里就指出了一个事实，即每个人都有富有责任感的行为动机，也会有缺乏责任感的行为动机。

我们不妨做一个这样的假设，假设存在这样的一个人：他悬壶济世，救人于危难，对陌生人也能多行善举。对于这样一个道德高尚的人，我们会将他的善行当作人性与仁爱的证据，人们就能通过这些证据感受到他的善意，而对这种善行的尊重却是后来才考虑的事情，也就是说，由人性与仁爱构成的善意在前，对这种善行产生尊重的考虑在后。

可见，人性中必定存在着一些独立于道德感的动机。也就是说，我们每个人从别人那里或从经验之中了解道德的准则，知道什么才是道德的动机，也在心中对道德的动机形成了一定的印象，但是除此之外，我们也有自己的道德倾向，也会产生独立于那些已被我们认识的道德之外的善的动机。如果不是这样，人最初形成道德感所产生的向善的动机从何而来呢？我们最初并没有对道德的经验，心中也没有善的标准。换言之，人类是先有了善，才能认识善，才会形成关于善的标准，然后把善的标准称为道德。

对于这一点，我要继续提问：如果一个人拥有了道德感或责任感，但是原本他没有向善的动机，那么他会不会因为这些道德感或责任感而做出某些善的行为呢？我认为这是完全有可能的，这与我们的理论没有任何矛盾。人性中普遍存在着道德的准则，这些准则可以引发人们向善的动机，引导人们产生善的行为。有些人本身没有向善的动机，但是他们从经验中获悉了道德的准则，于是也学习到了向善的动机，做出了善的行为。另外，我们的责任感也能激发善的行为，而在此之后，我们就能从实践中总结出那些道德的准则。

我们习惯于将行为视作动机的标志，也总是将注意力集中在这些标志之上，而忽略了那些被标志的内容。执着于这些标志其实就是执着于从经验中获悉的道德准则，在道德使命感的驱使下做出善的行为固然是可取的，但它远没有由自己善的动机所产生的善的行为伟大。就像是临摹别人的画作与自己作画一样，我们即使将别人的画作临摹得惟妙惟肖，也只能屈于人下，但自己原创的画作却能使我们名利双收。

一个行为如果缺乏善意，我们就很难对它心生敬意；一个行为只有具有善的动机后，它才是善的。因此，一种善行向善的动机先于我们对德行的尊重而存在，对善或德行的尊重不等于善的动机。根据这一准则，我们可以推断，对正义与诚实的行为而言，其行为动机不同于我们对正义与诚实的尊重。

如果抛开个人品质、个人服务和个人关系不谈，我们是不会产生如自爱一样的感情的。而当一个人、一个意识或一个生命接近我们，并以生动可感、丰富多彩的形式呈现在我们的想象之中时，他们会很容易影响我们的情感。这种影响只产生于同情，而并非来自人类普遍的爱，因为它不仅仅适用于人类。人的性情不同，有温柔可爱的，也有粗鲁蛮横的，但可以确定的是，人或人性是爱与恨共同的对象。只有借助外部原因，人性才能成为爱恨的对象；只有通过感知与认知之间的双重关系，才能激发爱或恨。

根据人性的特点，我认为，公共慈善是不可能成为正义的原始动机的，而私人慈善与政党利益就更不可能了。从道德的角度来说，富人将多余的财富赠予穷人是他们应尽的义务。而如果我们将个人的善意视为正义的原始动机，那么富人将多余的财富赠予穷人便不再是他们道德上的义务了，而相当于穷人“夺走”了富人的财产。而穷人“夺走”了富人的财产与富人不赠予穷人财产相比，前者更加残忍，也更显得非正义，但是没有人说这是正义唯一的基础。

个人财产神圣不可侵犯，因此，富人的财产也受到社会法律的保护，这就是社会上普遍存在的正义。但是我们对他人产生的善意强度却是不一样的，确切地说，我们对大部分的人是没有善意的。鉴于以上两点，我们不得不提出这样的疑问：如果个人善意是正义的原始动机，那么为什么社会正义普遍存在，而个人善意却只存在于少数人之中呢？从这一矛盾中，我们可以得出最终的结论：正义的原始动机并非个人善意。

2.正义规则的道德美丑

接下来，我们要讨论两个问题：第一，正义的规则是如何确定的？第二，为什么我们会将遵守正义的规则视为道德上的美，而将违反正义的规则视为道德上的丑？

我认为，自然对待人类比对待其他动物更残忍，因为自然使人类产生了无数的欲望和需要，却吝啬于赋予人类满足需要的手段。自然赋予了人类道德认知，然而道德认知不但不能为我们提供补救自私自利的方法，反而助长了自私自利的气焰。因此，我认为，人类补救自私自利情感的方法不应该源自自然的作用，而应该是源自人为因素。或者说，为了抵消情感的不规则与不便性，自然在判断和认知上赋予了人类一种补救方法，这种方法就是社会教育。

除了认识到社会教育的重要性之外，人们也渐渐从社会交际中明白了另一些真相，比如社会动乱的根源在于外在之物，在于财物的流动。为了维护社会的安定，人们尽可能地寻找补救的方法，使财物与人的情感相匹配。为了实现这个目标，社会成员之间制定了许多约定和协议，以确保个人财产的安全。与此同时，这些约定和协议一定程度上约束了人们的行为，阻碍了情感的自私自利的倾向。

随着这些约定和协议的制定，人们在产生财产权、权利与义务的认知的同时，也产生了正义与非正义的认知。我们的合法财产是受社会法律保护的，正是由于这些正义的法则，我们的财产安全才能获得保障。这种关系不是自然形成的，而是建立在道德、正义的法则之上。正义源自人为的举措和设计，这与财产的起源极其相似。人类原始的道德感建立在情感的本质之上，我们先是拥有了对自己的关切，才会关切亲友及陌生人。因此，人类的财产权不是自然产生的，而是人为约定的。

关于财产权的约定对确定人类社会具有非常积极的意义，由约定建立了规则之后，人类就能把精力集中在建立和谐的协作关系之上，紧接着，社会分工开始明确，职业开始产生，人类社会就是在这样的过程中逐步建立起来的。而我们在建立社会方面的最大困难就是调节、控制我们的情感，比如控制我们的虚荣心、贪欲等会使社会陷入混乱的情感等。

我认为，人性主要由两部分构成，即情感和认知，它们是人类全部活动的必需条件。人类要想适应社会的生活，就需要将情感与认知相结合，让认知来指导我们的情感，从而消除那些盲目的活动。我们说过，正义源自人类之间的约定和协议，这些约定和协议的作用在于弥补人类心灵特质与外界事物结合时所产生的不便。自私与慷慨便是我们的心灵特质，而外界事物的特点在于容易发生转移，但它们的转移却无法满足人类的需要和欲望。但是，无论是哲学家还是诗人，出于情感和认知的本

能，他们几乎都不会受到需要和欲望的迷惑。我认为，在大多数推理中，情感和认知的本能甚至比哲学与艺术上的独到看法更加重要。在诗人的眼中，如果人们心怀善念、相互关爱或者财物富足，人类的需要和欲望就都能因此得到满足。同样，这些原因也能相应地使人避免利益上的纠葛。而事实上，利益纠葛是正义的前提，或者说，有了利益纠葛，才会有正义与非正义。由于此种原因，如果人类的利益纠葛被消灭，所谓的财产所有权也就不再需要了。同样，如果人类都心存善念，自然的供给都十分充足的话，正义就会被道德和幸福取代，这样一来，正义也就没有意义和价值了。但是，实际情况并非如此，因为我们的自然供给不够充足，所以我们才会产生自私之心，而正是因为这种自私之心，我们才会将个人财产与他人财产区分开来。

由此，我们可以得出，为了消除人类的自私，正义才得以产生；为了弥补自然供给不能满足人类需要的弊端，正义才得以诞生。我们可以从三个方面对这一结论进行理解。

第一，我们已经可以确定，对社会公益的尊重并不是我们遵守正义规则的原始动机，如果我们承认人类身上确有这种善的话，制定正义的规则就没有任何必要了。

第二，由上面的结论，我们也可得出另外一个结论，即正义感既不是建立在理性之上，也不是建立在人类的认知之上。因为不管人类的情感与认知哪一个发生变化，我们的责任与义务都会随之改变。人类拥有绝对的善，自然可以完全满足人类的需要，这两者都能使我们对正义的认知变得毫无意义，只有人类的善不完全、人类的需要得不到满足时，所谓的正义才会产生。正义的法则建立在人们对社会公益和个人私利的关切之上，而我们对社会公益和个人私利产生关切之情又建立在我们的感知与情绪之上。因此，如果离开了我们的感知与情绪，正义的法则自然也不会建立。由此我们才能得出，正义感与感知有关，与认知无关。

第三，人类天生并不具有对正义的感知，感知正义是人为举措与协议的结果。当人类性情与外界条件发生变化时，正义与非正义都可以被毁灭，这种因果关系的产生源于我们的个人利益和社会公益发生了变化。由此可见，最初的正义规则并不是因为个人利益与公众利益才得以建立。在追求公益的过程中，人们很少会用公益来约束自己；而在追求个人利益的过程中，人们往往会陷入不义和暴行之中。为了防止不义和暴

行产生，人们制定了正义的规则，所以，正义的规则是由利益间接确定的，是一种人为的举措和设计。

清楚了正义规则是如何确定的之后，我们再来探讨一下，我们为什么会将遵守正义的规则视为道德上的美，而将违反正义的规则视为道德上的丑。

我们在遵守并维持社会秩序时，虽然很少能看到这样做的好处，但是，看到他人的不义时，我们却能很容易感受到其危害。在后一种情况中，我们能站在一个相对客观的角度看待问题，不会出于自我考虑的原因而心存偏见。但是，即使别人的不义行为丝毫不会影响我们自身的利益，我们看到这种不义行为时也会心生不快。因为在我们看来，这种不义行为一定程度上会危害社会的利益，并且，我们时常会有这样一种思想倾向——当我们与这些拥有不义行为的人接触时，就会受到他们的危害。因此，我们自然会对不义的行为产生排斥感，对不义之人产生不快感。

根据道德上的善恶的区别，我们将令人不快的称为恶，将令人愉快的称为善。正义是令人愉快的，所以我们将它称为善；不义是令人不快的，所以我们将它称为恶。将这种对他人行为的思考拓展到自己身上，我们就会感受到自身的正义或不义。而由于我们同情别人对我们所持的态度和情绪，我们对自身的正义或不义也是十分在意的，确切地说，我们在意的是我们在他人心中是否是正义的。综合前后的论述，我们应该认识到，自私的情感才是我们建立正义的原始动机，而我们的对正义的善的赞许则来自我们对社会公益的同情。

正义是令人愉快的，也是光荣的；不义是令人不快的，也是可耻的。这便是人们的荣辱观，拥有了这种观念，人们就会对自己的名誉心生关切，从而想尽办法巩固自己的这种荣誉感。我们的名誉是最能触动我们内心的东西，而名誉的获取很大程度上取决于我们对他人财产的尊重。要想巩固自己的名誉，实现与他人的友好相处，我们就需要维护正义、抵制不义，与此同时，还要遵守那些有关道德的准则。

3.物品所有权的转移与继承

为维护人类社会的稳定和发展，确立财产的稳定占有是有用且必需的，同样，为确立财产的稳定占有，建立所有权规则也是有用且必需的。而

要建立所有权规则，就必须为特定财务的归属问题找到充足的支撑理由。

与其他人占有某些财务相比，一个人或团体如果在占有这些财务时可获得更多的实用或更大的利益，那自然是人们喜闻乐见的，但是这种情况不能作为特定财务归属问题的支撑理由。我并不反对每个人都能拥有并使用最适合他的东西，相反，我很乐意见到这种情况的发生，因为这种情况的增多可以使我们的社会加速发展、不断进步。事实上，这种情况不仅适用于一个人或几个人，也适用于多个人或多个团体。但是，需要强调的是，这种情况也会给安定的社会带来许许多多的争执和矛盾，因为社会中那些更为复杂的情况很难与这种情况相互兼容。

人类建立财物占有协议本来是为了消除争执和矛盾，但如果将上述那种理想化的情况强制变成人人都需遵守的规则，就势必会激发争执和矛盾。我们所普遍认为的公平正义的判断并不完全适用于每一个人，总是会存在一小部分特殊情况。我们不应该根据具体的判断确定特定财务所属问题的规则，那么，我们应该怎样做呢？在我看来，我们应该将这种规则建立在整个社会之上加以考虑，同时，在考虑这一规则的同时，我们绝不能掺杂个人好恶，更不能随意改变这一规则。

例如，现在有一群与世隔绝的野蛮人，他们能感受到孤立和隔绝的痛苦，并希望生活在相互联结的社会。在这一思想的作用下，他们建立了相互保护、相互支持的协议。同时，我还假设这群野蛮人拥有足够的智慧，他们完全可以察觉到，人性的贪婪和自私才是阻碍他们达成协议的主要障碍。为了弥补天性的缺陷，这群野蛮人又制定了一系列财物稳定占有、相互约束和节制的协议。我认为，人类社会实际形成的过程是逐渐而缓慢的，并不会像我所假设的那样直接和迅速。此外，我可以断定，在制定了财物稳定占有的协议之后，他们所有的精力都会放在分配财产方面。而当这群野蛮人将特定的财物分配给特定的人之后，他们很快就会发现这样一个事实：所有人现在分配到的财物都是他们原来就占有的财物。这是人们能想到的最自然的解决方法，也是人们习以为常的解决方法。习惯的力量是巨大的，我们习惯拥有那些曾经拥有的物品，并对它们心生爱意。相反，对于那些我们不熟悉的物品，即使它们具有更高的价值，我们也会产生距离感。

将财物所有权归属于现实占据者的分配法则固然是自然的、有用的，但

是在社会形成之前，它是不具备任何效用的。另外，我们在分配财物时如果一味遵循这一法则，就很可能会遭受损害。财物偿还、不义行为等在分配财物时也是人们应该考虑的因素，但是上述这一法则却完全将之排除在外，这显然是不合适的。在我看来，要建立完善的财产分配制度，必须具备占有、时间、添加以及继承四个条件。

首先，我们先来讨论占有。人类对财物的占有是不断变动的，这是建立稳定社会的主要障碍之一。所谓的占有，就是人们对所有权的定义，那么它的精确含义又是什么呢？当一个人直接接触到某一物品时，他可以说："这是我的。"这便是一种占有。一种与我具有一定关系的物品可以被我使用、转移，也可以被我变化、消灭，那么这种物品也可以说成是被我占有。这便是另一种占有。从后一种占有中可以看出，我与该物品之间的关系是一种因果关系。所有权是一种稳定的占有，并且它是在正义规则或人类协议下产生的，因此，我同样可以断定这种占有也具备这种因果关系。但是，我们又不得不承认我们拥有使用某个物品的能力，而这种能力是随着阻碍不断变化的，它既可以增加，也可以减少。这样一来，我们就不能从对物品的使用能力上判断我们是何时占有它、何时结束占有它的了。也就是说，我们现在还没有一个能确定物品归属、解决判决争端的标准。

例如，一头野猪掉进了猎人的陷阱，那么猎人就认定自己占有了这头野猪。对此，我们是否能说，如果野猪没有掉入陷阱，猎人就无法占有它了呢？我认为这个问题是很难回答的，在这里，占有的范围和标准在哪里我们是不能确定的。由此我们可以引出一个新的命题，即我们确定对一个物品具有所有权的前提是先判断我们占有该物品的范围。我们仍然用猎人与野猪的例子进行分析，在野猪掉入猎人的陷阱之前，只要我们事先规定"掉入陷阱的野猪，猎人可以占有，否则不可以占有"，那么后来的财物所有权的争端也就不存在了。在这个例子中，对占有的规定是简单而清晰的，但是在实际生活中，制定这种规定的依据是复杂的，所以，现实中关于财务所有权的争端频繁发生也就不足为怪了。

时间是决定占有权的另一个因素，时间越久远，人们对物品最初的所有权便越模糊。由此产生的财物争端不在少数，而且很难解决。在判断一个人是否占有某个物品时，时效性是一个很重要的概念。我们也许不能对所有物品追根溯源，但可以通过这个过程判断这些物品的现状。几十年前属于你的东西，很可能会因为你的置之不理而变成别人的东西，这

样的例子在生活中并不少见。几十年前属于你，这是一个事实，但是这个事实会随着时间的推移而失去它原有的影响力。还有与之相反的一种情况，比如一个物品本来不属于你，而是十年前朋友借给你的东西，在漫长的十年中，你拥有着这一物品的使用权，最后由于朋友的离世或者朋友的舍弃，你拥有了该物品的所有权。在这种情况下，漫长的时间又使你拥有了物品的所有权。由此我们可以得出，时间可以催生财产权，但时间不是财物的物质组成部分，而是人类某种情绪的产物，它可以影响到我们的财产所有权。

如果某些对象与我们的财物存在着紧密的联结关系，那它们就可能因此成为我们的所有物。例如，一个人的果树长出了果实，那么这个人就能通过对果树的所有权而获得对果实的所有权。类似的例子还有很多，比如我们的宠物生了幼崽，幼崽就会归我们所有；我们的母鸡生了一颗鸡蛋，那么这颗鸡蛋也归我们所有。在所有这类东西还未诞生之前，我们已经在观念中默认它们归我们所有。对于明显存在关联的物体，我们总是喜欢将它们放在同样的位置上看待，同时还会在想象中假设它们具有同样的特质，对于物品的归属问题更是如此。

继承权是最后一个能影响我们财物所有权的因素。一般来说，作为人类普遍拥有的、最自然的一项权利，它通常发生在两种一般的假设之中，一是父母或其他亲属的同意，二是人类社会公益的要求。通过这两种假设，我们便可以从亲人或社会那里继承某些财物的所有权。在血缘关系和社会公益的联结下，人们会自然而然地将产物的继承权赋予与自己最亲近的人。例如，一对父母离世后，即使没有留下遗嘱，我们也会自然地考虑让他们的儿子来继承他们的财产。一般人在离世后，他们的财产往往都是有归属的，在考虑他们的财产具体属于谁时，人们会习惯性想到与这些人紧密相关的一些人，比如子女、亲戚、最好的朋友等。正是由于这些关系，我们才能将那些物品的所有权与另外的一些人联系起来。

4.承诺与道德对人的约束力

许下承诺，然后付诸行动，这是道德高尚者应该做到的事情。但是，规定将承诺付诸行动的规则并不是一种自然的道德规则。为了说明这一点，我们需要分析以下两个论点：第一，在订立协议、许下承诺之前，承诺既是无从说起的，也是无法令人理解的；第二，我们或许可以理解

承诺的含义，但承诺并不具备道德上的约束力。

我们先来分析第一个有关承诺的论点。我们知道，承诺在人订立协议之前是不存在的，所以在此之前我们既无法谈论它，也无法理解它。有时候，我们确实可以从一个人的表情或性格等方面了解他的意图，但是如果我们不考虑他所处的社会环境的话，就很难与他订下承诺。承诺的约束力是以我们的心理活动为基础的，那些自然的、可被人理解的承诺通常都会伴随着这种心理活动。

承诺与决心并不能等同，严格来说，它们之间是具有区别的。我们下定决心完成某件事情往往只是个人的内心暗示，属于一种内在的心理活动，这种心理活动不与义务和责任挂钩，所以，我们并不一定要遵从这种决心的要求。与之相比，承诺略有不同。人们在订立承诺时，往往需要通过语言或文字表达出来，因此，承诺属于一种附加义务与责任的决心的表达，或者说，许下承诺之后，当事者就具备了将之付诸行动的责任和义务。承诺也不同于欲望，履行承诺相当于履行自己的义务，并不一定要具备某种欲望，或许我们在履行承诺时会心生厌恶，但是依然会承担这一责任。承诺与意向也不尽相同，承诺影响的往往是未来的行为，而我们的意向一般只会对我们现在的行为构成影响。

我们的情绪决定了所有的道德，不管某个行为或心灵特质以何种方式作用于我们的心灵，只要它能给我们带来快乐，我们就认为它是善的，而当我们因未能达成某种行为而感到不快时，我们就会认为达成那一行为就是我们应尽的义务。我们的义务会随着情绪的改变而改变，但我们却很少会改变自己对某一事件的情绪，就像我们很难改变对某一事件的看法一样。事实上，我们无法借助承诺来改变人们行为的性质，比如令人快乐或不快、富有道德或不道德。如果我们的行动不具备承诺这一心理活动的话，这些行为就可能富有不同的特性，甚至会带给我们相反的感知。所以，从别人行动中臆测的承诺是不可理解的，从这些表面的现象中，我们无法看到有关承诺的任何心理活动。

接下来，我们还有另外一个有关承诺的讨论。我认为，承诺即便具备了某些心理活动，它也是无法自然地产生任何道德上的义务的。在此之前，我们之所以说承诺会带来一些新的义务，是因为伴随承诺而生的一些新情绪会赋予我们新的义务。但这只是可能，并非完全肯定。所以，不管如何假设，如何认为伴随承诺而生的心理活动会赋予我们新的义

务，我们都不能否认，任何道德上的义务都不能自然地从承诺中产生。

如果说人性中不具备可以促进行为产生的情感或动机的话，那么将该行为视为义务就是完全没有理由的事情。我们之所以会坚持将承诺付诸行动，是因为我们认为承诺伴随着道德上的义务。自然的善却并非如此。我们内心的仁慈使得我们做出了救济穷困之人的行为，但是实际上，我们并没有这种义务。我们的仁慈之心告诉我们，如果不履行救济他人的义务，那就是不道德的，那也代表我们缺乏仁慈之心。照顾子女是为人父母的责任和义务，但是抛开这种责任和义务本身，父母也必定具备这种自然倾向，否则，即使存在着这种责任和义务，他们也一定不会履行。但是，在我看来，人们具有将承诺付诸行动的责任和义务，却很少有这种自然倾向。所以，对于一部分人来说，忠信诚实并不是一种自然的善，在我们订立协议之前，承诺很难发挥作用。

我认为承诺是一种人类文明，它是建立在社会需要和利益之上的，这表明，人性的特质决定了社会规则的建立。因此，要想了解社会的需要和利益，就需要先了解人性的这些特质。在我眼中，人类天生就有自私的本性，这就决定了人们不会为了维护他人的利益而孤身犯险。或者说，人类只有出于某种利益的需要才会去帮助别人。但这里的“别人”指的是一类特殊的人群，是我们所谓的陌生人，他们不同于我们的亲人与朋友。当爱意战胜了自私的本性，情况就可能完全相反。对于我们熟悉的人，比如亲人、爱人以及朋友等，我们就完全愿意只求付出而不求回报。

事实上，人类的承诺诞生于第一类以自私为导向的交往之中。人类通过某种语言形式构成了所谓的承诺，并以此驱使自己做出某一行为。虽然这种承诺充满了利益得失，但它是对人类以自私为导向的交往的认可，因为这种承诺可以约束人们的欲望和诱惑，使人们心甘情愿向着诚信的方向努力。一个人对某一件事许下承诺，就表明他对完成这件事情的决心；如果他背离了自己的承诺，那就意味着他在向别人宣告他是不可信任的。

对人类来说，知识的好处不胜枚举。正是借助知识，我们才能感觉到制定并遵守承诺的益处。只要我们稍微接触社会中的人情世故，便能获得理解、遵守承诺会带来益处这种道理和知识。承诺和协议是个体利益的保证，如果人人都能遵守与他人的承诺和协议，我们就能承担起自己的

这份责任，使人类向着更好的方向发展。遵守承诺可以使协议双方获得共同的利益，只要每一个人都拥有这样的思想，我们便会努力遵守彼此之间的承诺。虽然承诺可能因为利益而蒙尘，但恰恰是因为利益，人们才会心甘情愿地履行承诺。

当我们将利益与道德相结合时，一种新的约束力量便诞生了。这时，人们会在利益与道德的双重作用下，尽其所能去完成自己的承诺。尽管承诺实际上并不具有任何道德上的义务，但只要人们坚持将承诺与道德相连接，这种约束力所带来的好处便是显而易见的。

5.克服人性中的缺陷

在一定程度上，是人类的利益支配着整个社会的运转。因为人们在做事情之前，总会先考虑这些事情可能带来的利益得失，即使不是出于自身利益的考虑，也必定是出于对亲人、朋友等人的利益的考虑。对于人类来说，这种做法是毋容置疑的。然而，我们还需要知道，人类如果打破了正义法则的约束，就很容易在做事情时丧失这种利益。这是因为，正义法则是社会得以建立的基础，缺失了正义法则或者违反了正义法则，都会使当事人陷入蒙昧无知的原始状态。遵守正义法则可以为人类带来巨大的利益，它不仅有利于实现个人利益，还有利于维护整个社会的安定。在我看来，任何种族、任何缺乏社会经验的人都无法反驳这一点。因此，既然我们如此看重个人利益的得失，同时也普遍承认遵守正义的法则有助于我们获得利益，社会为什么还会发生如此多的利益纠纷和混乱呢？或者说，既然我们明白遵守正义法则的好处，我们为何还会压制自己这种强烈的情感，使自己的双眼被蒙蔽呢？

要回答以上的问题，就需要进一步探究人性的特质，看一看它在此类问题上所遵循的准则。我们知道，人类的行为常常受到想象的支配，这就意味着人们对情感对象所持有的观点一般是受情感影响，而不是受这些对象的内在真实价值的影响。所以，那些能强烈刺激我们认知的物体，或者是使我们具有生动认知的物体，总会被人们认为是远超其实际价值的。那些与我们在空间或时间上相接近的物体，在刺激我们想象的同时，也对我们的意志和情感产生了同比例的效果。因此，我们总是以情感来指导自身的行为，有时，尽管我们有足够的理由证明第一个物体远比第二个物体优越，我们仍然不会以这种判断来指导自己的行为。

面对现实问题，人们所采取的行动与出于利益需要所做出的行为往往是不同的，这两种行为之间的冲突就是源于上述原因。出于维护社会秩序的需要，我们必须遵守正义的法则。但是，现实中，我们总是会因顾及一些蝇头小利而丧失了维护社会秩序这一更大利益的觉悟。毫无疑问，破坏正义的法则会给社会及个人带来极大的危害，这种危害给人们带来的损失远比因未正确采取行动而直接遭受的损失更大，但是我们根据情感而采取行动这一事实却不会因为这种深远的危害而改变。人性的这一弱点也决定了社会的正义法则经常会遭到破坏，人与人之间的交往也因此变得不再可靠；我们总是只顾及眼前的蝇头小利，却常常忽略了更为深远的利益；人们不懂得居安思危，轻易便会做出不义的行为。

我们很难弥补人性的这一缺陷，最有效的方法还要取决于我们自身的抉择。我们如果不能改变自身的情感倾向和自然准则，那就无法改掉一叶障目的缺陷。这种缺陷带来的危害是我们采取行动时容易忽略的，又是我们事后检讨自己时容易后悔的。所以，我们的目的是找出改变这种情感倾向和自然准则的方法，弥补人性的这一缺陷。为此，我们或许很难改变自己的天性，但我们可以改变自身所处的外部条件和境况。现实生活中，很少有人会存在这样的认知，即遵守正义的法则是最接近于最大利益的，违反正义的法则是最远离于最大利益的。而拥有这样的认知就是改变上述人性缺陷的方法之一，既然如此，我们不妨让那些具有缺陷而不自知的人直接与正义发生利益关系，从而让他们明白违反正义法则的危害。

在情感的作用下，我们一般会对自己的所爱存在明显的偏私。对于这样的人性缺陷，我们同样也可以利用上述方法予以改正。对一切明理的人来说，正义的执行和判断是两个重要的优点，利用这两个优点，人们就可以保障自己的弱点和情感不会给自己带来过大的损失。我们始终要强调的是，人性中存在的缺陷，如目光短浅、感情用事等，是致使我们的行为发生严重错误的原因，因此，为了维护我们的利益，也为了维护社会整体的利益，我们应该在具备正义判断和执行这两大优点的同时，改变自己的情感倾向和自然准则，让自身处于与正义发生直接利益关系的环境之中，从而切身感受到遵守正义法则所带来的好处。

6.以忠诚于人民的名义推翻政府

对人类来说，政府是一个很有利的发明。虽然说人们并不是在所有情况

下都需要政府，也不是离开了政府就无法生存，但是就政府对维持社会安定、促进国家经济增长等方面的贡献来看，没有任何机构能与之相媲美。政府的建立可以带来众多好处，但是这并不是说，离开了政府，社会就无法组织、建立。我认为，政府的诞生与不同社会中的人与人之间的争论有关，可以说，正是由于这些争论，政府才得以建立。

人与人之间的争论和矛盾很大程度上是由人性的弱点所致。我们说过，人们往往只看重眼前利益，而忽视长远利益，这既是人类的自然倾向，又是人性的弱点之一。这一弱点常会使人陷入这样的尴尬境地，即尽管人们清楚某种做法可能会给未来带来灾难，但仍然无法抵制眼前利益的诱惑。

举例来说，如果一个社会没有建立政府，那么一旦外界发生战争，这个社会必定会发生内战。因为外界战争打响后，人们会将财物用于某一部分人群，比如武装军队、救济民众。而在动乱的条件下，分配不公是时常发生的事情，由于这个原因，人与人之间的矛盾便迅速被激起，争吵和纠纷也不断产生。在人人自顾不暇的环境中，法律的效力被大大消解，这时候就需要建立一个机构来强制维护法律的权威，而这个机构就是政府。

人类虽然可以暂时建立起一个小规模的无政府社会，但如果缺少了以下三种法则，这样的社会就很难维持下去。其实，在前面的论述中，我们已经反复提及了这些法则，即正义的法则、产物稳定占有的法则以及履行承诺的法则。事实上，在人们建立政府之前，这三种法则就已经存在。同样，在我们还没有对政府表示忠诚之前，我们就已经对爱人、父母、朋友、社会等表现出了应有的忠诚。所以，对于忠诚，我们不能简单地理解为下属对长官的忠诚、平民对政府的忠诚等。我认为，忠诚最早诞生于人们履行承诺的义务之上，后者为前者提供支撑，是前者诞生的基础。但是，随着人类的发展和社会的进步，忠诚脱离了履行承诺的范畴，开始了自己的独立成长。渐渐地，忠诚产生出自己的原始约束力和权威，不需要再依赖任何协议或承诺。

我认为，承诺的义务与忠诚的义务最初都建立在人类协议的基础之上，同样，它们的发明与道德约束力也都源于人类的协议。如果一个人不约束自身的欲望，那么他与其他人之间的交往就会很难维持。而如果他借助正义的法则、产物稳定占有的法则以及履行承诺的法则来约束自身，

他就能完美地避免这种的人际交往中的遗憾。无论是这三种法则还是承诺和忠诚的义务，都是人们为了便利性而设计和发明的。人类的自私使自身陷入了麻烦，为了摆脱这些麻烦，正义的法则诞生了。然而，正义法则的诞生并不足以使人类一劳永逸，人性的弱点在新的法则下暴露无遗。我们虽然清楚遵循正义的法则有利于维护社会的稳定，但是很少会真正主动去遵守它。为了达成维护社会的稳定的目的，人们又发明并建立了政府。从某种意义上说，政治义务是为自然义务服务的，我们建立政府、发明政治义务的最初目的就是使我们遵从自然义务。无论是履行政治义务的最初动机，还是执行自然义务的最初动机，都是出于对个人利益的考虑。随着社会关系复杂化程度的加深，履行承诺和忠于政府有了新的意义，它们会给人们带来不同的利益，也会带来不同的义务。为维护社会稳定，服从政府的权威是必要的；为实现人与人之间的互助互信，履行承诺是必需的。

人类的利益对承诺和忠诚的自然约束力是相互区别的，荣耀与良心对承诺和忠诚的约束力也是相互区别的，并且，前者的善恶好坏并不会影响后者的善恶好坏。人们对国家和政府的忠诚是有益的，只有出于对现实中更大利益的考虑，人们才会发生叛乱，同心协力去推翻政府，并且前提条件必须是政府是腐败且毫无作为的。虽然现实利益会使人盲目做出某些行为，但是，如果缺乏了对该种利益的考虑，人们就无法将个人利益隐藏起来。那些不忠诚的行为往往会使我们感到不快，对此，我们会在道德上予以谴责，并将之称为不义行为、邪恶行为。我们同样也会谴责私人的不义行为，比如违背誓约的行为。我们的道德观念告诉我们，人类交际的自由和维持是建立在履行诺言的基础之上的，所以我们会谴责那些背信弃义的行为。同样，我们也谴责那些对他人和政府不忠诚的行为，因为这些行为会破坏正义法则、产物稳定占有法则以及履行承诺法则的有效实行。

如果一个社会的民众生活在专制的政府的统治之下，那么他们就没有必要再履行对政府忠诚的义务。这是因为，一个不负责任、无法履行自身义务、只会欺压民众的政府是不值得人民尊重的。既然政府无法履行对我们的义务，我们自然也不需要对政府履行忠诚的义务。人类的历史就是这样不断前进和发展的。由此可见，人类是否忠诚不仅仅取决于当事者，还取决于受忠诚的对象。一个人带领民众发动了叛乱，但是发动叛乱这一行为却并不一定会影响他的忠诚度。因为大部分民众既然心甘情愿随他发动叛乱，那必定是由于他们的政府首先出现了问题，所以，归

根结底，是这一问题导致了他们发动叛乱，而不是他们的不忠诚导致了这一结果。从表面上看，这个人的行为是非忠诚的，但是实际上，他是忠诚于人民的。

7.如何守护忠诚之心

随着社会的演化，政治学家们建立了这样一个准则，即将承诺或原始协议当成人们对政府忠诚的开始。虽然政治学家们在建立这一准则时所依赖的证据可能是错误的，但是就这一准则本身来看，我认为它是完全正确且合理的，因为政治家们在建立这一准则的过程中，试图力证人们对政府的服从是特别的、是需获得大多数人重视的。当然，从政治的角度看，这一点也无可厚非。然而，我认为，人们对政府的服从和忠诚虽然是特别的和重要的，但是如果统治者是残暴的，政府是腐朽无能的，那么，作为臣民的我们就不再具有任何对政府忠诚的义务了。也就是说，人民对政府的服从和忠诚是有前提条件的，只有贤明大义的政府才是我们应该忠诚的对象。

人们出于自由和自愿的原则，同意参与社会大大小小的事务，愿意服从政府的管理，共同支撑起了整个社会。这明显是一种大义之举，但是这种大义必然要建立在人性的弱点之上。人们是看出了社会能给自己带来某些利益，才决定放弃那些天生的自由的。面对人性的弱点，执行长官不得不采取某些必要的措施，比如制定具有一定权威的规则制度，约定政府和人民的义务，让双方相互提供保证和安全等。作为一个合格的政府，它所需要做的是为自己的人民提供能获取社会利益的保障，这样它的人民才会心甘情愿地服从命令。但是，如果政府不能给人民提供保障和安全，也无法维护广大人民的利益，反而使自己的人民遭受奴役和压迫，那么，人民必将打破协议，不再受承诺的约束，也不会再服从政府的命令，从而完全回到政府建立之前的自由状态，甚至还会举起起义的大旗，推翻政府的暴政。

正常情况下建立起来的协议，对协议双方一般都有利。如果有人想通过协议从我这里获得好处，那他必然要拥有我会从他身上获得利益的觉悟。将之引申到人民与政府的关系上，就可以理解为，若政府无法履行自己的诺言，那我们也就不必对它履行忠诚的义务。

我始终认为以上结论是正确的，但是它根据的准则是错误的，我认为，

它完全可以建立在一个更加合理的准则之上。对于我们如何建立合理、公平的政治义务，我决定以我的方式加以论述。

在政府未建立之前，人们预见了建立政府的益处，所以才会自发地建立起独立的政府。而在建立政府之时，人们会与政府订立协约，做出服从于政府的承诺。从社会公益的角度来看，这种承诺为人们提供了一种道德上的义务。如果政府与人民任意一方不履行自身的义务，那些协议就会对另一方失去约束力。由此可见，承诺是人类建立的协议的结果。人们建立这种协议的动机通常都是想得到该协议所能带来的利益，所以，希望获取建立政府所能带来的直接利益才是我们建立政府的原始动机，也是我们服从和忠诚于政府的根本原因。在我看来，既然政府的义务是给我们提供安全与保障，那么，我们在平安、自由的时候是完全享受不到这种利益的，除非我们的安全面临威胁、权利遭到践踏。

在人民眼中，利益和政府是不可分割的，二者必然是相互依存的。如果执行长官滥用职权、欺压民众，那么他将丧失在人民心中的威信，从而与人民的距离变得越来越远。这时，我们服从他的原因消失了，那么服从他的结果也必然会消失。

我们的忠诚在自然义务的范围内是遵循以上原则的，但是在道德义务的范围内，我们的忠诚则不再遵循这样的原则，因为人性中的通则将我们的准则推移到了其所使用的范围和理由之外。人性中存在这样的习惯，就是当一些事物在某些条件上相似时，我们会在潜意识中将它们看作等同的。但是，我们忽略了极为重要的一点，即辨别它们那些主要的条件。换言之，我们看待事物总是流于表面，而不注重实在。应用到忠诚方面就是，即使忠诚义务的自然约束力已经停止，它的道德约束力依然可以发挥作用。在人类历史上，存在这样的一类人，他们即便违背了自身和社会的利益，也会忠于一个残暴不仁的政府。这其实就是自我道德约束力产生的结果。这类人会受到内心道德观念的约束，认为违背自己长久信赖的政府是一种不忠不义的行为，所以，即便政府会损害到自身及大多数人的利益，他也会义无反顾地忠诚于它。

人们之所以会服从于他人的权威，是因为他们想从这种行为中获得直接的利益，比如从中获取不受他人恶行和不义伤害的保障等。当人们的情绪失控或者面对直接利益的巨大诱惑时，法律对他们就可能失去效力。这是人性固有的缺点，它的存在不受所有者身份和地位的限制。我们之

所以会选择特定的人作为我们的统治者，是因为我们对他抱有信心，希望他继任之后能给我们带来更多的利益和保障，而不是希望他获得权力和权威之后，变得卓尔不群、自以为是。但是，人性是变化无常的，我们不能保证我们选择的每一位统治者都以维护人民的利益为己任，有时候，一些统治者也会因为自身情感的原因、野心和个人利益的诱惑而变得暴虐无德。而在这样的情形下，人民是有权予以反抗的，并且我要强调的一点是，这种反抗不仅不是无罪的，还是正义的。

反抗暴政也是人类实践的一般准则，历史上那些人民起义、反抗暴政的事件，往往会被后人传为佳话，它们不仅不会使人感到厌恶，反而会使人们产生赞许之情。人们的一般观点往往是具有至上权威的。因此，在我们的道德观念中，积极抵抗暴政是一种正义的行为。道德义务通常是建立在自然义务之上的，从某种程度上说，自然义务停止后，道德义务也理应停止。古往今来，人们对政府的态度便是如此。人性很容易会受到人类弱点和情感的支配，因此，政府腐败、统治者无能的事经常发生。我认为，人们对社会公益的责任感才是我们服从政府的原始动机，除此之外，人性之中再没有能约束我们自然野心的东西。我们的习惯不能做到这一点，我们对先辈的模仿也不能做到这一点。因为社会公益最先使我们产生了对政府的服从和忠诚，如果社会公益在某时某刻停止了，那么人民忠诚的义务也会在那时那刻停止。

8.两性的贞洁认知

自然法和国际法都是能引导人们通向幸福美好未来的法则，只要我们能遵守这些基本的法则，我们的生活就会变得轻松自在，不会受到困难的阻碍和束缚。当我们遇到所谓的困难时，这些困难必然会涉及人们是否遵守这些法则的问题，也会涉及对遵守这些法则所表现出来的赞许以及对违反这些法则所表现出来的责备等态度。一些哲学家可能认为，我们并不能利用社会公益对这些赞许和责备加以说明。但在我看来，这种想法是多虑的，在此，我想用另一套义务对这一问题进行更为清楚的解释。

我举的例子是女性的贞洁与温柔，或者说是女性是否应该履行保持贞洁和温柔的义务。我确信，若她们遵守这样的义务，那接下来的例子便是关于善的更为明显的例子，这些例子可以充分阐述我们应该遵守的那些准则。

一些人存在重男轻女的思想，在我看来，这种思想陈旧、古板，必定会被社会所淘汰。但是，人性的弱点在于，总有那么一些人仍然固守传统思想中的糟粕，而不愿意跟随时代的脚步，转变自己的思想。他们常常会指责女性的善，认为女性的温柔如果缺乏自然的基础，那便是错误的。比如女性的衣着、表情和行为如果不够自然，就会成为这些人眼中不可原谅的过失。这是个明显的话题，所以不需要我们花费时间和精力进行解释。我们完全可以在毫无准备的情况下，完成对这些概念的研究，只需简单地想象和预测，我们就能知道它们一定源于教育，或者完全来自人类所达成的自愿协议。总之，它们以服务于社会利益为名。

我们只需考虑一下软弱无力的婴儿以及父母与子女之间的关系，就会产生这样的感受，即男女之间相互结合才能创造更加美好的未来，这一道理不仅适用于个人，也适用于整个社会。对子女来说，父母的结合有益于他们的教育；对人类来说，男女的结合有益于繁衍生息。要想让男人心甘情愿地抚养孩子，并利用家庭责任感来约束自己的行为，前提条件就是使他们认为孩子是自己的，只有存在这样的思想，男人才会全心全意将自己的仁慈与爱意赋予孩子。而当他们发现自己的妻子对自己不忠，或者抚养的孩子与自己没有血缘关系时，他们就会展现出另一面，比如暴跳如雷、失去理智、做出伤害他人的举动等。

然而，事实上，男人自己未必能保证自己的忠贞，因为男欢女爱的事情往往都是男人占据主动地位。因此，在贞洁方面，女性往往比男性做得更好。对男性来说，明确子女所属关系是一种合理且必需的保证，一般来说，这将直接关系到他们是否会辛勤劳作、抚养子女的问题。若只是许诺在妻子有违妇道之后再对她进行严加惩罚，这样的保证对男性朋友来说是远远不够的，因为在没有足够的证据证实女子违反贞洁之前，任何人都不能将公开的惩罚加之于她。从这一主题中，我们可以自然而然地引出男性朋友们最关心的话题，即通过什么样的方法才能避免女性的不贞，使她们抵御住外界的诱惑呢？我认为，唯一能够对她们进行约束的方式是：一旦她们违反妇道，便对她们加以恶名，使她们名誉尽毁。换言之，利用她们的羞耻心来约束她们的行为。这种惩罚方式是一种心灵上的惩罚，虽然略显温柔，但绝对比其他任何惩罚方式都更具约束力。但只是一味地考虑惩罚并不一定会产生理想的效果，对于那些忠贞不渝的女性朋友，我们还应该给予相应的赞美，这样她们就能树立正确的荣辱观，不断加强自己的荣辱感，从而在贞洁和温柔方面做得更加完美。

总之，为了使女性朋友保持贞洁，只做出名誉上的惩罚显然是不够的。我们还需要让女性朋友对那种不贞洁的行为感到羞怯和畏惧。当女性朋友对不贞洁的行为感到可耻、厌恶和畏惧时，她们才会从根本上杜绝这种行为。从幼儿时期开始，教育便支配着女性朋友温驯的心灵。一般来说，她们对贞洁的认知都与繁衍和生育有关。但是男性却很少具备这样的认知，他们对贞洁的认知都是建立在生理需求和个人欲望之上的，这是两性对贞洁认知的最显著的差异和区别。

男性维护自己的荣誉，女性维护自己的贞洁，这些都是人为产生的善。男性贞洁的义务与女性贞洁的义务的比较，就像是国际法的义务与自然法的义务的比较一样，它们都是相辅相成、共同存在的。所以，我们不能将相互结合的男女分开，然后再讨论贞洁的问题，这对任何一方都是不公平的。

Chapter 09　社会制度：人从自然而生，从社会而灭

很多机械唯物论者认为，人类和动物没有本质的区别。虽然人类在思维上优于其他生物，但实际上，这也是遵循了某种规律，只是我们没有发现罢了。这种理论在今天看来已经落伍，但现在仍然有很多人认为，人类应该像自然界的动物一样，听凭自己的本能行事。古希腊的犬儒学派就是这种理论的源头，犬儒学派主张抛弃社会中的一切繁文缛节，像牲畜一样生活，并视金钱如粪土，因为这样才能摆脱人世间的痛苦与烦恼。

犬儒学派在当时也获得了很多人的支持，究其原因，人们认识到了自己是被大自然孕育的，只要自己遵循自然的法则，就能无往不利，就能寻求到生命的真谛。其实，这个理论虽然在一定程度上可以使人暂时放下负担，但它陷入了片面的境地。

因为研究动物和研究人类是不同的，在分析动物的时候，我们只需要把握动物及其与大自然的关系就可以了。但对于人类，我们不光要研究其本身，研究人类与大自然的关系，还应该把人放到社会中进行研究，因为人不单单离不开大自然，还离不开社会。

1.人性因地域差异而有所不同

随着社会的发展，人们的行为和习惯也发生了翻天覆地的变化，而人的行为和习惯又构成了一个民族的特点，所以，每个民族的特征也在历史的长河中不断发生变化。这里需要注意一点，我用的词是“变化”而不是“进化”，进化一般只有进步而没有退步，而变化则有好有坏，甚至是倒退。就像古希腊人以聪明、勤奋著称，在那个时期，哲学家层出不穷，如苏格拉底、柏拉图还有亚里士多德。不仅是思想，古希腊人的运动细胞也相当发达，多次举办运动会，并给获胜者颁发奖状，这种超越时代的文明简直让人难以置信。

但今天，我们可以看到，居住在希腊地区的人们愚蠢而懒惰，我们称他们是落后的文明。希腊人民族特性的变化曾经让很多学者产生兴趣，他们也针对此进行了多种合理的解释，而最主要的说法有两种，一是客观因素，二是精神因素。其中，精神因素被认为是对民族特性影响最大的原因之一，因为民族特性分开来看就是其中每一个人特点的集合，而每个人的特点更多来自精神原因。

不同生活环境下的人有不同的思维方式和精神状态，由此产生了不同的性格特点。例如，士兵需要上阵杀敌，随时有生命危险，因此，他们有英勇无畏的品质。在生活中，他们表现得慷慨，有时也肆意挥霍，因为在他们看来，过了今天，有可能就没了明天。而对一个农民来说，他们每天需要辛勤劳作，需要日复一日、年复一年地重复这种单调的行为，因此，他们能吃苦耐劳。在生活上，他们对金钱比较看重，也比较节省，因为他们深知挣钱的不易。

很多人内心都会产生自负情感，而且，神职人员最容易被这种情感左右。因为很多愚昧的群众毫无条件地相信他们，并把他们奉为神灵。这使他们有一种优越感，甚至有的神职人员以为自己真的拥有支配一切的神力。

但是，神职人员仍然有自己的烦恼。因为总有一些其他的神职人员出现，并成为他们的竞争对手，而且这些竞争对手也能笼络一批信徒与他们为敌。这是因为，那些神职人员心中充满了怨恨与复仇的情绪，但他们考虑到自己的身份，又不能和普通人一样发泄自己的情绪。例如，当我们被别人鄙视、咒骂甚至殴打的时候，我们完全可以反唇相讥，或者立即反击，只要不出人命，我们的名誉不会受多大的损害。

但神职人员不一样，他们不管受到怎样的诋毁和咒骂，都不可能通过格斗或者咒骂的方式发泄。否则，他们就会遭到信徒的怀疑与轻视。很多人都以为神职人员修养高，不屑于和无知的群众一般见识。而事实却正好相反，他们的心理素质不比我们高多少，而且，他们越是害怕被诋毁，就越是会爆发怨恨和复仇的情绪。

由此可见，人性中的许多邪恶都和精神有很大的关系，而自然等客观原因只是起到了外因作用。因为自然的因素虽然可以影响生物的生存和繁衍，但不能给生物造成最根本的内在影响。因此，现代的哲学家并不认为大自然可以改变野人，他们相信，能影响一个人的只有教育和习惯，雅典民族特性的变化以及底比斯人的愚蠢都不是大自然的原因。

人类非常善于模仿，就像刚出生的儿童善于模仿大人的动作一样，所以，一个地区的人们一般会养成类似的习惯，虽然每个人的性格不同，但具备共同的特点。在某一部落或团体刚开始建立的时候，若有一种人们普遍存在的个性，那么这个个性就会自然而然地成为整个民族的特性，并流传下来。

一个共和国在建立之初，需要一个杰出的领导者，这个领导者必须不计较私利，克服本能的诱惑，对自由和国家的利益充满热情，这种带头作用会影响整个国家，并使每一位公民对祖国的未来充满希望，而这个国家的下一代也会或多或少地带有这种积极因素。

我们现在可以认为，政府在很大程度上可以帮助传播民族特性，并且带有一定的地域性和民族性。不同国家的特性有可能相去甚远，例如，希腊人的狡诈和懦弱与土耳其人的勇敢和诚实形成了鲜明的对比。最简单的民族特性就是语言，正因为如此，我们才能轻松地区别英国、法国和荷兰等国。

古代的西班牙人骁勇善战，他们可以毫无顾忌地攻城略地，疯狂地屠戮，即便他们后来被罗马人俘虏，也有不少西班牙士兵选择自杀。但现在，他们的民族特性变化巨大，我们想让他们拿起武器与当年让他们放下武器一样艰难。

巴达维亚人曾经被认为是战斗的民族，他们曾经被罗马军队雇佣，作为杀人机器，但他们的后代却从来不亲自征战沙场，而是像罗马军队雇用他们的先辈一样雇用他国的士兵。法国人曾经是野蛮且无知的，但现

在，他们的高雅文明响彻全球。

有些时候，相同的生活方式和行为源自相邻国家和民族间的亲密交流，我们从法兰克人和东方民族相同的习性上就能见到端倪。在日常生活中，讲相同语言、生活在相同社会环境中的人在个性上会有一些奇妙的融合，在这方面，英国人表现得最为突出。

曾经有很多学者认为，气候的差异会对人产生巨大的影响，他们的依据就是：生活在热带或者寒冷地区的人普遍思维缓慢，没有温带地区的人优秀，也无法取得辉煌的成就。这种理论看似合理，但实际上是错误的。

曾经的希腊人将其他民族视为蛮夷，他们只承认居住在南部的群体的智慧和才能。他们鄙视北方的民族，并嘲笑这些民族不懂礼貌和知识。但事实上，我所居住的英格兰岛也是在北方，这里诞生了很多伟大的哲学家和实践家。

也有学者认为，一个国家离太阳越近，人民的欣赏能力就越强，感情就越细腻，即高雅的趣味随着纬度的增加而增加。但是，这样的看法依然没有任何的合理性。阿拉伯人的语言看上去粗陋笨拙，听起来非常沙哑；而意大利语却是公认的最流畅最清晰的语言；拉丁语又表现出生动悦耳、刺激性强的特点。这些与人们的习惯有很大的关系，但更深层的原因是他们继承自祖先的特性。

还有一个有趣的现象，那就是一个国家的行为方式改进得越多，他们的语言就越难以变化。很多旷世奇才将他们发现的真理与知识推及整个国家，使人们的生活得到显著提高，同时也将语言彻底固定，在一定程度上阻碍了语言的发展变化。

英国伟大的哲学家培根爵士曾经说过，北方人比南方人愚钝一些，这是整体水平，但北方人中出现的天才要比南方人中的天才普遍优秀。我承认，培根爵士的总结确实有道理，这个见解在某种程度上也是正确的。但是我认为，这种现象的产生和地域的关系并不大，很大程度还是源于精神因素。就拿本国来说，英国人从大多数南方国家吸收了先进的技术和文化，不仅如此，我们还有着强烈的上进心和荣誉心。于是我们想尽办法发展自己，推陈出新，最后屹立于世界之巅，在学术上也赢得了各国的尊重和仰视。但是，很多成绩平平的人得不到重视，受不到应得的

鼓励，也就慢慢丧失了以前的勤奋。

与此类似的盲目推断并不在少数，由于大部分的征战都是由北向南，所以有些学者就认为，北方人更加骁勇善战。另有一部分学者认为，征战基本都是贫穷的民族对富人发动的。但一位生物学家根据“勇猛的动物都是食肉动物”这一理论推断，英格兰这种食物充足的国家比物资匮乏的国家更加勇猛。但实际上，瑞典人在食物异常缺乏，但他们的民族却很有血性，士兵的作战勇猛程度不弱于地球上任何一个国家。

在民族的特性中，勇敢一般不是稳定的性情，与之相对，努力和文雅才是一种普遍且稳定的民族特性。维持勇气的条件众多，其中就有纪律、努力和文雅。历史上很多作战勇猛的军团都是由各个不同的国家和民族的人混合而成，虽然他们性格各异，但如果他们拥有共同的信念和目的，就能变得英勇无畏，爆发出超强的战斗力。

细心观察北方民族和南方民族，我们会发现，前者喜欢烈酒，而后者对爱情更加着迷。我们可以为此找到无数理由，例如，北方地区寒冷，烈酒可以使人温暖身体，抵御恶劣的天气；而南方温度较高，容易使人血脉偾张，这有利于激发两性之间的情欲。再如，北方地区缺少美酒，所以对美酒更加渴望；而南方天气炎热，女子在外出的时候通常穿着很暴露，很容易刺激男性，加之南方女性成熟较早以及南方人恬静安逸的生活，这就相当于给爱情的生根发芽提供了丰富的养料。

所以，将民族的特性归类于气候的原因是不正确的。古希腊人虽然生活在温暖的地区，却嗜酒成性。据说，在古希腊人举行宴会的时候，即便有美女相伴，他们也无动于衷，只是跑到其他男人旁边敬酒劝酒。因此，一个民族在遭逢巨变、感叹世风日下的时候，不要将其归结为气候或是其他的自然原因，而应该在教育、习惯、礼节方面下功夫。这样，人们无论生活在何种环境、何种社会背景之下，生活质量和个体素质都得到全面的提高。

2.在利益中迷失的家国正义

政府是由人组成的，而每个人都有缺点。但是，政府作为一种集合体，可以有效地掩盖一个人的缺点，而发挥他的长处。更重要的是，政府可以使人们的利益趋于一致，让人们向一个地方努力，实现效率的最大

化。每个人的行为都受利益支配。我们除了关心自己，在日常生活中关心的也不过是亲人和好友等少数人。这一点毋庸置疑。如果放任这种天性，不加以规范，人类社会就会回到以前的蛮荒时代，人类之间的厮杀只会更加惨烈。因此，我们需要一种规则，确切地说，我们需要一个政府和组织。

通过以上的分析，我们就可以理解人们的行为为什么和人尽皆知的品质相违背了。很多地域的人宁愿获得一些小恩小利，也不会想维护社会秩序。违背道德的后果好像离人们非常遥远，而眼前的利益对他们来说才是最重要的。出现这种情况的原因很简单，因为每个人都喜欢舍远求近，而且都喜欢和别人作比较。如果你是一个克己守礼、遵循道德的人，而你周围的人一个个花天酒地，做尽坏事且逍遥自在，那么，你很快就会变得和他们一样。因为你的严于律己会被认为是一个傻子的行为，而你自己也会认为这样做得不到丝毫的好处，反而丧失了人生的乐趣。

但是，这就是人类的天性，要想让人们自动舍近求远、舍弃眼前的利益而去追求最大的公平与正义似乎是不可能的。我们无法人为地改变天性，只能最大限度地改变外在的条件，尽可能地规范社会的秩序，使遵纪守法关系到每个人的切身利益。

我们可以让一小部分人来实现这个梦想。这一小部分人与其他绝大多数人没有血缘关系，因此，他们无法分到人们破坏社会秩序所得到的私利，而且，如果他们出面制止这种行为，将会得到组织的褒奖。这样一来，他们就会乐意去做维护秩序和保护大多数人利益的事情。这个组织就是政府，也是政府与社会的起源。

强烈的情感是公平和正义的大敌，可以蒙蔽人的双眼，使人看不到社会的利益，而只是专注于自己的那些私利。但是，如果我们假设这些正义与公平的执行者和社会上的人都没有亲戚关系，那么，他们做出的裁决就可以非常公正。

由于社会中建立的这一种规范机制，人们的私心得到了一定程度的遏制，政府一方面保护人们免受外来的伤害，另一方面又强制他们同心合力来达到某种公共目的，既包括他们自己的利益，也包括社会中各个群体的利益。

人性中最大的弱点就是舍远求近，追求表面上的价值，而不去观察真正的价值。例如，两户人家之间有一块坑洼地积水，影响了他们的正常生活。如果他们能想到自己也想到别人，就会主动清理积水。反之，如果他们只看到自己的利益，并互相揣度对方的想法，那么他们就容易萌发不劳而获的想法，从而使全部的行动计划泡汤。因为每个人都希望省去自己的麻烦和付出，把所有的负担加在别人身上，而所有的利益都留给自己。

如果我们有一个共和国政府，就可以有效防治这些弊病。在政府内部，执行者们将绝大部分人民的利益看作自己的利益，这样，他们无须咨询国家中的每一个人，只需要通过简单的议会表决，就可以执行计划和行动。而且，政府的行为如果失败，将会关系到全体人民的利益，包括政府组织本身。所以，他们会不遗余力执行和遵守。

任何一个社会都会建立起自己的规则，即便这是一个不道德且落后的社会，如古罗马帝国、古拜占庭帝国等，也需要一个政府来约束大家的行为。如果每一个人都可以遵守秩序和规则，并且有足够的自制力，可以为了长远的利益而牺牲眼前的利益，并时刻抵挡住各种各样的不良诱惑，那么，这样的政府或社会无疑是理想的，但这在目前看来是无法实现的。

在社会的发展过程中，一旦出现新问题，就会有一套相应的法律法规出台。例如，出使他国的外交官人格不受侵犯、禁止使用有毒的武器等。虽然维护公平和正义在很多时候都是必需的，但也存在为了巨大的私利而废除既定规则的行为。即便抛开战争、国家不谈，夫妻之间就有可能出现各种各样不贞的行为。法律虽然不能完全杜绝这类行为，但可以使不贞的人背上道德败坏和思想堕落的恶名。

那些朝令夕改、法则随意变更的国家基本都是落后且腐朽的，或者已经处在动荡时期。规则无处不在，路上行驶的车辆也要遵守一定的法规，并且要懂得互相让道，才能实现共同的便利与和谐。实际上，这是一种牺牲少数人的利益而服务于绝大多数人利益的方式。这也许会给某个人带来短暂的不变，但对整个社会来说却是必须要实行的。

国家与国家之间需要互相帮助，为了维护国与国之间的秩序，就需要建立一套适用于所有国家的国际法则来约束人们的行为。

其实，很多国际法规则和国家内部的法律法规是相似的，如国家财产的占有、国与国达成协议后转移所有物或者是履行当初的承诺等，这些都可以说是基本的法则。在世界范围内，如果某个地区的财产所有权出现混乱，那么那个地方一定是战乱不断。如果某些地区的财产不经过所有者同意就可以随意转移，那么那个地方就不会有公平的商品交易。也就是说，哪个地方的人言而无信，哪里就没有同盟或外交。所以，国与国之间必须讲诚信，这才是交往的基本方针。

通过各种经验分析，我们发现，人们离开了社会便无法生存，或者说会再次回到原始的蛮荒时期。而且，人一旦放纵自己的欲望，社会的秩序也将无法得到维持，最后受害的还是我们自己。因此，人们想起，自己除了享乐的权利，还要有维护公平和秩序的义务，虽然这种义务还是停留在利益上，却是大家共同利益的体现。

中央集权制的政府内部也存在优点，共和国政府也会滋生腐败，随着社会的发展，这两种政体会逐步走向一个相同的高级阶段。

3.专制牢笼下的自由与民主

马基雅维利是一位伟大的哲学家和政治家，他主张建立一套严密体系的君主专制政体来使社会稳定，但是，他的研究对象仅仅是那些残暴的政府，或者是他所在的意大利那种弹丸小国。而现在，他的君主论已经受到了很多人的抵制。

众所周知，马基雅维利主张的是中央集权的政府，君主独大。而我倾向的是一种自由的政府，它比专制政府好太多。我甚至怀疑，实现这个伟大的梦想太过艰难，以至于目前还没有一个人能够胜任这个任务。当然，我也不否认这种观点在未来会不会被人驳倒，毕竟社会的进步可以让我们逐渐看清世界上的真理。

有位哲人曾经说过，无论是科学还是艺术，都只有在自由的政府中才能发挥作用。这个理论并非空穴来风，而是在无数经验中总结出来的。自古至今，艺术和科学能够繁荣发展的基本都是自由的国家。最典型的当属希腊人，他们自由的时候，各种艺术也繁荣发展，战败后，他们的艺术也随之步入衰落期。

但事情也不尽然，在专制的政府中，也有很多国家的艺术与科学达到了空前的高度。在暴政的罗马政府，绘画、雕刻、哲学都达到了一个空前的高度，即便是佛罗门萨的艺术与科学，也是在美第奇家族的篡权和压抑的氛围中壮大起来的。这一时期的学者拉斐尔、米开朗基罗还有伽利略，他们都不是在共和国的光辉下成名的。

专制政府在科学有巨大成就的例子主要在法国，这个国家的人们虽然浪漫而高雅，但其制度却是相当严密且没有自由。就在这种环境下，科学的艺术发展却丝毫不逊于其他国家。而且，精通哲学、科学、建筑学、音乐的人大多集中在法国，而在戏剧方面，法国人甚至远超希腊人。

而且，我还发现一个规律，那就是自由政府的商业发展比专制政府要快得多。欧洲的大型商贸城市伦敦、汉堡和阿姆斯特丹等，都拥有各种自由的制度和开明的政策。但是，法国又是一个特例，它虽然是君主专制的政体，但经济发展却异常迅速。不过，特例归特例，总体来说，专制政府的强横在一定程度上阻碍了商业的发展和自由贸易的进行，资本主义很容易萌芽，也很容易在专制政府中被扼杀。也就是说，在专制政府中，经济发展总是处于次要地位。

在专制社会，出身、家族、权力和地位所能带来的利益远远超过财富，因此，很多有实力的大商人毅然抛弃自己擅长的商业运作去追逐功名利禄，希望他日得以加官晋爵。因为财富在专制社会中总是极易失去的，即便有万贯家财，也可能在第二天就被当地的权贵抢去。

我现在可以断言，拥有完善体系的君主制政府也是法制政府，而且，君主专制政府在维护社会秩序、行政和国内政治稳定方面丝毫不亚于民族共和的国家。在君主专制国家，公民财产可以得到保障，工业也被大力提倡，艺术获得长足的发展，君王和臣民都可以安定地生活。

纯粹君主制的国家就是法国，但法国制度存在严重的问题，就拿赋税来说，其缺点并不是数量和种类的问题，而是肆意而为且手续繁复的税收方式，这种税收方式使穷人们丧失了奋斗的希望。这些弊端的受益者不是贵族，而是那些大资本家、大金融家——而君主和贵族对他们也是深恶痛绝。因此，若有一个开明的君主能洞悉这些问题，并且采取了必要的措施，那么，君主制的政府也不见得比自由政府差多少。

归根结底，这还是经济的问题，一个负债累累的共和国，我无法想象它

能多么民主和自由，反之，一个富饶的君主专制也不一定就是残酷黑暗的。

开明的政府往往不会限制新闻的传播，新闻能够限制君主的权力过度膨胀，使百姓拥有自己的意志。这样，政府才可以长久存在。在英国，人们能够享受各种特权，可以向公众表达自己对君主、社会或其他人的看法，也可以公开谴责每一项法案。那么，这样对公众到底有益还是有害呢？

由于英国既不是君主制，也不是共和制，而是一种混合的君主立宪制，在这样的政府中，君主不会防范臣民，臣民也会信任君主，大家互相宽容，实现了绝对的自由。

在共和制国家，没有哪个地位显赫的高官敢于藐视政府，尽管他们的权力巨大，也为国家的安定和社会的稳定立下了汗马功劳，但这些权力却被牢牢关在笼子里，无法满足个人欲望。

在君主制国家，百姓的权利被大大削弱，官员们不必时刻提防百姓。而在共和制国家，百姓则不必提防官员，因为每个公民都能够有效行使自己的权利。两种政权各有优缺点，我们完全可以扬长避短，建立一种兼有二者优点的新政体。

一位著名的哲学家曾在描述英国的政体时说："英国人民既不能忍受完全的奴役，也不能忍受完全的自由。"英国与罗马一样，都属于专制与自由混合的国家，但它们又有很大的不同。在罗马，专制占主导；在英国，自由占主导。

罗马帝国的皇帝大都是残酷的暴君，这导致了群众的怨恨，甚至一些贵族也不愿意服从罗马皇族的领导。英国是君主立宪制的政体，英国政府为了保存自己，必须谨小慎微，并想法设法消灭一切专断的行为，依靠普遍的、严格的法律却约束所有人，保护每个公民的财产不受侵犯。

所以，只有法律才能明确宣判一个人是否有罪，只有法官才能依照合法的证据判定一个人是否有罪。而法官群体为了维护自己的利益，必须严格监督官员们的违法与残暴行径。这都使英国民众获得了极大的自由，与罗马帝国的残暴形成了鲜明的对比。

新闻自由也是一种自由，我在上文中已经简要说了它的好处，大力提倡这种自由完全没有错误。但是，新闻自由也不能滥用，因为一旦达到一种极限，就有可能滋生一些别有用心的煽动者，如果被政敌利用，就会引发政局动荡。

无知的民众总是相信批评统治者的言论，而从不承认赞赏统治者的言论。这是人的天性，无法消除，无论人们是否拥有言论自由，不能分辨真假的群众所带来的危害都是颠覆性的。

曾经有很多人认为，宽容的政府根本无法管理群众，只有严苛的统治才能让大家听从指挥。但随着社会的发展，我们发现，群众并不是桀骜不驯的恶魔。英国就率先宣扬了公民自由，虽然在刚开始的时候引起了局部的骚乱，但并没有造成严重的后果。我衷心希望人们会习惯于讨论公共事务，并逐渐增强自己的判断力，而不会被谣言和谬论蛊惑。

只要英国政府是自由且民主的，新闻自由就永远会存在。不过，我们也应该感觉到潜在的危机，那就是政府的新闻审查机构会经常检查对政府不利的新闻和言论，然后对那些言论的发起人做出严厉的处罚。我希望这种审查机构不会存在太久。

4.婚姻究竟是不是爱情的坟墓

夫妻关系有时候也可以理解成一种利益关系，因为其他的一切关系都不像夫妻关系那样，将个人得失紧密联系在一起，所以其他的关系相对平和，而夫妻关系则有潜在的危机。

夫妻关系的确立有赖于婚姻，婚姻可以看成契约的一种，建立在双方都同意的基础上，并被各种法则约束。认为夫妻所有的生活方式都一样的理论是错误的，每一对夫妻所习惯的生活方式都是不同的，这也决定了每一桩婚姻都是与众不同的。而且，在不同的时代和不同的环境下，法律给婚姻制定的条件也是不同的。

我偶然得到了这样一些信息：战争使雅典公民急剧减少，于是，共和国的政府允许每个男人娶两个妻子。伟大的诗人欧里庇得斯非常不走运，他娶了两个凶狠暴躁的坏女人，这两个女人整天争吵，使他饱受折磨，最后，他开始憎恨所有的女人。

人类不同于动物，人类可以运用自己的聪明才智，根据具体的情况和环境来调整婚姻法律，在约束人天性的同时，满足大多数人民的利益。法律允许多妻制并无不妥，古希腊和古罗马就有一夫多妻制，而现在很多欧洲国家里却只允许一夫一妻制。

有些人认为，多妻制可以凸显男性的威严，让男性摆脱被女性奴役的命运，重新获得男性的主宰权。也有很多女权主义者认为，这是男性对主宰权的一种非法篡夺，它摧毁了两性之间的平等关系。

在世界上的很多国家，女人根本没有自由，她们像动物一样被低贱地买卖。但我们英格兰却完全不是这样，我们与女性自由交往，这种文明比其他任何文明都能使社会生机勃勃，从而实现真正的自由和民主。

但是，亚洲人的婚姻制度比我们就差太远，他们破坏了爱情，破坏了友谊，使婚姻沦为权力的工具和男人欲望的发泄口。而且，在这种不平等制度的影响下，东方诸国对待儿童的教育也非常扭曲，尤其是对贵族孩子的教育，他们教孩子如何欺压比自己弱小的人、如何对比自己地位高的人卑躬屈膝。这样的孩子将来就会走向两个极端，一是成为奴隶，二是成为暴君，在他们的字典里，“平等”两个字被无情地抹除了。

在一些多妻制的国家，男人将妻子锁在家里，限制她们的人身自由。尤其是在西班牙，男子嫉妒心很强，一旦发现妻子多看别的男人一眼，就会无端地暴打她一顿。据说，有个德国的皇族女子要嫁到西班牙当王妃，当她路过一个以生产长袜闻名的小镇时，这个小镇的官员为了表示对王妃的尊重，给了她很多长袜，没想到王妃身边的亲卫队长却对这个官员大声呵斥道：“你这是对王妃的亵渎，你不知道王妃是没有腿的吗？”其实，亲卫队长的意思是，王妃嫁到西班牙王室后，就不能随便到外面走动了，自然不需要旅行用的长袜。

但是，这位年轻的王妃不知道缘由，以为到了西班牙要被斩断双腿，于是她拼命哭闹，并请求使者把她送回德国。后来，众人费了好大一番功夫才让她明白了真实情况。

在奥斯曼帝国，如果一个男人在外人面前提到自己的妻子，那就是一种下流的行为。这些其实都反映了女性在那些地区地位低下。可喜的是，英格兰已经摒弃了这种偏见。但是，仍然有许多难题摆在我们面前，那就是如果否定多妻制，那一夫一妻制应该以多长时间为限？能否容许自

愿离婚？

我觉得，对于两个无法继续下去的灵魂，还是让他们分开比较好，这样做也是为了让他们找到真正合适的另一半。如果爱情已经变成了仇恨，那么，硬让他们在一起就只有无休无止的争吵和厌恶。所以，根治家庭争吵的办法就是离婚自由，不管是男人还是女人，只有在自由之中，内心才会感到放松和快乐，一旦被束缚，就会感到痛苦和悲伤。所以，婚姻不能强行限制。

但是，我们又不能大力提倡离婚，一旦夫妻离婚，对子女造成的伤害是巨大的。把孩子交给一个对他冷漠的人是多么无知和愚蠢，所以，对待婚姻，我们一定要慎重，不能盲目为之。

爱情永远是不安定且躁动的，充满了各种各样的变数。有的时候，一个表情、一句话甚至是一丝气息，都可能使两性之间燃起爱的火花，但爱情也会因同样微不足道的事情而瞬间熄灭。与爱情相比，友谊一般是被理性支配的，是一种稳定的情感。友谊通常是细水长流，不温不火地前行。深厚的友谊是在潜移默化中形成的，而友情的淡化也是自然而然的。爱情则不同，它是激烈的，爱的时候仿佛进入了天堂，而痛的时候好像下到了地狱。

现在，我们可以试想一下，在婚姻生活中，占主导地位的究竟是爱情还是友谊。通常，在幸福的婚姻生活中，由于男女双方的逐渐磨合，爱情已经慢慢向友谊靠拢。所以，我们不要想着在蜜月之后的几年里还能一直保持激情，那种为激情而生的婚姻注定不长久。我们不必害怕爱情会被时间打败，因为被时间打败的只是激情，而爱情很可能因为友谊而更加牢固。不过，要想让婚姻持续到最后，就需要夫妻双方尽量忘掉争吵和怨恨。如果这种结合已经成为了累赘和负担，那就勇敢放手。

男人越是滥用权威来打压女人，女人就反抗越厉害，一有机会，她们就会反过来主宰男人。历史不止一次地告诫我们，在暴君的统治之下，极易出现起义，而起义的领袖取得政权后，也非常容易成为另一个暴君。所以，无论是男人还是女人，都不要轻易认为自己可以主宰对方，要平等地处理一切问题。

对于婚姻生活，女人常常有一种误解，那就是很容易把讽刺婚姻的行为当成是讽刺她自己。其实，这是女人心中的主宰欲在作怪。在婚姻生活

中，女人往往喜欢控制男人，这是女人的天性，但也是婚姻出现危机的根源。如果是一个聪明的女人，她虽然也逃不开主宰男人的天性，但她会懂得如何做一个让男人满意的女人。

据说，很多原始部落是女性占据主导权的，为了防止男性反抗，她们商量着将丈夫的耳朵弄聋，这样男人就不会再对她们施行任何蛮横的指令了。

古希腊哲学家柏拉图对爱情和婚姻有与众不同的见解，他认为，男人和女人在创世之处是结合在一起的，叫作“阴阳人”。阴阳人非常完美，可以得到极大的幸福和满足，但这也使他们变得骄傲和自大。主神宙斯为了惩罚他们用雷电将他们一分为二，成了男人和女人。这两种人都是不完美的，他们有互相结合的强大欲望，在世界上拼命找寻另一半，这也成了痛苦的根源。

更可悲的是，这些不完整的人也并不是具有绝对智慧的，这导致了他们在寻找另一半的时候通常会犯错误，找到了错误的另一半，强行结合后，就会出现各种各样的争吵和矛盾。在这种情况下，结合而成的整体会迅速分离，使两个个体重新获得自由，继续寻找自己的另一半。通过重重考验，克服种种困难，直到寻找到自己真正的另一半，才能彻底实现婚姻的和谐。

柏拉图的故事到现在还没有结束，他说，宙斯的做法虽然将阴阳人的骄傲和野心扑灭了，却不忍心看到他们的混乱无序和痛苦。于是，宙斯派遣了爱神和婚姻之神降临人间，找寻那些被分开的两个人，希望依靠他们二人之力，将分开的阴阳人结合在一起。婚姻之神给结合的男人与女人灌输烦恼，让他们被生活琐事缠绕，爱神却给男人和女人带来快乐与情趣，使他们忘记责任。两个神由于理念不同，很快势不两立，每当爱神成功让两人坠入爱河后，婚姻之神就来使这两个人产生烦恼，将两个人从热恋中强行拉出来。

宙斯知道这件事后，将两个神找来协商，勒令他们达成协议，并要求他们将两个人结合到一起时，一定要烦恼与快乐并存。至此，男人和女人的结合效率越来越高，婚姻生活也越来越幸福。

也许有很多人认为这个故事荒诞不经，当然，我也不认为它是真实的。但它告诉我们，恋爱的甜蜜与婚姻生活的痛苦都是再平常不过的事情，

是人们的天性使然，我们唯有扬长避短，与另一半互相体谅，才能真正获得心灵的安宁，实现完美的结合。

5.生命可以由自己终结吗

迷信是可怕的，它可以让人在迷茫中碌碌无为，甚至做出某种极端的行为不自知。不过，迷信也有克星，那就是哲学。虽然哲学不一定能治疗一切心灵疾病，但哲学可以培养我们良好的情操，并战胜人性中的各种缺陷。

罗马哲学家西塞罗曾经说过："在一切场合，在生活的每一件事情里，迷信者都是痛苦悲惨的，睡眠本来可以排除不幸者的一切烦恼，但迷信者会审查自己的梦，并发现梦中的幻觉，从而对未来的吉凶担惊受怕。"

其实，人之所以迷信，多半是因为对未知事物的恐惧或对未来的担心，而归根结底，是因为畏惧死亡。人类面对死亡时，都不愿意放弃生命，虽然生命中可能充满了痛苦和无奈。

但对于处在极度痛苦中的人来说，他们可能会选择自杀来摆脱这种痛苦，但仍然逃不开死亡的恐惧。如果在他们自杀的那一刹那有人阻止，那他们多半再也没有勇气自杀第二次。哲学上有这样一个问题，那就是人应不应该自杀，自杀是否有罪。

众所周知，人的生命受制于物质和运动的普遍法则。生老病死就是最基本的法则之一。所以，很多哲学家认为，自杀违背了自然法则，人自行处置自己的生命是有罪的。但是，这个说法也在很大程度上被认为是荒谬的。因为一切的动物要想在世界中生存，都需要依靠自己的智慧或技能，在能力所及的范围内，他们可以随意改造大自然，而且是必需的，因为一切都是为了生存。例如，在一片资源匮乏得只剩河流的区域，只有一个人生活在那里，这个人要想活命，就必须靠捕鱼为生，必要的时候，他会逐渐吃掉池塘所有的鱼。当然，他也可以选择绝食，加速自己的死亡。

处置生命如果是神灵的特权，那么我们当然无权结束自己的生命，但反过来说，我们也无权在必要的时候保存自己的生命。我们曾经庆幸自己

获得了生命，可以享受人世间很多美好的事情。但是，当我们的人生面对诸多不幸且已经充满痛苦的时候，我们难道不能人为地缩短生命的长度吗？

很多古希腊的哲学家宣称要顺应天意，其实，我们同时也应看到人类自身的力量。只要有可能，我们在灾难降临的时候也可以发起反击，利用自己的方式自救。但是，无论是自杀还是自救，迷信的人总想出各种各样的事情来自圆其说，那就是把一切都推给神灵。如果某个人自杀，他们会说是神灵的旨意；如果某个人依靠自己的努力躲过灾难，他们就说这是神灵让他大难不死。

诚然，如果神灵的存在被证实，那么这个理论毫无疑问是正确的，但实际上，神灵的存在一直是个谜，我们不可能用一个谜去解答另一个谜。到最后，我们还是只能用哲学的方法去推导和实践。根据我们的本性推断，人在自杀的时候通常会充满恐惧，但当我们求死的心意已决时，又会冲破这个心理障碍。这其实可以证明，选择生和选择死是由我们自己决定的，没有谁可以强制性地使我们的生命保留或者将其抹除。

抛开本性，我们从社会的角度分析，看看自杀这种行为对我们周围的人乃至对整个社会会产生什么样的影响。其实，当一个人做了对社会有贡献的事情时，他一定会对社会产生作用。这点无须证明。当一个人放弃生命时，也只不过是少了沧海一粟，对社会构成不了多大的伤害。

一个人自杀的原因有多种，比如利益或责任。但是，不论什么原因，如果不是逼不得已，他绝对不会选择结束自己的生命。当生命还有希望时，我们有勇气面对一切灾难，哪怕有一丝希望，我们也会尽力争取。当生命已经成了一种负担时，我们可以凭借自己的智慧与勇气自行选择。这对我们、对社会都是最明智的选择。如果神灵真的存在，他也会为每个人保留幸福生活的机会，让每个人拥有克服困难的权利。

6.论“灵魂不朽”学说

灵魂一直是一个终极的话题，直到今天，无论是哲学家、神学家还是科学家，都没有研究透彻。形而上学的哲学家认为灵魂是无形的，即灵魂不是一种物质实体。

与物质相对应的是精神，两者都是神秘且不容易探知的，我们不知道它们中间还包括有哪些元素。形而上学的学者还告诉我们，经验是我们获得因果律的唯一来源，如此，我们便可以得出这样一个结论：精神实体和物质实体一样，可以发挥某种效果和作用，灵魂作为一种精神实体也是如此。

根据自然的一般规律，永远不会灭亡的事物永远是不需要产生的。既然无生，那就是一直存在。所以，灵魂若是永远不会消失，那么它也就是一直存在的，比我们的生命出现得还早。它的出现与我们关系不大，同样，我们死后，灵魂的状态与我们自身也没有多大关系。

我们如果认为世界上每一件事都是注定的，那么，我们做任何事情都不应当受到惩罚或者褒奖，因为这些事都是注定会发生的。这是一个自相矛盾的理论，愚昧的民众既相信一切原本就存在，又相信邪恶会得到惩罚，正义会得到伸张。但他们仔细想想就会知道，这根本就是不可能实现的。

曾经有一个部落的盗贼偷取了亚历山大大帝最喜欢的战马，大帝知道后龙颜大怒，下令将这个部落的人全部杀死。在我们看来，这是多么残暴不仁。由此可见，惩罚的轻重完全是由人决定的。

有些时候，道德的东西并不是使我们明白道理，就像一个人，如果他天性懦弱，并且从没遇到过别人针对他的挑衅，那他不可能在别人遭受苦难时去帮助和维护别人的公平与公正。而心硬如铁的法官看似无情无义，却可以真正维护社会的利益。

我说这些是希望人们暂时放弃用迷信的观点解释灵魂，转而从大自然的角度探索问题。人类在幼年期非常脆弱，仿佛就在死亡的边缘，我们也有理由相信这个时期的灵魂也是脆弱的。成年后，他们精力充沛，充满活力，可渐渐地，他们会衰老，并且会逐渐走向死亡。

如果不是瞬间死亡，那么，我们在生命的最后一刻，头脑会表现出混乱、冷漠和混沌。这些都是思维即将消亡的征兆。那么，物种会出现整体灭绝的现象吗？根据对自然现象的观察，我们可以得出，一切生灵如果被转移到与其最初的生活环境迥然相异的地方，其生命形式将会不复存在。例如，树被放到水里会死，鱼被放到空气中会死，动物被埋到土中也会死。有时候，气候的最细微变化也往往是致命的，因此，一种巨

大的变化完全可以使一个物种灭绝。

世界上的事物总会表现出一种慢慢消解的过程，任何生命都不是固定不变的，时时刻刻都处在变化之中。因此，我们把随便一种生物的特征看成永远无法灭亡的东西是何等荒谬。这与自然规律都是自相矛盾的。

在中世纪时期，很多经院哲学家整天思考的问题是如何安置已经死去的人。我们现在可以这样设想，为了保证死去的人的灵魂有安身之处，我们必须在现存的宇宙之外建立一个新的宇宙，以容纳源源不断的人流。说到这里我可以停止了，因为这已经脱离了哲学的范畴，而走入了妄想的境地。

意大利哲学家普林尼说："我们在自己的肉体形成之前是没有感觉的，这其实就可以说明我们的肉体消亡之后的状态也是如此。"如果对死亡的恐惧是我们与生俱来的本能，那就可以证明灵魂必然会消亡。因为大自然创造的一切都有其目的，它绝对不会让我们对不可能发生的事情心怀恐惧，而只会使我们对不可避免的事情产生恐惧。就死亡来说，我们用尽全力，也只能推迟它的到来，却不能成功阻止。正因为大自然让我们对死亡极度厌恶，才能使我们生存繁衍下来。

对于绝大多数人来说，哲学是神秘莫测的，能够理解哲学的人，必须是那些有逻辑头脑且热爱自然、勇于探索的那一类人。当然，灵魂最终消亡只是我的观点，目前仍然停留在假设的阶段。也许，终极的真理只有创造了人类的那个人才知道。

7.与自然斗其乐无穷，与同类斗其乐无穷

人类一直在思考生物究竟来自何处。在中世纪及以前，欧洲流传着神创论，认为自然界的所有物种都是由神力创造，并且永恒不变。例如，神创造了人，而人刚出现在自然界的时候就是现在这个样子，从来没有任何改变。这种思想一直统治着人们的认知，但到了15世纪末期，随着自然科学和哲学的迅速发展，人们开始质疑神创论。后来，有位生物学家在观察植物的时候发现，植物杂交可以改变植物的特征，而动物也是如此。也就是说，产生新品种可以由人工来决定。于是，这位生物学家有了一个大胆的设想："人既然能够改变动植物，那么动植物为什么不能被自然界改变呢？""既然在家养动物和栽培植物的过程中，人类起到了

选择作用，那在自然界中，生物的大量繁殖与灭亡又受到了什么样的法则支配呢？”

这些问题一直困扰着我们。后来，人们发现了一个关于人口的规律，即人口是按照几何级数增长的，如2万、4万、8万……而人们所需要的食物是按照算术级数增加的，如1万斤、2万斤、3万斤……由此可见，人口的增长幅度是越来越大，而粮食的增长幅度却是固定不变的。这是我们不愿意看到的结果，因为这意味着粮食很快就会紧缺，有一部分人将会饿死。这个道理放到自然界的所有生物中同样适用，即自然界中孕育了大量的动植物，但维持这些生命所需要的营养物质却被限制在了一定的范围中。这就决定了有一部分动植物会活下来，而另一部分动植物要面临死亡。

究竟是什么决定了动植物的生存和死亡呢？答案是“生存斗争”。只要是生存斗争，就与生活环境和条件离不开，它们可以对生物造成两方面的影响。第一，直接作用于生物体的整体或者局部改造。例如，充足的食物可以让生物长得高大，而贫乏的食物则会使生物长得瘦小。另外，食物的组成结构还会引起生物肤色的变化；外界的气候则会使生物的毛皮发生变异，适应变化的生物则存活，不适用变化的生物则灭绝。

第二，器官的使用情况。经常使用器官会发达，而不经常使用的器官则会退化。例如，野鸭的翅膀处的肌肉和骨骼要比家鸭发达得多，而腿部的肌肉和骨骼却比家鸭要逊色，这是由于野鸭奔跑少而飞行多的缘故。

生物要完成这些变化并非一帆风顺，要经过激烈的斗争。首先，生物要面对恶劣的生存气候，还有食物的贫乏，各种疾病、寄生虫还有毒素，并且随时要面临天敌的追击。在这种条件下，一切的生物都被卷入了激烈的竞争之中。例如，在食物匮乏的时候，为了生存，几只动物会争夺只够一只动物存活的食物。植物也会和同类争夺水资源，即便在某些资源丰富的地方，生物也会因为遭到天敌袭击或者同类之间争夺地盘而灭绝。

生物进化需要驱动力，而生物的高速率繁殖与生存空间和食物的有限是斗争的主要原因。如果每一种生物都以最快的速率高速繁殖而不会灭亡的话，用不了多长时间就会将地球挤满。生存斗争的内容主要包括三个方面，一是同一物种的个体与个体间的争斗，二是不同的物种之间的争

斗，三是生物与其所在的恶劣的自然条件之间的争斗。

例如，一片密林中的野鸡、野兔等动物的数量，主要取决于天敌的破坏力。而那些生活在极寒地区的生物即便没有天敌，数量也会受到有效控制，因为恶劣的天气对它们来说就是最大的斗争对象。因此，只有对生存产生明确的认识，一个人才能对自然界生物的各种变异和灭绝现象有一个更加深刻的了解。

在自然选择的状态下，具有优势的个体无论优势多么微小，都会比其他个体获得更好的生存机会。另外，我们也相信，任何不适合的变异都可能会导致灭绝。自然选择的任务就是留下有益变异的物种，淘汰有害变异的物种。

例如，在一个有狼和鹿的生态圈内，由于狼的追捕，跑得慢的鹿逐渐灭绝，跑得快的鹿数量逐渐增加。当增加到一定的程度时，狼群中跑得慢的就会因为没有食物而被淘汰，最灵活的狼获得生存的机会。这就完成了一次自然选择。再如，由于花蜜能够吸引蜜蜂等昆虫传递花粉完成杂交，而杂交可以产生强壮的幼苗。因此，那些能产出花蜜多的植物就会获得更多的杂交机会，长此以往，它们就会因为占有一定的生存优势而成为一个地方物种。有了自然选择后，不管自然环境如何变化，整个自然也会不断发展，时刻处于变化之中。

在生存斗争中，不仅存在着关于物种生存的斗争，还有针对繁殖问题的斗争。

善于繁殖和养育后代的优秀个体将会产生大量的后代，而不善于繁殖和养育后代的拙劣个体则留下少量的后代，或者从此绝后。也就是说，雄性为了获得与雌性交配而与同类发生争斗，其目的并不是要杀死对方，而是为了让对方的后代减少或者不留后代。因此，生物界的一切都是生物进化的结果，生物个体的一切形状都是个体生存和物种繁衍的杰作。

Chapter 10　政治经济：人的社会属性与生存本能相结合的产物

大自然孕育了人类，但人类并不像动物那样仅仅以大自然为基础。人还具有社会属性，即人离不开社会。依靠社会，人们实现了分工协作、互帮互助，更加有利于生存和发展。资本主义制度确立后，人们对于金钱的渴望逐渐加大，而积累金钱的基础则有赖于一个国家的经济。一时间，经济学成为了非常热门的学科。国家只有掌握了经济规律，制定出合理的经济政策，才能实现繁荣富强和人民生活水平的提高。作为个体，懂得一定的经济知识，才有希望脱离繁重的体力劳动，才能靠智慧赚取更多的财富。

人不能脱离社会，同样，经济也无法脱离政治。经济规律虽然有其客观性和独立性，但政治因素在一定程度上可以左右经济的走向，甚至能决定一个区域经济的发展水平。如果一个统治者重农抑商，那么该统治者管辖的区域经济发展一定是落后的，人民的生活水平也不会多高。相反，如果一个统治者集众人之力制定出合理的经济政策，并依靠政府进行宏观调控，那么该地区的经济就会飞速发展。所以，传统经济学的基础上又出现了一门新的衍生学科——政治经济学。

1.与其穷兵黩武，不如海外贸易

通常，想要让国家富强，让百姓们生活幸福，就要大力发展商业，而且，只要是商人正常所得的财产和自身的权利能够得到保障，社会就会随着商业的发展逐渐强盛起来。人的一切经济活动都是以利益为基础的，所以必须遵守一定的规律。只有确定一定的财产权，完善经商的法律法规，才能逐步实现商业的繁荣与国家的富强。

英格兰的古典经济学是宏观的，它是对整个经济社会的分析，将经济的发展置于社会的制度和结构上看。因此，古典经济学注定不可能像其他经济学那样按部就班地讨论经济走向、国民财富增长、利益的分配以及货币平衡问题，因为在古典经济学里，这些属于最后分析的问题，其核心是对国家进行政治上的研究，探讨政治与经济的深层关系。

随着社会的发展，一门新的经济学科开始崭露头角，也就是西方经济

学。该学科的历史可以追溯到古希腊时期，色诺芬的《经济论》、柏拉图的《理想国》以及亚里士多德的《政治学》多少都带有西方经济学的影子，其中多次提到“商品交换”“货币”“利息”“税收”等经济学概念。

不管是古典经济学还是西方经济学，都属于政治经济学的范畴，而我的经济思想和政治哲学的联系也非常深。有人说，我只是阐述了人性理论，并没有涉及经济学的内容，这其实也没有错，因为我的经济学理论隐藏在政治学里变成了政治经济学。

政治经济学是一种非常独特的经济体系，它对于经济的看法已经不仅仅局限在经济现象本身，而是考虑到社会的经济发展进程、生产力以及财富的本质等基本的经济学问题。特别是英国的政治经济学，直接把经济现象放到了政治的大背景下进行挖掘和研究，而社会的政治因素其实就是经济学的基础。

因此，在所有关于政治经济学的作品中，我都是把社会上的政体和法律制度当作学说的核心内容，而具体的经济理论则放在第二位。政治经济学的兴起绝非偶然，而是存在一定的社会因素和历史因素。众所周知，自中世纪以后，资本主义就获得了蓬勃发展。崛起的资产阶级迫切需要自己的经济理论基础，以表达自己对于商品交易、自由经济、国民财富的各种观点和理论。

一般来说，国家的繁荣昌盛及公民的行为都和商业有非常重要的关系。而且，只要商人的利益和财产得到政府的保障，社会本身就会随着商业的发展而强大起来。当然，这并不绝对。某些时候，人们对财富的过度追求会导致无序的商业竞争，这反而不利于社会经济的发展。

在原始社会，人们以狩猎为主，随着社会的发展，人们结束了这样的生存方式，出现了农民和木匠。农民的主要工作是耕种土地，生产农牧产品；工匠主要负责加工制作，将农民的原材料进行加工制作。

随着农业的发展壮大和生产力的提升，一小部分人耕种就可以满足社会的整体需要。那么，剩余的劳动力如何安置呢？针对此，国家的君主便想到这样一种办法，就是将这些人收编到自己的麾下，扩充自己的军队，开疆扩土。但这里有一个矛盾，那就是人们希望自己的劳动力可以用在自己身上，而君主却要征用这种劳动力。

历史上，穷兵黩武的国家随处可见。据史书记载，古罗马帝国曾经在一个贫瘠的小城市招募了10多个军团来对抗古拉丁人，古希腊共和国也曾经在雅典临时征用4万民兵远征西西里。这就是典型的君主为了私人的利益而霸占公民劳动力的行为。

如果农民受到君主的胁迫而从事所谓的公共事务，那就会导致生产效率下降，最后反而会退后到没有剩余劳动产物的时代。这是大家都不愿意看到的。劳动可以带来财富，这是人们愿意付出劳动的根本动机，而一个国家的工业和机械技术的发展可以使农民的劳动所得派上更大的用场，这也是激发农民的劳动欲望的因素之一。

通过耕作生产出来的剩余产物，既可以满足工业和制造业的从业人员，也可以使一部分农民从耕作中脱离出来，从事其他产业。因此，任何国家所生产的剩余产品越多，其综合国力就越强大，因为这样可以使劳作的人员迅速转移出来，从事其他事务。

一个没有制造业或制造业薄弱的国家，其劳动力数量尽管很庞大，但人们的整体生活水平却不会高，而且，全部的劳动可能都会用来维持基本的生活。不过，有一点我们必须要知道，一个国家的强大与人民的幸福是紧密结合在一起的。如果君主强制人民生产过多的剩余品，就会导致人民的反感。但是，如果君主可以把加工后的产品提供给农民，那么他们就会乐意提供剩余品给政府，用于社会事务。

从实质上说，一个国家贸易和制造业产品的存储量就是劳动的存储量。它们在国家安定的时候可以满足人们幸福生活的需要，在国家经历危难的时候也可以用来应急。

不管是一个国家的农业还是制造业，都属于一个国家自给自足的范畴，所能利用的资源也只限于国内。但海外贸易却可以使国外的资源为我所用，通过进口，国家可以为制造新产品提供原材料；通过出口，则可以用本国消化不掉的产品换回商品。

总之，一个经常进行对外贸易的国家，其工业和制造业通常会比一个满足于自给自足的国家更加发达，国力也更加强大，人民生活水平也更高。凭借对外贸易，国家可以使更多的劳动产品储存起来，以备不时之需。而这也就实现了国内劳力的剩余，这些劳力可以随时应用于社会公共事务，而又不用担心剩余劳动产品的减少。由此可见，对外贸易是国

富民强的一个重要保障。

目前，英国的国力之所以会远远超过其他国家，主要是因为海外贸易发达。法国、西班牙和意大利等国家虽然资源丰富，物产丰盈，但在某种程度上，这些国家的生活水平得不到显著的改善。因为地理条件的优越使人们觉得，只要付出极少的劳动，就可以得到丰厚的产物。这就很容易使人们满足于现状，而不会想方设法提升生产效率。

英国则不同，由于地理环境的限制，农民耕种土地要付出大量的代价，稍有不慎，就会颗粒无收。因此，农民花费在耕种的劳力相对于其他适合耕种的国家要多得多。因此，英国在工业、制造业和对外贸易方面狠下功夫，弥补了农业上的不足。

2.神奇的货币规律

所谓货币，就是人们用来使商品交换变得方便的工具，如果只是从一个国家的角度来考虑，货币量的多少并不重要，因为货币量越多，商品的价格也就越高。但是，当国与国联系到一起时，情况就复杂了。因为在对外贸易中，货币需要统一，或者设定一个汇率。因此，一个国家的货币量过多很可能导致其货币不被别国承认，从而在对外贸易中遭受阻碍。

而有些国家善于利用货币的特点从对外贸易中得到好处。例如，几乎所有富强的国家，都是从贫穷的国家召来劳工，让他们在本国的土地上进行耕种或在工厂做工。因为付给本国公民的劳动报酬要高得多，这不利于财富的积累。例如，英国目前在国内如果招募一个2万人的军团，多花费的资金可以在贫穷的国家招募一个4万人的军团，其中利弊显而易见。

事实上，一个国家的货币如果过多，非但没有什么好处，还会造成国际贸易失利。在经济体系中，有一种很神奇的机制，那就是可以自动防止某一国家独自在贸易中获利。例如，英国对外贸易的优势远超东方诸国，理论上说，东方国家在贸易中永远都是失利。但实际上这些国家的劳动力低廉，国外的工厂都喜欢调集到那里，还会给那些国家带来大量的资金，促进它们发展。而这些地区足够发达后，那些国外的工厂又会继续迁徙，依然到贫穷的国家去。

随着贸易和货币的增加，劳动力和生活用品的价格都会上涨，人们开始囤积贵重的金属。但当爆发战争时，这些东西又会变得一文不值。显而易见，货币可以代表劳动和商品，也是一种评价劳动和商品的依据。自从美洲发现了大量的金银矿之后，货币激增，欧洲各国的生产情绪普遍高涨，商人们也有了大干一番事业的信心。工厂和制造业更加兢兢业业，连农民在耕作的时候也更加努力了。

金银的增加会带来商品价格的提升，这种变化并不是一蹴而就，而是缓慢进行的，一直到所有的商品同国内新的货币储存量达到一定比例为止。不论是任何数量的金银，一开始进入一个国家的时候，都是掌握在少数人手中的。这部分少数人用金银谋取利益，之后，金银才会流向社会各个领域。货币的增加在带动劳动力价格增长之前，首先先刺激着每个人的欲望，让他们可以为了财富付出努力。

所以，货币数量的多少对于一个国家经济的发展并没有多大作用，但是，它能带动人们的生产积极性，从而带动国家财富的增长。据统计，货币处在逐渐上升期的国家，其富裕程度要超过国内货币逐渐减少的国家。但是，不论货币是增是降，都不会引起商品价格的巨大变化。

欧洲很多国家和地区都曾出现过货币稀缺的现象，无奈之下，政府只能收取实物来代替赋税。这样的国家显然是贫穷的。奥地利帝国曾经幅员辽阔，农业特别发达，人口数量也达到了空前的高度，但由于缺少足够的货币，奥地利的商业也不发达，导致它无法与欧洲国家抗衡。

显而易见，价格由已经进入或者可能进入市场的商品数量和流通中的货币数量决定。如果我们将商品密封在仓库中，那么，货币和商品永远不会产生联系。同理，农民生产出粮食之后，留作食用或留作种子的那一部分产品，是不需要计算价值的，因为这一部分根本无法出售。

社会成立初期，人们只是想到自己的本能需求，满足于自给自足的生活方式。那时，人们还没有完整的社会观念，所以对于货币的利用程度并不高。例如，农民从饲养的羊身上拔毛，拿到村子里纺织匠那里加工，就可以满足对服饰的需求。纺织匠则会得到农民的粮食或者羊毛作为报酬，而为了维持生活，纺织匠会把粮食和羊毛换成货币，购买所需物品。

随着社会的发展以及生产力和人们认知水平的提高，社会上的商品交换

越来越多，各种商业也开始崛起，以物易物的方式已经给人们带来了诸多不便。至此，货币的使用频率越来越高，用途也更加广泛。在刚开始流行货币的时候，国内的财富总量并没有变，但商品流通的速度增加了。由于效率的提高，商品的价格也在一定程度上降低了。很多经济学家认为，无论国家多么富强，只要货币的流通出现问题，国家就会日渐衰弱，财富掌握在少数人手里永远都是社会的危害。

所以，我们一定要看清货币流动的影响，不要把商业萎靡归罪于货币的增多，而应当看到货币增长带来的好处。这才是资本主义的经营之道。

3.利息升降的隐秘杠杆

如果一个国家的借贷利息很低，很多人就会认为这是国家繁荣富强的象征。但在我看来，低利息也有很大的可能是因为货币量的增多，而金属货币的重量、颜色等属性，基本不会使货币的价值和利息发生任何改变。当利息降低时，人们觉得理所应当；但当利息升高时，人们的心情一落千丈，纷纷钻研利息升高的原因。而我认为，利息升高主要涉及三个基本要素，一是借贷需求大，二是从事商业的利润高，三是满足借贷需求的财富少。低利息涉及三个相反的基本要素，一是借贷需求小，二是经商的利润低，三是满足借贷需求的财富多。至于原因，我相信不用我解释，大家凭借字面的意思就能推测出来。那么，利息是如何产生的呢？

人类脱离了原始社会之后，人口数量迅速增长，造成了财产分布不均匀的现象。有的人占有大片的资源，而有的人却连供自己耕种的土地也没有，只能租赁雇主的土地。这些土地所有者，有的喜欢将土地的收益储存起来以备将来之需，有的人却喜欢用这些收益来消费。一时间，土地所有者成了所有人追求的目标。

但是，土地的收益是有限的，而人们的欲望是无限的。社会上逐渐出现了一些借贷的人，而贷款的利息也会发生相应的变化。这些变化与货币的数量几乎没有什么关系，而是与当时的流行的生活习惯有很大的关系。

人类有一个特点，就是永远不会满足现状，而是会发挥自己的聪明才智来创造财富，这种欲望似乎是人类的共同的爱好和追求。但是，这种欲

望也会造成人整日无所事事，无形中会给人造成一种精神压力。而唯一的解脱方式似乎就是沉浸于声色犬马，到处寻求刺激，其结果要么就是浑浑噩噩度过一生，要么就是倾家荡产。

如果一个人可以自由发挥自己的潜能，那么他就可以停止无休止的娱乐，去追求更高级的欲望，而商业就是让他们重新振作的一个重要原因。

商业的繁荣发展可以敦促社会中的每一个人奋发图强，并督促他们勤俭节约。就拿我身边有名望的医生和律师来说，他们往往是量力而为，在消费上也做好规划，并不是有多少花多少。除了商业，我暂时还找不出可以促使大家奋发图强的工作。

对一个国家来说，如果没有商业，就一定只有最基本的地主和农民两类人。地主的挥霍浪费与农民的勤苦形成了鲜明的对比，这会造成创造财富的人得不到财富，而财富则被没有创造财富的那部分人获得。

商业高速发展之后，放债人的数量增加，利率降低，我们目前考虑的是商业的发展需要控制在多大程度上才能使利润降低。商品供应的增多会导致价格降低，而放债人的利息也会随之降低。在这种情况下，商人宁愿把资金用于商业运作或创业，也不会把它们用低利息贷出去。当用于商业的资金增加，经营规模就会扩大，商人之间的竞争也变得激烈，而竞争的结果就是商业利润减少。这个时候，商人宁愿放弃自己的商业抱负，也要回去过清闲、压力小的日子。

利息和利润之间的联系非常密切，两者都是从商业扩展中产生，并且互相促进。在可以取得高利息的时候，谁也不会满足于低利润；而在可以得到高利润的地方，谁也不会满足于低利息。所以，当商业利润降低的时候，利息也会随之降低。

因此，有人认为利息就是国家状况的晴雨表，低利息和低利润就是人民兴旺的标志，但是，一次商业投资失利也有可能造成大量的商品被低价抛售，而且，这也会伴随着失业率的增加和消费的减少。

一般情况下，一个国家货币量的多少对利息的影响微乎其微。但是人们支付利息所借的货币实际上就是劳动和商品，而劳动的储存和商品储存的多少对于利息一定有重大影响，因此，低利息和货币的关系是非常密

切的。

例如，西班牙发现西印度群岛后，国内的利率下降了一半以上，从此以后，欧洲各国的利率也慢慢下跌。再如，罗马占领埃及之后，利率从6%下降到4%。

据悉，英国和欧洲诸国前不久发生的利息下降都是来自货币的增加，而并非工业的发展。而且，利息的下降也是平稳的，在货币的增加还没有引起粮食和劳动力价格上升的那个时间段，工业发展是货币增长的正常结果。

看清自己　读懂他人

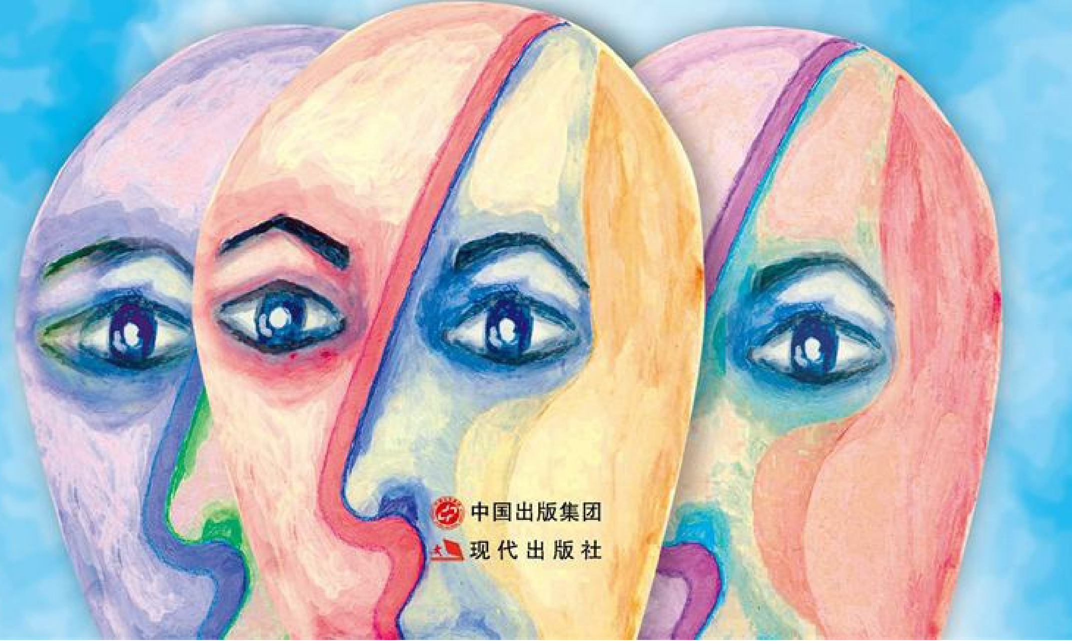
荣格历经二十多年心理研究的传世佳作

看清你的心理类型

心理学大师破解人类性格密码

[瑞士]卡尔·荣格◎著

常春藤国际教育联盟◎译



中国出版集团

现代出版社

版权信息

看清你的心理类型/（瑞士）卡尔·荣格著；常春藤国际教育联盟译.—北京：现代出版社，2016.12

ISBN　978-7-5143-5674-8

Ⅰ.①看…Ⅱ.①卡……②常…Ⅲ.①性格-个性心理学Ⅳ.①B848.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第324325号

作者　[瑞士]卡尔·荣格

译者　常春藤国际教育联盟

责任编辑　张桂玲

出版发行　现代出版社

通讯地址　北京市安定门外安华里504号

邮政编码　100011

电话　010-64267325　64245264（传真）

网址　www.xdcbs.com

电子邮箱　xiandai@cnpitc.com.cn

印刷　北京中印联印务有限公司

开本　787mm×1092mm　1/16

印张　15.5

版次　2017年8月第1版2017年8月第1次印刷

书号　ISBN　978-7-5143-5674-8

定价　39.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

目录

版权信息

译者序

Chapter01 心理类型：潜藏于内心深处的自我认知

　　1.在灵魂中找寻自己的影子

　　2.两种性格的碰撞：斯比特勒vs歌德

　　3.心理类型：和解象征的晴雨表

　　4.听斯比特勒说象征的本质

　　5.心理移情——美学中的“哈姆雷特”

Chapter02 性格哲学：叩问心灵深处的精神世界

　　1.性格类型：具体or抽象

　　2.八大对立范畴详解类型观

　　3.批判：詹姆斯类型观的总结

　　4.古典型：完美中的遗憾

　　5.浪漫型的特征——心灵的早熟

6.要言妙道：心理功能的归纳阐述

Chapter03 外倾心理：吸收大自然能量的唯我意识

1.流于客观的外倾态度

2.具有内倾特征的外倾无意识

3.外倾思维类型：一种廉价的思维方法

4.过犹不及，外倾情感的尺度

5.“玩物丧志”的外倾感觉

6.外倾直觉与感觉的“相爱相杀”

7.外倾态度：理性vs非理性

8.外倾vs内倾，变化的万物与不变的心

Chapter04 内倾心理：潜藏于内心的唯我意识

1.内倾态度：存有精神价值的主观倾向

2.内倾无意识：源自幻想的恐惧

3.臣服主观：内倾思维的“金科玉律”

4.潜藏的情感：来自内倾者的否定和蔑视

5.主观粗暴干预下的内倾感觉

6.内倾直觉者：迷失在直觉中的“艺术家”

7.内倾态度中的理性“是非”

8.内倾男性：斯文面具下的狂野

9.内外倾女性：温柔如水的背后是什么

Chapter05 上古哲学：在战火与经院中徘徊的心灵世界

1.古之心术：古代心理现象研究的得与失

2.经院哲学内部分歧：人是否应该被原罪束缚

3.由饼干和酒引发的“化体说”之争

4.生活在“狗窝”里的柏拉图批判者

5.唯实论的荒唐：认不出戴面纱的爸爸

6.引发跨世纪争论的“波菲利”问题

7.为什么说神和一百个钱币是同一概念

8.生不逢时的折中主义者：阿伯拉尔

9.个体与先知，谁代表了人们共同的信仰

10.挑起路德与兹温格利战火的“用餐礼”

Chapter06 本能哲学：心理革命中的先贤之音

1.埋藏在“希腊天堂”的心灵枷锁

2.大革命的罪与罚：血流成河的现实心理

3.寄生于潜意识中的“远古之美”

4.飞翔在无限之中的生命本能

5.情感vs感觉：本能的双重博弈

6.博弈之后的第三种本能

7.本能vs自我：当原始人遇到从不离家的孩子

Chapter07 心灵哲学：内心温柔与狂野的双重博弈

1.日神精神的两极：幻想与癫狂

2.酒神冲动蕴藏的“醉狂”力量

3.名家之言：乔丹类型学的全面与片面

4.艺术的类型：朴素的词与伤感的诗

Chapter08 病理类型：心理病态下的性格力量

1.“原初功能”与“次生功能”的接力赛

2.心理病态低级状态的性格差异在哪里

3.批判视角：摆脱“脑神话”的次生功能

4.抽象作用：压抑生命的病理倾向

附录：心理类型的概念汇总

后记

译者序

著名精神分析学家弗洛伊德对荣格有知遇之恩，曾经像父亲一样指导他，并帮助他成为国际心理分析学会会长。但荣格骨子有一种为追求真理而无所顾忌的精神，当他发现自己的“亚父”弗洛伊德的理论陷入偏执的境地时，他毅然决然地站出来表示反对，不惜背负上“背叛老师”的骂名。之后，他创立了荣格人格分析心理学理论，并将自己研究所得的意识、个人潜意识和集体潜意识理论用于人格分析。

《看清你的心理类型》集合了荣格对于心理类型的巅峰理论，是他在心理学领域工作二十年的心血结晶。书中内容主要来源于荣格在治疗各种心理疾病时的经验总结以及他在实践中的无数探索，也有他和多位心理学家的接触沟通、他对心理特性的自我批判的成果。

本书前半部分主要讲述了古代和中世纪时期的思想史和那个时期的人格特点，其中最主要的就是以柏拉图和亚里士多德为代表的两种不同的心

理学体系。从远古时期开始，这两种体系所分离出来的思想和性格就进行着激烈的斗争，到了中世纪，其影响仍然没有消退。这一时期的哲学和历史对心理类型的发展起到了可贵的启蒙作用，因此，我们有必要追本溯源。

书中后半部分主要介绍了美学、艺术所表现的心理特点，还对美国心理学之父威廉·詹姆斯的理论进行了辩证的分析，并从唯理论和感觉论、唯心主义和唯物主义、乐观主义和悲观主义、意志自由论和宿命论、一元论和多元论、教条主义和怀疑论等多种哲学和心理学上的对立理论进行了详尽的阐述，以科学的态度对詹姆斯的很多心理理论进行了整理和评论，以使读者对心理类型在各个领域引发的观点有一个系统的了解。

本书体现了很强的批判精神，在对古希腊与中世纪时期的哲学进行分析时，也对贯穿于那个时代的唯名论与唯实论的争论进行了比较彻底的否定，并分别指出了两大理论的致命伤。此外，本书对席勒、尼采、康德等学者的局限性也进行了毫不留情的批判，这在大多数心理学作品中是非常少见的。

荣格在对心理类型的论述中，一改往日将个案展现出来并分条论述的写作习惯，从历史学和哲学的角度出发，将自己在实践活动中积累的经验和知识结合起来，以历史发展的角度论述问题，从而极大地减少了阅读的困难。他突破了自己作为精神病医生的局限，从狭小的领域步入了广阔的世界，无论在专业化领域还是在一般的社会领域，其论点都能引起极大的共鸣。

在写作的过程中，荣格花费了大量的时间，与精于心理研究和人格分析的心理学家互通信件，以便及时发现自己的不足，其中就有他的挚友，住在巴塞尔的斯米德博士。荣格表示，这位博士在心理学的很多方面都比他要优秀，他们在心理类型的很多论点上擦出了火花。这使荣格能第一时间发现自己理论中的不足之处，并加以修改。

由于时代的局限性，荣格也难免会对某些心理学理论做出片面的解读，为了不误导读者，我们对大多数有争议性的理论进行了保守解读，即全面、客观地阐述心理学论点对主观、偏执的理论加以修改和加工，并尽可能地还原荣格那个时代的历史背景和政治背景，以使读者依靠自己的能力去理解本书关于心理类型的论述，而不是拘泥于教条的理论知识。

因为我们希望每一位读者都能带着客观和批判的态度去追求真理。

Chapter01　心理类型：潜藏于内心深处的自我认知

心理类型存在于约定俗成的古老精神之中，存在于个人的性格观点之中，当然也会化作情感寄托在作品之中。诗人从来都是抒发情怀和感受的先驱，他们之所以受到推崇、为世人尊重，不是因为他们较普通人更善于表达——这不过是人际交流的层面，最为重要的原因是他们表达出来的情感和感受实际上道出了绝大多数人的心声，读者在某个感情激点上与作者达成了共鸣，并在心灵契合的基础上感叹："这就是我的心情啊！"

我们已经了解了外倾型性格和内倾型性格的区别，也在一些人身上看到了较为具体的例子，比如诗人对心理类型的表达必然隐藏在诗行里。诗歌人人可以品读，潜藏在诗歌中的心理类型人人都可以对照。

1.在灵魂中找寻自己的影子

如果说类型问题是合理的，那就只有一种说法：对于诗人来说，其情感生活的复杂性主题是由类型问题提供的，而除此之外，类型问题没有扮演任何角色。很明显，这种说法是不科学的，因为类型问题在席勒身上已经做出了"证明"，作为思想家和诗人的席勒一生都在受它的影响。本章致力于探讨斯比特勒于1881年创作的诗集《普罗米修斯与埃庇米修斯》，这是一本专门讲述类型问题的诗集。

有一种说法指出，普罗米修斯是一位内倾型的先知先觉者，而埃庇米修斯是一位外倾型的后知后觉者和实践者。对于此，我无法过早地给出定论。抛开这些说法，从本质上看，二人的冲突是外倾和内倾这两种发展倾向在同一个人身上表现了出来。而斯比特勒正是利用了这一点，从而把二人独立的人物形象与他们各自的命运类型所产生的冲突具体化了。

诗集很明确地刻画出了普罗米修斯的内倾型性格，这表现在他时刻都会关注自己的内在世界，同时一直忠诚于自己的灵魂。

忠诚于灵魂就意味着屈从于自己，普罗米修斯个人的荣辱或是耻辱都源自灵魂，他认为自己的灵魂是他的女主人和向导，而埃庇米修斯则是使

自己屈从于外部世界。普罗米修斯屈从于灵魂的表现有以下几个方面：首先，他把自我献给了灵魂，从而变得非个人化了；其次，他无条件地屈从于灵魂，以至于把自己置于与外界完全隔绝的境地，丧失了人格面具的抗衡力，同样也使自己丧失了被外界矫正的可能，很明显，这样的情况是无法被现实情况所容纳的，这也就是天使会化作世界秩序的代表出现在他面前的原因；最后，是心理学的层面，把适应现实作为目标已经成为普罗米修斯所倾向的角色。

天使曾对普罗米修斯有过这样的劝诫：“倘若你无法驾驭自己难以战胜的灵魂，从而使得自由无望，那么你将会面临多年来所收获的荣誉、赞赏、喜悦以及成果毁于一旦的局面。你将被驱逐出荣耀之国，灵魂的眼中没有神，更没有法律，于你的灵魂而言，天堂和地狱一样，都不具备神圣的性质。”

普罗米修斯形成了一个片面的灵魂定位，也就是在他面前，所有外在世界的倾向都处于被压抑和无意识状态，即便是这些倾向可以被感知到，其表现形式也不过是投射而已，算不上是自己的人格。这就形成了一种矛盾：普罗米修斯所信奉的灵魂存在于他的意识当中，而同时又只呈现为一种投射。

人格面具有一种联系的功能，这同样是灵魂的功能，灵魂一方面属于人，另一方面依附于相关客体当中，在后一种情况下，灵魂就是无意识的。我们都清楚，在心理因素之下，人们比较容易承认无意识只不过是一种有条件的存在——当然，这要除去一些哈特曼哲学的追随者和拥护者。在认识论中，心理学的认识范围并不包括现实事物的本质，因此我们无法对它进行任何有效的陈述。因此在无意识的复杂心理之下，我们也不可能对客观现实提出任何有效的观点。但需要指出的是，相对于外界的现实事物，很多人认为无意识的内容更具有现实性。人类思想史便是最好的证明。说得具体一些，在人类的实际经验当中，无意识内容与意识活动存在持久的联系，因此，我们有权利声称无意识内容是现实的，虽然这样的说法在客观世界中很值得怀疑。

既然明确了无意识内容具有特殊的现实性，我们就可以把无意识内容描述为一种客体。人格面具会受到外在客体的制约，而同样具有联系功能的灵魂也是一样，只不过制约它的是内在的客体。因此，灵魂与主体是区分开来的，灵魂在普罗米修斯的身上便表现为一种与自我主体完全不

一样的东西。

天使劝诫普罗米修斯按照事物的发展要求去适应事物，但条件是他贡献出自己的灵魂，普罗米修斯没有答应，于是天使所说的厄运便降临了。从本质上看，主体（也就是普罗米修斯本人）是人性的，但他的灵魂却是魔性的。无意识内容在人类的心理历史背景中融入了全部的心理印痕承续过程，这些心理印痕有一些典型特征，那正是人类心理使用最频繁和最密集的功能。它们通常会以神话主题和神话意象的形象表现出来，并且在世界所有的种族中以一种惊人的相似性出现。

无意识作为一种意识世界，和现实一样拥有范围广阔的领域。普罗米修斯屈从于灵魂，但灵魂却是无意识的恶魔的化身，当主体与这样的灵魂相遇时，意象世界的整体及其极端性和矛盾性就被体现了出来；屈从于外部世界的埃庇米修斯所信奉的现实事物的形式总会与无意识相遇，这时候，他的本性和外在世界就产生了一定的矛盾。而以上两种极端现象都存在于常态之外，对于大多数走中间道路的常态人来说，这两种极端根本就是野蛮、无法想象的东西，在他们的认识观念中，它们是不存在的，对他们来说，灵魂是人性的，并不存在隐晦的魔性特征。

普罗米修斯为了按照预见中遥远的未来进行创造，曾一度断绝了与外部世界的联系；而埃庇米修斯追寻的却是世界，或者是以世界的视角看起来有价值的东西。因此，埃庇米修斯对天使说："我的灵魂现在在我的手上，我是渴望真理的，如果能够让你快乐，还请你将'谨言慎行'以及公平公正的良知赐予我。"

埃庇米修斯用自己的灵魂换取了天使赋予他的"谨言慎行"，于是他没有了灵魂。埃庇米修斯之所以屈从于自己的外倾，是因为外倾能够定向于外在的客体，现实世界充满了渴望与期待，这似乎对他大有裨益。随着时间的发展，埃庇米修斯受到了普罗米修斯的影响，渐渐变成了一个模仿内倾型的伪装外倾者。这是一种无意识的"性格模仿"，而且还会时常出现，所以埃庇米修斯要追求真正的外倾，这也是他向"真理"迈出的步伐，他也因此获得了一定的报酬。

普罗米修斯服从于灵魂的要求，中断了与外在客体的一切联系，这是他付出的惨烈牺牲。而埃庇米修斯既不用受制于灵魂，又可以免受屈从于外界客体所带来的危险，从而把自己安置在一个有效的避难所中。这样

的庇护在良知中存在着，使得埃庇米修斯不必完全屈从于外在的客体。

良知身上的谨慎与节制就像一层纱帐，轻而易举地蒙上了埃庇米修斯的双眼，他生活在自己的神话中，但是并不清醒。不过他的生活与他一贯的期望是那么一致，以至于他的所有感觉都是正确的，作为国王，他总是能够满足所有人的愿望，因此，他总能够获得成功。人们渴望见到自己的国王，想来也是这个原因。因此，虽说埃庇米修斯最后的结局并不那么光彩，但是他在位期间从未遭受过强有力的公众舆论的攻击。他强烈的外倾型性格，表现在他的自信、自大、健全的良知、相信自身价值的坚定以及不可置否的“正确行为”上。

作为国王的埃庇米修斯去看望自己生病的哥哥普罗米修斯的时候，带去了珍贵的药膏，他渴望哥哥能够好起来。他由左右两个侍从搀扶着，颤颤巍巍地把药膏送到哥哥面前，没想到普罗米修斯却对此厌恶至极，迅速把头偏向一边。这一下子惹恼了埃庇米修斯，他开始阐述普罗米修斯的所有过错，指出这所有的一切都是他应有的惩罚。

有人曾经指出：“一个人能够带给社会的，除了欢喜便是惊讶，如果两者都不是，那就一定是苦恼和震动。”这倒非常切合上述情景。在东方，富有的人为了炫耀自己的地位，一定要有左右两个侍从的搀扶，才会出现在公共场合，这和埃庇米修斯炫耀自己的权力和地位是同样的道理。即便这样做没有什么效果，但依然可以提升自己的气势，从而形成一种优越的气势。这不过是一种假象，却可以同实际行动一样取得成功。因此，外倾型性格的人善于利用外表来达到一定的效果，而内倾型则会利用自己的实际力量去追求这样的成效，即便徒劳无功。

倘若普罗米修斯与埃庇米修斯两人的性格集中到了一个人的身上，那么，这个人就会处于外表是外倾型，而内在却是内倾型的矛盾之中，并且时刻饱受两种倾向的撕扯，因为每一个倾向都想把对方拉入自己的阵营。

2.两种性格的碰撞：斯比特勒vs歌德

我们相信，歌德的普罗米修斯更多地属于外倾型，而斯比特勒的普罗米修斯则属于内倾型。这项判断的来源正是我对歌德传记的深入研究。或许普罗米修斯的形象并不完全契合内倾态度，但是作为一个传统人物，

人们对他的形象或许会有截然不同的解释。

歌德的普罗米修斯与斯比特勒的普罗米修斯一样，都依赖于自己的灵魂，但是二人仍然存在本质上的差别。歌德曾于1773年创作《普罗米修斯片段》，其中，普罗米修斯是一位艺术家和发明家，他用泥巴捏出了密涅瓦，并为他注入了人的生命。歌德笔下的普罗米修斯有自我行动的意识和完全的创造力，并且能够凭借自己的创造力，公然对抗诸神。而斯比特勒的普罗米修斯却是生而受难的，创造性是斯比特勒本人的灵魂所拥有的，他认为自己的灵魂已经被注入了普罗米修斯式的创造力，而正是自己这种内在的富有创造力的灵魂使普罗米修斯遭受了折磨。

在《歌德全集》中，我们能够看到一些有关埃庇米修斯的零星描述，但在斯比特勒的《普罗米修斯片段》中却很少见。对于普罗米修斯的描述，歌德演绎出了更为显著的差异。歌德笔下的普罗米修斯在外倾型性格的作用下，不断地进行创造，他用自己塑造的、注入生命的人物来填满整个世间，这些人物代代繁衍，人类开始遍布大地，这里的普罗米修斯成了人类的主人和导师。而斯比特勒的普罗米修斯则保持着内向发展的趋势，他仿佛消失在了人类世界，他处于自己黑暗的灵魂深处，家乡的小村庄也会让他迷路，他似乎非常不愿意让别人看见自己。

普罗米修斯神话中有一个谜一样的人物——潘多拉，在斯比特勒的笔下，潘多拉是一位神圣的少女，她与普罗米修斯之间存在着最为深刻的关系，但关系并不复杂，她似乎属于另外一个世界，是普罗米修斯灵魂的副本；而在歌德笔下，潘多拉却变成了普罗米修斯的创造物——他的女儿，成为普罗米修斯绝对的从属物，除此之外，她没有任何神圣的身份。

在歌德的笔下，因为与密涅瓦的关系，普罗米修斯被放在了武尔坎的位置上，但是潘多拉不过是普罗米修斯创造出来的普通人物，并不具备所谓的神的本质，而普罗米修斯却被赋予了创造之神的观念，从而被排挤出了人类的属性领域。而斯比特勒眼中的普罗米修斯却被剥夺了神性，从而被人格化了，甚至他那不顾一切所屈从的、仅有的灵魂也不过是一个非正式的精灵而已。由此看来，强调神性的歌德定然是古代的版本，因此，埃庇米修斯的形象便被弱化了。

说到埃庇米修斯的形象，在斯比特勒的笔下，埃庇米修斯的形象是积极

的；但在歌德面前，他却形成了一种时常忧虑、痛苦、烦恼、不断“反思”和追忆死亡的形象。说到这里，我们是时候结束对歌德《潘多拉》和斯比特勒所描述的普罗米修斯的比较了，说到底，普罗米修斯不过是一种集体性的“行为渴望”罢了，也可以把他理解为一种情欲压抑。

对于斯比特勒来说，普罗米修斯便是他内心的神，这个神背离了外在的世界和周边世界，在内在的中心上凝视有着再生意义的“狭窄通道”。这种“凝视”自然而然地把欲力导入了无意识之中，这种情况使得无意识活动迅速增强，从而使得普罗米修斯在心理层面创造出了一种能够脱离无意识，转而进入意识的产品。我们都清楚，普罗米修斯式和埃庇米修斯式构成了两种意识态度，在对待欲力的时候，前者总是习惯于把欲力从外拉回，使之服务于内；而后者则将欲力全部倾注于外，这是一种与无灵魂状态相呼应的情况，将注定困于外在客体当中。

潘多拉会将她创作的礼物奉献给外在世界，这便是一种无意识产品外倾的意识，这种意识渴望与现实世界建立联系。与其他艺术家一样，普罗米修斯的直觉告诉他，潘多拉的礼物有巨大的价值。遗憾的是，普罗米修斯在与外界联系时，太过屈从于传统的专断，因此，那件有着巨大价值的礼物却只是被当作艺术品来欣赏，而它真正的意义却承载着生命再生的象征，这恰恰被普罗米修斯忽略了。要想把这种纯粹的审美趣味转为生命的现实，就需要把它放置在生命和生活当中。一个内倾型的人若是沉溺于抽象，那么他的外倾型功能就会处于劣势，从而受制于集体约束，而就是这些约束阻碍了一些象征无法获得生命，因此，礼物丧失了。在象征的表达上，“神”是最高的生命价值，若是神无法获得生命，那么人也不可能拥有真正的生命。所以，随着礼物的丧失，埃庇米修斯的堕落也开始了。

有积极就会有堕落，由此，对立形态出现了。在理性主义者和乐观主义者的眼中，事物都会向上、向前发展，好事也都会接踵而来。然而事实情况却往往相反，谁也没有想到，拥有公平良知和正义道德原则的埃庇米修斯会与他邪恶的主人和巨兽结成联盟。从心理学的层面上说，人的最高价值已经转变成一种破坏性力量，原因就是最高价值抑制了一些面对世界所产生的未分化的和集体性的态度。破坏性力量的影响力正在不断膨胀，普罗米修斯的内倾观念以及对待抽象的态度甚至被当作宝石来铸造灵魂，就像在期待着普罗米修斯的生命火焰为世界燃起。面对这一状况，斯比特勒笔下的普罗米修斯为了使人们意识到自己的错误，只能

选择抛弃孤独，甚至牺牲生命。他将体验到真理的无情，就像歌德笔下的普罗米修斯在儿子菲勒洛斯的身上认识到了爱的无情一样。

好的东西无法永远保持好的属性，然而人们往往会忘记这一事实。很多东西早已由好变坏，然而人们还是秉承着旧时的思维，想当然地把它看作是好的，等到这已经变坏了的东西给人们带来了巨大的痛苦和牺牲，人们才意识到它的好的品质和属性早已不复存在。世间所有的事皆是如此，即便人们意识到了一些旧时的方法和习惯，或是那些曾经高尚的行为实质上存在一定的危害，却仍然不愿意抛弃它们。这样的情形时常发生，而且更多时候存在于更大范围的历史变迁中。

3.心理类型：和解象征的晴雨表

通过对斯比特勒笔下的普罗米修斯的了解，我们可以明确的是，普罗米修斯并不是真的要与罪恶订立盟约，他那些所谓的行动都是因为埃庇米修斯，因为无思想性的、只具备集体良知却不善分辨内在事物的埃庇米修斯。这种集体的良知衍生出的是集体的价值，决定了主体会定向于客体的立场，这样反而会忽略一些新生的或是独创的事物所特有的意义。一贯的集体价值确实能够用客观的标准来衡量，但是只有独立的、个体的、自由的生命情感状态，才能对一些新的创造物做出有效的评价。一个人作为具有灵魂的主体，他与客体的联系是方方面面的，他对于生命情感的需要也是必不可少的。

不管是既有的还是新生的，神都存在一定的意象，而新生神意象的消亡便是导致埃庇米修斯堕落的原因。

一旦堕落，便意味着抛弃了道德，邪恶和一些破坏性的因素便会无可避免地侵入，这时候，原本的善也会成为恶。因此，斯比特勒认为，人们内心最原本的道德在一开始就有强大的力量，但是随着时间的发展，这股力量逐渐被削弱了，生命的多样性和丰富性也逐渐丧失，道德与生命的联系也就不复存在了。

神的降生是一种新的象征和最高强度的生命，这超出了理性的承受范围，是任何一个持有埃庇米修斯式态度的人都无法接受的。普罗米修斯的灵魂是一个魔性思维形象，同时又是他的女主人，然而，这个新生命的象征却体现在普罗米修斯对灵魂的爱意中。所以人们相信，新生命的

象征中交织着生命的美与恶。在这个象征中，埃庇米修斯式的集体精神没有任何有价值的东西，原因就是生命和美在道德层面都是中性的。

诗人通过不断的探索和解读，向我们呈现出了集体意识的深层形式，我们才得以了解到象征所表达出来的真实东西。普罗米修斯进行的带有赎罪性质的行动、埃庇米修斯的堕落以及与兄长的和解，都表现了一种对传统集体道德的殊死抵抗。

诗人倘若是个平庸的人，那他最高的成就也不过是抒发自己的个人抱负和情感而已。斯比特勒作为诗人，其作品却超脱于个人命运之外，所以，他对问题的解答并不孤立。斯比特勒、叔本华的追随者斯蒂纳和法典的破坏者查拉图斯特拉几乎站进了同一个队伍里，叔本华提出了“世界否定”理论，认为“世界”代表着个人怎样看待世界以及个人对世界的态度。对于我们每个人来说，世界本身毫无差别，不同的是个人的肯定和否定。

看待世界的“否定”态度是一种深刻的情感，它是理智和理性的，是与世界的神秘相一致的。但是作为一种内倾态度，“否定”态度同样无法逃脱类型对立的折磨。然而叔本华的作品却在很大程度上超越了他的人格，使得作品把数以万计的人的模糊感受和思索呈现了出来。同样做到这一点的还有尼采的《查拉图斯特拉如是说》，这些作品成为集体无意识内容的指路灯。

早期诗人和一些富有创造性的思想家，对群众心理所形成的和关注的现象都做出了一定的分析，并通过作品的形式勾勒、刻画了出来，如虚无主义、刺杀君王、无政府主义等。

因此，诗人的贡献是不容忽视的，他们的创作存在于集体无意识的深层领域，能够把普通人的想法和感受以灵感聚集的方式展现出来。但是，尽管他们发出了一些呼声，他们的表达也只不过是一些富含审美特性的象征而已，并没有真正的含义。

可以得出，无论是歌德的《浮士德》、尼采的《查拉图斯特拉如是说》，还是叔本华，他们解决问题的渠道都是宗教。因此，斯比特勒也被卷入了宗教背景。心理学为一些演变为宗教问题的问题赋予了特殊的价值，或是把问题当成一种与人相关的无意识的东西。神话有着“泛滥”的丰富性，这使得才智和意识有限的诗人们感到杂乱和厌烦，在充

实意义的过程中，完全不知该从何下手。这就导致了一个现象，即诗人们只能从神话的拓展和润色方面着手创作。但是，《普罗米修斯与埃庇米修斯》与《浮士德》《查拉图斯特拉如是说》也是存在一定差异的：第一部作品有着极强的审美性；后两部作品的象征手法非常明显；第二部作品有关神话的丰富性和第三部有关理性的丰富性都被消除了，这是为了迎合诗人想要达到的解决问题的目的。

在对无意识内容的描述中，斯比特勒指出，神的再生便是最主要的象征。功能之间和心理类型之间的对立似乎与神的再生象征有关，这种象征正在尝试使用一般的再生形式来解决对立的问题。

欲力和心理能量进行调配的过程便是神再生心理的出发点，欲力通常被分成两个部分，分别流向普罗米修斯式和与埃庇米修斯式。然而，这种分裂对社会和个人却造成了一定的阻碍。对立是意识的和理性的阻碍，导致适宜的生命形态距离对立的极端越来越远，不得已，生命便会找寻中间道路，很明显，中间道路是无意识的和非理性的。既然中间状态有和解功能，那它就会投射在救世主的形象中。对于这种情况的过程，东方人比西方人要明确得多，在漫漫的历史长河中，一些拯救世界的心理学说逐个建立起来，并且把救赎的方法道路融进了人们能够承受的知识和能力范畴之内。

4.听斯比特勒说象征的本质

斯比特勒笔下的普罗米修斯是一个心理转折的形象标志，普罗米修斯称灵魂是自己的女主人，同时又以艺术家的身份离开了人类世界。但大多数社会主体却由于受到外力制约而放弃了自己的灵魂，因此，道德惯例也被交付给了能够带来毁灭性影响的河马巨兽。这个时候，作为灵魂象征的潘多拉创造出了无意识中用作拯救的宝石。这本是人类的幸事，遗憾的是，人类并未理解宝石，以致宝石丧失了造福人类的机会。普罗米修斯有着敏锐的观察力和惊人的理解能力，他的活动为人类带来了福音，在普罗米修斯的努力之下，一小部分人会率先觉醒，随后大部分人也会得到拯救。

斯比特勒的作品多取材于他的日常生活，而艺术源于生活且高于生活，相比纯粹的诗意编造，真实的经历和情感更能表现出更大的永久性和有效性。

潘多拉的宝石被斯比特勒称为“能够带来自由与欢笑的宝石”和“再生的生命现象的本质”。象征总是意味着解放和拯救，于是，一些禁锢在无意识中的欲力便也有了被释放的可能。被释放出来的欲力代表新的生命，理性会把这些新的生命拒之门外——象征作为拯救欲力的事物，很明显是非理性的。救世主的出现形式向来是出人意料的，而他带来的结果就是一种对立和解，就像斯比特勒所说，豺狼一定会与羊羔同居，食肉动物与食草动物会同区域群居……

富有拯救力量的宝石和有着再生力量的象征到底有怎样的本质呢？我们知道，宝石具有神圣的本质，也就是说，象征的本质是释放无意识中被禁锢的欲力。由此我们便可以得出，象征会在某种特定的形式中显示出一种新的生命，并使这个生命获得拯救，这就是新生的神，斯比特勒称其为“神童”（儿童的性质，也就是象征的性质）。“神童”有着纯粹的童稚性态度，这种态度形成了一种取代理性意象的原则，它是非理性的，有着强大而神圣的力量。

被救赎之后，所有曾经受压抑的心理就都获得了释放，在无意识的空间中，欲力不再呈现压抑的状态，而是尽数发泄出来。拯救的象征就是一条宽阔的中间道路。

拯救使得欲力不再受束缚了，那是不是说明，一些邪恶的力量也会伴随着拯救一同到来呢？说得再明确一点，人们不接受潘多拉的宝石，原因就是看清了宝石背后潜藏着无尽的灾难。潜藏在无意识中的力量如果在一瞬间爆发出来，那它就足以埋没意识。

救世主降临了，但灾难也随之而来，于是，所有事情都在一个没有任何生命和力量的地方发生了。在那里，人们突然看到了一个强有力的新的生命，人们不认识、不了解，于是人们害怕了，自身的理性也驱使人们产生了否定的心理，这个地方成为一个被质疑和被拒绝的领域。在这个领域里，拯救变成了危险的、错误的、不合适的……所有的价值观念好像全部都颠倒了。

《普罗米修斯与埃庇米修斯》描述了潘多拉的宝石现身于时间的情景：一位农夫发现了新出现的宝石的象征，并把宝石呈献给了国王，结果，国王埃庇米修斯的良心一见到宝石，就像见到了无比可怕的东西一样，厌恶地躲到很远的地方。国王让农夫把宝石拿给教士，结果教士厌恶得

浑身发抖，为了免遭伤害，他们一边用手护住前额，一边大喊：“快把它拿走！它是个邪物，它的内心充满了污秽的肉欲，眼睛里全都是傲慢无礼！”农夫又把宝石拿到了学校，教授们评判它缺乏灵魂与情感，而且不够庄重，没有主导思想，与学校的气质格格不入。宝石到了金匠手中，却被鉴定为假宝石，农夫想在集市上把它卖掉，却被警察斥责：“难道你没有良心吗？竟然让这种肮脏、不知羞耻的污秽东西裸露地出现在众人面前！赶紧让它滚吧！若是你清白的妻子还有纯洁的孩子见到了，并且因此而受到玷污，相信魔鬼都不会放过你！”

在故事中，象征完全成了一种破坏风俗、表现肉欲、危害道德的东西，从故事人物对它的评价中，我们可以得出它是非理性化的。人是一个微观世界，是对立和解的统一，人的身上有显露的文明，自然也会存在潜藏的野蛮。这个象征来到人们面前，只会使人身上潜藏的野蛮被唤醒，这是人们憎恨它的根本原因。宝石被抛弃了，它结束了自己短暂的拯救历程，但是它出现的机会非常少，频率大概是一千年一次。

斯比特勒指出，象征会使一切的力量都发泄出来，人们接受象征所承受的不是最大的危险，最大的危险是那些被象征唤醒之后的意识受到理性的影响，或者受到传统思维方式的支配。作为英国神秘诗人，布莱克在《诗歌集》中把人类分成了奉献自己、创造财富的人和窃取他人果实来保全自己的人，并认为宗教存在的主要工作便是协调世间的这两种人类。这对斯比特勒的观点是一个非常完美的证明。

5.心理移情——美学中的“哈姆雷特”

说到美学与心理学的关系，美学家在研究美学的同时，也需要了解心理类型中的内倾和外倾问题。世界上的每个人对艺术都有不同的心理定位，人类的很多情感属于本能，大多数是共相的，但是心理态度也会产生个人独有的情况，然而除却这种特殊情况，在共相情况中，我们可以总结出两种基本形式——移情作用和抽象作用。这是沃伦格耳在《抽象作用与移情作用》中提及的两种对立形式。

弗洛伊德曾说：“移情作用就像是一种危险工具，但我们不能以否定分析法来定义它，它就如同一把手术刀，虽然可能会导致严重的医疗事故，但是对于外科医生来说，它仍然是必不可少的医疗工具。”德国心理学家立普斯在《心理学教程》中也发表过对移情作用的看法：“移情

就是一个把自我客观化到一个与自身不同的客体中，但是并不重视被客观化的对象是否应该以‘情感’这个名称来命名……我们都有过统觉客体的经历，每当这个时候，我都有一种朝向特殊内在行为方式的冲动体验，这种体验好像是从那个被客体化的东西中流出来的，因此会给我一种被统觉的客体向我传达情感的感觉。”沃伦格耳对移情的界定就很符合立普斯的观点。

《心理学教程》用乔德尔的观点解释了立普斯上述的看法：“艺术家们时常会产生感性意象，这种感性意象有强大的功能，能够仅凭语言的描述，把人类带入相应的体验中。人类外在上的感官知觉存在空间性，这是一种外化规律。简单来说，我们听到的声音不存在于我们的耳朵中，看到的景色也不存在于我们的眼睛里，所谓的声音、颜色和感觉，都只存在于外在空间的客体中。这种普遍的外化规律支配着艺术家们的感性意象，使意象呈现出独立的东西，由此我们便可以对它产生相应的心理态度，这也就为它赋予了审美的性质。”在我看来，这种说法似乎比“移情”一词更妥当，因为人们对意象产生心理态度的过程不仅会涉及情感，更会涉及其他内在过程。

冯特在《生理心理学基础》一书中把移情作用作为基本的同化过程。他对移情的理解为：“主体产生相应的情感构成心理内容，然后再投射到客体中，从而使得客体融于主体、同化于主体。”这种情况的前提是，主体所投射的内容与主体的联系比同客体的联系较为密切。在此应当指明，投射作用作为一种无意识的过程而存在，并且是意识无法控制的情况。

我们在进行投射作用研究时，也可以借助条件语句，比如一些带有“如果”的句式。在条件语句中，我们能够复现出投射作用，从而实现移情情景的再现。因为投射作用是一种无意识内容的转移，所以弗洛伊德在心理学中称其为“转移作用”。由此可以得出，移情作用属于外倾的心理类型。

沃伦格耳的《抽象作用与移情作用》指出，自我愉悦来自审美愉悦的客观化。这可以看作他对移情审美经验的界定，而这种情况才是美的移情形式。对此，立普斯认为，美的移情形式须存在于个体的移情范围之内，只有这样，个体的观念才能在其中自由发展。若是对以上二人的观点做出总结，我们可以说，如果无法移人之情，那么其形式便是丑的。

可见，以上观点仍然存在局限性，沃伦格耳也指出，并不是所有的艺术形式都适用于移情态度，尤其是一些外来艺术形式，比如东方的艺术形式。在历史的发展中，“自然美与逼真”已经成为一种约定俗成的标准，用来定义西方的艺术形式。这些历史可以追溯到希腊、罗马以及西方的一般艺术形式，不过不包括中世纪的风格。

我们之所以把那些能够发挥移情作用的事物看作美的事物，是因为我们一直以来都对艺术持有移情的态度。也就是说，倘若艺术形式是抽象的或是无机的，甚至与生命对立，那么生命的存在体验就不会存在于艺术中。立普斯曾说：“于我而言，生命的概念一般都是我自身所能感受到的和所进入的东西。”移情作用只能作用于有机、自然以及存在生命意志的形式。

Chapter02　性格哲学：叩问心灵深处的精神世界

哲学中也存在心理类型的区分问题，特别是现代实用主义哲学，美国心理学家威廉·詹姆斯在他的哲学观点中就明确地指出了这一问题。

詹姆斯指出，我们可以把哲学历史与人类的气质联系起来，把哲学的发展可以看作一部人类多种气质的演变。每个人身上都会存在多种气质，对任何一位哲学家来说，当他进行哲学思考时，必须隐藏所有的个人气质，以避免这些气质对哲学的思考造成影响，而气质一旦令主体产生偏见，就会进而使他的哲学论断产生偏差。

哲学上讲究“对立统一”，所有事物都有对立面，这就使得一些事物在特定的领域中形成了两种截然相反的对立气质。就像一本书包含了古典主义与浪漫主义的对立，风俗习惯有拘泥礼节者和自由放纵者之别，哲学中也有“经验主义者”和“理性主义者”的区分。

1.性格类型：具体or抽象

威廉·詹姆斯是美国第一位哲学家和心理学家，在哲学领域，他提出了喜欢丰富事实的“经验主义”和钟情于抽象与永恒原则的“理性主义”。正常来说，事实与原则同样不可或缺，但是每个人心中总会有不同的侧重点，当我们以自身的理论倾向去看待问题时，所得到的观点定然是不相同的。

詹姆斯用“唯理智论”支撑他提出的“理性主义”，并使二者等同，又把“感觉论”等同于“经验主义”。在我看来，这两项等式并不成立，但是我们需要顺着詹姆斯的理论研究下去，得出结果以后，再进行相应的批判。詹姆斯认为，理性主义同于乐观主义和唯心主义，而经验主义则与唯物主义的关系较为密切。二者是两个对立面，区别又是多方面的，如下表：

名称	
理性主义	**经验主义**
抽象的	具体的
富有情感	异常冷静
教条主义	怀疑论
柔性的	刚性的
唯心主义	唯物主义
乐观主义	悲观主义
依赖原则	相信事实
意志自由	宿命论
宗教性	非宗教性
一元论	多元论
唯理智论	感觉论

可以看出，理性主义与经验主义存在着非常明显的区别，甚至可以说是互不相容的，詹姆斯曾经分别站在这两种类型的人的角度，阐述了他们对彼此的看法，其结果自然是相互抵触和蔑视。

表格的对比同样体现了我们之前提到过的唯名论和唯实论的问题，唯名论属于外倾类型，对应着刚性；而唯实论属于内倾类型，对应着柔性，所以我们可以得出刚性（也就是经验主义）对应着外倾、柔性（也就是理性主义）对应着内倾的假设。

詹姆斯在研究人性的时候，也会用"没有主见"形容柔性的人，这类人有典型的抽象思维，往往会体现出虚弱、苍白的气质；在提到刚性人的时候，詹姆斯则会用"深厚""坚实"等字眼来形容他们，他们身上存在具体思维，这种思维有某种实体，并且存在一定的抵抗能力。

通过一番实验和研究，我们可以得出，经验性的思维没有任何作用，它只是依赖于外在的事实，却很难把握自己。这种无法独立的思维充其量只是一种被动的统觉而已，与我们所说的抽象思维并不一致。在经验主义的气质中，客体作为被移情的对象，能够以独立的状态存在于主体的观念当中，并且在某种后续思维的基础上获得理解。所以说，客体才是重点。

理性主义同经验主义一样，都受制于缺失具体内容的原始意象。客体在被移情的状态下能够决定主体的思维，与此同时，客体会保持一种非活跃的状态。倘若客体没有被移情，那它就没有决定作用，一些遭排斥的能量就会在主体中聚集起来。主体会在无意识中被移情，从而唤醒原始意象，这个时候，原始意象会以非表现的形式出现在思维过程当中。理性主义的形构过程是一种无意识模式，因此，只有运转形成一定的结果，理性主义者才能够意识到形构材料的观念。

理性主义者依赖原则，但他们却并不知道所谓的前提或观念，就像相信事实的经验主义者不知道事实是如何一步一步推衍出来的。经验主义移情客体的过程通常是一个接一个，这种状况极其消耗时间，也容易导致主体识别客体之间的相似性的过程相对缓慢，从而使思维变得迟缓而胶着。而理性主义者能够很容易地认识到客体间的相似性，会通过自己的思维运作来进行经验材料的形构。与经验主义者相同，理性主义者同样会受到原始意象的影响。客体特征的深刻性与其能够对思维形成影响的

程度形成正比，而原初观点的深刻程度与客体对精神产生作用的大小成反比。

客体的作用非常重要，这也是我们一直强调的，但是这种重要性却被人们无限放大，以致形成了滥用的局面。科学领域总是充斥着各种各样的理论，而很多专家总会钟情于某一种或几种理论，尽管这些理论的适用范围非常小，专家们也总是不遗余力地为这些理论开拓更宽广的领域。然而对于理性主义来说，认识一个特殊事物的前提，仅仅是这个特殊事物与其他事实有相似的特征。

如果经验主义和理性主义两种类型各自走向极端，它们便能创造出神话。极端观念主义者会在镜子中反思原始意象，他们呈现事实的方式非常纯粹。经验事实会限制经验主义的理性成果，而心理观念会影响理性主义的实际结果。科学态度越来越追求具体与经验的重要性，相比之下，观念的作用就被人们淡化了，因此，事实总比原初形式更为重要。现如今，人们越来越关注经验主义，这使得大量的经验材料聚集在一起，从而形成混乱的局面，这将会导致科学分离主义的形成、专家“脑神话”的大量发展以及普遍性观点的磨灭。由此看来，经验主义对主动思维以及理论构建都造成了严重的危害。

在我看来，詹姆斯用柔性和刚性来定义理性主义和经验主义的做法并不科学，这也体现了詹姆斯气质中的某些偏见。但需要说明的是，詹姆斯刻画的性格类型与我说的内倾和外倾是存在一致性的。

2.八大对立范畴详解类型观

因为对詹姆斯的著作了解有限，所以对于他提出的经验主义和理性主义，我无法做出更为详尽的界定和描述。针对他做出的“单薄的”和“深厚的”界定，弗洛诺耶曾进一步做出“薄弱、纤细”和“坚强、丰富”的解释。

我个人并没有使用“理性主义”一词，因为这是一种普遍的心理态度，其中的理性同时作用在了情感和思维之上。所以，心理类型仍然包含很多对立范畴。那么，我们该如何对这些类型做出归纳性的区分认知呢？对此，我将在八大对立范畴的基础上做出解释。

（**1**）理性主义与经验主义

理性的能力会作用在合理、明确的态度上，能够促使我们在客观价值的基础上进行思维、感知和行动。观念主义认为，客观价值的产生来源于理性评价的积极行为，也就是康德所强调的“基本原则”；而经验主义则认为，客观价值的来源是历经众多实践而被证明的经验。

康德在《逻辑学》中指出：“理性是观念的根源，而观念是从经验中无法找到的理性概念。”《康德全集》也表示：“理性在观念运作过程中所形成的所有原型都存在于观念当中……作为调节性原则，理性在经验的基础上，运用理性能力保持原则的一惯性。”这些属于内倾型的观点，明显与冯特的经验主义大相径庭。冯特指出，理智功能的结合构成了理性，理性被赋予了一种感觉基质，因此聚集到了一般性的表达形式中。

在这里，我可以做出总结：我所提到的理性主义，是一种把理性提升到原则高度的理性主义，它包含观念主义与经验主义的双重特性。

（**2**）唯理智论与感觉论

感觉论把客体的感觉经验看作知识的唯一来源。因为理智往往与审美相对，而詹姆斯所提出的感觉论，其态度来源出自于客体，这是一种理智的态度，而不是审美的态度。所以，把持有理智态度的感觉论同唯理智论相对，似乎不太合适，唯理智论在心理学上的态度是为主要的决定价值赋予理性。即便是个体的思维完全被感觉经验占据，主体仍旧就可以作为一个感觉论者而存在。因此，一个经验主义者同样可以持有维理智论的立场。我们之所以把观念主义看作感觉论的对立面，是因为在哲学当中，人们通常会把理性主义与唯理智论混淆使用，而感觉论在实质上是极端的经验主义。

（**3**）唯心主义与唯物主义

在哲学研究中，我们也许会产生“詹姆斯所说的感觉论是否是一种与感觉有关而排除理性的功能”的疑问。这里所说的“与感觉有关”，并非是庸俗的肉欲层面上的感官，而是作为一种心理态度的真正感官性。对这种心理态度起决定性作用的并不是被移情的客体，而是存在感觉刺激的事实。

或许很多人都认为唯物主义的核心价值观念是把“物质”作为基础和核心，这同样是某种道德的感觉论。詹姆斯把刚性的、唯物主义的以及感觉论的人归为一类，但从字面上看，我们很难把这些属性归为同一类别，所以詹姆斯看到的应当是这些词的哲学含义。

在哲学意义上，唯物主义的核心价值具有事实性，而不是感官性，它是客观而具体的现实。这种唯物主义的对立面便是把观念看作核心价值的唯心主义。前面我们说到了“道德”层面，但是哲学意义上的唯心主义并不是道德层面的唯心主义，就如同哲学层面的唯物主义不是道德层面的感觉论一样。在詹姆斯看来，哲学上的唯物主义是以哲学价值为导向的，这有着外倾的性质。

（**4**）乐观主义和悲观主义

詹姆斯把乐观与悲观放在心理类型的对立面，并以区分人的气质类型。但在我看来，这种做法并不合适，一个唯心主义者会从无意识的情感中对其他类型的人做出相应的评判，但这并不代表经验主义者会选择一种悲观的世界观。就像叔本华，他是一位纯粹的唯心主义者，但并不持有乐观主义者的世界观。康德是一位内倾型的人，但作为一个经验主义者，他的世界观既不乐观，也不悲观。

所以在我看来，乐观主义与悲观主义的分类与詹姆斯的哲学类型分类没有半点关系。不管是内倾型的人还是外倾型的人，他们可能是乐观主义者，也可能是悲观主义者。詹姆斯在此处所犯的错误应该是无意识投射的结果，他把唯物主义与悲观主义归结在一起，可见他是站在了唯心主义的立场上。这也正是詹姆斯把他提出的“感觉论”“唯物主义”“非宗教性”等分类并不清晰的词语用作哲学上的类型分类，甚至强加给刚性人的原因。

利用两种类型之间的相互厌恶来进行类型对立设置，似乎是人们常见的心理。这通常是一种情绪上的厌恶，虽然带有强烈的主观性，但是对我们在相互恼怒中发现差异的类型研究仍然提供了有价值的证据。也许人们会怀疑这些不过是情感的对立，而且这种对立对我们进行类型分类起到的作用并不大，但我们应当明确的是，在无数经验中，正是这些潜藏着的情感使得原本公正的理性变得歪曲，以至于人们之间用于相互理解的功能遇到了阻碍。

（5）宗教性与非宗教性

如果一定要让宗教性通过一种对立的形式来表现类型关系，那么从詹姆斯的角度来说，就是把宗教看作一种纯粹的态度，而这种态度的决定性因素是宗教观念——这当然是从观念主义的角度来说的，所以詹姆斯才会把刚性的人归为非宗教的类型。我们都知道，宗教情感与宗教观念是相对的，而詹姆斯对人性做了深刻的研究，所以他一定清楚宗教情感与宗教观念一样，都可以决定宗教态度。对此，詹姆斯做出了这样的解释："经验主义者尊重事实，但这并不意味着他们不再具备宗教性，尊重事实本身就是一种信仰，本身就是宗教的，而随之产生的科学气质则是虔诚的。"

经验主义者对事实有着宗教般的信仰，所以不会再产生对观念的定向。在心理学领域，信仰不只存在于宗教当中，不论是信仰事实还是信仰观念，只要个体思维存在定向，就都可以称为"宗教的"。在宗教性面前，事实的地位被大大提升了，因而，服从客观事实并不是"非宗教的"。柔性的人和刚性的人都具备宗教性，只不过他们各自对应的是观念主义和经验主义。这种状况也可以用当今文化时代的现象来解释：科学是由客体决定的，而宗教是由主体也就是由观念决定的，观念在科学领域占据着一定的地位，但是客体往往会取而代之，并迫使观念寻找其他的避难所。在这个层面上，詹姆斯把经验主义归结在非宗教性质中的行为也就得到了证明。

（6）意志自由论和宿命论

经验主义者定向于事实，也就是定向于被移情的客体，因此，他们会产生因果的印象。因果原则往往会对主体形成有效的印象支配，让主体的心理疲惫不堪，于是一些反抗和抵御的情形便相继开展。经验态度会阻碍人们相信内在的心理，因为它模糊不清而且没有论证的证据。由此我们也可以预见经验主义的宿命论结局：经验主义者会从父母或是周围环境中了解宗教世界，但是这个世界与我们所说的科学世界有很大的差异，可以说是相互分离的，这两种世界都是这类人的思维来源，但他们却不喜欢像常人一般穿梭在两个世界中。

在唯心主义论中，原始意象代代相传，积累了大量的力量。每当原始意象被激活，它就被主体同化，在这个过程中，原始意象也为主题传送了

一种独特的力量，所以主体才会具备独立、自由和生命永恒的力量。当主体的观念超越事实的时候，自然就会被自由观念支配了。因此，这种类型的人会得到信仰自由意志的结局。

意志自由论和宿命论的类型对比，是哲学类型分类的一个典型。

（**7**）一元论与多元论

根据前文我们可以得出，一元论的态度多倾向于定向观念，而观念的倾向往往表现为两种情况，其一是作为一种无意识形式的先验，其二是源自于抽象的过程。在这两种情况之下，观念具备同一种等级的特征。

倘若是第一种情况，那么所有的无意识制定便都成了观念的工作，观念对一些思维和逻辑的可能性和必然性都有一定的控制权。所以，在这种情况中，观念处于至高无上的地位，若是第二种情况，那么观念会站在所有抽象事物的顶端，然后囊括一切。

观念作为一种思维方式，总会出现多元的情况，但总会有一种主要观念占据优势地位。客体具有多样性，这也就决定了客体的定向态度会倾向于多元化。客体的定向若是倾向于一元论，则类似于内倾，多元论则类似于外倾。

（**8**）教条主义和怀疑主义

从观念的角度来看，无意识观念的实现并不一定会导致教条主义，但教条主义是持有执着的观念态度的典型。无意识观念在进行实现自身的活动时，总会形成一种印象：对于观念主义者来说，一旦他陷入观念的思考，教条主义便会不自觉地出现，然后把经验强行注入到观念当中。而经验主义会定向于客体的思维，然后对所有的观念都持怀疑的态度。

3.批判：詹姆斯类型观的总结

我曾在前文中提到过詹姆斯理论的不妥之处，在此，我们要对其进行总体批判。然而在这之前，我仍然需要强调一个问题：詹姆斯所有的论述观点都与类型思维性质密切相关。哲学内容往往很难带给人们别的东西，但是在哲学背景的基础上，往往会形成一些偏见，而这些偏见容易造成混乱。就如同詹姆斯描述类型问题的时候，对同一类型提出的不同

描述名词，比如观念主义者，也可以称为悲观主义者、宿命论者、非宗教者或唯物主义者等。这种类别是一个大类，各个名词则根据这个类别的细微差异分成了诸多小类，这个做法虽然对类别的细微之处做了较为具体详细的描述，但仍然无法排除引起混乱的可能。

詹姆斯提出的这些名词过于宽泛，若想对这些类型形成宏观的认识，就必须从整体上进行把握。虽然这些名词没有为我们掌握类型问题提供一种简要的认知形式，但却对我们的认知工作进行了重要的补充。在哲学思维中，詹姆斯是第一个把气质放在重要地位的人。詹姆斯致力于实用主义研究，而研究的目的则是调节主体因为气质差异而形成的哲学观对立的问题。

实用主义起源于英国哲学，是一种广泛盛行的哲学运动。实用主义指出，真理之所以存在相应的价值，是因为它能够带来实际效用，而一些对真理观念的质疑和辩驳并不重要。从类型对立中阐述实用主义似乎是詹姆斯的独特之处，因为这种方式能够表现和证实实用主义的重要性。而发展到中世纪，哲学的类型问题就成为唯名论与唯实论的对立。其中典型的代表人物是阿伯拉尔，他在研究概念论和谓词论的过程中寻找调和这种对立的方法。而在中世纪，心理学尚未建立，因此，阿伯拉尔在建立观念和理论的时候，难免会带有逻辑和理智方面的偏见，最后以失败告终。而到了詹姆斯所处的时代，他的研究方向已经成为以心理学作为认识哲学类型问题的出发点。詹姆斯致力于实用主义研究，并将其作为解决哲学类型问题的方式。

然而实用主义并不是万能的，在当下的科学社会，进一步解决类型问题的方案未成形之前，实用主义不过是权宜之计。实用主义能够通过气质为理智能力赋予丰富的色彩，把哲学概念中新形成的因素揭示出来。柏格森指出，直觉能够创作出很多东西，比如在研究中遇到的“创造性绵延”以及生命冲动，但是柏格森并未就此进行论证研究。直觉概念有较久远的历史，在新柏拉图主义时期获得了较为长足的发展。尼采的哲学研究在最大限度上利用了直觉的观念，从而摆脱了理智的束缚，直觉也让他从纯粹的哲学体系中脱离出来，转而进入到了艺术创作之中，而这却是哲学批判中的难题。

实用主义虽然能够做出公正的评判，成为不可或缺的哲学态度，但它往往表现为绝对的屈从，从而使得主体的创造力逐步走向枯竭。因此在解

决对立问题的时候，不论是概念主义的理智性调解还是具有实际价值的实用主义，都无法起到有效的作用。而要达到解决问题的目的，就只有积极进行创造活动，促使对立双方同化为相互协调的要素。在这个过程中，实用主义往往会成为创造性活动排除偏见的清道夫，或者说是一种过渡性的态度。

詹姆斯和柏格森是德国哲学的路标性人物，但是这条哲学之路的开辟人物却是尼采。尼采的创造性活动从根本上超越了实用主义解决哲学类型问题的方式，而他的实用主义则从根本上超越了阿伯拉尔哲学中的枯燥片面性以及无意识的概念主义。但是无论怎样，对众多哲学家来讲，前方仍然是一座等待攀越的高峰。

4.古典型：完美中的遗憾

奥斯特瓦尔德的古典型与浪漫型的类型对立代表了两种不同类型的科学家，他发现，古典型科学家的作品总会透露出一股完美饱满的性质，并且会展现出一种“遗世独立”“与世隔绝”的人格和气质。而浪漫型的科学家却完全相反，他们的作品数量比古典型科学家多出很多，虽然都不是很完美，但每一部作品都充满了创造性和多样性，并且会对时代产生非常重大的影响。

奥斯特瓦尔德在其作品《卓越的人》中指出，若要判断一位科学家的心理类型，最为关键的因素便是心理反应的速度。一般来说，浪漫型心理反应较快，古典型则较慢。因此，古典型科学家的创作速度也较慢，他们的作品也不会太多，所以当人们注意到他们的时候，他们往往已经走到了生命的后期。这个时候，他们那些完美无瑕的作品总会令世人惊艳，就像奥斯特瓦尔德所说：“古典型的人永远会把完美的形象展现在公众面前，这也是他们永远追求的特征。”而对于“个人影响力欠缺”的情况，他们总是会用著作的完美来弥补。

但是，凭借为数不多的作品所形成的影响向来是微乎其微的。19世纪后期，德国著名生理学家赫尔姆霍兹的传记便对此做了很好的证明。他的传记中记载了这样一件事情：赫尔姆霍兹在进行一项电击感应效应的数学研究时，同事杜博雷蒙曾给他写过一封信，希望他能够为了读者多花一些时间去解释那些晦涩难懂的科学观点和抽象问题，但是赫尔姆霍兹却回答：“我把我进行调查研究所用到的所有材料都尽力表现出来了，

至少我对它非常满意。”对此，奥斯特瓦尔德阐述了自己的批评态度：赫尔姆霍兹作为一位古典型的科学家，他的作品向来是为自己创作的，他从不会顾及读者的感受，而是认为自己的作品已经接近完美了，但是其他人并不这样认为。杜博雷蒙的信中还有这样一段话：“我花了很长时间、用了很多精力去拜读你的论文，但我仍然不知道你想要表达什么，我也对你的论文内容感到混沌不清，直到我自己查阅了大量的资料、做了一系列研究，我才逐渐对你的论文有了一定的了解。”

这件事映射出很多古典型的人的生活，对于他们来说，“用自己的心灵去点燃他人心灵”的事情非常少，他们获得世人认可的时候，往往早已与世长辞。梅耶的作品总是过于平淡，甚至像日常谈话，但这只是他适应自己的一种表达方式而已。作品获得影响力不是因为它问世时的外在诱惑力，反而是因为作者辞世，其潜藏力量被人们发觉，这不得不说是一种遗憾。

外倾型的人在教授课程时，通常会懂得站在学生的立场，对不同的内容做出不同的表达；内倾型的人则只是关注自己的思维和问题，而不会理会学生的感受和疑问。赫尔姆霍兹作为古典型的典型代表，他不仅是一位科学家，也是一位教师，奥斯特瓦尔德对他的教授行为做出了以下评论：

“我们都清楚，一位优秀的教师需要具备渊博的知识、丰富的经验以及心灵的创造力。但是，即便一个人拥有了这些优势，他也不一定能成为一位优秀的教师。赫尔姆霍兹在进行教学活动的时候，往往无法对学生所提出的问题立即做出回应。他总是承诺好好考虑这些问题，但当他告诉学生答案的时候，要么已经是几天以后，要么就是答非所问。或许是积累的问题太多，老师和学生都把问题和答案混淆了，也或许是学生面对老师给出的如此精妙、深刻的答案，无法将其与自己的问题自发地形成某种联系。赫尔姆霍茨既无法有效地满足初学者的求知欲，也无法正确地按照学生的个性进行因材施教，于是，学生们会逐渐失去初学之时对老师学识的信心和兴趣。也正是因为他无法及时满足学生们的需要，所以，学生们往往无法深刻掌握。”

奥斯特瓦尔德对把赫尔姆霍兹的行为归结为内倾者的反应迟缓，在我看来，这并不科学。作为内倾者，赫尔姆霍兹的反应原本就是在主体内部进行，因为他不善于站在学生的立场上想问题，所以他并不知道学生想

要的是什么，他的定向永远都是他自己的思维。当学生提出问题的时候，他做出的反应并不是针对学生提出的问题，而是针对这些问题在他心中引发的思考。这个反应不但不迟缓，反而相当迅速，以至于他立刻就联想到了更进一步的联系，但是这个时候，他还无法对脑海中形成的抽象形式做出相应的评判和解说。因为赫尔姆霍兹属于内倾型——即便是外倾型的教师，也无法在短时间内全部掌握所有问题的内涵，所以，与其说赫尔姆霍兹一时之间招架不住这些问题，倒不如说他没有想到学生们竟然会对这些问题毫不知情！所以他认为自己应该做的是解决学生们的知情问题，而不是在一些细微之处给出一个所谓的答案。倘若他能够了解学生们想知道的内容，然后就此进行自己的研究，那么结果又会是另外一番景象。但是我们都清楚，内倾型的人从不会想着移情于他人，所以他们永远都只会管住自己的思想和理论。赫尔姆霍兹作为一位教师，内倾型或许是他乃至整个行业的禁忌，因为他们总会让人产生一种迟缓、木讷甚至并无真才实学，或者有真才实学也讲不出来的感觉，长此以往，学生就会对他失去兴趣和信心，他也会被学校和其他老师贬低，而且这种遭遇会一直持续下去，直到一些研究者把他的理论理解透彻，然后详细地向公众展示出来。

通过奥斯特瓦尔德的阐述，我们能够很清晰地得出，古典型的人永远都只是在为自己创作，他们很少谈论自己做的事情和做事的方式，甚至对他人的评价和读者的反响也毫不在意。对他们来说，他们做的事情以及处事的方式方法都只是自己的私人问题。这些观念与他们的人格是密切相关的。

在古代学说中，关于类型的分类，存在一种“四体质”的学说，奥斯特瓦尔德把自己创立的古典型和浪漫型学说同四体质进行了比较研究，其中也提到了心理反应速度的问题。“四体质”分别是黏液质、多血质、胆汁质和忧郁质，奥斯特瓦尔德把多血质和胆汁质划入心理反应快速的类型中，把黏液质和忧郁质划为心理反应较慢的类型中。在他心里，黏液质和多血质是较为正常的心理类型，而另外两种则有着基本性格病态夸大的情况。

我们阅读人物传记时，也不难做出一些分类。倘若把法拉第和梅耶归为一类，那他们就是古典型，属于忧郁质和黏液质体质；若是把利比克和戴维归为一类，那就是浪漫型，属于胆汁质和多血质体质。在我看来，奥斯特瓦尔德的这项研究成果非常具有说服力，它可能与四体质学说一

样，都建立在经验原则的基础上。四体质的区分原则与感触反应相对应，但是四体质的分类依据只是主体的外部表现，而不是心理特征。因此，被归类为黏液质体质的就是那些举止文雅、安静平和的人，这也许是因为这些人的外表较为“迟钝”，但是我们知道，很多外表迟钝的人其实内心很热情，只不过不经常表现出来罢了。乔丹在进行心理类型研究时，在注重外在言行的同时，更加注重人性深处的层面，并且把人的内在表现作为研究评判的标准。奥斯特瓦尔德的学说与四体质的划分标准是一样的，都是人的外在表现，他把心理反应速度慢的人定义为古典型，但却忽视了古典型的人同样存在心理反应速度快的情况，只不过这类反应通常隐藏在人性内部，不易被发现罢了。

奥斯特瓦尔德的古典型和浪漫型分别对应内倾型和外倾型。法拉第和梅耶是内倾型的代表，他们的特征体现在内在反应上；而利比克和戴维是外倾型的代表，他们的特征体现在外在反应上。内倾者擅长把感情隐藏在内心深处，若不是因为感情爆发，一般不会释放自己的反应。内倾者的反应若是被释放出来，其反应速度或许与外倾者相差无几。在表面上，人们看到的内倾者通常都是安静的、沉默的，因此他们给人的印象是“迟钝”。内倾者之所以会隐藏和抑制自身的反应，是因为他们的行事目的不是移情，不需要向课题转移什么内容，而是致力于从客体中获得某种抽象物。所以，内倾型的创作者在自己的作品问世之前，总是在内心里不断完善，以达到最完美的效果。他们在创作的时候，也总是力求使作品摆脱个人的主观色彩，最好是让作品与他们本人毫无关系。这种追求若到了极致，任何人的感情色彩就都不复存在了，所以，他们的作品总是以一种非个人化的以及极度抽象化的形式展现在世人面前。他们隐藏了自己的创作背景、创作方式甚至创作思想，以至于大多数情况下，人们都不理解他们的作品。内倾者在隐藏作品的同时，也隐藏了自己的人格，世人对他们的了解并不深刻，而理解的前提是认识，既然人们对他们缺乏认识，又怎会对他们产生“理解力”呢？

倘若我们要认识一个内倾者，应当注意的是，内倾者真正的自我并不经常表现出来，如果他的成就能够引起公众的兴趣，转而使公众对他本人产生兴趣，那么这个时候，他就会对那些投射和抽象的内容做出一个较为开阔的解释。

5.浪漫型的特征——心灵的早熟

把“心灵的早熟”称作浪漫型的特征是奥斯特瓦尔德的观点，这一说法是完全正确的，但是我想我应该补充点什么，因为古典型同样也存在早熟的情况。

浪漫型的外倾者多善于表现自己，与其说是热衷于此，倒不如说这种行为不受自己控制，这就上升到了外向型朝向外在客体的本性的层面。外向者向外部世界表现自己时，总会带给人一种轻松愉悦的感觉，他们也许并非每次都能令人愉快，但总会获得理解。外倾者在反应和表达上的速度都很快，很多情况下，他们时常来不及深思熟虑，所以，不管有无价值，他们都会尽情地表现出来，因为这些情感中带有浓厚的个人思想和情感色彩，而这些东西通常是共相的，所以公众理解起来非常容易。根据外倾者的反应，人们也可以轻而易举地了解到他曾走过的道路、他的创作过程以及他的创作方法、他的人格形象。

相比外倾的“张扬”，内倾者就内敛多了，我们已经了解到，内情者总是隐藏自己，隐藏自己的作品和人格。但他们并不是有意隐藏，只是因为不善于直接表达。内倾者在表象上给人留下的迟钝印象往往会对他的人际关系发展造成一定的阻碍，甚至会出现一种婴儿时期的交往特征。一方面，内倾者所表现出来的外在人格没有一个清晰的界限定位；另一方面，他对此的感觉又非常敏感。因此，他只会把自认为已完美的作品展示在公众面前。这时候，他就把所有“解释”和“应酬”的机会全都抛给了自己的作品，希望作品能够向人们表达出所有他想表达的东西，他自己则站在作品之后，甚至都不愿意站出来维护自己的利益。也正因为如此，内倾者与世界接触的时机总是很少，所以他一度认为自己较为晚熟。

但是这种认为内倾者较为晚熟的说法并不正确，之前我们说内倾也会有早熟的情况，同理，外倾也会出现晚熟的情况。但是这种特征的表现时间一般是生命的后期，比如对于一件事情过于惊讶，或是表现在道德层面的不成熟。

奥斯特瓦尔德通过研究发现，浪漫型的人在成长和发展的过程中，要比古典型的人拥有更多的有利条件。外向型的人善于在公众面前表现自己的反应，这通常会使公众加深对他们的印象，同时提高他们在公众心中的地位和重要性。他们往往能够建立良好的人际关系，在工作上也能获得卓越的成就。而属于内倾型的人却过于封闭自己，以至于无法在人际

交往中获得一定的优势，所以广度的发展一般与他们无缘，但是他们却能在深度中精益求精，追求完美的精神会使他们的作品名垂千古。

不论是广度还是深度，我们都有理由相信，内倾者与外倾者对自己所做的事都充满了热情，不同的是，外向型的人比内向型的人懂得对外表达自己的热情。内倾型更多的时候会选择沉默，他们或许希望自己把一些知识传授给他人，但是传授的方式往往是于他们而言非常简单，但于他人而言却无法理解，这通常会成为他们与外界进行交流的阻碍。于是，人们对他们做出了近乎肤浅的定义：人格平淡无奇，一般不会描述出什么新颖的事情。而浪漫型的人就显得幽默多了，他们甚至掌握了如何令公众对他们形成特定印象的方式，他们通常有卓越的口才，并且借此更加明确地阐述自己的思想和观念，在很多时候，这种卓越的口才还能够帮助他们遮掩思想上的漏洞。

由此，我们可以得出，奥斯特瓦尔德指出的“浪漫型更容易取得学术生涯成功”的观点是值得肯定的。但他同时说明，浪漫型的人会在生活中逐渐丧失自己的才华，所以他们会提早退出人生舞台。对于这一现象，奥斯特瓦尔德给出的说法是“归因于较快的反应速度”。但是我并不确定这项说法的科学性，一方面，因为所谓的“心理反应速度”至今没有得到科学的合理解释；另一方面，“外倾型的反应速度要比内倾型快”的说法也没有科学依据，我们无法断定所谓“反应速度过快导致提早衰竭”的观点是否正确。

外倾型的人投身创作，他的作品的发表和成名的时间都比较早，参与社会活动也非常频繁。内倾者发表作品的时间间隔比外倾者要长，他们的表达方式和言论内容简明扼要、言简意赅。他们只关注自己内在的思维和理论，因此不会理会所谓的人际关系，也不会关注他人的想法和感受。在内向反应的影响下，他们最终都会退回到自身狭窄的研究圈子，因此他们能使自己的精力得到充分的储备。然而，外倾型的人却需要花费大量的时间和精力去处理自己的人际关系，照顾好他人的想法和感受。浪漫型的人总是能制造出愉悦的气氛，但是他们也总是因为“不够专一”而受到古典型人的嘲讽，因此他们便强迫自己努力做到完美，以至自身的才能和精力被较早地消耗殆尽。所以，在我看来，反应速度过快并不是导致才能提早衰竭的原因，真正的原因是主体对外形的反应。

我们都知道，人的心理类型在更多情况下是交叠存在的，很少有人只属

于一种纯粹的类型。很多研究类型对立的人也会同时具备古典型和浪漫型，所以奥斯特瓦尔德也很清楚，他自己创立的类型划分也并不是绝对的，他还提出了这样的看法：古典型和浪漫型可以从心理反应速度的层面对人进行分类，这些类型似乎被一些“真正伟大的”少数人占据了，而世界上多数的普通人大多会表现出中间状态。在我看来，奥斯特瓦尔德提出的类型对立，以及就此对外倾型和内倾型进行的一系列联系比较，对类型心理学的研究发展有巨大的价值。

6.要言妙道：心理功能的归纳阐述

我之前介绍了很多心理功能类型，为了让大家的思路更加清晰，我再次做一些归纳。

首先，所有心理功能的产物都可以是意识的，但是只有功能受意识支配、原则受意识倾向影响时，我们才能够讨论这种功能的意识——后一种条件只有在一些特殊情况中才具备真实性。

其次，在经验的层面上，一种权威只能够独立地属于一种功能。因为一旦其他功能以一种独立的状态介入，那势必会呈现出另一种倾向，这时候，两种倾向就难免会产生冲突。但是，个体的意识有调节作用，其职能就是保证功能的独立与清晰，绝对不允许有第二种功能出现。所以，后来产生的功能只能位居次要地位。这便是经验的事实。

当然，处于次要地位的功能同样重要，只不过它所发挥的作用更多的是一种辅助性和补偿性的效用。当然，它发挥辅助效用的前提是不与主导功能相对。例如，情感与思维是不可能一同发挥作用的，在思维面前，情感只能居于次要功能的地位。因为二者差距巨大，倘若思维是真正意义上的思维，并且忠于自己的原则，那它一定会竭尽所能，将情感排除出去。但是在个体中，二者是平等存在的，所以，二者在意识中的原动力也是不分伯仲的。

再次，辅助功能虽不能与主导功能相对立，但也存在一些特殊情况。情感无法与思维进行协调，但是直觉与感觉是可以的，它们虽然在目的上与思维是对立的，但是它们并不会变成思维的对立面，而且能为思维提供援助，所以思维不会排斥它们。当然，若是直觉与感觉的功能与思维相持平，那么思维对它们的态度就会发生变化。因此，辅助功能只有服

务于主导功能，并且对自己的原则不要求自主权时，它才能够发挥合理有效的作用。

最后，意识功能之间的联系能够作为无意识功能进行组合的前提依据。例如，意识中的具体思维能力或许与无意识中的某种直觉情感态度有一定的一致性。

在意识第二种功能的作用下，无意识中被压制的功能便会获得一定程度的解放，而意识的立足点也会获得一种保护力，从而抵御无意识所带来的破坏性影响。这是理性类型借助非理性功能进行活动的情况，而非理性类型需要一种强有力的理性功能作为辅助，并以此来应对无意识的冲击。

Chapter03　外倾心理：吸收大自然能量的唯我意识

在心理类型领域，我着重介绍了外倾和内倾两种心理类型。外倾者依附于外在的客体，并且对客体保持着过分的信赖。他始终坚信外在的客体具有非常重要的地位，这同时体现在他那伴随外在客体而始终变化的主观态度上。

外倾者活泼、善于交际，在他眼中，整个世界都充满了善意。即便是他们的活动与外在世界的客体产生了冲突和碰撞，他们也不会因此而放弃与外在客体之间的联系。在这种关系之下，外倾者与外在客体形成了互相影响的状态。

外倾型有其独特的特殊性，在这种特性的影响下，外倾者会通过各种方式不断地消耗和扩展自己。布莱克称这种类型为“多产的”。

1.流于客观的外倾态度

每个人都有自己的世界观、人生观和价值观，这些观念会使外部世界对主体形成相应的定向作用。但是这种情况的形成也有相对性，就像两个人面对一个赢得万人崇拜的明星，其中一个人可能会表现出自己的崇拜之情，但是另一个人或许不会选择崇拜，他的观念是：不崇拜并不是因为不喜欢，而是因为他认为，如果一位明星被多数普通的公众崇拜，那他就没什么可崇拜之处了。

在这个事例当中，前一个人的处事态度来源于自己的人生经历，经验告诉他这件事情就是如此；而第二个人却深信，即便一件事情以同样的方式出现了100次，那么第101次也可能会出现不同的状况。前一个人相信生活中的客观事件，后一个人却把自己的眼光放在了客观事实与他自己之间。而客观事实和客观对主体的行动与意图起到了决定性的作用，主体不再依赖主观价值，而是看重客观关系，这就是我们所说的外倾型态度。

如果一个人能够遵循客观条件的要求进行思考、感觉或行动，甚至直接这样生活，那么他就属于典型的外向型。当然，外向型的人同样具有主观价值，但是主观价值的决定性作用远远没有外部的客观条件重要。他们认识和了解的都是外在的东西，而从来不会想到从内在找寻一些绝对因素。外倾者的兴趣和注意力通常会伴随客观世界和周围环境的转移而改变，其中的所有人和事物都会令他产生兴趣，这些客观条件也会对他的行为形成一定的影响，而他的活动范围也不会超出这个相应的客观环境。

普遍有效的道德观念往往能够控制外倾者的行为准则，道德观念不同，他们所遵循的准则也不一样，但是他们普遍的心理习惯是不会发生变化的。在外倾者心中，决定一切的客观因素具有严格的规定性，这里面包含了他们生活中的一切理想。然而事实并非如此，外倾者所依赖的客观事实并非绝对正确，客观条件同样存在一定的范围和实效性，一旦超出界定的范围，就会表现出局部的反常性。如果要适应这种环境，就必须依据普遍的原则，使自己时刻处于反常状态。这种情况相当于主体为了适应客观环境所做的调整。在这个环境中，个体当然也能生存，但是无法完全适应，长此以往，个体势必会突破生命的普遍规律，进而跌入无可避免的深渊。

每一件事都有它特定的条件范围，但是相对于整个生活，这些独立的条件只是一些短暂的和暂时的界定，外倾者要适应生活规律，这项规律定然包含所有短暂的和暂时的条件范围。如果只是为了适应某一段时间中的环境而进行单纯的调节，那么外倾者的“正常”也只能算是限制性的。但是在外倾者自己看来，只要是在安定的环境中拥有了适应当下环境的能力，那就属于正常，而这种满足的客观可能性只限于当下的环境。也就是说，外倾者为了适应环境做出相应调整的时候，看到的只是当下，他考虑得并不全面。事实上，外倾型的正常性应该取决于个体是否能够

意识到主体的主观需要以及需要的事物是否存在具体性。但这些正好是外倾型的弱点，因为过于关注外在，他们甚至对自己的身体状况都没有意识顾及，以至于对自己最基本的生理需求也无法做到及时满足，这样一来，他们的身体就会染上病痛，更不用说灵魂了。对于一个人的身体异常，周围的人往往会比他自己先发现，直到他自己也发现了这个情况，他才会真正意识到心理失衡的状态。

这些情形具体而客观，是外倾者无法忽视的东西，更是他们仅有的东西。若是一个外倾者持有过度的外倾态度，那么主体在他心中的地位会越来越低下，直到失去所有的客观要求。在此，我们总结一下外倾型的危险：外倾者会被外在的客观所束缚，从而逐渐迷失自己。在这样的状态中，神经性或者生理紊乱也开始出现，并且在一定程度上反映出主体的心理状况。就像是一个生性谨慎的人，在短时间内获得了极高的社会地位和声誉，性格促使他行事更加如履薄冰，终有一天，他会被强烈的精神性状态压垮，从而表现出高山病的症状。

对于外倾型所面临的问题，我们称之为“歇斯底里症”，这是外倾型者最为常见的神经病症。这种病症的患者与周围人的关系一般都比较亲近，但是这里面包含夸大的成分，实质上是一种适应环境的调整表现。经常性是歇斯底里症的基本特征，这表现为他对自己接触的事物的兴趣以及对自己所处环境的印象。当然，外倾者并非都存在歇斯底里症，真正的患者往往会宣泄一些虚幻的内容，或是在此基础上胡言乱语，所以时常被指责为“制造谎言”。

歇斯底里症的外露是一个渐进的过程，在最初阶段，患者会表现出一些夸张的言行，不过这些言行还是正常的。但是久而久之，无意识的神经性或生理紊乱就会催生出过分的外倾化表现，患者就会表现出幻觉的病态，而个体的心理功能也会因此而发生形变。

2.具有内倾特征的外倾无意识

我所表达的“无意识态度”在这里是一种补偿性关系，也就是说，无意识对待某种“态度”同意识一样，都拥有充分的权力。接下来要说的无意识态度，只是致力于外倾态度在心理补偿的层面，能够对主观因素形成特殊的弥补。也就是说，我们会证明无意识中也存在一种以自我为中心的倾向。

无意识态度是外倾态度的有效补充，但存在明显的内倾特征。它的力量大多集中在主观因素上，也就是作用在了一切被过分外倾态度所压抑的要求和需要之上。通过了解意识的一般态度，我们能够得出，有相当一部分的需求、主观情绪、愿望以及意愿被掠夺了能量，而能量是它们所拥有的自然权利，于是它们完全被客观倾向歪曲了。人与机器不同，机器可以根据环境的需要进行有目的的拆解、组装，但即便是机器，经过改造之后，其功能也与之前大不相同。一些心理类型问题同样可以通过人类的历史来研究，人类的历史非常漫长，其中所有的表现都从人体结构的变化中呈现了出来。

旧的事物一定会对新事物形成对立排斥的抵制态度，就像历史，倘若现在开始回味人类的历史，那么我们通常都会自然而然地加入一些现代生活的元素。世界上有很多人是属于过去的，他们一直生活在过去的世界中，就像一直被压迫的少数民族，他们的观念和意识中只有过去的理念，容不下客体的完全同化。这是一个非常普遍的现象，也就是外倾型的无意识要求总会存在一种如同婴儿般原始的自私特性的原因。

外倾的无意识具有很大的真实性，这在弗洛伊德“意识表示的仅仅是一种愿望”的观点上得到了证实。外倾的无意识时刻在对客观事件进行同化和调节，这种活动把一些并不恰当的主观冲动隔离在了意识之外。我们刚才提到一些需求、主观情绪、愿望以及意愿会被客观倾向抑制，根据抑制的程度不同，这些功能也会形成不同程度的退化，所以知道它们的人越来越少，而它们也就越容易回归到原始的幼稚形态。我曾提到，客观倾向夺走了这些功能进行能量交换的相对自主权，只留下一些无法被剥夺的能量，而这些幸存的能量仍然有着不可小觑的力量。这或许与“本能”一词存在联系，这是一种任何武力都无法消除的原始本能，若要改变，就需要时间的磨炼、时代的变迁以及器官的变化，而这种改变必须是根本性质的变化。

所以，即便存在压抑的倾向，仍会有部分对应本能的能量被保留下来，虽然能量的掠夺使这些能量沦为了无意识，但是这些能量依然存在强烈的有效性。无意识态度具有原始性和幼稚性，而意识态度的外倾型却能够将这些性质继承下来。外倾类型的无意识态度是自我主义所赋予的，但是自我主义已经不仅仅等同于儿童单纯的自私性，甚至达到了野蛮与邪恶的边缘。这似乎是弗洛伊德所描述的乱伦欲望。在意识态度外倾还未达到极端的情况下，无意识的情感或功能是不会显露出来的。但是无

意识存在一定的自私、幼稚和原始性质，它们总会通过某些症状将意识的观点闪现出来，并由此失去了自身原有的补偿性特性，从而形成与意识态度公开对立的局面。在这个过程中，其开端是夸大意识观点的形式，目的是为了压抑无意识，而结果却是彻底失败。主观性在努力迫使客观目标改头换面，这是客观的一场灾难。对于这个过程，我可以用我的一位患者的经历来说明。

这位患者在早期只是一位雇佣工人，就像一些创业者的经历一样，经过二十年的艰苦奋斗，他终于有所成就，成立了自己的出版公司。后来公司逐渐做大，他身上所担负的担子和责任也越来越重。

后来随着公司的发展，外来股份慢慢渗入，到最后，他不得不把公司的控制权转让出去，他每天都被繁重的公司事务包围，但是他对公司控制权的放弃、转让最终给他带来了毁灭性的后果。他想对公司独有的股份进行补偿，这时候他记起了自己童年时期对一些绘画和素描的兴趣，原本这些只是业余爱好，用来平衡繁重的工作和生活，如今却被他当作一种能力来发扬光大。他把自己儿时的兴趣引入商业，并且用他“艺术家”的天赋，对公司的产品进行构思，但这终归只是幻想，并且这些幻想已经被物质化了，虽然他的确是按照自己儿时的兴趣进行产品改造，但最终的结果却是惨淡收场。

我们有一种“文明理想”，这种理想折射出了一种观点，它要求我们在精力充沛的情况下，专注于正在被考虑的一方。就像我的这位患者，他便是按照这种理想行事。然而，遗憾的是，他在这条路上越走越远，只能成为主观淫威之下的牺牲品。

以上只是客观灾难，然而，这种瓦解的情况同样存在于主观方面，表现出来大多是精神崩溃的状况，究其原因，大多是无意识的反作用力所引发的，这种力量会使意识行为走向瘫痪。在这种情况下，个体通常会面临两种情况：一种情况是主体曾经所憧憬和要求的东西在一瞬间全部变成了现实，并且对某些东西表现出了极强的兴趣，但实际情况却是，这些并不是他真正感兴趣的东西；另一种情况是主体开始不知道自己到底想要什么，以至于失去了对所有东西的兴趣。

我们崇尚“文明”，因此倡导抑制幼稚和原始的要求，但是我们无法控制抑制的限度，一旦过度或错误抑制，就会容易引起精神病征或是滥用酒

精、麻醉剂。在这种分裂的状况下，主体最终的结果便是自杀。

无意识倾向由于缺乏意识的认识而被剥夺了能量，由此便形成了一种具有破坏性的特征，这种无意识倾向一旦达到与文化（当然，这种文化无法与我们所熟知的文化相提并论）同等的水平，它就会失去原有的补偿功能。自此之后，无意识倾向就成了一个与意识相对立的阻碍，并且能够引发公开的冲突。

无意识总是在尝试寻找补偿的态度，而这个过程是在心理平衡的过程中完成的。当然，并不是只有个体的言行举止完全符合外倾型的特征，才能说这种外倾型态度是正常的。因为我们能在同一个个体中发现多种心理事件，在这些心理事件中，我们也能发现内倾的痕迹，所以，只有外倾因素占据绝对优势的时候，我们才能判定这种优势的习惯是外倾型，而既然外倾功能占据了优势，那么内倾所对应的便是劣势功能。

优势功能对应着个体的意识人格，是个体的成就、目的和意识，当然，个体中同样存在劣势功能。优势功能和劣势功能的存在与碰撞不仅会形成一些口误、笔误之类的谬误，还会影响主体的意识，使主体做出四分之三或是二分之一的决定。比较有代表性的就是外倾情感型，这种类型的人始终与周围的人保持着良好的情感联系，但是其中也掺杂着一些并不圆滑的观念，并且这些观念在主体的潜意识和低级思维中根深蒂固，只接受客体的控制，但是它们与客体的联系并不紧密，所以它们发挥作用时，无须经过缜密的思考，便能够撇开所有的责任。

劣势功能拥有极强的主观规定性，这是因为它本身就带有个人偏见和个人中心主义。我们可以说劣势功能与无意识存在密切的联系。无意识并不是存在于潜意识中，只有通过挖掘才会表现出来的东西，相反，它会时常流入意识的心理过程，这个过程进行得很快，观察者很难通过浅显的观察判定出个体的性格到底属于无意识人格还是意识人格。这种情况更容易对习惯烦琐表达的人形成阻碍。

当然，观察者是否真正了解了意识与无意识的性格特征，才是形成判定的关键因素。在一般情况下，善于判断的观察者会把注意力放在意识特征的层面，因为这类人感兴趣的是心理过程的意识动机；而拥有洞察力的人会更加关注无意识的特征，这有些偏重知觉的功能，而知觉的运作却表现在纯粹的事件之上。但是，我们通常会把判断和知觉等同，这也

是一种性格被同时赋予内倾和外倾性质的原因。把判断和知觉等同，也会导致我们无法当即判断出优势功能的属性，而想要得出合理的判断，只能够充分认识功能的本质。

透过分析的过程，我们可以得出两种功能类型态度，一种类型完全处于意识的动机和控制之下，另一种类型具有自发或偶然的特征。一般而言，前一种功能存在更高的分离性，在一些情况下会给人一种正常的感觉；而后一种功能则存在一些原始的和婴儿的本质，这种功能是存在众多病态和变态的东西。

3.外倾思维类型：一种廉价的思维方法

思维作为外倾态度的基本心理功能，主要倾向于客观事件和客体。思维有两个主要来源：一个是客观事实，其传送途径是感官知觉；另一个是主观意识最后所归结的无意识的根源。外倾思维主要受客观事实的影响，因此，判断一种思维是否是外倾，也需落实在客观事实上，其中起决定作用的判断标准也要建立在客观条件的基础上。这种条件可以是纯粹的客观事实，也可以是纯粹的客观理念。而在现有判断标准的基础上，出现了一个进步标准，即思维总是存在一种有限外倾的趋势。

客观倾向在个体中占据了优势地位之后，思维就拥有了外倾性。虽然如此，在此过程中，思维的本质也没有发生改变，只是在客观事物的影响下，改变了自己的外貌。客观思维总是会呈现出“它本身就是外部事实”的假象，以至人们认为它的存在完全取决于外部事实的定向。这就使得外倾思维背负上了没有远见、缺乏自由的评价。但是每个观察者都有主观意识，他们心怀不同的观点，所看到的也不过是此种思维的外观而已，但是拥有外倾思维的人所能看到的却是思维的本质。

虽然每个人都是内倾和外倾性格的混合体，但是内倾和外倾的因素总有强弱之分，这才有了内倾型和外倾型的分类。外倾型思维也是一样，作为个体心理的基本功能，外倾型思维与其他功能在个体中共存，但是这些功能不可能处于同一水平之上，总有一种功能的作用力量处于领先地位。当外倾型思维高于其他思维而存在时，个体就会展现出外倾型的思维特征。

外倾思维类型的人会把自己的整个生命活动与一些理智的结论联系在一

起，并且定向于客观事件。客观现实和理智会被赋予一种决定性的意见，然后形成一个双向的程式。这个程式便是这类人衡量是非对错的标准，符合这个程式就是对的，背离就是错的，与之保持中立的便是偶然。这便形成了一种世界性规律，上升到了道德与情理的层面，因此这种规律需要个体与集体共同遵守。

由于拥有了一种形同规律的程式，这类人往往会以改革家、净化家以及监督者的角色出现在人们面前。但是随着程式程度的加深，他们会慢慢变得圆滑、刻薄、骄傲、自负、说教，甚至强迫别人接受自己的想法。从外倾型的态度上看，这种人格的影响和活动越受欢迎，它与中心的距离就会越远。在外倾思维类型的人的影响范围的边缘，我们能够看到他们最好的外在表现，但若是深入他们的内在领域，我们便会看到他们专横、令人厌恶的一面。形成这种状况的原因就是那个被奉为准则的程式，外倾思维类型的人在最初对这个程式形成了近乎痴迷的态度，然而受到最大伤害的却是主体本身，这是外倾思维类型者心理的另一面。

外倾思维类型具备创造的特征，我们赋予它“建设型”的评价，这取决于它不仅能产生新的事实，还能创造出异质经验材料的一般概念。它在分析重组的过程中，往往能显现出一种综合性的判断，所以外倾思维类型同样具有论断性的特征。

外倾型思维拥有独特的品质，它并不极端，因此不会绝对地破坏或贬低什么，它会把已经被毁坏的价值作为一种新的价值来看待。这取决于一个事实，即思维类型能量的运转主要以思维为媒介。人的思维具有生命的稳定性特征，所以理念总是充满前进性和创造性。但是思维的发展由于稳定性而就此止步了，它与意识中未获得优先地位的思维联系在了一起，变得不再重要，它的到来需要依附于某种功能的出现，这形成了埃庇米修斯后觉者的特性。思维的喜好是冥思苦想一些过去或已经消逝了的东西，并且在分析的基础上进行逐步消化，它开始为自己划定一个范围，并且在一定程度上满足于抽象的描述。

外倾思维类型的结论往往侧重于经验的客观重要性，它把自己限制在了个体经验的影响范围之内，并且只在这个范围中去肯定一些事物。很多人都会把一些理智而有效的评论附加到经验或印象当中，其实这种评论也是存在于经验范围之内的。

思维存在于意识中，与很多功能并存，其他功能超越思维并取得优先权之后，一旦达到一定的显著程度，便会表现出特定的否定性。但是思维向来受支配性功能的支配，在表面上，它仍然会呈现出一种肯定的假象，这时候它所表现出来的观点明显与思维的逻辑法则不相符合，对我们当下的讨论也完全没有价值。我们想要关注的是不屈从于其他任何功能且忠实于自己的思维组成方式，但是这类思维会受到意识态度的压制，它很难主动显现出来。

思维同样存在否定性，这种特性与唯物主义的否定性思维是一致的。这种否定性思维会扼杀一切独创性，丧失所有创造能力，所以我们称它为“廉价的思维方法”，它同样会受到其他功能的支配。

4.过犹不及，外倾情感的尺度

外倾态度的情感总会受到客观条件的影响，它与客观的价值是一致的。一个为情感赋予主观性的人，并无法直接理解外倾情感的性质，因为外倾型情感摆脱了主观因素，并且完全屈从于客观条件的影响。

外倾情感在摆脱主观情感的过程中，同样需要经历一个分离过程，这与外倾思维类型的运作是一致的。情感活动产生的价值需要与客观价值保持一致，当然也需要符合传统的和普遍的价值标准。因为正是这一情感的影响，人们被引入了剧院、音乐厅，才有了较为流行的生活方式，创造了多姿多彩的文化事业，促成了和谐而美妙的社交性格。同外倾思维一样，外倾情感有着有益的理性效应，但是这种有益之处并不是永久存在的，一旦客体的影响被过分夸大，益处也就随之消失。形成这种情况的原因就是外倾情感对客体的过分投入，也就是与个体的同化程度过大，以至于丧失了情感的人物特征。一旦形成了这种状况，情感就会体现出消极的一面，一些自私自利、冷漠刻薄的状态就会显露出来。

或许过分的投入会让情感实现审美的愿望，但它只能在理性或感官中活动，从而完全失去了自由。情感可以为审美提供补充，但是它若由此而止步不前，那么它的效用便就此消失，生命力也不复存在。若任由它如此发展，主体中便会出现一种自相矛盾的情感分离状况。情感过程会把主体完全淹没，从而导致人类热情逐渐消失殆尽。而情感留给人类的印象就变成了装模作样、出尔反尔，甚至会表现出歇斯底里的症状。

说到情感类型，女性身上的情感特征似乎比男性更为显著。若是主体的外倾情感占据了绝对优势，我们就可以称这种类型的情感为“外倾型情感”。

情感若要被人们准确地认知，就必须排除任何干扰，而能对情感形成干扰作用的因素主要就是思维，所以外倾型情感类型才会大幅度地压制思维。而存在外倾情感类型的女性就是这种情况的典型。当然，这并不是说女性压制住了思维，从而很少或是一点也不思考，相反，她们往往会进行大幅度和大范围的思考，并且能取得一定的成效。但是，这些思考过程所产生的思维却没有独特性，它实质上不过是埃庇米修斯式的附属物罢了。这类女性不会或是不敢去想那些她们感受不到的东西。她们进行合理思考的前提是在情感允许的范围之内，凡是扰乱情感的东西，都会被她们排除出去，这似乎已经无法称作一种思想了，不过，我们可以这样理解：任何符合客观价值的东西都会被奉为珍宝，而与之相反的东西便会被排除在外。

这种糟糕的情况会在客观的重要性获得提高的过程中逐渐发生变化。在这个过程中，情感中的人格被瞬间分解，各种不同甚至对立的情感类型都被释放出来。但这样多重的人格是不存在的。或许很多人会把情感看作个人主观情感，但是观察者主张将其看作一种自我改变，也就是情绪的改变，这似乎较为准确。自我和情感的分离程度会在发展的过程中明显地表现出来，这就说明当初无意识中的补偿态度形成了一种明显的对立。

只要主体的人格没有被情感淹没，意识情感仍然保留着个人的特征，那么无意识思维中的补偿性就会保持稳定，不会发生改变。但是，一旦人格分裂的程度波及所有的情感状态，自我的统一性就会遭到破坏，主体本身也会变成无意识。不过，若是形成这种情况，主体的无意识就会与无意识功能联系起来，从而有助于无意识偶尔进入意识。意识之间的联系越强烈，其“自我感”就越薄弱，而无意识的对抗就会越强烈。

5.“玩物丧志”的外倾感觉

客体会制约很多心理功能，其中，它对感觉的影响最为明显。虽然受客体支配，但是感觉同样依赖于主体，这就形成了一种主观感觉。但是在外倾感觉类型中，这种主观感觉总是受到压制。

在主体中，倘若某种理性功能占据了主导地位，那么相应的某种知觉就会拥有一种意识功能，但仅仅是主体认识到了这些知觉而已。如果感觉本身不再是一种辅助功能，而是占据了主导地位，那么客观感觉因素就不会发生什么变化（主观感觉除外）。

感觉具有客观规定性，它决定着能够引起主体形成感觉的重要客体，所以我把感觉看作一种拥有巨大潜力和强大活力的本能。从客体中产生的感觉有着绝对的威力，因为不管是否与理性判断相容，它都能够得到意识的肯定。

感觉是一种心理功能，客体本质对它形成的制约力量是对它进行价值衡量的唯一标准。产生于客体释放过程中的感觉都会显现在意识中，在外倾态度中，感觉的形成需要感官感知到具体的过程或客体。

在社会生活中，外倾感觉类型的发展总是非常迅速，它是生活中具体客观事物以及实际生活经验的长期积累。所以，外倾感觉类型的人越是优秀，他对经验的青睐程度就会越低，很多时候，一些事情在他心目中已经达不到“经验”的水平了。但这并不代表他已经优秀到了可以“创造”经验的高度，实质上，他只是不懂得如何利用自己的感性经验，这些“经验”在他眼里只是被当成了新鲜感觉的前导。因此，只要是他感兴趣的东西，都会被他划入感觉的范畴。倘若一种与现实存在高适应度和高发展程度的感觉被人们评定为合理，那么拥有这种感觉的人在社会中就会以“理性”的属性而存在。但我想说的是，事实完全相反。这类人能够如此地依附于理性，同样也会依附非理性，依附一种存在很大偶然性的感觉。

这种类型的人大多是男性，他们并不相信自己会依附于“感觉”，他眼中的感觉是证明他生命存在的因素，是他生命的充实。男人都是享乐主义者，这种倾向也会呈现在他们的道德观念中。他们的生活总避不开“玩物丧志”，美妙的音乐、可口的食物都是他们追求感觉的途径，就连最抽象的感觉也符合他们的客观感觉原则。

这类人很容易被了解，并且很现实，他们追求的是感知客体，从而拥有感觉或者欣赏感觉。他们总是充满活力和魅力，并且具备一定的审美能力，一旦“感知”到一些感觉，他们就一定会付诸言行，在他们看来，没有什么是比“说”和“做”更具体的了。而面对一些超越具体事物的推测，

他们表示，若要进行猜测，必须增强感觉。这类人的感觉绝非强制，他们只是沉醉于感觉当中，并且认为这种使他们身心愉悦的感觉只能从外界获得，所以，一切产生于内心的东西都被他们贴上了“病态”和“令人厌恶”的标签。他们对可以感知到的客观世界极其信赖，在客观世界的安抚下，他们很容易使自己紧张的情绪平复下来，而且他们的自我调节会很明显地展现出来。他们有自己的理想，这种理想无关理念，且都是现实的。他们崇尚体面，可以为了体面付出一些代价。

虽然在主体中，感觉占据主导地位并无不妥，可一旦超出了一定的限度，以至于连主体都从感觉中消失了，属于外倾感觉类型者的表现就会变得不尽如人意，他们或许会成为一个庸俗之人，整日就知道寻欢作乐，又或许会演变成一个狡诈、放肆的酒色之徒。他们虽然依附于客体，但是此刻，客体也只存在刺激感觉的作用了，因此被急速贬低。客体的受限迫使无意识脱离自己的职能范围，形成了一种补偿性功能，并被引向对立的一面。而无论如何，这都是被压抑着的直觉通过投射在客体之上来捍卫自己的权利的行动。

当无意识表现出反抗纯感觉态度中的自由道德观念时，就代表着神经病状中的强制性出现了。倘若以理性的眼光看待，我们就会发现，自由的道德观念接受了所有的东西，并且全部不加辨别。也就是说，感觉会在一定程度上剥夺主体的判断和节制能力。理性的判断总是伴随着意识的压制，在这个过程中，理性类型者是在压制自己的自由意志，以此来达到控制自身情感的目的。如果任由这种情况发展，主体就很有可能完全陷入无意识，陷入的深浅取决于主体对客体的依附程度，它们向来是成正比的。一旦这类人出现神经症的症状，他们就无法做到理性了。所以这些功能绝不能滥用，更不能放任其发展。为了使主体保持清醒，我们可以借助一些能够使人接受情绪压力的特殊方式。

6.外倾直觉与感觉的“相爱相杀”

个体的直觉功能完全定向于外界客体，因为直觉是一种无意识的活动过程，它很难拥有意识上的领悟。在个体的意识中，直觉功能的体现需要某种知觉的洞察力和某种期望的态度协同作用。而我们证实直觉的准确性只能借助结果的倒推，从而找出被察觉到的和依然潜伏在客体中的东西。

直觉往客体中注入东西，但同时也拿走了等量的东西，所以同感觉一样，直觉也是一种主动的、创造性的过程，而并非一种单纯的意识或知觉。直觉的基本功能是传送纯粹的知觉，这里的“知觉”包括环境、意象和关系。意象会在直觉活动的情况下被赋予决定性联系行为和明辨是非的价值，但是其他功能在进行这项活动时，一般都会存在行不通或方法扭曲的情况。这样一来，心理功能唯一可以仰仗的便只有直觉。

在上述的心理活动过程中，思维、感觉和情感都会受到压抑，其中感觉所受到的影响是最大的，因为感觉向来是直觉最大的障碍，在直觉进行判断时，它总是会以感性的刺激影响直觉的意识。但是在外倾态度中，若是直觉对外界客体的倾向占据了主导优势，那它就会非常接近感觉，这时候，用于判断的期待态度也会利用感觉进行感知。所以，直觉要想在主体中取得主导地位，就必须最大限度地压制感觉。

外倾感觉为了尽可能完全地描绘生命的整体面貌，会尽可能地占据主导地位，相应地，直觉也会尽可能地收纳最大的可能性，以获得充分的满足。作为一种独特的心理功能，直觉的工作就是寻找客观环境中的可能性，在占据主导地位之前，它不过是一种附属的功能和工具罢了，若是处于一个闭塞的环境中，直觉就会为了找到出口（也就是可能性）而拼命地工作。

但是直觉占据主导地位之后，呈现在它面前的便是一个能够打开的密闭空间，直觉可以打开它。但这个空间与外界的其他客体隔离开了，为了冲破这个牢笼，直觉就开始寻找突破这个空间的出口。这时候，意识就会对一些理念进行解析，在这个过程中，新的可能性就会出现，倘若客体呈现出了这种理念，那么它就会成为直觉的钥匙和桥梁，但当直觉达到目的时，它们就会如草芥般被丢弃，这是因为它们的价值已经被直觉利用完了。相对于可能性来说，事实更容易受到直觉青睐，但是要想成为一种被承认的事实，就必须发掘出令直觉无法逃避的高可能性价值，这也是直觉进行活动的强烈动机。

直觉倾向于客体，但是它对客体的依赖与感觉并不相同。直觉型的人向来存在于具有可能性的环境中，而现实中已经被证明了的稳定环境却不会被他们青睐，因为对他们而言，后一种环境就如同一个束缚的牢笼。

直觉型的人对新的可能性和新的客体异常兴奋，甚至充满了澎湃的激

情，但是如果这些东西被限定了范围，或者是他们在这些东西上发现不了远大的发展价值，那么这些东西就会被无情地抛弃。相反，若是这些东西让他们看到了一丝希望，直觉就会不惜一切地把希望寄托在它们身上，甚至把整个命运都托付给它。即便直觉所依附的可能性会与现实中那些被奉为神明的信仰相背离，主体中的理智和情感也无法阻止直觉的“不惜一切代价”。于信仰而言，情感与思维向来是必不可少的心理功能，但是直觉却对此不屑一顾。这种情况下，情感与思维就缺少了一种抵御直觉的原动力。但是这些功能能够为直觉者提供一种“完全缺失”的判断依据，所以，直觉占据优势地位所得到的有效补偿就是出自这些功能。

直觉型的人有自己的道德观，并且服从于自己的直觉观念。他们不会顾及周围人的利益，因此在人们眼中，他们是冷酷且不道德的冒险家。直觉倾向于外在客体，所以直觉型的人总会去探访客体中的可能性，比如投身各行各业，一般来说，这类人大多会担任工人、政客、商人、投机者、代理人等工作，在这些工作中，他们能够尽情地展现自己的才能。

这类直觉者大多数是女性，但是职场上的直觉活动不如现实生活中的数量多。这类女性能够非常有效地利用各种机会和可能性，建立起恰当的社会关系，很多时候，她们会为了一种新的可能性而放弃一切。

当然，这并非贬低，因为在现实生活中，每一种类型的人都会追求更好的物质生活条件，看到未来的好的希望和前景，所有人都会产生追求的意向和行动，这是无可厚非的。很多时候，这类人还能成为激励身边人奋发向上的典型案例或“演讲者”（尽管他第二天或许会矢口否认）。他们的直觉越强烈，主观意识与现实价值的可能性就契合得越紧密，这是他们令周围人心服口服的天赋。

但是，这种类型无疑是存在巨大危险的，由于过度依赖可能性，甚至达到了不惜一切代价的地步，他们很有可能会被自己的直觉断送全部生命。就像是一位辛勤的农夫，他总是能发现肥沃的土壤，并辛勤播种，但到了收获的季节，他却发现这块土地对他来说已经没有价值了，所以他把收获的果实让给他人，而他自己则又踏上了寻找肥沃土地的征程，这样的过程不断延续，直到将自己所有的生命耗尽。这就是一种为周围人提供生机，到头来自己却两手空空，以至于过劳而死的活法。一旦他们的直觉达到了这种程度，个体中的无意识就都会站出来反对他们，这

时候，直觉的无意识与感觉的无意识变得相似。

我们总是更多地关注一些不理智的感觉，当无意识开始依赖一种毫无益处的对象，并且呈现出强制性的活动时，个体所表现出来的症状便成了强制性症状，这也是直觉类型的人所表现出来的最明显的特征。

直觉者做出的决定向来完全依赖于感性认识，而且这些认识还都是偶然性的，因此他们不会屈从于理性判断。他们渴望摆脱所有的压制以获得自由，这一点与感觉型的需求是相同的。他们摆脱了理智的束缚，却彻底沦为无意识神经症强制冲动的牺牲品。于客体而言，他们便是高高在上的统治者，然而这并非他们的本意，他们只是注意不到所有人都能够注意到的客体而已。直觉忽略的是客体，感觉忽略的是客体的本质。而直觉的这种态度早晚都会遭到客体的报复，而客体报复的手段常常会以强制性观念、忧郁症、病态恐惧等任何一种荒诞的形式来呈现。

7.外倾态度：理性vs非理性

思维和情感作为人类基本的心理功能，存在独特的推理判断特性，因此我们称其为理性类型。推理判断类型的制约，成为理性类型的显著标志。但是理性类型的人并非仅仅依靠推理判断，他们同样也会受到无意识非理性的影响。如果抛开个体意识的内在含义，只观察理性者的言行举止，那么他们表现出来的无意识作用下的偶然性和非理性特征就会给我们留下深刻的印象，而印象的深刻程度甚至能超越理性者本身的意识动机。

在理性心理中，推理判断代表一种强制性的力量，这种力量会为生活中原本没有规则或是存在偶然性的东西强制赋予确定形式，这同样是推理判断的目的。所以，若要接受意识承认的“选择势必都是理性的”，我们要做的就是选择生活中的各种可能性。而那些察觉到生命偶然性的心理功能，在影响程度和独立性上都受到了限制。

但是感觉和直觉所受到的限制并不完全，它们依靠自己的普遍性得以幸存。但是推理判断的选择力量仍然会控制它们产生出来的产品。这就如同在行为动机中，起决定作用的力量并不是感觉而是判断。

思维与情感的理性都倾向于客观事实，理性的人只把客观世界所普遍认

可的东西看作理性的，除此之外，其他任何东西都没有合理性。但是理性并不只倾向于客体，它同样拥有个体和主观的特征，在个体中，每当客体的重要性被抬高，主观和个体的理性就会受到压制。事实上，这种压抑每时每刻都存在，无意识的淫威总是在摧残着它们。这个时候的无意识，其本质是最令人厌恶的。这是理性思维的层面，但是除此之外，很多原始感觉会在它的强制性之下，以其他形式表现出来，这时候，这些原始感觉就会成为一种与客体有关的巨大折磨。

人们总会怀疑或察觉一些令人厌恶的东西，这些东西的真实性往往并不完全，它们很容易就会引起错误方向的曲解。无意识内容和对立形态总会对理性意识产生致命的影响，这时常成为理性意识中途中断的主要原因，在这个过程中，甚至还会混入偶然因素的辅助影响，从而在无意识或者是感觉价值的作用下，发挥强制性的影响。

感觉和直觉是非理性类型功能，它们的工作、缺陷都是依赖感性认识形成的，所以并不存在任何理性的因素。但是非理性者的感性认识只能涉及一些简单的事件或片段，并且都是未经理智判断和斟酌的。现实生活中，具体事件的发生要么归因于某种现实规律，要么就是一种偶然作用的结果。伴随规律发生的事情一般都是合乎规律的，而偶然性的事情不会被理性接纳。

我所理解的“非理性”在本质上是与感觉类型相一致的。很多时候，无意识会与意识主体互相分离，但二者还是会在一些场合中反复出现，这似乎可以理解为：非理性类型在现实生活中的表现，其实就是理性类型在选择判断活动中的呈现，具体表现大概是有意选择环境和周围的对象、强烈的诡辩行为以及比较严厉的批判。这是一种原始特征，非理性者对于天真和冷酷的情绪转换没有规律可言，这同样带有一种婴儿的心理特征。

与理性类型相比，非理性类型或许会被划入低级的心理功能范畴。通常情况下，我们要了解一个非理性者，唯一的方法便是了解他的遭遇。但是理性与非理性却像是两个世界一样，互相无法理解。

鉴于此，我认为我有必要对各个心理功能类型的典型代表进行一系列的关系思考。社会上有很多精神病学者，他们每个人的研究方向也不尽相同，但是所有人仍然和睦地共存在地球上，法国催眠学家将精神病学者

的这种心理关系称为“和睦关系”。也就是说，即便他们心中明确了差异的存在，但他们还是呈现出了一种和谐而具体的情感。这的确是一种难得的状态。倘若具体的个体能够认识到自己身上的这种情感，那么个体所呈现出来的便是一种拥有某种认识或洞察力的属性，这种属性会把观念形式中的协调之处展现出来。然而，这种情感是无法进行进一步分析的。但是这种情况只会对理性者产生作用，很显然，非理性者并不吃这一套。理性者的和睦来源于理性判断，但是非理性者的和睦却来源于真实事物的相似物，而所谓的和谐情感，实质上来源于非理性功能感觉和直觉的共同感知。

在外倾类型中，外部的规律性和客观因素都需要根据心理关系的变化发展做出相应的调整，人在其中是起不到任何作用的。

8.外倾vs内倾，变化的万物与不变的心

席勒并不认为过去和现在的经验是解决分化问题的根本大法，他希望有一种超越经验的产物出现。简单来说就是，他赋予美一种特质，而这种特质是经验无法实现的，他坚信，美是人性中必不可少的元素，它一定是必然的、无法否认的。这涉及一种纯粹的理性概念，还涉及一种脱离各种事物的超越方法，因为无论是谁，都不可能在不冲破现实的情况下发现真理。

席勒在主观上非常排斥经验所表现出来的弊端，于是他不得不借助逻辑理性来为情感服务。但这种情况是不可能实现的，所以他的理论有很大的片面性。卢梭也犯了同样的错误，他认为，人的天性如果遵从自然，就不会面临分裂，只有被人沾染过的天性才是错误的。

针对此，卢梭认为国家的法律同大自然的法则一样，不允许任何人进行破坏，所以原本被非人为控制的权力就变成了被自然控制。因此，民主共和整体下的人的生活无限接近于自然，而自由也将与善合二为一。

为此，卢梭还提出了一系列的教育理论，比如他崇尚让儿童遵从自然，主张以自然的规律对儿童进行教育——当他们想要奔跑时，不要限制他们；当他们想要独处时，也不要打扰他们。只要不让大人的腐朽意志对孩子造成破坏，那么孩子就不会被贴上人性的标签。

但事实上，这只能算是一种理想，因为国家的法律不能和自然的规则合二为一，所以文明状态永远不能和自然状态相提并论。即使我们强制它们和谐，那也只能算是一种妥协或表象，而不可能实现二者的共同目标。如果有个人想要实现一种理想，就必须在两者之间做出选择，因为人不可能既是自然人，又是社会人。

文化和自然同时存在于我们的心灵中，我们不仅要认识自己，还要同其他人建立各种联系。所以我们必须找到一条两全其美的路，这不是单纯的调和，而是一种对于生命完整性的追求。就像圣人所说："在远方，一定会有一条康庄大道，它是万能的，即便行路者非常愚蠢，也不会迷失了方向。"所以，我们应当客观公正地看待席勒，即使他得出的结论不是理性的真理，非理性的真理也许可以再次尝试。

在人类的发展过程中，通过理性的道路不能达到的，就只能通过非理性的道路达到。的确如此，人类历史上那些伟大的革命都不是出于理性，而是源于被当时的人们遗弃的看似荒唐的事情。

不管怎样，我都没有把席勒的哲学精神放在心上，也不觉得那有多少价值。因为它只是把理性当作一个骗子的工具，至此，理性已经完成了它的历史使命，即揭示了愿望和经验的冲突。那种坚持从科学和哲学的思路出发来解决矛盾的方法已经不合时宜，且没有任何实际意义，就算我们找到了问题的解决方法，但真正的阻碍仍然在我们面前伫立。因为我们无论怎样思考，理性或者真理都不能完美地解决这个冲突。

我们并不缺少忠告和建议，但这些忠告和建议对解决我们的问题没有丝毫作用。就像我之前说的那样，不能仅仅从字面上理解席勒，还应该站在象征意义的角度去审视他。同时，这样的象征还会以哲学概念的方式再现，这与席勒身上的思辨气息达到了统一。

与之相同的是，我们也不能盲目地把席勒所说的方法看成是一种单纯的批判性理论，只能够将其理解为一种象征，即当某个人无法解决某种困难时所采用的方法、方式。然而在分析这种方法的时候，他肯定已经在选择上浪费了很多宝贵的时间，这种障碍阻挡了生命河道的前行。不管在什么时候，只要出现一种阻力，那之前建立起来的稳定就会在瞬间倒塌。没有人会预料到这场冲突的结局，所以战斗的双方会两败俱伤，而新事物会在这时候建立起来，这预示着崭新的开始。

以这个规律为起点，席勒开始专心研究矛盾的本质，不管我们遇到怎样的艰难险阻，只要它是难以战胜的，就很容易导致目标与客体的分裂，进而转变为自身心灵的分裂。我这样说的意义就在于，当我们用尽全力让客体服从于自我的意识时，我们就和客体产生了密切的联系。很快，欲望之力也会随之而来，将我们自身的部分也放入客体之中。这样一来，我们人格的很多部分就可以与客体性质在某些地方相互许可，冲突也就自然而然地移植到我们的心中。

这时候，我们的内心就会释放出情感因素，而这类情感因素常常代表了身体的分裂。不论如何，情感因素都表明我们正在关注我们自身，因此，只要我们能打起精神，就能进一步获得心灵的整合。

席勒先生所采取的方法大致如此，他发现的并不是个人与整个国家之间的联系，而是他在《美育书简》中所提到的人格与状态的二元对立，也可以说成是自我和不断改变的情感状态的二元对立。因为不管怎样，自我都是相对独立稳定的，但自我与客体的联系却是飘忽不定的。所以，席勒先生想从本源上搞清楚这种分裂。事实上，其中一部分是自我意识的功能，另一部分则是自我与社会的关系，这两种因素同时存在于人们的心中。

但是，不同心理类型的人对待这些事实的看法也不尽相同。在内倾者看来，自我的观念是意识持续作用的结果，而与之发生冲突的则是客体的关系和感受性；外倾者则与之相反，他们更加重视的是自我与客体的连续性，而很少关注自我。我们对席勒先生的思想做进一步考察时，必须要牢牢地把握住一点，就是他用“在恒定不变的自我中找寻一切”的观点来揭示自身时，就说明他是站在内倾者的角度来看待问题的。

若是根据外倾者的观点，个人就等同于他的感官系统，即自身与客体的关系，而不是能进行自我观察的自我。可以这么说，与外倾者的感官系统相比，他的自我根本就不重要。通常，外倾者是在不断的变化中逐渐完善自己，而内倾者是在永远不变的环境中认识自己；在外倾者看来，自我永远都处于不断的变化之中，所以他们对自己的关注很少，而与之相反，对内倾者来说非常重要，所以他才会在所有容易影响自我的环境中回归自身；内倾者拒绝感受，而外倾者认为感受不可或缺。

席勒先生是典型的内倾者，他认为，在一切的变化中，始终保持不变的

就是自身，人必须将知觉转化为认识的统一才可以。这就是他的理性中的既定规律。席勒体现了一种抽象的、自我满足的态度，这种态度是他行为的最高准则，在他看来，所有的事情都必须上升到经验的程度，而规律也应该从经验中表现出来。但是，与之相同的态度却没能将事件转化为经验。

席勒认为神的思考是永恒的存在，是不能发生变化的，这完全符合他自己的态度。因此，他凭借自己的内心认识到了内倾者的状态。席勒对于神的看法与众不同，他赋予那种功能的自我观念的不变性，这就是最高价值的神性。对于席勒本人来说，最重要的事物就是从感官系统中抽象出真正不变的自我。同大多数内倾者一样，席勒已经分离出了最重要的观念，他的价值就是对自我进行抽象的解释。

外倾型正好不同，在他们看来，神就是与客体相关的经验集合，他已经完全投入于此。在外倾者看来，神远远比社会的立法者更加令人敬佩。但我们需要注意，这些理论只在意识心理学中有效，若是在潜意识中，这种关系就要颠倒过来。席勒似乎已经注意到这方面的问题，尽管在意识上，他相信神，但另一方面，他认为通向这条神秘道路是由感觉和体悟自身来实现的。不过，这些功能在他看来并不是最重要的，他其实已经不自觉地把自我与自己看成了对等的关系，他把自我从概念中抽象出来，所以他的意识态度也是完全抽象的。与此同时，他与客体的关系也陷入了潜意识之中。

被抽象了的意识形态一般都是在追求真理的过程中，从每一个经历中吸取经验，再从经验中概括出发展规律，这种抽象的意识形态会在一定程度上导致局限，而这正是内倾者的特点。席勒完全明白自己和歌德的共同之处，但歌德的外倾特征使他受到了某种在客观上与自身矛盾的事物的影响。

Chapter04　内倾心理：潜藏于内心的唯我意识

在现实生活中，总有一些人被贴上“太过主观”的标签，而这类人的心理类型便属于内倾型。内倾者总是过于主观，看待一切事物都会通过资深的主观印象去判断，所以客体在他们面前就只能得到一种抽象的态度。他们总是尽可能地从客体中提取足够多的力量，所以对于“占据主导地位”的问题，他们总是极力压制客观。

内倾者在抵御外界客体的时候，并不会与之产生直接的联系，因此也就不会消耗自身的能量，这种“明哲保身”的做法与外倾者显然是截然相反的。他们使自己始终处于保险和防卫的状态，因此，布莱克称其为“贪婪的”。

1.内倾态度：存有精神价值的主观倾向

内倾者把主观规定当成决定性的主导力量，但同时也会观察外部客观条件。在这种类型中，主体都会受到认识和感觉因素的影响，当然，更多作用于客体的感官刺激也会注入主观意向的成分。这也就是不同的人看待同一种事物会呈现出不同意象的原因。

对于具体事物，外倾者看待它靠的是事物在自己头脑中所呈现出来的具体反映，但是内倾者只相信事物在主体中所形成的外部印象。在个体层面，二者的差异微乎其微，但是在整个心理系统中，这种差异便很容易引人关注。这种情况在自我保留中显得尤为突出，它似乎在预示某种东西，于是很多心理学家便把这种类型定义为“利己主义”“偏好孤独”“主观性”等。但是在我看来，这并不科学。我们应当明确，所有的认识和感觉都不是完全客观的，因为它们或多或少都会受到主观条件的制约。说得简单一些，世界是独立存在的，而我们对世界的认识也是独立存在的。如果不认同主观因素，那就相当于否认了我们能够完全认识世界的可能性。我们一直在提高认识的客观作用，与此同时，主观因素便受到了压制，这实质上是对主体的否定。我们都知道，认识再怎么客观，它都无法脱离主体，因为没有了主体，认识也就无从产生。

同样适用于其他的心理功能，客观与主观向来都是相对存在的，精神功能需要主观的迫切性与需要客观是一致的。在外倾者眼中，“主观”总会给人一种攻击性和责备的感觉，“纯粹的主观性”就像是一种存在极大危险性和攻击性的武器。所以，外倾者总是相信客体的优越性是绝对的，这显然是非常偏激的。因此，正确认识“主观”的含义就非常重要。在我看来，心理行为与客体所产生的影响融合之后，主观因素中便会出现一种新的精神现象，即主观因素始终与自身保持一致，它所呈现出来的认识和感觉也都是相同的。这就形成了一种不变的现实，从而代代传承。所以，主观因素的存在是毋庸置疑的。

与客观因素一样，主观因素同样存在决定世界的力量，并且呈现出了所

有价值，这是一种不容忽视的力量。这就像是另一个世界规律，只有遵守这个规律，个体才能得到一种可以安全、持久、有效生存的基础。客观因素会一直存在，但是客观容易受到机遇等条件的制约，很容易消失。主观因素也是一样，只不过制约的因素变成了多变的和个别的偶然事件，所以主观所拥有的价值是相对的。

一般来说，内倾型态度受制于心理结构，这些心理结构产生于自弃的发展过程。但在理论的层面，这种制约便来源于遗传因素，这种主观因素是永远存在的，它与主体自身并不等同。集体无意识的内容表现在意识当中时，总会存在一种明显的倾向，个体一度认为决定它们的从来都是客观，但事实上，它们产生于精神因素的无意识结构，只不过它的释放方式需要落实在客体的运行上。这些主观的倾向和理念超越了印象的最高的精神价值，比客观的影响要强烈得多。

2.内倾无意识：源自幻想的恐惧

客体在内倾型态度中似乎没有任何地位，内倾型的意识在很大程度上已经被主体化了，自我的重要性被过分夸大，自我很容易受到限制，甚至有时候会转瞬即逝，而客观则拥有一种坚定不移的力量。

随着自我地位的不断提升，主体的地位甚至都会被剥夺，这时候，无意识在客体的影响之下，便会产生一种补偿功能。但是无论自我的地位如何提升，客体都会形成一种巨大的影响，所以这种变化会逐步提起人们的注意力。

自我为了占据主导地位，获得自由和独立，就会竭尽所能去摆脱自己的职责，等到自我的强烈渴望达到了一定的程度，它就越会沦为客观的奴隶。这个时候，无意识关注的重点应该是它自己与客体的关系，无意识认识到自我的这种状态是一种“优越性”和“权力欲望”，所以它的应对方式便是向优越幻想施压以及毁灭权力幻觉。但是客体也会表现出蔑视意识的态度，这使它呈现出了可怕的一面，这种情况加剧了自我与客体的分离，也引起了自我对客体更加激烈的支配活动。而在无意识的补偿压力之下，自我也在尽可能地保全自己，至少保住自己的优越性幻想，于是自我便把自己放置在了一个有规律的保护系统当中。

这样做的结果便是内倾者与客体的完全隔离，而内倾者的活动也变成了

耗费精力的防卫和徒劳地把权力强加于客体之上，并以此达到维护自身权利的目的。但是，内倾者之前对客观所形成的深刻印象将他所有的努力付之一炬。这些印象的存在理由是与他自身的意志相抗衡，并且以最令人厌恶的感情对他形成巨大的刺激，对他的前进形成绝对的阻碍。通常情况下，为了继续前行，内倾者往往会经历激烈的内心冲突。这些情况导致他时常会出现疲劳的困倦状态和极度敏感的行为特征，这些都是心理虚弱的表现，是内倾者神经症的典型表现。

个体的无意识能够使内倾者萌生出大量的幻想权力，这其中还包含对客体的恐惧，内倾者非常容易被这些幻想击倒。对客体的恐惧使得内倾者变得异常懦弱，他非常容易被他人的情感惊扰，时常会对别人言听计从，甚至忧心自身的观点会令客体产生某种变化，所以不敢把自己的观点表述出来。他眼中的恐怖客体有着权力的本质，虽然他的意识无法对其进行辨识，但是无意识的感觉能力却促使他相信恐怖客体的存在。

内倾者的意识已经受到了一定程度的压抑，他寻找出路的唯一希望便是无意识，所以他获得了无意识的本质，但这些本质在一定程度上存在古代的和婴儿的特征，所以内倾者与客体的关系也就成了原始性的。这样的结果看似使客体获得了某种神奇的力量，但在内倾者眼中，客体总是存在着某种探知不到的危险，所有的变化都好像是在预示客体魔力的复活，这令内倾者感到极度的不安和紧张。

3.臣服主观：内倾思维的“金科玉律”

内倾型思维定向于主观因素，而除了主观因素，能够影响内倾思维的也有一些抽象因素和具体因素，但是它们的影响程度都不及主观因素。内倾型思维时常徘徊在主观的内容中，所以它已经不可能在主体经验的基础上退回到客观事物中了。

内倾型思维总是表现出尊重和依照客观现实的态度，但实际上，它关注的并不是外界事物本身，而是这些事物所表现出来的新的观点。内倾型思维能够针对一些问题得出相应的系统理论，也能呈现出理论的前景，可一旦事实情况摆在眼前，它又会表现得畏首畏尾、瞻前顾后。很显然，外界事物本身并不重要，所得出的理论也不重要，内倾型思维唯一看重的只是主观意念的发展和表达。所以，它的目的是促成意象到理念的过程，从而达到真实，而它所要达到的目标则是外界因素形成理念的

框架结构。内倾型思维是外界事实最为抽象但最为适当的表现形式，而当外界事实证实了这种思维的有效性，思维的使命就完成了。

内倾型思维在发展过程中会呈现出两种不同的情况，一种情况是完全依靠经验主义来判断客观事实，这样就会造成思维麻痹，并且使事实中的含义窒息。而另一种情况是形成一种危险的倾向，即内倾型思维对自己的幻觉意象进行随心所欲的设置，它会强迫客观事实按照它的意愿去发展，或者对客观事实采取忽视的态度。在这种情况下，内倾型思维呈现出来的理念便会体现出古代意象的根源，也会显现出某种神化般的特征，而我们则将其当作一种“独创性”，或者只是匪夷所思地认为，这不过是一种古怪的想法罢了。这种古代特征在不了解神话动机的专家眼中是非常不明显的。鉴于它的古代性特征，这种理念通常存在强烈的主观说服力，而它的力量越有信服力，外部事实对它产生的影响力就越小。

在真实的主观事实面前，内倾型思维很容易失去自己的方向。它创建的目的是为理性服务，所以它在产生的时候只是大致审视了事情的真实性和可能性，然后匆匆掠过理念世界，急忙去找纯粹的想象王国。在这种状态中，即便是头脑中会产生多种直觉，这些直觉也不会接近现实。等到这种思维发展到一定程度，它便不会再表达任何真实的印象，因此，它又拥有了一种绝对神秘的特性，但是这种思维同经验思维一样得不出结果。

内倾型思维一方面把自己置于一个不可知的表现领域，甚至超越了意象所表达的一切；另一方面却沉浸于对某一种事情的表现当中。事实总是会在主观因素被排除的情况下显现出来，所以它的真实性无可置否，它在未知世界中的表现却会展现出一种主观、直接且有说服力的力量。

通过以上分析，我们可以得出，内倾型思维找到了其主观存在的证据，但是外倾型思维还需要提供它与客观事实完全等同的证据。因为外倾型在与客观事物分离的过程中，同时对自身进行了否定，而这个时候，内倾型却迫切要保持自己唯一存在的要求，所以会尽可能地摆脱所有的内容。这两种情况的发生，实际上已经阻碍了生命的进一步发展，它们迫使生命从思想领地进入其他的无意识心理功能区域。

内倾思维者会受到理念决定性的影响，但是他所信奉的理念与外倾思维源于客观事件的理念是相反的。内倾思维的理念是向内扩展的，它偏重

的是宽度而非长度。内倾思维者与客体之间的联系并不紧密，倘若内倾思维者面对的这个客体是人，那他表现出来的情感就只存在否定形式，比如与一些性情温和的人在一起时，他们就会感觉自己是多余的，而当与一些言行较为极端的人在一起时，他们又会把自己定义成“令人生厌并弃置一旁的”角色。内倾思维者的否定特征总会使他把一切都隐藏起来，他们那冷漠、武断的理性判断更是让人难以琢磨。当然，他们也会有友好、礼貌的行为，但这需要一个前提，即“打败一个敌人”，从而让自己的言行中规中矩。这个前提是内倾思维者不惜一切代价都会追求的，但结果往往令人感到遗憾，因为他们的敏感和蔑视，他们似乎找不到这样一个对象，反而会把自己置于一个被防御重重包围的困顿境地。所以，这种类型向来会被人们误解。

内倾思维者非常信任自己的主观意识，如果他们认为某种言行是正确可行的，那么他们在实践中同样会如此认为。内倾思维者在进行社会活动时喜欢坚持自己的行为方式，不会为了迎合公众的喜好而放弃原有的方式去博取所谓的赞赏。但他时常会遭遇这样的尴尬：有真才实学，并且具备做好某件事的能力，但真正去做这件事的时候，他们却表现得慌乱和笨拙，以至于造成同预期截然相反的结果。与客观世界的分离，致使内倾思维者往往只生活在自己的世界里，他们不善于同自己身边的人进行交往，在生活中也只是固执地坚持自己的意愿，以至于使自己脱离群体的标签愈发清晰，他们拒绝周围所有的影响，也不会对身边的人产生任何影响，所以他们无形中便给他人形成了“卑微”的印象。他们对自己的理念近乎痴迷，只要自己的理念不被妨碍，他们就能够忍受一切干扰，甚至是最为粗鲁的压迫和不可原谅的背叛。

内倾思维者总是在思考自己的能力极限，但在思考过程中却总是让自己受困于更为复杂的问题，进而陷入无休止的挣扎。他们通常认为自己的思维非常清晰，但不知道这些思维在什么地方与客观真实存在联系，而且他们认为清晰明了的事情，往往在别人看来却未必明白，这令他们非常不解，直到内心进行了一场翻天覆地的挣扎，他们才能接受这个事实。他们的思维原本非常清晰，就像他们自己认为的那样，但是思维会承载很多限制条件、疑虑、附加物等附属品，这使他们的思维顿时复杂起来，当然，这种情况源于他们多虑和挑剔的性格。他们不善交际，身边的人普遍不了解他们，而这却被他们当作定义别人愚蠢的证据。如果一个人能够理解他们对课题的非批判态度，那他就很容易走进他们的内心，不然他们注定孤独，总是怀抱着单纯的是非论断和愤世嫉俗的情感

支撑。他们时常以粗俗的外表或者天真无邪的童心形象出现在人们面前，他们对生活中的矛盾和冲突往往会感到手足无措，除非能够把自己置于可以辩论的境地。周围的人总是认为他独行专断，不顾及他人的感受，而对他持有批判态度的人能够给出更为尖锐的批评，但是与他相处久了，关系亲近的人会懂得如何维持双方的亲密关系。

随着性格特征的不断深化，内倾思维者说服自己和他人的力量愈发顽强，他开始排斥一切外界事实，对世界的同情心也逐渐减弱，但对亲友的依赖性却愈发增强。他的思想越是深刻，他们给人的感觉就越是冷漠和独断，但是他们这些思想无法依靠现有资料完整地描绘出来。外界的影响时刻会对他发动攻击，他不得不去寻求足够的证据进行抵御，但是他所惧怕和抵御的东西在局外人眼中不过是一些多余的和不重要的东西。对客体的不重视，导致意识向着主体化的方向发展，因此，他只看重与自己密切相关的东西，他们的眼中客观真实与他们自己已经产生了一定程度上的混淆。他开始敌视那些对他们持有批评态度的人，不过他们并不打算亲自去说服这些人，而是对这些人进行恶意的人身攻击，即便那些批评是正确的。所以孤立便成为内倾思维者生活中的常态。他的思想开始被苦难的混浊物玷污，这对他会形成相当大的危害，于是他开始毫无节制地隔离外界，对无意识的反抗也逐步增强，他们身上会形成一种毫无缝隙的“隔离盾”，但是内部毁灭的冲突却在一点点侵蚀他的生命。

内倾型思维在接近原始意象永恒理念的发展过程中是积极的，也是综合的。但是通过了解，我们可以发现，内倾型思维总是刻意疏远外界事物，当它断绝了与客观经验的联系，它就会变成一些非真实和神话的东西。它会慢慢丧失自己，把自己置于劣势地位，无法与其他无意识功能比肩。这个时候，它的实际价值就消失了，而若想保留这种价值，它就必须理解同时代的重大事件，并与之建立联系。

4.潜藏的情感：来自内倾者的否定和蔑视

鉴于对内倾型的了解，我认为，用理性的方式或是大概的描绘手段都无法准确地将内倾型情感的过程体现出来。这种情感的特征一旦被人们意识到，便会立刻表现出来，但是它始终受制于主观条件，所以人们很难发现这种情感流于表面。这也是内倾型情感时常被误解的根源。

内倾者总是以否定的态度面对一切事物，这可以被看作他们对客体的蔑视。内倾者独断情感的存在通常需要人们利用间接推断来证实。内倾型情感在无意识中穿梭，目的就是把现实的东西变成潜在的意象，它一直在寻找这种意象，但是这种意向却并不存在于现实中，只不过这种意象的幻象在它面前出现过。内倾型情感一直在增强自身内在的情感强度，而它逐渐远离的客体却只是它的附属品。这种情感即使表现出来也只能被现实神化，而无法被人们理解，所以人们对它的态度就只是沉默。

原始意象同情感一样，都是作为一种理念而存在，这种理念包括人们所信奉的东西，也有人们所追求的自由，它们包括了理念的含义，也具有情感的价值。情感与思维具有某种共通性，所有的内倾型思维同样有着内倾型情感，只不过呈现的方式有差异。

为了与他人正常交流，内倾型情感需要借助一种外在形式，这种形式需要一种令人满意的表达方式，同时要契合个体的主观情感，并且需要把这种形式“加工”成自身所经历的事情，然后传送给交流的对象。这看起来并不简单，幸运的是，人们恰好存在这种功能，虽然找到合适的形式并不容易，但还是有望实现的，只要它定向于原始意象保持不变。然而，并不是所有的内倾情感者都会如此幸运，一旦这种类型的人被一种以自我为中心的态度影响，甚至形成一种歪曲的状态，他们就会展现出冷漠无情的态度，只关注与自我相关的东西。这种类型的人在过度自我的刺激之下，极易形成一种病态的自我欣赏，以至被人们定义为感伤主义的自恋。这只是一种空泛的激情，它唯一的作用就是让人感觉到自己的存在。

据我观察，拥有内倾型情感的人大多是女性，她们看上去非常安静，但总是难以捉摸。这种类型的女性一般都很少发声，而且素来不好接近，在人们面前，她们身上充满了幼稚和平庸，并且还会散发出忧郁的气质。她们受主观倾向情感的操控，不会展露自己的才能，也不会刻意表现自己，因此，她们往往会隐藏自己的真实动机。她们的安静通常会给人一种静谧的惬意，甚至会让人心生同情，但是她们不会使用任何方式去感化、打动或影响别人，她们甚至对别人的善意和安慰报以漠视的态度。

冷漠和孤独的行为以及所有的情感否定，很容易会使人对拥有内倾型情感的人做出批判，这种批判自然是一种误解。事实是，这种类型的人的

情感非常有深度，并且很专一，可贵的是，他们从不会滥用情感。这种误解时常发生，并且以辩论的形式表现出来，而辩论的内容围绕的是这类人与客体之间的深刻情感联系。内倾情感或许将自己的宗教情感隐藏了起来，并且以一种较为温和的、大众普遍能够接受的形式把自己的目的和内容展现出来，当然，这里面一定会存在一种想要借助这种方式达到超出客体优越性的野心，而这种激情往往会表现在内倾型情感者的孩子的身上。

内倾型情感并不会对客体进行直接骚扰，但是它所进行的活动总是令客体感觉到压抑或窒息。拥有内倾型情感的女性充满神秘，这种神秘感会让她们触碰到外倾型男性的无意识，从而使她们散发出强烈的诱惑力。这种近乎神秘的力量原本产生于无意识，但是意识却毫不犹豫地把它给了自我，于是，这种影响就遭到了贬低，甚至沦落到了“个人暴虐”的地步。但是无意识主体终归会与自我实现融合，这个时候，什么都阻挡不了情感的神秘力量向着目空一切却平庸无比的虚荣和卑鄙的暴虐方向转化。由此，一种充满野心并且残酷虚荣的女性便出现了，但是在这个转化的过程中，主体也很容易患上精神神经症。

因此，自我仍然存在于无意识当中，情感依然能够表现出比自我更为高级和有利的东西，这样一来，我们就可以判断出拥有内倾型情感的人是正常的。尽管无意识思维存在古代的特征，但是它在弱化的过程中对自我提升到主体的偶然性做出了补偿性的活动，这种活动起到了非常有力的助益作用。但是，这种补偿性活动的目的若是压抑无意识、还原思维的产物，那么无意识便一定会站在客体的阵营，与自我相对立。这个时候，主体就会意识到客体力量的重要性，并开始察觉他人所思考的东西。此时，如果有人正在预谋一项罪恶的计划，或是打算行使一些阴谋诡计，那么主体就会开启防御功能，怀疑和测试便成为防御的闭合手段。当自身受到威胁时，他会把自卑感转化成为一种优越感。于是，一场场特殊的战争打响了，战场上出现了无数卑劣的手段和行径，甚至正义的美德都沦为了可怕的攻击工具。这里没有了正义和卑鄙的界限，有的只是非难辨的混乱。而不论战况如何，最终结果都是主体的衰竭。这表现出了神经症的症状，这种病症不会呈现歇斯底里的状况，而是给人一种神经衰弱的感觉，就像是现实中的小病症，看上去并不严重，但是由它引发的并发症却绝不容许忽视。

5.主观粗暴干预下的内倾感觉

在内倾型态度中，与客体和客观刺激存在关系的，还有感觉这一功能类型。从本质上说，感觉也受到了某种限定。感觉包含主观因素，被感知的除了客体外，还有一种主体，这种主体把自己的主观意向投进了客体的刺激中。感觉的建立来源于知觉的主观性，就如同同一件事情由不同的人来描述，总会得出不一样的效果。这是主观因素协调作用的结果。

感觉的主观因素是一种无意识的意向，它是知觉进行变化的根源，在这个过程中，感觉主观因素的客观影响消失了。主观知觉与客观感觉是存在一定差别的，但是他人很难发现这种区别，前者在一般情况下不会出现在客体中。内倾型感觉实质上就是对客观的一种再现，它在传达一种意象。纯粹感觉印象的发展方向一直都是含义的深度。

内倾感觉不会受客观条件的影响，而是定向于客观刺激所释放出来的主观感觉，这是它所具备的特性，由此便产生了一种非理性的内倾感觉类型。内倾感觉型的运转方向取决于正在发生的事，而不是取决于理性选择的偶发事件。在感觉与客体之间，除了一些反复无常或是毫无规律的东西之外，并不存在任何可以协调的关系。所以在外部条件中，所谓的预测根本无法得出任何印象结论。

内倾型在一般情况下总是不善于表达，而这一特征将它自身的非理性掩藏起来了。而这都是因为它断绝了一切与客体的联系。内倾感觉类型的人通常会思考一个非常普遍的哲学问题，即人类是如何在社会中生存下去的。或者由于这种类型的人从不依赖客体，因此对客体能够拥有普遍的权利而感到不解。这些疑问可以找到答案，只不过答案并不在正常的范围。

主体若要产生感觉，客体的刺激是必不可少的，但是人们在外部环境中观察时，却发现客体并没有把它的作用强加在主体之上，这是由于主体的主观因素在无意识中进行了干预，并且俘获了客体。但是这种干预无疑是非常粗鲁的，因此，个体想要绕道而行，而为了隐藏自己，个体决定摆脱所有的客观影响。这无疑是一种防御性的保护，于是就形成了一旦无意识有所增强，主观要素就会充满活力，从而使得客观立即失去光彩的结果。这体现出了内倾感觉类型对客体的贬低和对主体的虚幻概念。一些精神病症患者若是沉浸在主体的虚幻概念中，便容易混淆自己的主观感觉和现实中的真实物体。他们对待主体与客体的态度是主观感觉与真实物体最为关键和明显的区别，尽管这种区别会因为患者进入疯

癫状态而消失，但是在达到这种程度之前，主观知觉仍然会对主体的思想、行为以及感情造成相应的影响。这种影响不会顾及个体是否对客体的真实情况完全看清了，因此，很多情况下存在一定的极端性。

内倾感觉型会按照自身的无意识模式进行活动，这体现出一种非常离奇的特征。对于内倾感觉类型背离真实的主观性表现，这种特征能够做出非常快速的反应。只要客观影响并未完全侵入，主体便会表现出一种非常温和的中立态度。这种态度没有普遍的同情情感，但它会竭尽所能去进行平衡和协调，而所有的高低不平或是激情与灰暗的对立，都会成为这种中立态度的调控对象，而它的目的就是为客体的影响划定一个限定的范围。这样看来，这种态度对现实世界是完全没有危害的。但是对于内倾感觉类型的人自己而言，这种中立态度带来的却是痛苦。

所有印象都来源于主体的艺术表达能力，一旦后者消失，前者便会沉入主体的内心深处。对内倾感觉型的人来说，思想和情感都是相对无意识的，即便主体存在某种意识，也只能在一些琐碎和必要的日常生活中发挥作用。因此这些意识功能无法对主观感受进行恰当表达。它们的理解能力始终都很浅显，客观性的理解对它们来说向来是无法接受的。

毫无疑问，内倾感觉类型的人在发展过程中会与客体逐渐远离，沉迷于自身的主观感受，于是在原始性的基础上，意识会建立一种协调的关系，但是由于判断功能的缺陷，主体无法感受到这一点。然而，这种存在缺陷的判断和行动却能让人产生一种“个体能够处理好事情”的感觉。但是个体往往会发觉自己的感觉与现实情况并不相符，这时候，相应的打击就到来了。如果个体的判断倾向于客观，那么那些“不相符”的情况就会给他一种“病态”的印象。倘若他仍然忠实于自身的非理性，并且承认自身感觉的现实价值，那么对他来说，所谓的客观世界就会成为一种较为纯粹的虚构物，也或者说是一部喜剧。但是这种情况发生的可能性并不大。

内倾感觉型者的无意识会以直觉压抑的形式表现出来，并由此呈现出一种外倾的古代特征倾向。对于真正的外倾直觉型来说，客观现实中的可能性总能够被敏锐地捕捉到。但是我们现在所说的“外倾直觉”存在古代特征，因此，它对现实环境的鉴别充满了模糊、肮脏甚至危险的可能性。在这种直觉状态下，对客体存有意图的意识也会丧失意义，而这种意图出现的时间也就只能是可能性发生之后与主体产生意识企图之前。

这种情况总是透露着一种危险的气息，我把它叫作“暗中捣鬼”的东西，按照我们一贯的思维认知，意识应该都具备慈善温顺的特征，但是这种危险却与之形成了鲜明对比。无意识知觉会对意识态度形成一种有益的补偿，前提是个体没有过分疏远客体。但是，一旦意识与无意识形成对立的状态，存在古代性的外倾直觉就会出现，危险和邪恶就会四处蔓延，它们会对个体释放出充满邪恶的客观强制概念。

而这正是强制神经症的重要起因，不过，由于伴随着衰弱的产生，这种症状不会发展到歇斯底里的地步。

6.内倾直觉者：迷失在直觉中的“艺术家”

内倾态度中的直觉面向的是个体内在的客体，代表的是一种无意识因素，这里的内在客体与意识之间的关系同意识与外在客体间的关系是非常相似的。内在客体通过主观意象来感受直觉，即便没有外在经验，它们仍然可以决定无意识的内容，也就是我所说的集体无意识。对内倾直觉本身来说，它们的特征会令经验对这些内容无法理解。

与感觉一样，直觉同样存在主观因素，与在外倾直觉中被压制的情况相反，这种主观因素在内倾直觉类型中存在着决定性的作用。内倾感觉会利用无意识手段为这种主观因素划定一个有关精神刺激现象的特殊范围，从而控制这种主观因素，但直觉的态度却是毫不留情地压制，正因为如此，引起神经刺激的意象才会呈现在直觉面前。这是心理眩晕症患者发病的主要情况。个体在神经兴奋的过程中，时常会出现紊乱的特征，而这会对感觉造成一定程度上的干扰。这种特征对感觉的一切特征都了如指掌，包括强度、过程、起源甚至消亡，但它总是忽视感觉的发展，也不关心造成精神紊乱的实质。然而，直觉的推动力完全来源于感觉，它以若隐若现的方式去捕捉闪现在特殊现象之中的内在意象，所以才会出现眩晕的感觉。

外倾感觉型定向于外界客体，而内倾直觉型倾向于意识的潜在过程。所以，在直觉看来，无意识意象有一种类似于客体或事物的高贵品性。但是直觉向来拒绝与感觉合作，因此，有关认识、精神紊乱以及无意识意象下的身体反应都被它排除在了意识之外。也就是说，意象大概是一种脱离主体而独立存在的功能，而内倾直觉者的眩晕似乎也不会想到一些被感知的意象实际上是对自己进行的某种投射。但是这些事情在一个理

性者的眼中通常是不可思议的。

内倾直觉者在无意识中寻求可能性的时候，一般的行动方向是从意象到意象，他们不会想到在自身和现实现象之间建立某种联系。世界不会因为某一个人的感受而存在，当然，意象的世界也不会被一个人的意象观点所左右。这体现出了一种知觉、审美的问题。外倾者对内倾直觉者做出了这样的评价："在现实生活中根本找不到他能生活的位置，他们总是把自己置于毫无结果的幻觉当中。"

内倾直觉型所掌握的内容来自无意识心理，而这些是经验所无法理解的，这是一种心理功能的沉淀，是普遍经验的积累或郁积。也就是说，在不断的重复过程之中，这些功能凝聚形成了类型，由于是长时间的经验积累，其源头甚至可以追溯到开天辟地。这些原型之间的差异越明显，它们被体验到的频率就会越频繁，程度也会越强烈。康德对原型的定义是一种意象的实体，它是在被直觉感知到的基础上，在感知中被创造出来的。

无意识并不是潜伏着的精神残骸，它对事物关联性的内在转化有着天生的体验功能，它还能与这种转化并存。内倾直觉类型的人能够在一定范围之内预测出某些事情的可能性，不仅如此，他们还能够预测自己遇见一个人以后必将发生的事情。这是一种先知先觉的预见，是所有可感知事物决定性规律的代表。

内倾直觉类型的人要么是充满幻想的艺术家和狂热者，要么是神秘莫测的窥测者和梦幻家。一般情况下，直觉依赖于知觉而存在，所以直觉会把自己限定在知觉的特征范围之内。这样看来，充满幻想的艺术家和狂热者是正常的。但是对于幻想的狂热者来说，它产生于知觉，受制于知觉，所以只会对知觉感到满足。直觉的强化会把内倾型的特征发挥到极致，致使个体完全与现实脱离，然后成为自己狭小生活圈子里的神秘人物。这些人总是会作为一些非同凡响的人而存在，就像艺术家总是会用艺术来描绘他所理解的一切事物。这些艺术中包含了世间所有的形容词所描绘的内容。即便这类人没有成为广为人知的人物，他们仍旧是被埋没的珍珠和金子。

很多时候，我们会把知觉描绘成一种道德问题，虽然这与内倾直觉类型的特征不符合。但是这样做在某种程度上能够强化理性功能，所以在极

小的差异以及判断上的基础上，也可以把直观的知觉从审美领域向道德领域转移。这就形成了一种虽然带有内倾直觉类型的特征，但与内倾直觉类型存在根本性差别的变体。

当然，一些直觉者或许能突破知觉的束缚和审美领域的范围，从而把自己与幻觉相连。但是这个时候，这类人往往会产生相应的疑问：这种幻觉会呈现出什么东西？对我和世界而言，这存在怎样的意义？这种幻觉的责任和任务是对我负责还是为世界服务？这些疑问催生出了有关道德的问题，但是那些迷恋知觉或是存在抑制判断的直觉者并不会遇到这种问题。因为这类人只会考虑一个问题，即知觉是什么样的。他们给道德问题下的定义是荒唐的和无法想象的，在他们眼中，正是这些道德问题把他们的思想最大限度地组织起来，然后迫使他们思考那些费尽心神的幻想。而存在道德定向的直觉者会关注幻想的内容，关注幻想含义所显现出来的道德效用，但也会止步于此，不会再考虑深层次的审美可能性。

这类直觉者在自身判断力的作用下，会产生这样的认识：作为一个人，也可以说是一个整体，自身总是以某种方式与他的幻想建立某种内在的联系，而这种幻想可以被感知到，并且还渴望成为一种主体生命。基于这种认识，他开始追求把幻想转变成生命。但是自身心理功能的局限却对他形成了束缚，而且在这种直觉者的身上，想象力一直对他本身非常依赖，这同时导致了他对想象力的倾向性，在这种情况下，所谓的道德努力就会存在片面性，直觉者会促使自己和自己的生命与事件的内外相适应，但却与客观现实产生了一定程度的偏差。与此同时，他拒绝一些现实影响，始终徘徊在晦涩的迷雾中。他的语言被主观化了，因此，他提出的言论也不被人们信服。迫不得已的时候，他只能承认自己说的话是“荒野中的呐喊”。

根据内倾直觉者的无意识特征，要想排遣他所受到的压抑，需要从客体的感觉入手。内倾直觉者的无意识中存在一种具有原始特征的外倾感觉功能，它具有补偿的特征。这种外倾感觉倒是可以当成描绘无意识人格的范本，它具有不受抑制和冲动的特征，并且依赖于感觉印象。意识态度强制性的加大会造成知觉屈从于内在的状况加剧，从而使无意识站到对立的一面，于是，一种过分依赖客体，把意识态度置于冲突中的强制性感觉就出现了。这便是强迫性神经症的产生原因，而其症状分为整体和部分两种情况，整体上表现为抑郁症，而部分上的表现要么是某些感

觉器官的神经敏感，要么是对一些人或物表现出某种强制性的联系。

7.内倾态度中的理性“是非”

在外倾态度中，我们了解到思维与情感是理性的心理功能类型。同样，在内倾型态度中，理性的功能仍然是以推理和判断为基础的思维与情感。推理判断的依据不仅来自于客观材料，同样取决于主观材料，但是不管哪一种因素，都会受到个体早期心理意向的限制，而这种限制为推理功能指明了前进方向。

推理判断因为涉及主客观因素、因为与情理相符而需要对主观、客观保持公正。但这种情况是一种理想状态，它需要内倾与外倾协同发展，这显然不是那么容易的。所以，理想状态下的理性是不存在的，所谓的理性类型，不过是一种理性的差异，因此，我们所说的内倾理性类型存在一种理性的判断，但是差异就表现在这种判断是由主观主导的。

内倾者认为，以主观因素为导向的推理环节总是比以客体为导向更为合理。内倾与外倾的理性判断存在必然的细微差异，这种差异并不显眼，但它在个体中确确实实地存在着，并且有独特的含义。可以说，正是这些差异的存在，才形成了内倾与外倾的对立。对立的影响力越大，我们意识到这些差异的可能性就越小。这些差异原本是由心理前提产生的，但是我们关注的往往只是哪一种结论是荒谬的。这实质上是一种根本性的错误。这种错误的认识会令内倾者削弱自己的有效性原则，从而走向一种对立，这实际上是一条毁灭性的道路。

内倾者在生活中总是感叹现实社会的风尚与自己格格不入，他们的思想总是与我们西方普遍的哲学相抵触，在他们的情感证据中，他们为自己设置了一个“少数派”的定位，从过去到现在，他们始终都以一个被说服了的参与者而存在。但是现如今的生活方式以及思想价值都与他的原则相悖，他为了适应现实，便在相安无事的基础上，依据现实原则，暗自破坏自己已经形成了的思想基础。这种对立发生于个体内部，并不会被他人察觉，在这个过程中，个体不得已而一再贬低自己的主观因素价值，并且近乎夸张地提高客体的地位，但又在另一方面使用自卑来惩罚自己的这种屈服。

内倾型的人对自己的评价普遍偏低，这就催生出了一种内倾自我主义，

同时他那备受压抑的心理也会被强加上这种过低的评价。自我主义导致了自私的倾向，随着这种倾向强烈性的增强，内倾型的人眼中就会出现"那些压迫者都是不受任何良心谴责就可以适应现实风尚的人"的印象，为了保护自己，他决定反抗。但是他似乎忽略了一个事实，因为外倾者能够完全忠诚于外在客体，但是内倾者对自己的主观因素却没有如此强烈的忠诚度，他会贬低自身的价值。不过，如果这个内倾型的人能够一直忠诚于自己的原则，那么他就会形成一种公正的判断，之前的误解也就不复存在了。

非理性自然指的是感觉和直觉。这两种心理功能类型的人是内倾的，所以我们无法对他们进行外部判断，同时他们缺乏自我表达的能力，所以在外表上，除了"冷漠、困惑、犹豫、隐秘"等情绪，他们不会显露出任何东西。即便有时候我们可以在表面上看到某些东西，那也不过是低级的和无意识的功能的间接表达。他们缺乏判断力，甚至连自己都不了解，人们对他们的评价往往会很低，被误解也时有发生，但是他们对他人的评价却无法做出合理的解释。他们的外在表达不过是一种低级的特征，主观事件能够极大地影响他们的想象力，但是他们对此一无所知，以至于他们在生活中所形成的交际方式根本无法把自身的体验感受真切地表达出来。他们的交流方式往往存在很多插曲和片段，这令周围的人感到极为困惑，但是他们不会顾及他人的感受，他们的表达方式缺乏一种使自身适应客体的激情。

但是在外部世界，这种类型的人往往会做出令人厌恶的行为，然而他们本身却无法注意到这一点。我们也会遇到无法明确表达内心感受的时候，我们可以站在公正判断的立场上对他们进行最大限度的谅解。当然，谅解的程度不要太过，否则会让他们形成表达与否都无所谓的观念。这是命运为这类人安排的外部困难，这种困难或许旁人根本无法承受，但是除了困难，这也对他们内在的想象力发展产生了极大的推动作用。

也许在外倾者和理性者看来，这种非理性的内倾者是"最没用"的一类人，但是我们应该站在更高的层面去评判。他们的存在和他们的特征向我们展示了一个全新的事实：鲜活的生命和多彩的世界并非表面现象，它们同时也可以作为一种内在的形式而存在。

非理性的内倾者认为自己所秉承的态度能够促进教育和文化的发展，在

他们看来，用生命进行教育所取得的效果要比语言教育好得多。就像是一个孩子在日常生活中模仿父母的言行，很多人就说孩子是受到了父母身体力行的教育。但是真正教育孩子的并不是父母的言行，而是父母的生活方式，那些所谓的言行甚至会给孩子带来认知和表达上的混乱。同样，品行卑劣、空无一物的教师或许成为不了好教师，但如果他有一种非常好的教育方式，那他个人的缺点就会被淡化，而且这种好的教育方式还会彰显他的伟大。而一位聪明的学生也会明白，只要掌握了一种正确的学习方法，他就可以成为优秀的学生。这些都是内倾非理性者的观念和理论，对此，他们不仅极为推崇，而且还积极地进行演示。他们一直在追寻正确的生活方式，或许在这种努力之下，他们能够创造出我们所不曾见过的传奇人生。

非理性的内倾者称不上是最完美的人性训导者，他们没有所谓的理性和理性道德，但是他们的生命却创造出了其他的可能性，我们的文明正在朝着这些可能性进发。

8.内倾男性：斯文面具下的狂野

对于外倾性格的男性，乔丹认为，他经常发怒，遇到较困难的事情容易手忙脚乱，必要的时候，他会为了显示自己而刻意贬低别人。他常常对周围的环境做出不怎么精确的判断，制订的计划也很少会贯彻执行，但他从不会对此表示遗憾或难过，因为他会时刻保持自信。

他比较早熟，非常喜欢做公众人物，或者做受人尊重的公职人员，在自己经营的公司中，他既有兴趣选拔优秀的领导群体，也有兴趣挑选合格的保洁人员。当别人对他做出批评时，他总是显得很有理智，并能抓住最合适的时机进行回击。他能够以最坚定的态度发挥自己的才能，并不断总结经验和教训。

他宁愿当鸡头，在一个小团队里出类拔萃，也不想做凤尾，湮没在大团队的人海之中。他对自己的天分相当有自信，并认为自己的口才和精力都是无与伦比的。

他很可能对新理念并不感冒，也不善于开发新的道路，但他能以最快的速度执行这些规章制度。他一直都在遵守公平公正的原则，他的生活中充满了各种道德和理性的原则，但他也往往会因为急功近利而使自己的

麻烦变多。

他最不喜欢的就是安静，认为睡眠时间越短越好，工作了一天之后，他觉得还会有一个充满了激情的夜晚等待着他。他喜欢在音乐会、学术讨论会、剧院或俱乐部等地方过夜生活。

对于内倾型男性，乔丹的描述不多，他认为外倾型男性很有可能沉醉在某种思想中快乐一整天，但这种快乐会持续一定的时间，不会来去匆匆。在工作中，他允许别人比他做得更好，因为他认为，如果自己无法完全掌控自己的事业，或者心有余而力不足，那不如把它交给有能力获得成功的人。他总是会衷心地赞美自己的同僚。

这类人虽然有深刻的情感，并且有很强的计划和思考能力，但在大事面前却容易犹豫不决。他非常不自信，不认为自己可以力挽狂澜，也不认为自己可以把绝对可靠的真理掌握在自己手中。他们甚至不敢惹恼自己讨厌的人，虽然他们有为真理而献身的勇气。

乔丹对内倾型男性的描述非常匮乏，我可以猜测，他对此描述篇幅如此少的原因完全出自于主观，因为乔丹先前对外倾类型的观点并不客观，但非常详尽。所以，人们想当然地会认为他对内倾型的描述也大致如此。但实际却不是这样的。他是一个没有认清自己阴影的人，除非外倾型直接告诉他，否则他的观点永远都是片面的。

我认为，乔丹在分析内倾型人格时，认为内倾型的爱是纯粹的这一理论很重要，因为这一般都是内倾情绪的基本特性。它是纯粹的，因为它源于自己的心灵和天性。对于乔丹著作中的其他章节，我不想进行过多点评。我只能说，乔丹把类型的很多特性都混为一谈，其观点有一定的局限性。不过，不可否认，乔丹依然是对情感类型做出系统描述的第一人。

9.内外倾女性：温柔如水的背后是什么

乔丹表示，从两种心理类型的性质上看，略为冷淡的性格比激情型的性格更加使人印象深刻。他这样认为的原因，就是错误地把冷淡的人格与行动类型人格等同看待了。我对这样的理论不敢苟同，我只能说，冷淡型和外倾型人格比激情型或内倾型人格的表现更加优秀。

第一，内倾型女性。

乔丹对这样的女性进行了一些简单特征的描述，他说，她举止大方得体，性情难以判断。她有时候说话尖酸刻薄，并时不时地讽刺别人。虽然坏脾气表现得非常明显，但这并不代表她性格多变，她也并不会因此而感到情绪失控。总之，她不会吹毛求疵地给别人挑错。她有时不善言辞，很少进行无意义的争辩。在人们的印象之中，她是安静的，并能在不知不觉中让人感到一种心灵的安慰，但是，她的激情却会不自然地流露出一点。

只不过，她对于感情的天分并不高，但人格的魅力却可以随着年龄的增加而增加。她具有一定的同情心，能真正为他人的困难着想。但是，在内倾型女子中也很刻意找到不好的性格，她们往往会充当最为阴鸷的继母。虽然在大多数情况下，她们看上去像贤妻良母，但内心隐藏的那种超乎常人的强烈情感会让她们仅存的理性在瞬间消失殆尽。

她们的爱看起来很强烈，但因爱导致的恨也相当有力量。例如，当她们恨自己的继子时，会恨不得将他杀死。但是，只要这种恶还没有表现出来，只要道德与最真挚的情感还能联系在一起，她的爱就不会是一种伪善。这时候，她的危险性并不高。

内倾型女性的长处或者短处通常会被她身边最亲近的人发现，而其他人则很难觉察到。在最亲近的人那里，她会流露出自己的喜怒哀乐，或者优点缺点。只不过，她对于自己现阶段的所得总是相当迷恋，但很容易忽略自己目前所失去的东西，也很容易忘记还不是很熟的朋友的名字。但她如果被感动，就会表现出最真诚的一面——更多的是被他人言行中的变化所影响。

在平时的社会环境中，无论到了哪个新的领域和地带，她的性格都很难发生大的变化，无论是在社会中还是在家庭中，她都很容易被感动。她的主动性也很强，能够很快发现对方的优点并加以赞赏。对于受到虐待的人，她会表示同情，即便对于动物，她也有很强烈的怜悯之心。她对小节并不十分在意，能够很容易交到各种性格的朋友。

她对于事物的判断总是相当客观，会用尽全力地将内心最真挚的情感表达出来。而且她也会认真听取他人的每一个建议，在读书的时候也很注意重点把握。

第二，外倾型女性。

乔丹认为，外倾型女性生性顽劣，虽然鲁莽，但有敏锐的反应力。她通常不会因循守旧，但她的生活充满了鸡毛蒜皮的小事。她的嘴里留不住话，喜欢到处宣扬自己的行为方式、评判别人的各个方面。她有轻微的自恋性格，认为很多事情如果没有她，将会变得一团糟。她疲于应对各种社会活动，并将大部分精力用于保持家庭的整洁。

她在家庭中表现出来的个性和在社会中表现出来的个性完全不同，在一定程度上，因为受到爱情的影响，她的婚姻生活确实会遵守很多世俗的条条框框，或者是在感情方面变得争名夺利。如果她的丈夫是内倾型，那她应该会比丈夫更加爱她的孩子。

但她也有显著的缺点，在家庭中，她喜欢反复争论一件事，不知道什么时候才能看到一丝曙光。由于外倾型性格的作用，她的分析能力较低。如果受到指责，她会非常恼火。她有一些维持家庭和谐美满的方法，对她来说，运动也许是最能排解抑郁的方法。

她的交友非常广泛，也经常参加聚会。她的工作能力一般不会低，工作效率高的原因也是她总是把最重要的事情放在最前面，而把一些无关紧要的事，如情怀或个人喜好放到一边。但是，这类性格的人感触性相对较差，看待事物总是从一个表面出发，而不知道里面隐藏的动机。

乔丹认为，内倾型的女士冷静、机智，思想没有丝毫的混乱，所以他觉得内倾型绝对好于外倾型。但实际上，内倾型也有弊端，比如内倾型的情绪容易挤压，很容易在一瞬间爆发，造成不可预料的后果。因此，认为一种类型绝对超过另一种类型的观点是极为片面的。两种类型都有优缺点，互相补充。所以，我们要先了解自己的心理类型，然后扬长避短，这才是获得心灵完整的不二法门。

Chapter05　上古哲学：在战火与经院中徘徊的心灵世界

心理学在远古时期就已经产生，且一直伴随着人类的生存发展。但在早期，尤其是中世纪时期，人们总是以主观思想推论客观世界，导致客观心理学的发展相当滞后，这在很大程度上受限于人的特殊人格。可以这么说，上古时期与中世纪的人喜欢从神学或者生物学的角度评价人类，这种形而上学的价值观使哲学的发展偏离了正道。

但是，上古时期与中世纪的心理学并非毫无价值，相反，它的作用非常巨大，不仅可以帮助我们了解那个时期人们的世界观，还能让我们就此推导出古代人心灵中的价值体系。不过，我们首先要从探索人类的心理类型开始。古希腊时期，柏拉图提出了唯实论的雏形理论，但亚里士多德对此提出了异议，而且他的理论就是唯名论的雏形。到了中世纪，经院哲学大行其道，唯名论与唯实论又一次进行了大规模的争论，而这些都可以用心理类型的观点加以解释。

1.古之心术：古代心理现象研究的得与失

有关于心灵活动的研究推论到底是从什么时候开始的呢？我们如何表述和阐释自己或他人的心理类型？实际上，关于心理现象的探索和讨论，是随着人类历史的出现而产生的。那么，这种历史悠久的学科是否具备极高的客观性和体系构成呢？

实际上，早期有关于心理学说的研究是掺杂了诸多主观因素的，更多时候，研究者们会以自身为主体来推论时代、验证社会。这一推研方式在当时也形成了业界潮流，并在相当一段时期内引领了时代风气。

所以说，早期心理学说是确实存在的，但我不会将它归类为“客观心理学”。我们知道，早期心理学家总是习惯从生物学的角度来解读心灵现象，而这种做法也在古人的著述中时显露得淋漓尽致。当看到某人做出一些事情的时候，人们会依照生物学说的相关理论来评价和分析这个人的心理活动。这在当时的立法和生活习性中尤为突出，比如一个人在捕鱼，我们就会认为他当时的心理活动“必然”是“饿了”。

而当见到“捕鱼”这样的现象时，古人就容易从一种“孤立”“静止”的角度来解释，他们不会思考捕鱼者“为谁捕鱼”等关联因素，只是认为捕鱼者“想吃鱼”。这种片面、凝固的观点就是形而上学的核心理论，在部分条件下，我们认为形而上学对古代的心理研究体系带来了推动作用，但另一方面，这些稚拙的学术理论也对真理的发现产生了隐性的阻碍作用。

由于研究内容的模糊性和难以验证，有关心理学研究的工作历来饱受非议。因此，一些朋友希望给心理学的研究贴上“权威”的标签，让它成为一套真正的科学理论。但现在的问题是，若要建立起客观合理的心理学体系，研究者就必须葆有良好的观察习惯，同时积累起有效的个人经验。在反思科学的“意义”和“目的”时，我们发现，学术理论的真实目的并不是记录或者描述某一个客观事实——若只是简单地记述，那我们完全可以选择照相机或者留声机。我们归纳出科学的论断和系统，无非是要从一些繁复、多变的现象当中提取出一般性规律，准确而言，这套规律务必具有普适性和有效原则。例如，研究狼的特征时，我们很容易就能得出一个适用于所有狼群的特性，那就是“食肉而生”。此特性适用于所有种类的狼，因此才当得起“合理”二字。

但是，有关科学概念的推论和考量，同样也会受到个人主观因素的影响。我们验证一条理论、解释一种现象时，虽然力求公正客观，但也无法避免主观意识对思维的干扰。在工作的时候，我们习惯将功劳都记在自己身上，假如出现了问题和争议，那必然就是合作者的过失，是他们的失职导致了研究的失败。这样一种“有毒”的心理现象，在观察阶段会极大地影响个人判断。更加令人厌烦的是，我们无法找到破除这些主观因素干扰的良计——如果要求绝对的客观与还原，那就唯有依靠器械的帮助了。很显然，这种由个人因素造成的研究偏差，在心理学范围内的表现是非常突出的。

有关主观思维对个人认知的误导性，请容我再多解释一些。在我看来，让一个人完全客观地看待某一问题几乎是不可能的。在处理各类状况时，我们只能要求自己以最大限度来客观对待，更多时候，我们仅仅需要保证一个事件在它发生的特定环境中是真实有效的——即使在更为广阔的环境中，这一事件不具备普适性也无妨。如果能够满足局部定义上的可信度，又能够经受住主观考察的验证，那么这一事件所涵盖的理论也是可以得到认同的。比如，我们在家里饲养了一条狗，品种是牧羊

犬，那么"饲养狗"这一事实就是具备局部可信度的。因为牧羊犬虽不能代表所有种类的狗，但它却适应了特定的条件。

在心理学的观察和验证过程中，我们务必要求自己的视角和观念都是客观、理智的。那么，现在又出现了这样一种值得注意的哲学思考：我们的心理状态和观念，注定与被考察的心理状态是两个迥异的存在，那么作为观察者，我们如何正确认识自己身上的主观局限与思维桎梏？若要做到客观、精准地还原被观察者的真相，我们务必对自己剥茧抽丝，尽最大努力去挣脱这些干扰因素——用一句更为被人熟知的话语来解释就是："想要了解他人，必先正视自己。"

通过对历史的观察，我们发现了古代社会对个体心灵的过度掩抑性。更为明显的是，在人类早期的心理活动研究中，我们没有发现一分一毫的个体存在，唯一能够证实的就是广袤而又混沌的集体性。例如，一群原始人在围捕猎物时，这个集体中的所有人都秉持着一个简单而稚拙的"围杀"概念；一个部落在祭祀神明时，所有参拜神祇的人都在思考如何取悦上天。也就是说，在社会的初始阶段甚至更早的人类时期，所有的集体成员都保持着类似的情感和个体反应。在这种情况下，我们很难区分两个独立个体的心灵差异，只好将其归纳为"集体人"。

在此，集体心理的存在明显阻碍了个体心灵状态的发展和演绎，所有人都被戴上了相同的面具，并且最大限度地克制了自身情感的外化。而现代社会对于心理学的研究多以个人心理活动为基础，因此，时代发展中的个性扩张才是引发人类心理演化的重要一步。假若没有个性心灵的萌芽，那么我们所有人到今天或许都还保持等同的心思。

我们把以上观念进行综合，有关古代人类心理学的发展和特点也就大体明朗了。上古时代的人类心理具有浓烈的集体化气息，更多个体意识也因此被压抑。而随着社会的进步，个人情感逐步萌芽，更加成熟的心理学讨论也浮出水面，而在古代心理学的推研过程中，大量主观情绪被杂糅一体、孤立式描述问题的心理学现象也存在了很长一段时间。正是由于上述种种原因的综合作用，现代客观心理学资料越来越少，这也是现代人研究上古社会心灵活动的一大难题。

2.经院哲学内部分歧：人是否应该被原罪束缚

很长一段时间，个体类型的差别都是早期经院哲学的争论焦点。很多正统的经院学者认为，神拥有人的特性，而且很可能是玛利亚和木匠约瑟的儿子，在他们看来，心灵仪式只不过是走走形式而已。这就导致艾比翁与幻影学说者的观点产生了非常大的分歧，这种矛盾使二者所属的学派进行了长达数十年的争论。

公元320年，一位叫阿莱亚斯的学者将冲突转化成一种新的形势，在他的影响下，经院哲学的政治体系发生了一些改变。他极力反对“神与约瑟是同一个身体”这样的说法，还由此引发了同一说与类似说之间的斗争。这两种学说的分歧实际上是一种世界观的分歧，类似说的本质就是注重人的感官与知觉方面的感知能力，而同一说则是纯粹的抽象概念。同样，单一性灵论和双重性灵论也成为两个对立的理论，前者相信神是整体存在的，而后者则认为神同时具有人性和神性。这表明，性灵论的抽象观点与其感性理论在根本上是对立的。

虽然阿莱亚斯致力于经院哲学的研究，并希望将自己的学说推广开来，但实际上，由于认知有限，没有谁愿意参与哲学争论，不管某个理论有多深奥，人们也不会花时间来搞清楚，只是在政治的影响下，被动地做出自己的选择。所以，类型的差别在很多人看来没有任何讨论的意义，但一个无法掩盖的事实是，是同一说与类似说之间的矛盾是极为激烈的，且政治因素在其中占据主要地位。前者认为神拥有完整的人性，其神性是相对且表现在外的；而后者则认为神具有完整的神性，肉体才是外在的表现。

以上争论可以分解为两大理论：一种理论认为人的感官系统在生活中的价值非常之大，人并不只是作为主体而存在，这只不过是我们的感觉；另一种理论则认为，只有抽象和超验的事物才具有价值，简单来说，就是人类无法感知到的某种自然规律决定了世界的运行，而这才是人类感觉的基础。实际上，两者都存在缺点，前者忽略了功能的重要性，而后者否定了人这个主体，对功能过于看中。显然，这两种观点都完全否定了对方的价值观和世界观，这决定了矛盾的加剧，而两者的争斗也是偏激的，他们都希望通过强制措施使对方接受自己的观点，甚至使对方的哲学从此消失。

公元400年左右，又出现了关于原罪的争论。神学家皮拉基亚斯对人的意志力量持绝对肯定的态度，而特土良则认为，一个人即使意志再强

大、受到过再好的教育，他也不可能避免犯罪。这与圣·奥古斯丁的原罪概念相似。原罪起源于远古时期的人类本能欲望，奥古斯丁认为，虽然人生来就带着罪孽，但可以通过后天的行为进行赎罪。奥古斯丁认为人没有丝毫价值，只是被神抛弃的东西，必须通过赎罪才能重新获得价值与意义。这样一来，人的价值观、自由以及自我意识就被完全否定。

虽然原罪的理论种类有很多，也都经过了一定的改革与创新，但其本质是落后的，带给人的只有无限的恐怖和压力。因此，大多数人在心里是拒绝这样的理论的，与此同时，要求自由与道德价值的声音开始在人群中出现。英国苦行僧皮拉基亚斯与他的学生克里斯休斯首先提出了人具有价值和情感的理论，并将人的道德价值看成是理所应当的、是真实存在的。皮拉基亚斯的观点与双重性灵论的观点有一定的关联，其原因是，有个叫聂斯托利的经院哲学家曾经为遭受杀戮的皮拉基亚斯学派的人提供了避难所，而聂斯托利的观点就是将神的人性与神性分离，甚至还认为“神至高无上”的观点并不正确。皮拉基亚斯学派接受了救命恩人的理论，遗憾的是，聂斯托利去世之后，该经院学派的势力逐渐消亡，其理论也慢慢被人们遗忘。

3.由饼干和酒引发的“化体说”之争

任何国家都不可能长治久安，罗马帝国覆灭之后，古代文明进入了空前的衰败时期，各个经院学派的争论也告一段落。那时，战争的影响使人们忙于保护自己的生命安全而暂时搁置了对哲学的研究，但当战争结束，社会重新变得和平、安定的时候，类型的差别和哲学的争论就再度出现了。刚开始，争论只是在小范围出现，但随着经济和文化的发展，人们又爆发了激烈的争论，只不过争论的内容已经发生了翻天覆地的变化，但万变不离其宗，其中不为人知的人性问题依然是争论的根源所在。

科维学院院长帕斯卡西乌斯在公元800年的时候写了一篇关于神圣用餐礼仪的文章，在文章中，他突出了餐桌上的饼干和酒就是神的血与肉。这就是著名的“化体说”。但是，同在科维学院的苦行僧拉特拉姆尼斯却提出了反对意见。对于帕斯卡西乌斯来说，这个无权无势的苦行僧不会对自己造成任何威胁，他真正忌惮的是文艺复兴时期的哲学家埃里金纳。这位先哲的地位相当高，甚至在数个世纪后，才出现了有勇气批判他学说的人。遗憾的是，公元889年，身为马尔姆学院院长的埃里金纳

被学院的一个学生刺杀身亡。

埃里金纳对与哲学研究精益求精，他主张人充分利用自己的意识和认知，不要盲从于任何权威，在他心里，理性的地位远远高于强权。与同时期的理论相比，这种理论领先了整整一个世纪，也正因为如此，埃里金纳的思想才能经久不衰。埃里金纳对神圣用餐礼仪的理解同帕斯卡西乌斯有本质的不同，他认为用餐礼仪只不过是一种形式，只要我们拥有理性的头脑，就能自行分辨出来，不需要借助任何超验的事物。这种思想在今天看来也许是正确的，但在文艺复兴初期，埃里金纳的理论很难得到人们的支持，他被学生刺杀的悲剧也表明，他当时在学院里已经是四面楚歌。与埃里金纳同时代的另一学院院长拉德柏提斯则成为一个成功者，这位狡猾的院长甚至不去思考，就把实实在在的客观事物说成是“圣体”和超验的东西，这正符合了时代的潮流。

在用餐礼仪的争论中，我们可以挖掘出两个本源因素：一种是向客观靠拢、依靠感官认识世界的理论；另一种则是否定一切实际事物，而专注于抽象概念的理论。拉德柏提斯的理论在今天看来是极为荒诞的，但我们却不能否认他取得的成就，更不能忽视他的历史价值，我们要把他的理论放到他当时所处的时代进行考虑，看他的理论究竟起到什么作用。从心理学的角度分析，拉德柏提斯的理论要求人们把感性提升到前所未有的高度，这对人的直接影响就是理性思维能力的退化或丧失。因此，我们不能忽视拉德柏提斯的理论，而且有一点需要注意，我们不能将外倾思维和内倾思维放在一起对比，因为前者是固定的、流程式的，而后者则完全是理性的产物。

在此，我需要声明，我没有对两位哲学大家的心理类型做出任何判断。首先，我们对于埃里金纳的了解非常少，根本无法对他的类型做出任何客观认知，只知道他偏向于内倾。而对于帕斯卡西乌斯，我们能收集到的资料也不足1%，只知道他的思想独特，能够非常好地适应时代的潮流，因此，我们可以将他勉强归为外倾型人格。但是，实际情况或许完全不同。例如，拉德柏拉斯极有可能是内倾型，因为他的思维能力有限，无法超越他所处的时代，甚至还有所滞后，再者，他没有任何创造性的理论，只擅长对古老的哲学典籍生搬硬套。我只想说，在当时的时代，所有超验的事物在人们眼中都是真实存在的，正是在这种历史和文化背景下，埃里金纳的先进理论才会被人们认为是腐朽的，而帕斯卡西乌斯则是投时人所好，把人们的愿望合理化，并以此来鼓励人们。

4.生活在“狗窝”里的柏拉图批判者

在上文中，我提到的关于用餐礼仪的争论实际上只是一个更大矛盾的预兆。在之后的几百年，这个小冲突对人们的思维产生了深远的影响，从而引发了哲学史上著名的唯名论与唯实论的矛盾，其中一个重要分歧点就是对“共相”这个概念的看法。所谓共相，就是指善恶、动植物、人等普遍的概念。在极端唯名论者看来，共相只不过是一些名称和词语，并不是实际存在的事物。法国作家法郎士曾经说过：“思维是何物？我们只能用词语来进行思考，感性的词语让我们重新认识大自然，这才是真正的思维。而那些形而上学者运用的玄之又玄的理论体系，只不过是经过伪装的狗叫声而已。”

相对应地，唯实论者们认为，共相不仅是客观存在的，而且比所有事物出现得都早。已知最早的唯实论者就是古希腊学者柏拉图，现在，绝大多数人认为唯名论是一种怀疑思潮，它对“抽象是具体存在”这样的事实持否定态度，算是以教条为基础的哲学怀疑论。唯名论认为，客观现实的事物一定是感官系统所能感受到的，而事物的个别性与抽象观念相对立。与之相反的是，正统的唯实论者将一切普遍的、抽象的事物当成了实际存在的东西，并认为共相和事物的概念先于事物本身出现。

我们现在争论的共相问题并不是新出现的概念，而是有着极为古老的根源。柏拉图就曾讽刺与他同时代的犬儒学派和麦家拉学派的诸学者为“精神贫穷者”，还说了一些尖酸刻薄的话。这两个学派的理念与柏拉图的理念是相互对立的，犬儒学派的创始人是安提西尼，他曾经是苏格拉底的得意弟子，并且和同是苏格拉底弟子的著名历史学家色诺芬是非常要好的朋友，但他却公开反对柏拉图对于理想世界的理论，甚至专门写了一部攻击柏拉图的小册子，还故意把柏拉图的名字写错，并和阴茎联系在一起，以此来侮辱他的人格。

回归本性是犬儒学派的根本宗旨，安提西尼对本能欲望非常感兴趣，也非常重视感官系统对于生活的作用。安提西尼虽然出身于贵族，但并非纯正的贵族血统，这是他痛恨传统理念的根源。因此，他经常在雅典城门外举行露天教学活动，并耗尽毕生心血，鼓励穷人和无产者加入犬儒学派，而这类人群本身就对传统价值观有一种骨子里的抵触。

继安提西尼之后，犬儒学派的第二个代表人物就是第欧根尼，他称自己

是一种犬类，并把名贵的白色大理石雕刻成犬的形状来装饰房屋。尽管他的本性是善良的，也对人们的行为表示理解，但这丝毫不能阻挡他对于同时代人的价值观的嘲讽。他嘲笑那些看到舞台剧上吃人肉饼或者看到剧中俄狄浦斯和自己的母亲成亲而感到恐惧的人们，认为吃人肉是完全正常的现象，因为人肉和别的肉并没有丝毫不同；而俄狄浦斯的乱伦也没有什么大不了，因为人们饲养的家禽也经常会做同样的事情。

与犬儒学派同时代的麦家拉学派对雅典人来说是个失败的学派，该学派在刚开始门徒众多，曾经占据了拜占庭与希伯来的大部分地区。遗憾的是，麦家拉学派在步入巅峰之后遭遇了一次巨大衰败，其内部爆发了巨大的争论与分歧，一时之间，该学派被分裂成无数个小派，并从此元气大伤，以致没有了东山再起的可能。这也注定了该学派永远无法与雅典人抗衡。在雅典人的词汇中，“麦家拉式戏谑”就表示那些外表睿智、内心粗俗的农夫。麦家拉学派同犬儒学派一样，都是坚定的唯名论拥护者，与柏拉图的唯实论正好相反。

麦家拉学派的重要领袖是斯蒂朋，据说他刚来到雅典时，看到古希腊著名雕塑家菲狄亚斯正在雕刻智慧女神雅典娜，这位虔诚的麦家拉学派领袖看了一会儿说：“这个人雕刻的是他自己的女儿，而不是宙斯的女儿。”其实，这句玩笑话恰恰说明了该学派思维的核心，因为在麦家拉学者的眼中，普遍性的概念既不是真实存在的，也不具备客观性，也就是说，当我们普遍地谈论人时，其实并没有指代任何人，因为这里的“人”没有具体到任何实际存在的人。斯蒂朋认为，依靠一件事物根本不可能推断另一种事物的性质。

如果我们对这种思想追本溯源，就不得不提到生活在苏格拉底时代的著名辩论家安蒂芬，安蒂芬说过一句名言：“当一个人可以感觉到一个棍状物体时，他既无法用眼睛看见，也不可能用心灵的力量获取。”该理论是对共相，即普遍概念的直接否定，这种理念直接撼动了柏拉图思想的根基。柏拉图对观念的重视已经到了一种偏执的地步，他认为，实际的和客观的只不过是观念的一个表象，即反映。而犬儒学派与麦家拉学派则从实际出发，把重点放在了研究具体的事物上，并认为一般概念只能称为概念，根本不是实体的。

希腊学者龚帕兹认为，造成两种学说对立的原因就是属性和描述的分歧。例如，当我们谈到“热”这个词时，“热”指代的其实就是热的东西，

而“热”却是这些东西的一个一般属性。我们区分属性和描述靠的是知觉，所以才能从这些具体存在的事物中抽象出概念的东西。以概念“温度”为例，我们可以说，我们能马上感知到它，因为任何存在的物体都是有温度的。但是，对于“能量”这个高级的例子，情况就不一样了，因为我们无法在这个世界中找到这个概念所对应的具体事物。所以，“能量”的本质究竟是什么的问题就成了一个分歧点。在博学多才的唯名论者看来，能量显然就是一个名称，是一个内容可以随时变化的概念，我们平时提到“能量”时，虽然会暂时把它当作某种现实存在的东西，但实际上，它根本无法被感知到。

其实，一般概念的出现是人们认知发展过程中的必然现象，现实世界的具体事物也必然会经历抽象提取，形成某种程度的观念。因为在现实世界，抽象的词汇并不是被人制造出来，经过实体化以后再被放到超验世界中的，而是正好相反。例如，原始人的感光系统非常强烈，甚至可以将记忆中的事物提高到幻觉的程度。因此，当一个原始人的脑海中出现死去父亲的记忆时，他就会感觉到父亲就在身边对自己谆谆教导，原始人对此深信不疑，并认为是父亲的灵魂出现了。

实际上，这只是一种幻觉，是他们本身感官系统过于强大，误把心理产生的事物当成了现实存在的事物。鲍威尔说过：“原始人最容易将主观与客观搞乱，这是他们认知不足而感官系统过于强大造成的。”学者斯宾塞也通过观察得出结论：“对一个认知水平不足的人来说，他在幻觉中见到的景象和他在现实中见到的景象没什么两样。”我曾经对生活在非洲的黑人做过一些详细的调查，发现这些原始人之所以会迷信鬼神，并不是因为他们获取某种解释的需要，而是因为他们内心的唯实论意向和感官系统所具有的独立性。所以，原始人认为神是现实存在的，而思维也可以与行动取得相同的效果。

同样，基于这些原始思想而衍生出来的词汇也具备某种现实性，我们之所以不理解原始人的迷信，根本原因就是我们已经在文明的进程中学会了抽象思维。即便如此，我们人类仍然会在某些情况下分不清幻觉和现实。因此，作为合格的心理分析医生，我们就必须时刻关注病人的思维情况，并时常提醒他们怎样区分思维与行动。因为有很多病人只知道思考而不知道行动，而另有一些病人在做出行为之前不做任何思考。

至此，我们知道了心理活动是怎样被现实化的，也知道了幻觉的表现，

某些神秘主义者还会想方设法地构建人的内倾，努力将象征现实化，以此来与外倾做斗争。著名学者博格就写过一段摩拉王为他举行仪式的文字来说明这个理论：

我们交谈完后，摩拉王让我坐在了他的对面，这时的我似乎没有任何感觉。他迅速将我的眼睛蒙上，让我把所有的精神能量注到心中，同时尽力在心中想象他的高大形象。我按照他的描述照做了。此时，我的心灵之窗仿佛被瞬间打开。我仿佛看到了一只巨大的倒扣的碗一样的东西，只要这个碗正过来，我的内心就会沉浸在无比的快乐之中。我对摩拉王说："就在这间屋子里，我仿佛看到了另一个我，还有你。"

这种将名称与心理现实化的理论一直存在于人们的精神之中，并在一段时间内被当成一种与生俱来的能力。只不过随着社会的发展，抽象物才渐渐地脱离了实际。而在柏拉图时代，人们对于一般概念所具有的现实性信仰依然深信不疑，而一批思想先进的哲学家则开始绞尽脑汁地思考破解人们这种错误认知的方法，直到犬儒派和麦家拉派出现。

5.唯实论的荒唐：认不出戴面纱的爸爸

麦家拉学派的尤比利德斯通过自己的观察和研究，设计出了一个名为"戴面纱的人"的悖论。有一天，他对一个拥护唯实论的柏拉图的学生说："你能认出你的爸爸是谁吗？"那个人回答可以。尤比利德斯又问："如果你爸爸戴上了面纱，你还能认出来吗？"那个人说："认不出来了。"尤比利德斯怀疑地看着那个人说："戴面纱的可是你的爸爸呀！你口口声声说一般的概念就是事实，但现在，你依靠你的理论连你爸爸都分不清楚了？"

这个看似幼稚的悖论之所以会难住唯实论者，是因为"认出"这个词并不能指代具体的事物，而且被局限在了某些特定的情况中，即爸爸不戴面纱的时候能认出，而戴上面纱则认不出。也就是说，一般概念并不是在任何情况下都能指代同一个事实。这个悖论所要表达的终极理论就是，唯实论者所说的字词及名称根本就是一个普通的概念，其真实性只是存在于幻觉之中。尤比利德斯的理论看上去无懈可击，致使柏拉图的理念陷入了某种程度的困境。

人们离不开语言，一般情况下，语言可以对具体事物进行某些不是很恰

当的描述，以使我们对这个事物有一定程度的了解。但很多人却天真地相信，某些词的运用范围无限大，甚至囊括了事物本身。这是非常不正确的。对此，很多诡辩派学者想方设法地证明语言的无能。唯实论者认为一致性与客观现实是相符合的，即一致性是实际存在的。而想要从根本上驳倒这个理论并没有那么简单，急功近利的唯名论者利用偷换概念的方法进行诡辩，但显然不能动摇柏拉图思想的根基。

安蒂斯兹尼斯认为，事物的属性是以事实为基础的。我们不应该轻信所谓的“陈述性词语”。在他眼中，只有那些同主词完全一致的宾词才具有实际意义，如“咸的就是咸的”。此外，我们还应该知道，陈述性词语和实际事物并没有关系，比如“花朵”这个词和实际的花朵并没有任何关系。所以说，对词语的崇拜很大程度上是原始人对文字的崇拜所衍生出来的产物，因为原始人总是把字词和实际混淆。

所以在那段时期，唯名论者遇到唯实论者就会说：“你以为你正在和真实的事物进行交流吗？你根本就是在做梦，你其实只适合与各种词语无休止地打交道。”而唯实论者见到唯名论者也会说：“你只是用不同的词语来取代实际的事物，你们只是专注于自己本身，依然没有与真正的实物进行交流。”

众所周知，虽然“能量”这个概念已经被公认为是人造的词语，但谁也无法否认它带来的巨大现实效果，因为电力公司的董事会成员就靠着它来分红。如果有学者试图利用任何形而上学的证据来说明能量并不是实际存在的，那电力公司的老板肯定第一个站出来反对。事实上，“能量”一词表现的就是一种力量的同一性，而这种同一性每时每刻都以一种最形象的方式展示出来。因此，字词的现实意义是这样获得的：因为某个具体的实物是客观存在的，人们为了方便，就用一些字词来指代这个具体的实物，至此，指代这个实物的字词才有了现实意义。

有些时候，人们健全的认知和对幻想的抵触，再加上个人感情的力量，会使我们更加趋向于现实的力量，并在个人心中打下现实的烙印。我可以举这样一个例子，一个没有任何财产的无产者和一个生下来就丑陋无比的人，对于这类群体来说，只有诋毁别人的价值才能凸显自己。我虽然承认犬儒学派所取得的伟大学术成就，但我也不得不说，犬儒学派的大部分人都是这类群体，他们生活在社会底层，迫切需要证明自己的价值，当这个愿望得不到实现的时候，他们就不断地挑剔别人，只要有机

会，他们就会把别人辩驳得体无完肤，并且不惜一切代价地破坏社会中建立起来的各种传统秩序。

而柏拉图理论中的理想世界以及他所提到的永恒和犬儒派的思想在根本上是对立的，柏拉图的观念社会没有任何挑剔性和破坏性，他的思想是一种完整的、富有建设性的概念，并且从各种复杂到我们永远也分不清楚的事物中抽象出某些一般性的、统一的真实事物。这些事物无形无相，而且超越了人类所能认知到的属性原则。简单地说，就是将思维的产物最大限度地还原成客观事物。这样就可以将众多相互独立的事物的共同点联系到一起，并使之上升为一个永恒不变的实体。不过，这样的想法在今天看来是相当荒谬的。

麦家拉学派的欧几里得曾经提出了一个统一原则，此原则类似于柏拉图的"超脱于个体之外"。欧几里得将伊利亚学派提到的"存在"与"善"结合起来，认为存在即是善，而作为非存在的恶是与之对立的。只不过，这种统一于个别事物之上的最高法则只是一种幻想，他从根本上否定了唯名论而偏向唯实论，欧几里得不鲜明的立场也为该学派以后的分裂埋下了隐患。龚帕兹就对这种理论进行了批判，如下：

无论在什么样的社会背景下，这种盲目的行为终究会导致失败，而在一个缺乏思维的时代，他更不可能成功。这个时代的人开始不重视对心理的观察，因此，很多浅显物质的理论就走到了那些具有重要价值的理论前面。这并不是危言耸听，而是很可能发生的事情，因为当人们高举原始野性的大旗并将文明看得一文不值时，我们发展到现在的各种文明就要彻底灭亡了。

因此，以事物的一致性为基础而建立的各种文明原则，也并非极端唯名论者所认为的毫无用处，我们仍然可以依靠它们使社会变得和谐安定。龚帕兹在一篇文章中写道：

我们必须尊敬那些为了真理而失去生命的人们，还有那些可贵的奉献精神，正如我们祭奠死去的圣人一样，那些存在的雕像、古墓和战士的徽章就是对他们所做贡献的最好证明。因此，我们如果不去探索自己的本性，而是切断与我们相联系的心理因素，那我们将重新回到蛮荒时代，这是一种社会的退步。到那时，我们最基本的情感就会丢失，时代流传的各种荣誉和生命的高雅也将不复存在，所有对艺术的欣赏也将消逝。

这就是犬儒学派希望看到的。

我们之所以对事物的述词问题做如此多的研究，并不是因为它们出现在了唯名论和唯实论的斗争中，而是因为与之相关的争论始终就没有停止过。在这里，争论的核心问题仍然是抽象观点与个体思维之间的对立关系，二者的主要分歧就在于：抽象的观点以思维过程本身作为其意义所在，而个体思维则会在无意之中把对实际存在事物的感觉当成标准。在这样一种情况下，人格成了主要的价值所在，而思维过程则是一种手段。这并不奇怪，事实上，这正是无产阶级所坚信的。

但是无论如何，思维和情感都是缺乏创造性力量的，都变成了一种纯粹的感知型器官，至于因此导致的没有规则的堆积，则会被认为是一种统一的感觉。尽管柏拉图已经将理念上升到了非个人化，但这仍然无法阻挡个体情感的逐渐发展与个体化的进程。不过，我们并不是要搞清楚唯名论和唯实论究竟谁是谁非，而是讨论柏拉图是否属于内倾型的问题。那么，麦家拉学派和犬儒学派的理论是否又能在某种程度上证明安蒂斯兹尼斯、斯蒂朋和欧几里得是外倾型的呢？答案是否定的。

直到现在，我们仍然不能确定柏拉图是哪一种属性。

我本人并不会贸然对这位先哲下结论，因为这样做太过于鲁莽，但如果有人能拿出一定的证据，说明柏拉图是外倾型人格，我也不会感到奇怪，因为我们目前可以得到的关于柏拉图的资料实在是少之又少。因此，任何人都很难做出正确的判断，对于这两种人格类型来说，价值中心的转移有着决定性的作用。

对于内倾型的人来说，当个体的情感占据了重要地位，并且能够影响其思维时，那么个体的思维就是批判性质的。同样，外倾型的价值也不可能表现为关注个人与客体的关系，而应是关注客体本身。只要主体与客体的关系处于决定位置，就代表着思维已经受到了一定的影响和制约。但如果我们把心理过程中的个体情感去除，并把注意力全部集中在客体之上，那么个体情感就不具备破坏性质了。

因此，我们要在今后的研究当中，将属性和词语原则之间的矛盾看作偶然现象，并进行彻底的观察。当一般的概念对个别事物的影响程度变小时，我们也就拥有了这种概念的真实性；而当个别事物的价值将一般概念剔除时，我们就会面临自由和分裂。这两种情况都是极端的，但它们

形成鲜明的对比，也就是说，唯名论、唯实论与外倾、内倾关系密切。例如，对于“我们的心智究竟在个体中处于主要地位还是次要地位”这个问题，每个人的答案都不一样，这是因为思维和情感在个体中占据的主次地位不同。

个体的抽象能力对于普遍价值的研究不可能将个人因素剔除，这种情况导致了思维和情感中的极端倾向，这些极端倾向又往往是人们面对残酷的现实社会时所表现出来的自我保护行为。犬儒学派就是这类现象的代表群体。但是，如果我们为了维护个体的特点而把一般概念降低，那也是一个错误，就好比从一个极端走向了另一个极端。

6.引发跨世纪争论的“波菲利”问题

关于共相的问题，由于没有一个权威的第三方裁判，也没有哪位哲人可以将对方的理论基础彻底推翻，人们对于共相的理解出现了很大的分歧。新柏拉图主义者波菲利将这个问题带进了中世纪，他提出了三个问题：共相是真实存在的，还是存在于想象之中？共相是物质的，还是精神的？共相是与可感事物分离，还是存在于可感事物之中？波菲利所属的流派以柏拉图认为的“共相先于事物而存在”为出发点，将一般概念看成是一种原型，认为一般概念不仅可以将大千世界的各种事物区分开，而且还高于它们，因而是神一样的存在。就像一位漂亮的女先知曾经对苏格拉底说的话一样：

有一种美不同于思维中的和艺术中的美，它并不是美丽的容貌，也没有柔美的双手或代表美的肉体，而是存在于自身，除此之外的任何事物，包括生命体、天空、大地或者其他我们可以看到或想到的事物都不可能承载它。因为它的美是绝对的，是独一无二的永恒所在，其他美的事物只能作为它的一个组成部分。因此，别的美总会有消失的那一天，而这种美永远存在，直到地老天荒。

正如我们看到的那样，唯名论那种把普遍性概念仅仅当成词语进行批判的做法与柏拉图的精神完全对立。柏拉图认为共相先于事物而存在，唯名论的观点却与之恰恰相反，至于亚里士多德，他虽然倾向于唯名论的观点，但他受老师柏拉图的影响太深，以至于走向了中立，认为共相既存在于事物之前，也存在于事物之后。但亚里士多德和柏拉图在思想上有本质的不同。柏拉图在后期逐渐向神秘主义靠拢，失去了严谨的哲学

研究态度，而亚里士多德则一直重视现实。可惜的是，由于受认知所限，亚里士多德也只是将古人的认识进行了整合与分析，并不是真正意义上的以事实为依据。

其实，中世纪关于共相问题的辩论主要还是围绕波菲利的三个问题而展开，这也是经院哲学辩论的核心。即便我也想加入这样的学术辩论，但这里面涉及的政治问题却不是简简单单就可以解释清楚的。在此，我只是对各种问题做一个尽可能详细的描述。

11世纪末，哲学家罗塞利纽斯在辩论中说："共相就是实际物体名称的集合，通俗点说，它就是一个词汇而已，根本不存在，存在的只是个别的事物。"对于这个理论，学者泰勒讽刺说："他这是被物体的实在性束缚了。"另外，罗塞利纽斯还有一个重要的理论，就是认为神只有一个个体，而在这种理论的基础上，三位一体学说被分解成了几个独立的个体。这就是典型的三位一体说，虽然有其进步性和合理性，但在当时的社会却不被大多数人接受，尤其是唯实论者。

在1092年的学术讨论会上，哲学家冯·桑博对罗塞利纽斯的三位一体说进行了严厉的抨击。冯·桑博是一位极端的唯实论者，与亚里士多德一样，有着不达目的誓不罢休的个性，他在辩论会上宣称："一个事物既可以完整地存在，又可以分散成各种个体而存在，个体事物之间只存在一些细微的不同，其本质是一样的。"冯·桑博认为事物之间的差异微不足道，他的理论和化体说所提到的"饼干和酒是神的肉和血"是一个道理。

经院派哲学的创始人之一安塞尔姆也是唯实论者，他几乎完全继承了柏拉图的核心思想，从对柏拉图理论的忠诚度来说，安塞尔姆也远远超过亚里士多德。安塞尔姆认为共相是至高且神圣的，他还提出了著名的本体论证理论，该理论的核心是："以神的理念证明神的存在，只要我们的心灵中存在一个至高无上的观念，那么我们就能证明这个观念是真实存在的。"安塞尔姆补充说："只要理性中有一个至高无上的概念，那么这个概念就是我们可以想到的最高贵的东西。它的真实性证明它确实存在，它就是神。"

现在，稍微有点哲学常识的人都能看出安塞尔姆的理论有严重的缺陷，但是我们不能用现在的眼光看待那个时代的人。因此，我必须从当时唯

实论者的一般思维出发，来寻找这种理论产生的基础。在当时的社会背景下，很多阶层对于观念非常看重，这些群体甚至认为观念才是凸显生命价值的高级事物。因此，他们在心理上不会承认一个最有机制的事物不是真实存在的。在那个时代，人的生活、思维和情感都受到某些观念的支配，观念的效果使人们忘记了它的不可见性，所以，人们抛弃感觉，转而投入一种理想的怀抱。

与安塞尔姆同时代的哲学家高利洛是他的宿敌，在高利洛看来，乌托邦似的观念根本站不住脚，这种反驳在当时也获得了一定的支持。在之后的数百年内，高利洛的支持者越来越多，但他们仍然无法动摇本体论的地位，以至本体论一直到了19世纪还是没有被推翻，就连客观唯心主义的集大成者黑格尔都是本体论的拥护者。但我们绝不能据此评判他们哲学上的荒唐与缺陷，更不能武断地认为他们愚昧无知，因为导致这种现象产生的根源是他们心灵层次的不同。

对于心灵层次的不同，我们必须认真研究和分析。不可否认，现在大多数的人已经无法接受本体论的概念，因为本体论者常常以偏概全，妄图用一种理念囊括世界上的所有事物。但是，我们所说的现实也只是一个片面的现实，在整个世界上，现实也有多种，而真正的现实应该是某个人精神的产物，而不是普遍认为的能对精神起作用的事物。所以，我们不能轻易地对本体论加以否定，就算我们的批判秉承的是科学的精神，我们也要知道，科学只代表一种心理的感受，是一种思维形式，并不是生命的终极意义。

本体论既不是论据也不是论证，它只能作为一种心理的状态和一个证明，证明某些观念是有效的和现实的，而这个现实与依靠感官系统感知到的世界是对立的。感知主义者总是吹捧自己的理论在现实中的确定性，而观念论者则认为他们自己才是确定的。我们在研究心理学的时候，一定不要将二者的理论混淆，也不要将一种理论融入另一种理论。我们还应该看到这样一个事实，康德虽然费尽心思想要推翻本体论，但仍然有许多信奉康德理论的学者转而相信本体论。在中世纪，人们基本上都信奉同样一种哲学，但现在不一样了，观念主义与现实主义、唯物主义与唯心主义等二元对立的理论让我们对生命的理解变得异常吃力。

我们有一点可以肯定，那就是本体论本身和逻辑推理没有任何关系，所以，现在的逻辑论证根本不能为本体论提供任何依据或其他帮助。但

是，本体论却在某种程度上变成了被人们理性化的心理状态。这是靠着各种各样的诡辩术才能达到的，这也正是本体论经久不衰的重要原因。

我们要研究的并不是本体论者所使用的诡辩技巧，而是本体论真实存在的事实。虽然本体论有逻辑性不强的弱点，但它却是一种心理事实，它所起到的作用不容置疑，我们根本不需要用任何形式的逻辑来论证它。就像“因为人们想到了神，所以神存在着”这句话，我们可以在群众的呼声中看到这一理论的正确性。因此，这种明显的真理在本质上就是一种叙述，根本不需要进行任何的逻辑论证。

安塞尔姆的愿望是将心灵中那些无法思考的理念变为现实，但是经院哲学的诸学者则认为，概念和思维处于同一层面。在中世纪的哲学理论体系中，阿雷欧帕吉特将理性的、可感知的和存在的东西从相邻的范围中分割开来，而托马斯则认为，同时存在于精神内部和外部的东西才是真实的。这些理论使我们感觉到，那个时代的人，其思维具有追根溯源的特性。据此，我们可以重新理解本体论，并注意不要把观点实物化，因为那是古人原始感官的误区。由此可见，高利洛反对安塞尔姆的理由并不十分充分。安塞尔姆对于乌托邦的论述虽然很多，但远没有神的观念深入人心，所以，神的观念具有更高的现实价值。

7.为什么说神和一百个钱币是同一概念

继安塞尔姆的本体论之后，很多学者在这个理论上越陷越深，最著名的例子当属康德的理性。康德在文章中写道：

绝对必然的存在其实就是一种完全理性的概念，也就是说，这是一个必然的观念。理性所提出的事实虽然很难证明其客观真实性，但基于判断的无条件的必然性与事实并不是一回事，事实上，判断的必然性只是在一定范围内的条件必然性，换句话说，只有判断中的谓语是有条件的必然性。

这段话太过于抽象，康德在这句话之前，还举出了一个比较形象的例子，即三角形一定有三个角。他说：“以上理论并不能说明三角形有三个角是必然现象，但是在有一个三角形出现的前提下，我们一定会发现已经出现的三角形中必然存在三个角。事实上，这种逻辑的必然性被这种强大的力量证明了，而另一些简单的设计也可以这样证明，因为设计

就像一个实际存在的事物一样，是一个先验的概念，这样一来，我们就可以成功地证明这样的理论，在这里，实际存在的事物已经被归入了一般的概念之中。基于此，我们就要肯定这种概念对象的实际存在性，因为存在本身就具有必然性。”

从康德的话中，我们可以感受到某种先验的力量，这其实就是原始人对于文字等词汇的幻想，经过了漫长的进化，我们再也不需要用各种象征来代表具体的事物了。虽然大部分人已经领悟到这一点，但这种留存于我们大脑中的迷信并没有完全消失，或者说，有很多东西是永远也无法根除的，只不过我们还没有意识到这种力量存在的意义是什么。康德于是把各种主观的谬论融入本体论中，得出了以下的理论：

可以断定，很多概念具有相当高的现实性，我们因此有理由断定，这样的事实是存在的。因此我可以断定，实际存在的物体包含在绝对的概念里面。这时候，我们可以得出两种可能，一是我们的思想就是事物本身，二是我们可以凭借永恒的事物来判断个别事物是否存在。

“存在”并非某种事物的概念，它只是对事物的某种因素的人为设定。“神是万能的”这个命题包含两个不同的概念，这两个概念都围绕着“神”和“万能”而展开。如果将它们假设成一个与我们关系密切的客体存在，那么对象与概念就是一致的。简单来说，就是现实的东西并不比概念上的东西优越。例如，一百个现实中的钱币和概念上的钱币并没有数量上的差别，但是对于我的实际情况来说，拥有一百个现实中的钱币比拥有一百个钱币的概念要有用得多。

所以，无论一般概念包含的内容多么丰富，我们想把实际存在的事物归入一般概念之中都不是容易的事。因为在讨论思维的对象时，我们没有任何可行的方法去证明思维对象真的存在，因为这些内容是先验的，我们利用感官系统对事物的存在所进行的推断只能算是一种经验。

从康德的理论中可以看出，实际的存在与理性的存在之间有显著的区别。而黑格尔却对康德的理论嗤之以鼻，认为康德把神的观念和钱币放在同等的位置上是错误的。但是，康德认为，既然是逻辑推理，那么所有的内容都应该是平等的，不应该出现凌驾于其他事物之上的超验事物。康德虽然在这方面比较客观，但他还是承认灵魂的存在，而且为了验证这个理论，他提出，“神”这个词汇在决定我们的思维和行动之前，

就被赋予了最高的价值。

从哲学的角度来说，神其实可以表示成一种强大的心理能量，它可以推动特殊的观念形成一种情感。而在心理学的意义上，不同的人对“神”这个概念的想法是不同的。神只能作为一种观念而存在，而不是永恒和唯一的，在现实中更是如此。因为每个人的精神的最高价值是不同的，对于一些人来说，身体就是他们的最高价值，而对于其他人来说，最高价值也可能是权力、金钱、科学等。

8.生不逢时的折中主义者：阿伯拉尔

经院哲学用了数百年的时间讨论共相的问题，而且诸学者也在努力思索如何在没有裁判的情况下证明自己的主张。法国哲学家阿伯拉尔就一直致力于共相问题的解决，他曾经疯狂地爱着美女赫露娃丝，为了得到爱，他不惜卑躬屈膝。了解阿伯拉尔的人都知道在他的思想中不允许对立的存在，他的人生观影响到了他对哲学的态度，于是他把缓和对立作为自己生命的重要目标。

现实中的阿伯拉尔就是一个典型的折中主义者，他不停地批判周围所有关于共相的理论，又从中吸取自认为有用的东西。这导致他总是围绕着论点进行无休止的讨论，却从来没有提出决定性的结论。因此，他在共相方面的论述让人觉得晦涩难懂。虽然在他的眼中，人们所接受的理论大部分都是错误的，但他还是用尽所学的知识去调和两种对立的理论。这使得他的立场并不鲜明，即便是与他最亲密的那一批学生，也不知道他究竟是唯名论者还是唯实论者。

试图平衡两个对立观点的做法很容易导致思维混乱，这就导致了辩论的哪一方都不承认阿伯拉尔的理论，以至于很多人认为他的理论在很多情况下都是前后矛盾的，连他本人都解释不清楚。一方面，阿伯拉尔从唯名论中得出了共相只不过是词语的理论，也就是说，共相只是一种用语言来表达的概念；另一方面，他又从唯实论中吸取了这样一个理论，即个别的事物因为具有很高的相似程度而组合成一个整体。因此，阿伯拉尔以概念论作为自己的根基，提出了如下理论：

无论个别的事物有多么繁杂，或者它们存在多少差异，我们都可以用一个统一的概念将这些事物联系到一起。因为不管哪个个体，只要他在心

理的作用下感知到了事物之间的相似性，那么从刚开始的时候，这种一般性的概念就已经确定下来了。简单来说，就是一般概念会在真实的感官系统下自发涌现出来。

我们由此可以推导出，对于客体的移情和抽取并不是特别困难，观念的真正基础就是相似性。虽然经院哲学家们对灵魂的研究已经颇有成就，但他们对于心理学却茫然不知。在所有的科学中，心理学是出现最晚的学科，如果当时心理学存在，那么，阿伯拉尔肯定会从灵魂的意义上寻找更为合适的调和方式。哲学家德·雷米扎在他的文章中提到：

共相在纯粹的逻辑推理中只能算是一个普通的概念。在阿伯拉尔的思维里，物理学是超验的科学，而非依赖于经验。在心理学中，事物的种类和属性重新被构建，我们可以这样说，在物理学和其他的逻辑学科之间有一门可以起到调和作用的学科，那就是心理学。阿伯拉尔就是在心理学中找到了概念的产生根源，并对各种存在物进行了理性的分析。

无论在哪个时代，共相和事物的先后问题都是争论的核心，即便经验哲学已经没落，争论还是以一种更新的形式存在。这个问题关系重大，而争论的结果一直是摇摆不定。从远古时代到19世纪初，唯实论一直占据着主导地位，但随着科学技术的发展，唯名论赢得了更多的支持。但是，在这个时代，唯名论和唯实论的争论已经不再像中世纪那么激烈了，因为心理学这门调解性质的学科出现了，它把两者的优缺点结合到一起，使它们同时存在。虽然今天人们也没有看到心理学的巨大作用，但谁也不能否认心理学没有这样的能力。

不论怎样，阿伯拉尔都算是一个胜利者，虽然人们对他的立场百般责难，但他的观点从本质上说是时代的进步，他用客观代替了极端，用更加科学的方式论述了自己的哲学观点。共相在唯名论者的眼中只能算是一种词语，事实也的确如此，唯名论的出现使词语和事物之间那种神秘的魔力消失殆尽。从科学的角度来说，这是一个伟大的成就。可对于那些不关注事物本身，只关注从事物中抽象出观念的人来说，这不能算是成就。

阿伯拉尔认为，一般概念确实只是词语，但谓语包含的内容却非常广泛，而观念则是人们对事物所进行的感知与思考。从这点来看，阿伯拉尔属于唯名论者，但又不完全是，因为他也认为共相比词语更具有现实

性。阿伯拉尔看似相互矛盾的理论必然会受到极大的抵触，但他还是努力将其建立在理性主义的思想之中。

我们必须要知道，唯名论和唯实论之间的根本矛盾点是心理上的，而不是实际上的。这种心理上的差别通常会被归结为观念的差异。如果某个人很关注客体，那么他一定会站在感官的角度来认知；而如果某个人对观念感兴趣，他们则一定会站在观念的角度来认知。对于前者来说，抽象是没有必要的，因为对他来说，事物不是通过思考而存在的，而后者则恰恰相反。对于一个关注客体的人来说，如果他不知道怎样进行心灵补偿，那么他就只能算是唯名论者。如果心灵补偿起到了一定的作用，那么他就会得到某种先验的力量，其逻辑思维也会显著提高。特土良就是一个依靠情感补偿成为逻辑学家的人。

我的这些推论指出了阿伯拉尔理论中的不足之处，我们也知道了阿伯拉尔费尽心力所达到的和解也不可避免地带有片面性，因为他只是指出了唯名论和唯实论的对立之处，确切地说是逻辑和论证上的问题，却从来没有关注心理上的实质。再者，无论看起来多么全面的逻辑推理结构，都会将客观事物所具有的直接性和形象等特点去除，这就很容易失去同客体的紧密联系，而这种联系是外倾型人格最重要的东西。

因此，无论采取何种态度，要使两种类型达到完美的和解都是非常困难的。但这并不代表人就应该保持一种心灵分裂的状态，人也不可能在这种状态中一直生存下去。这不仅仅是人格分裂的问题，还关乎人与客观世界的关系问题。这是一个最核心的问题，遗憾的是，唯名论与唯实论的矛盾无法解决这个问题，必须要寻求第三方力量的介入。

理性缺少一种感觉，客观事物缺少的则是心灵的东西。然而，观念和事物都保存在人的大脑之中，并达到了一种相对协调的状态。如果心理不能使我们了解生命的意义，那么观念也就没有存在的价值。反之，如果心理不能感知周围的世界，那客观的事物也失去了存在的价值。假如灵魂的存在不是事实，那谁又能说出真正的事实呢？生命的意义就是在灵魂和心理的作用下，将客观的事物与观念结合起来。也就是说，只有心理所具有的独特生命力才能体现观念的价值，使感官与直觉发挥作用。

对人来说，心理活动是生命意义的体现，是永远不会停止的创造性行为，我们不可能像动物那样，被动地利用感官刺激来认识外界。每时每

刻，我们的心理活动都在制造一种现实，而我只能用一种幻想来模拟这些心理活动。幻想来源于情感和思维，既属于直觉，也属于感觉。在幻想中，心理各功能密切配合，有时显出最原始的形态，有时则表现出创新性形态。因此，幻想可以非常清楚地表达心理的特殊活动，其富有创造性的特点可以帮助我们解决许多不可知的问题，它是一切可能性的创造者，可以将内部心理与外在的世界统一起来。幻想是内倾与外倾、客体与主体之间的复杂关系和矛盾的中间枢纽，现在如此，未来也如此。

如果阿伯拉尔当初能够认识到唯名论与唯实论之间存在的心理差别，那他就会在逻辑上利用幻想来调和二者的矛盾，这是最好的方法。在科学界，幻想一直被当作旁门左道，但我们也应该知道，立足于情感的心理学是不能脱离幻想而存在的。但是，幻想基本上都是无意识的产物，不能被人为地控制。这导致它总是无法和意识达成一致，甚至与意识对立。和幻想一样的是梦，它比幻想的怪异性和非控制性程度更高。

通常，个体的潜意识会在很大程度上影响幻想，而个体的人生经验也对幻想产生了一定的影响。因为理性在人心理中占据的分量不同，所以每个人的潜意识产物也各不相同。为了统一幻想或者消灭幻想，很多经院学派都会想方设法压抑个体的潜意识活动。例如，他们会用一些固定的象征来代替个体不同的潜意识象征。可以这么说，大部分的经院学派都是用一种看似终极的理论或事物使人们相信某种永恒的东西。

9.个体与先知，谁代表了人们共同的信仰

现在，人们已经普遍相信了神用来向世界展示它的潜意识内容的形式，并且这种潜意识具有普遍的约束力。从此以后，人们所有个体的幻想变得没有任何意义与价值。不但如此，那些追求进步、尊重个体的学者还被当作异端而遭到鄙视或放逐。很多古老的典籍就记录了很多有关抵制个体幻想的内容，在此，我截取一小段：

神有一天对我说："不要相信那些所谓先知的预言，那些都是虚假的，他们以虚无的东西教导你们，这完全是出于他们自己的心，这样下去，你们将变得一事无成。那些假的先知总会假借我的名义做梦，梦的内容是什么，他们也搞不清楚，所以说，他们根本就是在掩耳盗铃。可惜的是，有很多人被他们蒙蔽，以至于我的信徒逐年减少。"

可见，很多所谓的哲学巨擘是拒绝别人信奉其他先知的，就像柏拉图所代表的学派经常与犬儒学派发生冲突一样。学者安东尼在他的个人传记中也提到了幻觉和幽灵，并揭露出人们的灵魂所面临的危机，还提醒这个危机已经能够威胁到那些自始至终具有信仰的人。他警告这些人，恶魔非常狡诈，善于把自己伪装成圣人或先知，并使人们走向堕落的深渊。书中提到，恶魔正是利用隐藏于个体心理中的潜意识声音，使人本性中的恶念蠢蠢欲动。我摘取了这本传记中的一小部分，以说明个体的潜意识是如何被压抑的，如下：

很多情况下，我一个人也没有看见，却仿佛听到了恶魔的呼唤，那感觉就好像是有一个人在大声唱歌。此外，我好像还听到了恶魔在诵读诗书，和我平时在学院里学到的极为相似。有时候，恶魔竟然在半夜把我叫起来，让我站在床边。这时，我会看到一些经过长途跋涉、已经疲惫不堪的人群并紧紧地依靠着我，直到灵魂得到释放才能停下来。然后，魔鬼会对我说："你看看你犯了多么大的罪，你的灵魂就像那些人群一样疲惫不堪，从现在起，你要学会释放自己，遵从自己内心的召唤。"

我很清楚，如果我听从了恶魔的话，一定没有好下场，但我发现我身边的很多人已经被这种思想感染，不是变成恶魔的仆役，就是每天在惶恐之中度过。于是，我不停地告诫他们："一定要坚守自己的立场，我们必须对恶魔所制造的环境进行坚决抵制。就算恶魔说的话很有道理，我们也不要在他面前表现出丝毫的妥协，因为让一个恶魔当我们的导师是我们一生的耻辱。所以，兄弟们！让我们穿上厚重的铠甲，拿起正义的巨剑，将心中的恶魔彻底毁灭吧！"

在充斥着信仰的社会中，虽然个体的潜意识所表达的内容无限接近于真理，但还是面临着被鄙视和抛弃的命运。对这种行为，我们可以用历史的观点来解释，甚至能够追溯到原始人的生活和心理特点。但我觉得，此时没有谈及这些事实的必要，我们只需要知道潜意识已经被压抑这一件事就足够了。

从心理学的角度来讲，压抑产生的根源是欲望等心理能量的堵塞，而这种心灵能量对意识形态的发展会起到相当大的促进作用，进而建立起一种新的世界观。我们只有用这种发展的眼光看问题，才不会对这样一种集体潜意识态度感到不理解。

我们也许已经理解了科学为什么拒绝一切幻想和情感中的理论，因为这样的做法有其必要性，正是因为剔除了这些复杂的东西，科学才能成为科学。但是，心理学就不一样，它并不是一门科学，不可能公平公正地处理各种材料，也无法像科学那样把抽象的形式作为情感、幻想或感觉的标尺。我不否认这种方法的准确性，但它也容易将更深奥的心理学内容排除在外。

科学永远脱离不了理性的范畴，任何的心理功能都必须从属于它。理性虽然是科学的核心内容，但在实际领域，理性就没那么管用了，因为它仅仅是一个工具，而心理学却不依赖于理性，它是一种具有创造性的心理活动学科，其中，幻想被看作一个非常重要的方面。我们可以这么说，心理学的内容被赋予了生命，因为生命显然是幻想的一种，它可以繁衍和创造，而科学对它来说只是一个工具。同时，生命又代表了外在世界多方面的需求，这些需求的出现又会使幻想再度出现。

科学的态度的确是崇高且神圣的，但是这种态度会使我们陷入一个巨大的旋涡，导致我们要学习的东西越来越多。各种分化的学科使我们远离了生命和世界，专业化的领域使我们迷失，导致学科与学科之间的联系消失，最后我们只能看见贫瘠和腐朽，这种悲剧不仅仅会出现在学科之中，也会出现在每个人的心理方面——人们离自己越来越远。简单来说就是，每个人都降低了自己的层次，到细枝末节那里去了，因此，科学一定要想方设法证明自己是对人类是有价值的。

科学向我们证实了心理的混乱和失衡状态，并让我们对它的绝对理性产生敬畏。但是，如果赋予科学一个绝对的意义，让它脱离工具的属性，那反而是不正确的。当我们从科学层面向生命的本源靠拢时，困难就会接踵而至，因此，我们必须将心理的普遍性当成一种局限，并脱离物质，在精神上寻找寄托。不过，我们也不能像浮士德那样宣扬“情感就是一切”这样的极端主义，因为他没有得到心灵的整体，在这个整体中，情感和心灵相互结合成了一种更高的规则。

科学只是以自身为意义，而情感不具备理性，这两者必须结合到一起才能完善。但它们是相互矛盾的，因此，我们要在它们之间架起一座桥梁，这个桥梁不偏向于任何一方，并能使两者达到一定程度的和谐。

如果我们只是把心理学看成一门科学，那么我们就只是为了理性服务，

而没有深入灵魂。更准确地说，科学使我们更正确地认识客观事物，但它总是维护自身的价值而抵制其他的价值。也就是说，理性并不承认其他事物的价值。这等同于将自己封闭起来，闭门造车，也从侧面说明了科学不具备普遍的有效性，因为理性将其他的各种状态都称为幻想。但是，被科学抛弃的幻想才是迈向伟大的一条正确道路。

理性总是想方设法地依赖科学，所以它才越来越远离生命的本源，对它来说，幻想就是一种表现愿望的梦境，这说明理性根本看不起幻想，但科学却愿意接纳这个偏执的异类。对于探索生命的根本意义来说，科学并不是完善的学科。古老的经院哲学中就一直存在压抑幻想的行为，到了今天，科学也开始对幻想进行抵制。但我们要记住，创造性的幻想也要有一定的限度，不能自由和无目的的胡乱应用，否则就会出现大的问题。即便如此，幻想也不需要科学和理性来为它设置阻碍，因为创造性幻想本来就存在于无可争议的范围内。

10.挑起路德与兹温格利战火的“用餐礼”

唯名论与唯实论的争论还未谢幕，就又出现了一股扰乱人们思想的辩论，最引人注目的就是经院哲学领域的改革运动，因为这个运动涉及的因素非常复杂，我们有必要对其进行深刻的心理分析。要想还原这一事件的面貌几乎不可能，但我在这场巨大的争论中找到了一个非常具有代表性的例子，那就是路德与兹温格利关于用餐礼仪的辩论。

我在上文已经说过，关于“化体说”的争论已经在1215年的一次总结会上结束，也就是说，“化体说”已经被经院哲学接纳和肯定。路德虽然属于改革派，而该派的宗旨也是扫除一切不符合实际的腐朽礼仪，但路德从小生活在传统的社会环境之中，受传统礼仪的影响太深，他虽然表面上反对传统的经院哲学思想，但内心仍然认同用餐礼仪中的“饼干和酒是神的肉与血”的看法。这种长期的心理暗示让他觉得自己与神站在了同一边。

因此，路德的所有理论都是在这样的经验下提出的，尽管神的身体没有空间性，但却是实际存在的。根据这样的理论，神的身体和用餐礼仪中的饼干和酒是无法分离的。这种理论承认神无处不在，这使人们感到非常不安，也导致很多理性主义者开始站出来反对路德。后来，有折中主义者将此概念改为：“神可以出现在任何他想要出现的地方。”但路德并

没有受到影响，他继续以自己的主观来判断各种超验的事物，而每一次都以荒唐和被否定而收场。

后来，很多人认为路德已经被传统哲学腐蚀，但路德仍然认为自己有能力抛弃传统的信仰。在用餐礼仪方面，路德并不认为神对他的意义已经超过了改革的核心，因为传统的经院哲学认为“神圣的语言可以传达神的旨意”，而路德则把这个观点改成了“神圣的语言可以拯救苍生”。这看似是一种颠覆和创新，但实际上是对传统经院哲学流派的妥协。

兹温格利的理论和路德正好相反，他认为用餐礼仪只不过是一种象征，神的身体和鲜血也只不过是精神上的。这样的观点非常具有理性特征，也符合理性主义的一贯主张，而且更符合改革派的理论核心。但是，兹温格利在看待路德的理论时表现得比较武断。他没有把用餐礼仪当回事，而只是单纯地享用饼干和酒，用餐礼仪没有给他带来任何感官上的刺激和情感的价值。路德的理论虽然有悖于理性和改革派的思想，但从感觉和情感的角度出发，他的理论是正确的。总体来说，路德和兹温格利虽然同为改革派，但也有不可调和的矛盾。

从心理类型的角度来看待二者，我们可以认为路德倾向于对事物的外倾看法，而兹温格利的理论则偏向于概念化的立场。虽然兹温格利的概念符合大多数人的愿景，但他忽视了很多感情因素，也没有为客体留下一点想象的空间，这就难免使他陷入了片面的泥潭。路德和兹温格利的分歧以及他们对于经院哲学改革的不坚定立场决定了他们的失败，最终，两人都做了改革派的背叛者，倒退到了传统经院哲学的起点。

至此，我已经对古代和中世纪的有关心理类型的问题做了笼统的讲解，由于篇幅所限，我不能仔细剖析每一个问题点，但读者能在我的文字中看到类型之间的本质区别就已经足够了。

Chapter06　本能哲学：心理革命中的先贤之音

经院哲学的残酷争斗刚刚结束，一股更大的心理学争论又在18世纪爆发，论点就是本能与文明以及心理类型的分类。席勒先生第一个对心理类型进行了比较系统的区分，他的作品中多次出现了关于心灵深处的哲学思辨。席勒是典型的内倾型人格，冥想与思考几乎占据了他生活的全部。他崇尚古希腊时期的民主与和平，认为现在社会动荡的根源在于失

去了那时候的心理本性。

实际上，席勒本身的认知造成了他的局限，与他同时代的伟人如康德、卢梭等，他们崇尚自由，厌恶战争，同时不遗余力地宣扬自己的理论，意图使人们的思想得到净化。但事与愿违，大革命的战火依然以燎原之势席卷了整个法国。人们在痛苦之中对先贤的理论重新思考，并开始分析人们的心理根源，这其实就是对心理类型的一次深刻反思。

1.埋藏在“希腊天堂”的心灵枷锁

尽管我的学识浅薄，但据我所知，席勒应该是第一个对心理类型进行最大限度区分的伟人。1795年，他发表了自己的作品《美育书简》，该书的主要内容是他与奥古斯丁贝格公爵来往的信件，在这本书中，席勒对现存的两大对立的心理机制的融合提出了自己的见解。

席勒的文章包含有深刻的理论，他对找寻到的素材进行了透彻的心理分析，并利用心理学的方法进行了一定的理论调和。这促使我对他的思想产生了浓厚的兴趣，我很庆幸自己能成为第一个对他的理论进行系统归纳的人。从心理学的角度来说，席勒先生的功绩无疑是非常巨大的，因为他为我们提供了很多富有建设性的理论，而对于这些理论的理解，席勒先生显然已经超出了同时代所有的心理学家。

当然，我也有非常重大的责任，我很可能会因为在席勒的文章里加入难以理解的注释而受到责备，或者还有人认为我曲解了席勒的意思。虽然我会尽最大努力引用他的原文，但要把他的思想引入现在的一些话题中，就不可避免地要加上主观的解释。在这种情况下，我只能尽可能地实现与作者的意愿相符合。但从另一个方面来说，席勒先生本人也属于一种特定的心理类型，他的文章就不可避免地带有时代的特色。现在，我可以这样说，我和席勒在心理分析和认知上的局限是最主要的问题。

从许多表象上看，席勒先生基本属于内倾型，而歌德虽然和席勒是好朋友，但我凭直觉判断出他是外倾型。在席勒关于人格类型的描述中，我可以非常轻松地看到他对自己的描述与认知，但如果想要更加全面地了解他，我就不能忽视一个问题，也就是席勒先生对自己的认同使其理论带有一种片面性，这种片面性造成了席勒对一种类型的描述过于详细，而对另一种类型的描述却过于稀少。正因为如此，我们才有必要对席勒

的理论进行纠正，而且，席勒的局限性使他的思想失去了普遍的适用性。

席勒的内倾型人格使他对于观念的重视程度远远超过与他客观世界的联系，人与观念之间的关系究竟是感性还是理性，其断定标准就在于个体倾向于情感型还是理智型。在此，我要让大家明确一点，那就是不要将情感与外倾、思维与内倾认为是一样的。我先前把人格分为外倾和内倾两种普通的类型只是一个起点，我后来又进一步将它们细化为思维型、直觉型、感觉型和情感型。也就是说，一个内倾型人格的人有可能是情感型也有可能是思维型，因为思维和情感都会受到外界的影响，也同时受到观念的束缚。

因此，如果仅仅考虑席勒先生的性格，并且把他同歌德的性格做一些对比，我会觉得他是一个内倾型的人，但问题的重点不在这里，而在于席勒究竟属于内倾的哪一种具体类型。这个问题并不容易解决，不过可以肯定的是，由于他的诗人身份，他对直觉有很强的依赖性，我们可以暂时将他归类为直觉型。但从他的作品《美育书简》透露的信息来看，他还是一位思想家和心理学家，除了这本书，我们根据他对自己的评价，也可以知道身上散发着浓厚的思辨气息。因此，我们必须将直觉的因素和思维的因素结合到一起，才能够从内倾思维型的立场上对席勒进行钻研。我希望我可以找到足够的证据证明自己的假设。

在席勒先生的作品中，我可以找到很多支持我的理论的叙述。席勒分析问题时，总是以自己内在的经验为基础，这就决定了他对理论的概括不可避免地会带有主观偏见。但是，这种看法并不一定是准确的。我偶尔会提到席勒先生理论的主观性和片面性，但这不代表我是在故意贬低他所提问题的重要性和有效性，我只是想将他的理论进行最客观的论述，并将其融入通俗易懂的语言环境，以缓解席勒先生著作中的局限。总体来说，我与席勒先生的论点是非常相近的。

席勒先生最关心的问题是两种类型分化的根源是什么，他说过："造成现代人性这一创伤的就是文化本身。"这显示出他对这个根源的深刻理解。在人的本能中，各种心理力量的分裂是永远无法修复的损伤，将人的心理功能不断细化，只会使其他功能逐渐衰竭，失去完整性。

席勒认为，如果将理性作为一切事物的标尺，那么与原始人相比，现在

的文明人具有显著的优越性，甚至会远远超过古代的伟人和先知。这个对比将所有的人都包括在内，但是现代人在人性的价值方面降低了，与古时候的雅典人差太多。在这里，我们无须考虑具体情况，而是要搞清楚人性的种种不利是如何产生的。

在席勒的理论中，造成现代人人性价值降低的原罪是文化，或者说是学科的细分，导致知识体系中的艺术和科学中的直觉和思辨思维越来越少。当我们把自己的研究领域划定出界限时，我们就将自己的思想禁锢起来了，至此，人们其他方面的素质越来越低。这样做的结果只有一个，就是抽象思维将刚刚建立起来的想象力消磨殆尽。我们先来看看席勒文章中的一段话：

如果社会在衡量人的价值时，以公民的各项职务为标准，只重视每一位公民的记忆力、反应力或操作机械的熟练程度，或者只追求知识，而从来不管群众的情感需求，那么我们就会成为争名逐利的机器。这是非常令人痛心的。

席勒的这些预测非常有深度，与席勒先生同一时期的学者因为对希腊文化了解不多，只能通过收集那个时代的图文和典籍来对他进行评判。实际上，古希腊艺术的伟大在于它的成就远远超越了周围的其他艺术，与现代艺术相比，它们的优势就是学科分化少。可惜的是，人们历来把分化看成是一种进步。其实，人类的分化并不是主观意愿的产物，而是社会发展的必然现象。

如果一个对雅典古城非常向往的现代人终于有机会化身为雅典奴隶到达那个时代时，他的心境一定非常复杂。早在人们没有信仰的时期，原始的生存环境就已经可以让雅典人展现自己的能力和本质，但是，要想成就这种伟大，就必须牺牲无数的同胞，或者使大批人接受被奴役的命运。古代社会中的确存在出类拔萃的伟人，但整个社会的文化水平却处在一个相对较低的状态。

因此，创造集体信仰的任务必须由经院哲学来完成。从根本上说，现代人在认知方面不输希腊人，而无论在哪一个领域，希腊人的文化水平都远远落后于现代人。所以，席勒认为的“我们的个体还没有和集体文化的发展协调一致”是完全正确的。可惜的是，席勒在发表这个理论后的一个多世纪内都没有得到后人的普遍认同，甚至还遭到遗弃。如果我们

没有被局限于这种阻碍个体发展的泥潭中，社会就不会是现在的景象。因此，席勒的理论指导在今天仍然是非常先进且符合时代特征的。

古代的人为了获得更好的生活，通常会通过压迫平民来达到满足阶级需求的目的，后来的各种经院哲学家也在想办法把集体意识转化到个体心理领域。但是，这种为了使少数人获得幸福与自由而压迫大多数下层人的行为也被经院哲学合理化，即这种行为被说成是个体价值服从集体价值。在这种逐渐的筛选中，个体中更具有价值的功能逐渐取代较弱的功能。随着中心被转移，很多功能被直接抹杀，这使心理学上代表着古代文明的那种形式被隐藏到了主体中。

简单来说，就是一种占绝对优势的功能为了得到进一步的发展而丢弃了大部分的劣势功能。这时候，集体文化占据主要地位，“人权”的概念逐渐深入人心，但它仍然存在致命的缺陷，那就是对根植于人们心中的奴隶文化的依赖，这是一种心灵的枷锁。也就是说，这是古代奴隶制文化内化为现代人心理的现象。因此，提高集体文化的直接后果就是削弱了个体文化。如果对古代人来说，奴役群众是一道永远无法愈合的伤口，那对现代人来说，对于灵魂的奴役也是一道永远无法愈合的伤口。

席勒曾经说：“片面地训练个体能力很容易使人陷入迷茫。”也就是说，占据优势的功能取代劣势功能看上去是进步的，实际上对个体的发展有很大的危害，而这种危害的严重程度是无法想象的。现在社会的文化进程其实就是以抵制和扼杀个体文化为前提，其根源就在于对个体中的优势功能进行科学化的运用。这种单一的运用直接分裂了完整的个人，因此，“人”在现代文化中已经不能再称为“人”，而是一种功能的象征。而且，劣势的功能被盲目排斥，因为纯粹的功能代表了集体文化和价值。

在这一点上，席勒先生又一次和我的理论保持了一致，他在一篇文章中写道：“发展人的多项能力的唯一办法就是使他们组成一个整体，并且各司其职，但各种能力的矛盾也仅仅体现在文化方面，只要有矛盾存在，人就只能在原地踏步，而很难向前一步。”如果上述观点成立，那我们就不能将功能的矛盾称为文化，它只是文化发展的一个小阶段而已。

2.大革命的罪与罚：血流成河的现实心理

很多人认为，文化是集体文化的一小部分，而另一部分人认为，文化和文明可以等同，个体发展的需求都应当归类于文化。然而，席勒对第二种观点的理解有误，他把现在的集体文化同古希腊的个体进行对比，但这种对比并不合适。席勒还没有意识到那个时代文明并不是完美的，不完美造成了那种文化的有效性待定，所以，真正完美的文化还没有出现，而历史上存在的文化总会有所缺失。

很多经院哲学都倡导博爱，在这个原则的影响下，社会上出现了一种集体文化，个体的意义则被降低，甚至被忽视。所以，现代社会的人们会对雅典时代的文化表示羡慕，在他们看来，雅典文化就是个体文化的典型象征。所以，雅典文化在一定程度上获得了很高的评价，而且还经常被盲目地理想化和完美化，还有一部分人努力模仿那个时期的希腊精神。尽管这些行为在今天看起来啼笑皆非，但仍然可以被看作是对个体文化的倡导。

在席勒先生的《美育书简》成书后的一个世纪中，个体文化非但没有得到发展，反而呈倒退趋势，因为现在社会中的个人文化几乎被集体文化所代替。虽然今天我们拥有了高度发达且高严密性的集体文化，但却因此伤害了岌岌可危的个体文化。个体文化与集体文化的界限变得相当明确，大部分人都通过牺牲自己的个体价值而获得了集体价值。如果一个人表现突出，那就证明他与集体的价值是保持一致的，而如果一个人在社会上碌碌无为，即便他在某些功能方面获得了大家的认可，他的个体化也没有得到发展，从某种意义上说，他依然是个文盲。而对于一个能力强的人来说，他必须要将自己野性的一面隐藏起来。

当然，这种方法对于社会来说具有某种进步意义，席勒先生在《美育书简》中提到："只有将我们心灵的能量集中到一点，或将我们所有的价值集中到某个单一的功能上，然后才能依靠我们的努力使它超越自然为它设定的极限。"可惜的是，这种片面的进步很容易催生一种反作用力，因为被忽视和压抑的个体功能不可能不参与我们的生活，人的心灵分裂的时候，也是劣势功能发挥作用的时候。

我一直强调，文化发展过程中的功能延伸很容易导致心灵的基础功能发生分裂，它不仅远远超过了个体能力的分裂范围，甚至还会对心理状态产生影响，会决定人用何种方式使用这些功能。与此同时，因为遗传的帮助而获得较快发展的功能也被分裂出来，这些功能具备各种思维和情

感，再加上文化需求的推动，个体会对这些占据绝对优势的能力倾注最大的感情。值得注意的是，这种功能虽然适用，却未必天就生适合个体。可以这么说，这种功能只是预示着某种可塑性和发展性，所以，其个体价值相当有限。而且，该功能的发展是以达到集体目的为最终价值的，所以我们看到的只是至高的集体价值。

事实的确如此，那些被忽略和抛弃的功能之中隐藏着更高的价值，虽然这对集体文化来说可能没有任何用处，但对个体生活却是非常重要的，因为它关乎生命的最高价值，是个体美感和生存意义的来源。而我们不可以集中所有功能去找寻这种美感和强度，因为那丝毫没有用处。虽然一个人可以将个体功能分化，从而获得强大的集体能力，但他永远无法获得内心深处的快乐和满足。而个体价值的发展却能带来这些集体价值所不能带来的东西，如果缺少这些东西，人们就会觉得自身不完整。在席勒看来，他就像一种创伤，他的感受体现在了以下的文章里：

对于整个客观世界来说，不论文明以及功能的分化带来多少益处，我们都不能忘记个体在这种万恶的集体目的的阴影下所遭受的苦难。不可否认，体育锻炼能在某种程度上使人强壮，但形体艺术靠的不仅仅是发达的肌肉和筋骨，而是四肢的灵活协调。同理，单项功能虽然能培养出有用的人才，但要使人感到快乐和幸福，还需要对人的各项功能进行均等的培养。假如说牺牲完整的功能是个体培养的必经之路，那我们和未来的关系又会是怎样的呢？

远古时期的人类是人性的奴隶，我们的本质被奴役和压迫，而支撑这一切的只是我们的心理安慰，或者说是为了后代的幸福快乐，为了使他们获得良好的发展。但是，不管我们要达成什么样的伟大目标，都不能以伤害自身为代价，大自然不会为了自己的目的而剥夺个体人格的完整性。因此，以牺牲个体为代价而培养分化功能的做法是错误的。当大自然以某种规律迫使我们犯错时，我们应该用一种更加优雅的艺术重新建立本性的完整，而不是简单地放弃。

席勒的这些话完全是他在社会生活中的深切体会，这让他产生了对协调性和完整性的向往，从而使他被压抑的功能得到解放。歌剧家瓦格纳在他的作品《帕西法尔》中说明了这个道理，该剧通过神圣之枪的失而复得和伤口的自动愈合做了一个象征性的比喻。而席勒就是通过哲学理论抽象出瓦格纳所要表达的内容，并做出进一步解析。因此，席勒虽然没

有进行过直接的论证，但他却明白其中的深意。

席勒的主要努力方向在于恢复古人对于生命的尊重，在这里，救赎起不到任何作用，只有古典美是永恒的。然而，同席勒先生所追求的“从邪恶中孕育正义”一样，很多人都认识到了古代后期的心灵分裂所带来的痛苦，这样的状态导致人类精神空前混乱。而席勒致力于提供一种自由，他反对一切无关紧要的信仰，主张人类寻求自身的天性。《美育书简》的一段文字说明了这个道理，如下：

我们所要达到的心灵状态、所要走的道路，自然界已经告诉我们了，如果原始力量的争斗在较低的个体中没有停止，那么自然也不会提高到自然人的进化之中。同样的道理，如果具备各种文化的人不能平衡自身的基因冲突与本能的对抗，那他也就无法将全部的能量用于发展功能的多样性。换言之，只要能保证人格的独立性，将一切的专制抹杀，并回归自由，我们就能实现个体的内部和谐和统一。

因此，个体劣势功能的分裂并不能从根本上解决这个问题，成功的唯一办法就是认识它，并保持协调一致。然而，盲目地接纳劣势功能也有可能产生一种本能的抵触，而集体的统一性很可能会使优势功能压倒劣势功能的状态重新确立，从而回归原来的分裂状态。因此，优势功能和劣势功能之间的矛盾并不取决于人的本质，而取决于内心的态度。

一开始，很多功能就对个体达到目标造成了阻碍，所以才会被忽略并抵制。但是，个体的目标实质上只是一些无关紧要的爱好，根本无法同人格中的完美相提并论。假设我们把个体的终极目标定义为人格和心灵的完整，那么这些劣势的功能就是不可缺少的。但是，如果个体的目标和个性的完善没有达成一致，那么劣势功能也就只能被压抑。而有意识地容纳这些被压抑的功能无异于发动一场战役，当战役结束时，心灵也就获得了统一；如果僵持不下，那就会永远被来自本能的冲突困扰。

一方面，人们因为惧怕自由而宁愿被奴役；另一方面，人们对于迂腐的规则感到厌倦，并希望重回无拘无束的蛮荒世界，人性软弱的一面成了任性的借口。这种状况会一直持续到有一个人站出来掌管世间的一切。

对此，法国大革命给予我们很多种启示，这次革命高举着理想主义和理性的大旗进行了血腥的厮杀，在这个过程中，产生了拿破仑这样的独裁者。席勒对理性的失败心有所感，并预言真理会腐化为权力，因为大革

命中包含的是盲目的理性主义，即对理性与效果做出了过高的估值。

3.寄生于潜意识中的“远古之美”

席勒对歌德无比敬仰，从他给歌德写的信中就能明显感觉出来，这一切的根源在于歌德对于理性和情感的态度与席勒不谋而合。席勒曾经告诉歌德，如果运用道德的力量对理性进行一定程度的管制，人的身体就会出现不适，并试图突破一种限制，就像我们已经指出的那样，特征只属于没有发展成功的功能。这样的特点本身具有自由性，并摆脱了意识的枷锁，它没有分化任何功能，只是表现出一股纯粹的力量，从而将已经分化的功能重新聚拢。

我们一直在感叹我们为什么还是野蛮人，而席勒只是发现了这个问题，却没有找到问题的根源。殊不知，在理性和真理薄弱的地方，人们趋向于和谐，而在过分依赖理性和真理的地方，野蛮反而如影随形。这里的“野蛮”等同于片面性，它缺乏有效的控制机制，甚至会走向不归路。

法国大革命的战火让人们感受到无边无际的恐惧，席勒从这场血流成河的战役中看到了革命所标榜的理性是怎样控制住人类的，也看到了非理性元素仍然在耀武扬威。正是这些反常事件让席勒看到了一个表面上是集体的，而其实是个人的问题。当外在事件作用于个体的心理因素时，个人心理因素就变成了一个包含社会问题的集合，这样，个人的问题就会导致尊严的缺失，因为心灵的分裂总是会不可避免地导致某种被贬低的状态出现，使人感到无比屈辱。

一个国家往往会因为内乱而在国际上臭名远扬，这样就没有人会鼓足勇气在公共场合暴露出自己内心的矛盾与冲突。一旦人们感知到了个体的问题与时代问题的联系，那他们就会从封闭的状态中解放出来，个体问题就会转化为普遍的社会问题。这个发现具有重大的意义，因为之前与个人问题相关联的只有自我意识，而现在，所有共同的力量都结合到了一起。这是一种新的形态，也就是说，集体的力量使凭借个人力量达不到的目标得以实现。

据我推测，正是出现在那个时代的法国大革命使席勒勇敢地致力于解决个体价值和社会价值之间的矛盾。卢梭也深刻地感受到了这种冲突，从而写出了《爱弥儿论教育》这部巨著。

人的价值在于协调个人与社会的关系，作为社会的一员，人必须服从社会大家庭。这样的制度才是自由民主的。一个人如果在社会生活中只是把情感放到第一的位置，那他就会感到迷茫，不知道自己应该做什么。

卢梭有一句名言："当他刚离开神之手时是善良的，但经过人类之手后就变得邪恶。"这句话不仅体现了卢梭的价值观，也表现了那个时代的特点。席勒和卢梭一样，也对过去进行了回顾，但他要回古希腊去生活。尽管这两种思想有很大的不同，有一点却是一样的，那就是对理想化的高度执着。席勒对远古时期充满了无限的向往，但是他忽略了实际情况。卢梭则用自己的语言将这样的观点升华，在他眼中，"自然人"指的就是人们自己，并且是一个完整的个体。但是，卢梭忽视了自然人的集体性特点，即自然人并不是一个绝对的统一体。

卢梭认为这样的状态是随着文明的进程逐渐发展而来，但实际上他被欺骗了，因为这种状态一开始就已经存在，越是往前梳理历史越能明显地看到。卢梭所描述的其实就是法国哲学家布留尔所说的原始集体精神，这种精神从古至今一直压抑着个体，所以它并不是在近代才产生的。因此，我们所谈的"演义"并不是新社会的产物，而是对集体性的一种全新的认识。人们本能地认为，这种力量属于整个社会，我们人类根本无法摆脱这种永恒的枷锁，但这是人们过分夸大社会的权力的缘故。

实际并非如此，我们的身体和集体精神中无时无刻不存在着这种压抑。从集体精神的角度看，只要不是为集体服务的个体功能都是不应该出现的，所以，功能的分化虽然是一种个体价值的体现，但它还是受到集体观念的诸多限制，最终的结果是有害的。

席勒和卢梭对于人们早期心理状态的研究并不全面，因此，他们对古人的价值的判断并不准确，这种错误的认知导致他们对"人类的完整性会随着时代的发展而倒退"深信不疑。这个观点体现了野蛮人的精神，他们认为当前的时代是罪恶的，而以前的时代则是天堂般的存在。在近期的文化运动中，这种对远古时期的向往越发凸显。

我个人认为，这种回首过去的行为必然决定了人们对教育的选择，假如继续追寻下去，人们就必然会对过去产生无限的幻想。席勒还曾经幻想把一个刚出生的婴儿送到古希腊，让他长大成人后回到现代社会，并带动人们填补自己的心灵。

其实，席勒最向往的还是更远古的时代，即最原始、最接近自然的时代，那时候的人类具有半神的特点。人们对那个时代产生了无限的幻想，认为那时候的人类和神没有区别，有着永恒的艺术美。但以我们的经验分析，远古时代的英雄的生活一定不是守规矩的，那时候的美是狂野的，既没有任何法典，也没有道德的卫道士。这样的事实我们很早就知道，也就是说，越是美丽的东西，就越要建立于悲哀和肮脏之上，只有这样，美丽的东西才能放射出最美的光辉。

其实，席勒的思想根基被攻破正是他自己的问题，他极力证明的东西已经处于分裂的状态，这是显而易见的，而摆脱这一切的秘诀就只有幻觉。按照席勒的理论，美应该是使人回归远古和天性的枢纽，但实际上，一切的经验告诉我们，和美相反的一面才是没存在的条件。

后来，席勒终于认清了这样一个事实，于是他不再相信美的作用，甚至会根据自己的经验判断美造成的危害。因为在古代的世界里，兴趣和自由是无法共同存在的，只有将各种规则彻底粉碎，才能实现真正的美。

至此，席勒终于放弃了以前对于美的依赖，并通过自己的认识，详细分析了美的对立面。如果我们认为美所产生的效果仅仅来源于对经验的把握，那么我们就不能正确认识人的情感。可惜的是，思想家们只是从字面意思理解这些理论的意义，而从不在象征上下功夫。我们猜测，诗人们总是希望自己的语言被大多数人理解。这其实是席勒被自己误解了，而事实就是如此，要不然他也不会得出很多相冲突的看法。

席勒是诗人，所以他对这种美丽的源头大加赞赏，这种源头流淌在每一个时代的最底层，不断地从人类的灵魂中迸发。席勒关心的其实并不是希腊人，而是人类自身所存在的远古成分，是那种从来没有被玷污且永远存在的最原始的野性美。虽然这种美只存在于我们的潜意识中，但却与我们的关系非同一般。在古代，它们的光芒被过分神化，导致我们误以为远古时期的英雄是完美的。

隐藏在我们潜意识中的远古英雄和我们的集体价值观念有很大区别，因而我们觉得他们是邪恶的，并排斥他们。但是，他们却是我们费尽心思寻找的美的拥有者。其实，我们心灵中的这个远古英雄才是人类应该追寻的，而不是那个留存在古希腊时期的榜样。席勒先生显然无法认知到这一点，但他用诗人的直觉告诉了我们关键所在，只不过他自己也没有

意识到。

以上论证已经非常清楚地表明了各种观点，所有调和分化的努力都必须接受分化能力这一事实，如果不懂得怎样释放劣势功能的能量，促使它们融合，那无论如何也不会成功。要想释放这种力量，就必须遵循一定的规律。换句话说，必须设定一个能将积压的力量释放出去的通道。

总会有很多人妄想将劣势功能瞬间变为优势功能，这是不符合实际的。同理，制造一台永动机也是不可能的，如果没有能源设备供能，低级形式就不可能转化为高能量形式。换言之，要想实现能量的转换，就必须先停止优势功能的过度发展。劣势功能不可能被优势功能占据，二者只能在中间阶段保持平衡。如果一个个体认同自己分化的功能，那他获得的价值就有可能比原来更低。

4.飞翔在无限之中的生命本能

席勒先生有一种与生俱来的自卑感，他的观念使他受到了外倾类型的支配，他时常表现自己思想的匮乏，而这种匮乏就是本质和抽象的态度所造成的后果。抽象的意识形态不断地发展变化，导致潜意识发展出一种填补的态度。通过这些解析，我们将会更加明确生命的意义。自我与客体的关系受到抽象作用的阻碍越多，人们想让客体在潜意识中获得升华的愿望就越强烈，这样做的最终结果就是在意识中强迫自己在感官上依附于客体。所以，这种对客体的联系就会代替情感，由于抽象的意义，情感的联系将变得萎缩。

因此，席勒更加突出的感觉在通往神性的路上不可能拥有情感，他的自我依赖思维、情感被替换成了感觉。在他看来，以思维方式出现的精神性与感受性的心灵模式出现了分裂，而在外倾者那里又是相反的，他们与客体的关系更加密切，但观念世界却只是由感觉来支撑。

在感官系统中得到的情感是属于集体的，这种情感会自然而然地产生一种联系，这种联系很容易使个体处于一种神秘的参加状态，这就会导致个体对客体的依赖性增加，而这种不正常的依赖性又以一种恶性循环的方式在内倾型那里强化了抽象的效果。席勒看到了这种情感能够帮助个体战胜强迫和依赖，他指出，如果一个人只是凭借感觉或只按照自己内心的欲望行动，那么他就只能算是世界的一部分，而不是一个独立的个

体。

但是，内倾者却一味地躲避感受的真实性，而他们又不可能一味地依靠抽象的活动，所以他们最终会正确认识到，必须把自己的内心一致对外，才能达到一种绝对的平衡。

让我们做一个假设，假使与个体相关联的那个人是他自身的创造者，但如果感官系统感受到的对象是一个人的实体，那么，他是否能接受这个规则？能接受被赋予的形式吗？从一定程度上说，人有能力扮演神，但世界上那些没有生命的物体也具有神的权利。而且，当人类开始使用石器的时候，世界就已经脱离了混沌时期。如果所有内倾者都希望把观念世界外化，那将是很麻烦的一件事，这样的企图如果重现，将会使个体每天遭受神性灾难。

席勒先生对外倾者做了这样一个定义："把所有外在的事物内化，赋予一切内在的事物的某种形式。"其实，歌德身上的这种表现是席勒引发的，歌德曾经也提到过，他在写给席勒的信中说："在我参加的每一种活动中，人们可以把我看作完整的观念主义者，因为我对客体没有任何要求，但是，我要求的一切都和我的观点相符合。"

歌德的意思是，在思考时，外倾者和内倾者做出的行为是一样的，都是以外部世界为参考。所以，只有达到一种接近完美的情况，这样的公式才会有效果。实际上，内倾者的观念世界不仅是多彩的，还具有很高的表现能力，而外倾者也对客体表现出非常充分的关心，这使得他们的思维对客体发生作用的时候，不再产生画面就结束。所以我们可以看到：席勒在至高无上的规则中建立了自己的标准，因此，他把一种非常夸张的要求放进个体的发展过程中，即假设个体非常透明地了解自己的精力，同时对自己的方式在各方面的价值非常清楚。

即便这样，有一点我们也必须知道，那就是他的方式中所提到的"把所有内在的东西外化，赋予外在事物的表现形式"，其实是内倾者意识形态中的理想表现形式，该方法一方面以心灵的概念世界和各种形式原则的理想为前提，另一方面以理想运用于感觉原则为前提。这样就不会出现感性，而是出现一种主动的能量。只要一个事物是感性的，它就可以只作为世界而存在。这代表一种被动而感性的倒错现象。但问题的关键是，要如何才能使这种倒置发生呢？

一个人能赋予自身概念世界的宽广性令人无法想象，但只有把相对应的状态强加于物质世界，我们别无他法，为了达到观念世界的绝对高度，他还必须把他的感受性以及本质由消极形式转变为积极形式。这不可避免地要涉及个体，而人却很容易被外物所限制，否则人就是神。于是，我们得出一个必然的结果，即席勒先生思考问题太过于深刻，这导致他对待客体的态度是盲目的。但我们又不得不认为，处在劣势功能中的事物有一定的存在权利。正如我们知道的那样，尼采在事实上就是这样做的，或者在理论上是这样的。

但是，这样的结果用在席勒身上并不适合，因为我知道，他在任何情况下都没有表现过这一点，而且正好与之相反，他的思想中有一种完全纯净的理想主义特征。这十分符合他当时的社会环境，他所处的时代并没有被人性和真理所淹没，而这种影响在尼采的时代却成了主流。

席勒的思想符合那些冷酷无情且严厉的权力观点，因为他对客体的态度从来都是不公正的，他不会刻意考察客体本身所具有的能力，也从没有认真地考虑过，如此一来，劣势功能才会有意识地与其自身结合。这时候，那些伟大的言语和夸张的形式都会在无意识中脱颖而出，它们对建设我们的当代文明非常有帮助。但此时此刻，人们对这种文明存在迥然不同的看法，一向披着文明外衣的古代权力本质最终会显露出来，从而确切地证明我们依然来自蛮荒。

所以，我们不能够忘记，无意识状态就像意识状态一样拥有非常高的神性，只不过这种神性是具有兽性的古代文明。赫拉克利特的对立原理为这个时代提供了科学的证明，这情境就像18世纪末人们没有亲眼看到法国发生的一切，依然在激情和盲目中自我欺骗一样。

席勒在世时没有处理现实中的问题，而尼采却对现实非常在意，根本原因是，我们正向一个史无前例的互相对立的时代靠近。尼采是叔本华的得意弟子，正是他打开了质朴之门，在《查拉图斯特拉》中唤醒了世间最具活力的观念。

席勒在给康德的信件中力求解决两种本能的问题，他费尽心力，对二者进行了尽量详细的解读。这种本能的要求一直在不断变化，让时间的内容更加丰富，在这个状态下，人仅仅是一个矛盾的统一体，是一种瞬间状态。这种对于本能的解读被人为地看成是一种感觉，这完全符合席勒

先生的心理特点，也就是说，他认为感官系统的能力是具有感应性质的，这也是内倾者的最基本特性，而外倾者显然是强调欲望的要素。更进一步说，本能需要的是变化，而观念却希望获得某种永恒的东西。但不管是什么个体，只要被观念控制，他就一定会渴望永恒的存在。因而，他的观念必然会对一切走向改变的事物持反对意见。

在席勒先生身上，情感和感官系统常常交织在一起。事实上，席勒并不知道怎样将感觉和情感做出区分，因为在他看来，情感和感觉是可以相互转化的，这说明席勒对于情感并没有特别看中。情感不仅能建立起一般的意义，还能肯定一个人所拥有的价值观。

通过进一步分析席勒的理论，我们认识到，感觉和情感是一种能量，但却没有被自我接受。它的特征是不良的，它使个体的人格受到破坏，把人置身于心灵外部，使人远离自己。因此，席勒希望重新建立一种人格。由此我们可以看出，席勒认为，由感觉和情感建立起来的东西并不能称为人格，而是一种不确定的产物，因为只有当客体影响到它时，它才能真正感觉到自己的存在。

如果我们能认识到这个个体所具有的优势，那我们就很容易理解功能和个体之间的关系，也会很容易理解一切，抽象的思维和情感恰好与这些功能相对应。与内倾情感相同，外倾情感受到了感性的不良影响，对于二者来说，感性本能就意味着在很大程度上被特定物质所局限。这样，只要有客体的存在，生命就能自由飞翔在无限之中。

5.情感vs感觉：本能的双重博弈

席勒认为，情感具有多重性质，并认定它是特定的存在，至此，形式化的思想就被赋予了最高的意义。但我们提出的疑问是：人格的价值和意义只是存在于恒定不变的事物中吗？席勒认为，实现内在观念的统一可以让我们不再处于时间的控制之中，而是在一种接近完美的帮助下，让时间处于我们的体内。

毋庸置疑，内倾思想对这种近乎神明的事物非常渴望，但遗憾的是，这种观念的集合体仅仅是有限的社会的理想。思维只能算是一种能量，当它获得充足的发展并有其自身的方式时，就必然会要求得到一般的权利与义务。因此，人们通过思想和经验只能认识到世界的一小部分，而另

一部分则是靠感情来操作，第三则是要靠感觉。实际上，心理功能的种类非常多，因为从生物学的观点来看，就像眼睛的存在是因为光一样，心理系统只能被认为是一个自适应的系统。

对于整个个体来说，思维只占到三分之一或四分之一，尽管在自身的领域，只有思维才具有有效性，就好像只有眼睛才能感知光波一样。所以，一个将观念看得至高无上，却把感觉看成与人格不相容的人，就等于一个拥有最好的视力却耳聋的人。

我们现在是一个整体而不再是个体，如果我们能够把自身完全等同于一种思想或功能的话，结果确实会这样，因为尽管我们已经与自身出现了分裂，但我们成了具有普遍作用的存在。去除四分之一的心理状态，其余四分之三的心灵都将面临分裂。这一切既源于自然天性，也源于我们自己的心理。如果这种能量不是在最好的理想中显示自己，而是在偶然发生的劣势功能中显示自己，那么已经分化的类型就会畏缩不前。

失去平衡的能量无论表现在性欲这种难以启齿的地方，还是表现在高度发展的功能上，从本质来说都是一样的，即野蛮化特征。当然，如果一个人还是被现象所困扰，从而忽视如何行动时，那么他就难以观察到这样的问题。

一个人对一种已经分化的功能的认同，说明他正处在集体的环境中，这与远古时期的人的集体观念不同，从我们常常宣称的共同观念来说，这就是集体适应，我们的思想、言论与那些符合所有人期望的事物是相同的。因此，我们的行动就已经代表了我们的心灵选择。其实，任何人都相信，我们能在最大限度上与一种分化的功能达成统一。但我们也不要忘记，社会也会让我们的天性迸发水平较低的层面。

只要我们能够确定这两种本能在存在根源上是必然矛盾的，那么使人的感性本能无条件服从于理性本能就是唯一避免分裂的方法。不过，这很可能会导致这样的结果：人依然具有单一性，还是处在分裂的状态。在情感十分活跃的前提下，我们不同意维护自己的原则，所以我们可以采用一种更好的方法，即通过促进情感变得迟钝而使性格稳定下来。

与制服狡猾的敌手相比，在没有抵抗能力的敌人面前保持冷静是至关重要的。因此，此过程会最大限度地影响我们的教育，也就是说，教育在最大价值上的运用。它指代的不是培育人的外在或内在方面，而是一种

原始的自然本性。

席勒深刻认识到了感觉和情感这两种功能是可以相互转化的，就像我们所观察到的那样，当其中一种功能有绝对优势的作用时，它就可以把主要的功能依次分配给被动的功能，让物质本能高于形式本能，用感官性的能力代替决定性能力。当然，也可以把被动的能力所占据的内容划分给主动的内容，并使形式功能优于物质功能，把决定性的能力当成感受性的能力。

以上的理论将我们先前所说的很多内容都包括了进去，当情感和感觉被赋予积极的思想能量，原本未被分化的情感和感觉就变得至高无上了。个体和被感知的客体同样陷入了一种不正常的关系中。我们称这种问题为“低等级外倾”，也就是说，它使我们脱离了自我的牢笼，与原始的集体性质融合在了一起。这样，它就不再是它自己，而是一种真正纯粹的关系。

对于失去自我这种情况，内倾者会本能地感受到对立，但个体仍然有可能在潜意识中陷入恶性循环，这样的循环必然不能被认定为外倾型的表现。尽管内倾型已经对此产生了误解，但依然表现出一种轻视的态度，事实上，它对待自己的外倾类型一直都是如此。另外，席勒先生用最简单的方法直接描述了内倾中的思维类型，这种类型因为排除了劣势的情感而造成了缺失。

很明显，席勒先生依然是按照纯粹内倾的角度来安排的，外倾者的自我不是存在于思想中，而是存在于自身与客体的联系之中，并通过客体找到真正的心灵自我，而内倾者则是在那个位置迷失了自我。然而，当外倾者在某些方面向内倾者靠拢时，他就造成了集体感念的相同状况，人们称之为感觉和思维。如同内倾者在他的低级外倾失去自我，外倾者也会在低等级中失去自己，因此，外倾者对内倾的态度同样也是讨厌和蔑视的。

席勒先生认为，这两种机制的矛盾就是思维和感觉的对立，或是事物与形式的对立，抑或被动与主动的对立。思维和感觉、形式和事物、主动性和被动性之间的距离非常之大，想让二者达成和谐状态非常困难，它们是永远对立的。但是，这两种本能的存在又是缺一不可的，它们作为力量而永远存在，或者说它们要求得到宣泄。

物质本能和形式本能是最基本的需求，从认知的角度上讲，物质与事物的现实性有关系，而形式本能和事物的必然性有关系。但是，感性本能的能量不是由身体的迟钝造成的，它必须是一种关于自由的行为，并通过道德的观察使感性得到升华，因为感性必须服务于心灵。

这样一来，我们就能判断出心灵也要服从于感性，虽然席勒从来没有直接说过此事，但他确实是有意于此的。形式本能的激发同样是由精神的无能和思考力还有意识力的薄弱造成的，因为这是对人性的一种鄙夷。对于感性来说，它必然会以必胜的力量来维护自己的领域，以此来对精神的行为进行暴力的抵抗。

从这些描述中可以看到，席勒先生意识到感性和精神具有相同的权利，他赋予感觉以重要义务。与此同时，我们从这段话推断出，精神也要对感性做出让步。

如果我们对这样的理论表示认同，那就不可能把情感与感觉的矛盾面看成是必须要清楚的事物。反之，我们可以将其看作能促进生命的东西，并且需要各种强化。这对那种已经分化而且对社会有意义的功能来说，简直就是最严重的问题，因为正是它从根本上导致了劣势功能被人为地压抑。我们可以将它比作一个正常人对于英雄的批判，为此，我们放弃了所有的一切。假如像我们所分析的那样，这种原则一开始就致力于从精神中得到发展，那么，只要它最终被毁灭，劣势功能就能找到一种宣泄口。

不管是否合理，这些功能都可以被承认。为此，内倾思维型的感觉与情感会全部展现出来，就像席勒先生所说的那样，这种对立会导致一种抵制，表现在心理上就是权力核心的解除，即抛弃那已经分化的力量的有效性的理论。

6.博弈之后的第三种本能

如果两种本能可以同时存在，即实践中感觉的思想和思想的感觉同时活动起来，那就会出现一种能表示完整的命运的体征，它是用来结合肯定和否定两个方面的方式。我们在准确地看到这种理论的实际内涵之前，很有必要弄明白席勒怎样看待象征和能量的本质。

感性本能的特征在广义上可以称为生命，此理论讲的是一切物质存在于感官事物之中。从象征和文字的方面来说，这个定义所概括的事物就是形式方面的属性与理智之间的关系。

因此，在席勒看来，生命的方式其实就是协调过程中的对象，因为它代表了一个对立统一的事物，是一种有利于表示想象的所有艺术方面的定义。但是，象征的前提就是创造象征的能量。其实，人们可以将这种能量称为"象征理解"或者"象征思维"，我们可以把象征的本质理解为一种事实，即它本身所表达的事物是不能被完全接纳的，但它暗示了自身的潜在的含义。

理性的过程根本不能看到象征的意象，只有具备极高思维敏捷度的人才能完全理解。创造象征并不是理性能做到的，创造的功能被席勒称作"第三种本能"，又叫"游戏本能"。虽然它与两种矛盾的功能没有任何一致之处，但它依旧介于两者之间，公平地处理它们的属性。

但是，很多人认为，感觉与思维都不是认真的，一般来说，认真必须代替游戏而处于中间位置。席勒对第三种本能的存在持否定态度，尽管他对这些类型已经模糊不清。内倾者身上存在前文所说的"情感"与"感觉"两大基本本能，相对来说，这两种本能受到了一定的控制，以致在劣势能量中遗失了一部分，而其他部分则依赖潜意识。已经分化的能量可以充分适应实际环境，因此，这些因素开始连接各种劣势功能。

正是如此，这些带有感伤色彩的内倾者的感受才会具备潜意识的幻想色调。这就是席勒所提到的"游戏本能"。他之所以这样表达，是因为他想要表达的事物多于他所倾诉的事物。所以，他惊奇地看到，人只有在做游戏的时候才是最完整的。他认为，游戏本身的目标是艺术，人只有拥有了艺术，才能实现第三种本能。

席勒先生很清楚游戏本能的重要意义，正如我们看到的，压抑使我们与对立物的矛盾达到了一种平衡，这必然会降低最高意义。如同我们所能认知的那样，如果欧洲人的野蛮继续发展，那么他们的行为就会对文化产生很大的不良影响，因为没有人可以保证，当这些人开始游戏时，其真正目的是陶冶情操。

席勒先生早就发现了这种潜在的危险，因为情感本能与感觉本能的对立已经到了一种极端，单单依靠游戏本能，不一定能让这种矛盾有所缓

和。如果想要奋起反击，第三种本能是不可缺少的，至少从严肃意义上说，它能平衡两者。游戏的态度必然会导致一切兴趣消失无踪，因而它可以走出一条席勒所说的充满无限可能性的路。本能极有可能被感官系统吸引，也可能受到思维的控制，但有时又会与客体嬉戏。但无论如何，它都不可能与艺术共舞。

因此，我们必须明确，人需要将最大的存在置于立足处，使之既是感官的也是思维的。这是与生俱来的，人本身就处于矛盾之中，因此，人必须要处在两种本能之间的某个地方。从最深刻的性质来说，个体作为一种存在，必定会同时拥有两种本能，但是他极有可能用一种方法使自己不同于两种本能。虽然个体不可避免地要受到情感和感情两种本能的影响并被其操控，但同时也可以利用它们。

我认为，在以上的理论中，席勒先生并没有指出重要的东西，那就是个体分离出来的可能特性。尽管个体总是维护着各种对立机能的划分，但有时也有可能是各种对立系统的客体或主体。这种对立可能基于理性的判断，也可能是道德判断。如果分裂没有完成，或者说直到最后也没有发生，那就必然会出现个性分解为二元对立的状态，甚至还会出现更严重的结果，那就是导致个体自身的枷锁，或者让个体以盲目的方式做出选择。

事实上，席勒先生所提出的游戏本能和他所说的创造性幻想具有相同的概念，唯一不同的就是表达方式。可惜的是，这个表达方式并不是心理学的，而是形而上学的。游戏本能的表达方式很难和我们的目标相统一，它使自身的矛盾达到了统一，并使人类本身的权利降低到动物的水平。

从心理学的角度观察，恶魔就是潜意识的侵入者，就是潜意识情节对意识情节的不断自发侵入。因此，由心理问题引发的疯狂在古代和中世纪被理解为鬼上身。所以，当个体一直关注某一方面时，潜意识就会立刻从另一方面反水。这种反水极有可能是新柏拉图主义者所看到的，原因是他们的表现是唯精神性的。因此，如果个性不能独立于矛盾中，那就只能与之混为一谈，并因此被鄙夷，从而导致一种痛苦的撕裂。

如果我们把感官系统当成意志的能量，我们的理性就会被分解开来。然而，即使最公正的裁决也一定会以理性判断为基础，理性能使形式的本

能高于感性。不论如何，只要意识的因素依附于其中一方，就会有更多的地方被牵制。在席勒看来，这就是一种象征的内容，因为只有象征才能处于两者对立之中。

从属性上说，理性无法创造象征，它只能推测出单方面的定义，而无法同时将处于对立层面的理性产品概括其中。感性功能也一样不能创造象征，因为其产品同样也是由客体一方面决定的，只包含自身而不包括其矛盾面。因此，为了让意志建立在公平的基础上，我们必须向另一种权利求助。在这里，对立物的统一性并没有被完全分离出来。这显然不是意识的表现，因为意识的核心包括自我、非自我以及主体与客体，这些二元对立的范围依赖于意识的分辨作用。

某些地方不存在意识的作用，或者只具备潜意识本能的优势，那么，个体对这些地方的反思就不复存在。赞成与分裂也将不存在，唯一的存在只是简单的发现。因此，企图通过意识来解答本能之间的冲突是没有意义的。意识的判断专横霸道，它不可能将象征的本质交给意志。但是，象征内容是研究非理性内容的唯一途径，因此，我们必须继续深入，研究最原始的本能，也就是进入潜意识。在那里，一切心理的能量都融入原始的最基本的活动之中，没有任何划分。

潜意识缺少分化的能力，主要原因是大脑各个组成部分几乎直接相连，而第二原因和潜意识原因则是能量值的薄弱状态。以下事实可以让我们清楚地看到无意识因素所具备的力量。无意识因素一旦获得了较大的力量值，它就不再属于意识的范围。类似的状况只有在潜意识因素的帮助下才能变为实际，所以又被称为“预感”，赫伯特先生则将其称为“表象的意义”。

意识方面的庞大的能量系统和集体的约束具有同样的力量，因此，二者的划分可以被完全观察到，它们也不可能发生任何混乱。而潜意识的内容则会出现对立面，它有一种近似混乱的特征。这些内容光芒昏暗，在言语之中也涵盖了许多潜意识的融合物。若是从这些层面着手，我们就可以将情绪的理论表现出来。

那么，我们对于潜意识的帮助也是极具标准性的，因为潜意识处于心灵的中心地带，意识中分开的以及相矛盾的一切在那里汇集。当意识的光辉出现时，它们之中的所有内容都达到一种平衡，而绝不会属于任何一

个阵营。因此，人在潜意识中还能追寻到更好的资源，它们能表现出独一无二的幻境。无论在什么样的地方，基于心理活动的自然特性都能被制造出来。该象征可以作为新保留的意志，如果不出现问题，那就说明情况是合理的；但如果出现能量值的反差，则说明情况不正常。至此，潜意识由超意识代替，一种反常的状态随之产生，心理机能也开始混乱。

7.本能vs自我：当原始人遇到从不离家的孩子

对于幻想的解释，我曾经的老师弗洛伊德和个体心理学创始人阿德勒的观点迥然不同。弗洛伊德将幻想解释为本能的作用，阿德勒则认为幻想是自我的终极目的；前者专注于本能，而后者专注于自我。“本能”和“个体”是两个不同的概念，本能心理学也不会重视自我，因为自我和个性化差异往往联系密切，这种独特的差异将人从一般生物中脱离了出来。虽然生物依靠本能也可以形成人格，但从个体的本质上说，这和集体本能还是有显著区别的，就好像个体人格同集体人格不同一样。个体本能和集体本能也存在着对立与矛盾，而这一区别就是关键所在。

因此，被本能心理学当作基础的集体本能正是个体心理学所忽视的东西，如果本能心理学和自我心理学认识不到彼此敌对的原因，它们就不会找出一条正确的道路。当然，我并不是认为本能心理学找不到自我，而是认为它可以做到，只不过它的做法会被自我心理学家误解为对自己流派理论的否定。我可以感觉到，弗洛伊德并非只关注本能，他对自我也有一些了解，但从整体上说，自我并没有引起他的足够重视。而对阿德勒来说，本能就好像是一个不重要的工具，这决定了他的理论在超越集体本能的前提下证实了个人的重要性。但弗洛伊德却认为，本能才是行为的最终目的，而自我仅仅是表现本能的一种工具。

弗洛伊德和阿德勒的理论都是把一切归于他们自己的原则，并在此基础上进行逻辑分析。而借助幻想就能更好地说明这些理论，因为本能和自我都不同于意识，无须适应客观环境，任何一个热爱心理学的人只要理解了弗洛伊德的观点，他就知道了“被压抑的欲望”“愿望的实现”和“儿童的意愿”等衍生问题。而认同阿德勒观点的人要从幻想中发现自我的成分也不会太难，因为幻想就是本我和自我之间的枢纽，所以，离开了幻想，任何一个单方面的理论都会显得牵强和武断，这也是二者产生矛盾的根源。

弗洛伊德理论中最核心的内容就是“压抑不相容的愿望”这一概念，他认为人就是一种欲望的综合体，其中只有一小部分能适应客体。人的经历、生活环境以及教育都会影响人对于本能的完全表达，这也是心理疾病的根源。另外，父母对子女还会产生某种程度的影响，它会导致内心的矛盾并触发依恋作用。这些能量不会增减，但会受到各种各样的外界干扰。对于这种病人，最有效的治疗方法就是让主体对指定的客体做完全自由的本能表达。

阿德勒的理论则正好相反，他是以自我的概念出发，强调人无论在什么情况下都应该保持自我，不应该被客体所局限。弗洛伊德认为，对客体的依恋和某些欲望的被压抑起到了至关重要的作用；而阿德勒则认为，一切行为都要保持主体的优越地位。为了推翻弗洛伊德，阿德勒把对客体的本能压抑说成了自我的保护机制，这也决定了在治疗病人的过程中，弗洛伊德认为应该清除客体与主体间的压抑，而阿德勒则认为应该去除本我的自我保护机制。

因此，弗洛伊德认为，性欲是最基本的单元，它体现了主体与客体的紧密联系。而阿德勒则认为，主体的力量才是最基本的，它不仅可以控制客体，还可以为主体提供保护。弗洛伊德希望本能可以不受压抑地到达客体，但阿德勒却希望清除客体的控制，使自我摆脱禁锢。所以，我可以得出这样的结论：弗洛伊德的理论是外倾的，而阿德勒是内倾的。当然，外倾理论适合外倾人格，而内倾理论适合内倾人格，因为纯粹的类型是片面发展的，它不可能达到某种平衡，因此不能偏向任何一种类型。

如果在进行心理分析的时候，我们采用的方法只是定位患者的心理类型，那就不可能使其压抑的心灵得到根治。外倾型为了证明自己的理论，就把潜意识中复现出来的幻想称为本能的内容；而内倾型则把幻想表示成自我的权利，这种带有偏见的心理分析只会使患者的病情加重。因此，这样的分析只会导致心灵的缺失加大，而不会促进类型之间的协调。不仅如此，这种分析还会使外界和内心形成难以逾越的鸿沟。这是一种复杂的分裂现象，这时候，人会出现各种幻想和梦，但又会被一次次地抵制。

在这种状态下，如果某个学者怒斥弗洛伊德的理论是糟粕理论，那么这位学者肯定会遭受到各种攻击，因为弗洛伊德的名声决定了很多事情。

其实，这位学者的观点未必是错误的，而弗洛伊德和阿德勒的理论也并不一定全面。

以上两种理论的唯一共同点是，它们都对幻想嗤之以鼻，并用尽各种方法贬低幻想，认为幻想充其量只能算是一种高级的符号。但事实并非如此。我们要知道，幻想的意义相当深远，因为它还保存了外倾人格中对内倾的压抑以及内倾人格中对外倾的压抑，只不过被压抑的机能还处于潜意识阶段，无法获得认知。处在这种状态下的潜意识显然无法与水平较高的意识抗衡，这也就决定了幻想难以被接受的一个重要原因就是它从这种未被承认的、模糊的潜意识中产生。也正因为如此，幻想被那些以外倾人格为主的人认为是无关紧要的东西。

但是，我们也不能否认，大多数富有创造性的成果都是幻想的结果，都来源于我们的童真。游戏可以使我们产生幻想，但游戏却与严肃的研究相抵触。可如果我们完全抛弃游戏，那么我们也只能按部就班地完成普通工作，而无法做出任何创造性的建设。

所以，如果仅仅是因为幻想不切实际而认为它没有任何意义，那就显得有些目光短浅了。我们一定要记住，能体现一个人最高价值的东西就是幻想。但从另一方面讲，幻想也是危险的，因为未经整理的幻想没有任何价值，要想完全依靠幻想的原始材料进行精神分析几乎不可能。

就拿唯名论和唯实论来说，虽然我们肯定阿伯拉尔所做的努力和承受的痛苦，但事实上，他的做法没有任何价值。原因是他始终没有突破自己的概念论，只是将一些古老的思想进行重组，并以调和者的身份出现。然而，我始终认为阿伯拉尔是伟大的，他只差一步就走到了正确的道路上。只可惜，失去爱人和被阉割的命运让他意志消沉，以至于他的心思全部拘泥在了概念上，而拒绝再做进一步的努力。

Chapter07　心灵哲学：内心温柔与狂野的双重博弈

太阳神阿波罗性情稳定，追求极致的理性和规则，而酒神狄奥尼索斯则代表了狂热、不稳定和放纵。两者都代表一种极端。日神精神给了人们努力向上的勇气，因为人生来就要忍受巨大的痛苦，但睿智的希腊人却用完美的神话故事为这个并不完美的世界带来了壮丽的光辉。然而，太阳也会有落山的时候。而酒神精神却在日神精神之后出现，它使人们正

视眼前的痛苦，在醉梦中使自己的痛苦得到解脱。

总而言之，日神、酒神就是对理性所刻画的世界的向往，而酒神精神则是对内心情绪的抒发。只不过，两者只是最朴素的心理类型，其科学性和系统性远远不够。这时候，内倾与外倾应运而生，为我们揭露了心理类型最普遍的规律。

1.日神精神的两极：幻想与癫狂

对于席勒先生已经意识到却没来得及进行研究的问题，尼采采用一种全新的方式进行了重新钻研。尼采在1871年所写的《悲剧的诞生》一书中，详细介绍了歌德与叔本华的关系甚至比他与席勒更加密切，因为歌德在艺术和希腊主义方面和席勒有完全相似的地方，而在悲观和救赎主义层面和叔本华具有相同的目标。也就是说，尼采的《悲剧的诞生》就是歌德的《浮士德》的翻版。就我们的论点来说，在这些联系之中，尼采和席勒的关系能自然而然地激发我们的爱好。

但是，我们对叔本华所取得的成就有着更多的赞许，因为东方文化的闪耀光芒正在他所走的道路上出现。假如我们不去注意叔本华这种来源于经院哲学的信念，那就无法理解他的悲观主义。当然，我们可以将他的学说看成一种信仰和赎罪，他被东方的文化所影响，并对此深信不疑，这表明，他对西方的文化甚至社会环境都是抱有很大偏见的。

到了今天，这样的反对在各种层面都会指向印度文化。对于尼采来说，东方的神秘在古希腊文化面前稍有不足，他认为希腊文化是西方文化和东方文化的主导。这个观点和席勒非常接近，但是，尼采在希腊特征上的观点又同席勒有着显著的不同，他不单单看到了晴朗且金光灿灿的奥林匹斯圣地，也看到了圣地深处的一缕邪恶。

为了使生命的源头保持一定的活力，希腊人在其文化中加入了精神的信仰，即诸神的出现。希腊人已经明确感觉到自己所生活的客观世界是丑陋的，但为了改造世界，并且更好地生活下去，他们唯有在心灵和邪恶之间建立一个奥林匹斯城堡。这样，古希腊人对自然力量的恐惧、洪水猛兽的吞噬以及阿喀琉斯一样的悲剧家族的灾祸等，都被这座奥林匹克城堡所阻挡，或者说它们都暂时隐藏了自己。

古希腊的世界之所以被称为希腊天堂，就是因为那些温柔的表象，而实际上，希腊奴隶的生活相当悲惨，与其他奴隶制国家并没有多大的差别。那些温柔的表象只不过是为了掩盖黑暗背景而出现的幻象，直到现在，这种想法仍然是反艺术的重要象征。

在审美方面，尼采的理论和席勒完全不一样，人们纷纷猜想，席勒对于审美的看法都是用来解决自己所遇到的难题的。但是，尼采在他的作品中明确表示，这部作品只代表他的个人观点，而席勒在那些自己羞于启齿的事物上，将自己的心灵矛盾看作感伤与朴素的矛盾。在此，关于人性和各种性格阴暗面的层次都被一一清除。不过，尼采可以清楚地理解这种看似巨大的对立。在他的心灵中，这种矛盾非但不比席勒先生所想的落后，甚至还能将埋藏于深处的邪恶和阴暗表现出来。这不仅能使明亮的色彩更加明亮，还能阻止那些阴暗的事物明亮化。

尼采曾经说过，他内心的根本矛盾就是酒神狄奥尼索斯和太阳神阿波罗之间的二元对立。由此，我们意识到了希腊神话中这种强大的矛盾，还有阿波罗式艺术与狄奥尼索斯式的音乐艺术以及两者在根本上的巨大矛盾。这两种完全不同的激情一直向前迸发，并在一定程度上处于相互胶着的状态。而为了使这样的对立抗争一直进行下去，他们就会互相帮助，并使一方获得某种程度的新生。为了便于交流，它们也许只能使用一个共同的标题。

形而上学理论以希腊人的意志为主要的艺术奇迹，而太阳神阿波罗与酒神狄奥尼索斯的精神结合最终导致了雅典的惨剧。为了更加形象地描绘这两种文化，尼采用两种方式即幻想和癫狂的状态来描述。阿波罗精神的癫狂状态与幻想状态相类似，狄奥尼索斯产生的状态则和醉狂相类似，就像尼采提到的那样，幻想是一种属于梦幻世界的表面现象。幻想具有一定的改造能力，象征着所有的幻想世界和一切野蛮之类的驯服，是一种带有光辉的神圣意义。

酒神冲动与日神冲动正好相反，酒神冲动代表了一种狂野的本能，这种本能是放纵和不受拘束的。从兽神的原始推动力出发，人们经常会以上半身是野兽、下半身是牦牛的形象出现。面对特性规则上的灭亡，酒神精神既惶恐又兴奋，这就是醉狂的一种具体体现，它使集体内容包含到个体之中，使用集体的力量将自我的孤寂感清除。

每一个人都会感受到自己与他人的柔和状态，这种柔和状态将个人化丢弃，于是，人不再是艺术工作者，而变成了艺术产品。大自然的全部作用都体现了一种近乎变态的醉狂之中，这表示，创造的动力还有本源的欲望之力已经占有了全部的主体。就算是客体，也可以被看成自身的表达或一个物品，如果我们可以把大自然的鬼斧神工当作一个作品，那么大自然的作品也会被酒神精神渗透。但是，就"大自然的作品"这句话的本身意思来分析，它在这里显然是不合时宜的，但我们可以这么认为——人就是自然的产物。

人并不是被自然规律或生存法则所局限的动物，而是一个可以自由流淌的瀑布。为了使论述更加详细，我在此强调一件事，这也是被尼采忘记的一件事，而他的遗忘使很多问题戴上了一个神秘的面具。我认为尼采有可能是故意不提这件事，但他会在必要的时候不经意地摘下这个面具。所以，尼采在关于酒神精神的文章中说："其实，无论在何时何地，很多宴会从实际上说都是本能的宣泄，它的狂妄冲击了大多数的家庭和社会传统，天性中的疯狂和野蛮就好像一个挣脱铁链的野兽，这导致暴力和欲望被混合在了一块。"

尼采觉得，太阳神阿波罗和狄奥尼索斯的调和所代表的是罗马人心中对各种事物的理解能力，在这样一个环境中，尼采忽视了自己的公式，而这个公式正好就是奥林匹斯的诸位强者把这种光芒归因于罗马人内心的邪恶。因此，阿波罗和狄奥尼索斯的和谐只不过是一种美好的愿景，是一个具有高度民主思想的希腊人在同自己的蛮横相对抗时急切需求的东西，这样的蛮横元素在化身为狄奥尼索斯时就可以完美地宣泄出来。

无论是哪个社会部落，其生活方式和信仰之间总会进行各种各样的填补。不然，宗教对这个社会就没有什么特别的作用了。以犹太人为例，他们会对信仰和生活方式进行很优越的补偿；而对于经院哲学的时代来说，其伟大精神就是对社会上最残酷的镇压的最好补助。不管我们将要去什么地方，都可以证明这些方法是正确的。所以，我们可以从各种信仰的调和象征中得到我们想要的答案。简单来说，就是希腊人的个性中存在一种很强烈的心灵分离，这种分离的深层原因和那个时代的人们渴望某种神秘仪式可以拯救自己有关。

希腊社会早期的赞誉者把这些事物彻底忽视了，他们把缺失的事物当作一种天真，从而给予希腊人各种赞誉和自豪。因此我们可以说，调换到

狄奥尼索斯状态时，希腊人就不再是那个崇尚自由民主、具有众多哲人的国度了。实际情况正好相反，那些人被自己内心的野性控制，个性被剥夺到了极点。这时候，集体的因素成为最主要的目的。这其实是一种与自然结合为一体的行为。

对于在某些地方表现得温柔且和谐的日神精神来说，这些能将一个人的本性彻底磨灭，并使之转变成一种极端的醉狂状态。这看似淳朴，但实际是很不好的，正是这个深层因素使得两个无法调和的矛盾在瞬间被激发。我们应该对文明人的原始欲望做一个假定，在有爱心的人看来，那只不过是美丽的象征。这种不正确认知的根源就是心灵上的极度匮乏，与原始人的本源能量所带来的风险相比，现代社会的人更容易被本源能量所具有的事物破坏。

因为低级别的人总在不断地通过个人的努力，推翻各种负面状态的本能，因此，远古时期爆发的战争根本不可能与现代社会的战争相对比，这与希腊人的方式是一样的。阿波罗精神和狄奥尼索斯精神的协调因为这些而产生，就如同席勒曾经说过的那样，这种调和的完成依靠的是形而上学的思想，其中的根源就是对于恐惧的最深层感觉。这一理论和尼采的观点不谋而合，阿波罗精神和狄奥尼索斯精神的矛盾好像只有通过一种普通的思维细胞才可以实现交流。而席勒和尼采的心灵几乎相同，都有一种把文艺细胞当成和谐和挽救角色的明显趋向。

他们很容易将丑当成美，甚至就连邪恶和蛮横也会因此戴上一个近乎虚伪的面具。因此，我们仍然很难在艺术的道路上有什么实质性的进展，不论是尼采还是席勒，他们都坚定地相信审美的实质和创造的精神具有解救终生的寓意。

2.酒神冲动蕴藏的“醉狂”力量

尼采已经彻底忘记了阿波罗精神和狄奥尼索斯精神的内涵，并且忘掉了它们最终矛盾的调和，在罗马人看来，这实际上是一种哲学原因，而不是什么艺术问题。如果我们用一些极为类似的根据去判断，那么，狄奥尼索斯和植物之神的庆祝仪式就是一种还原远古时期的动物形象的象征。在很多种情况下，狄奥尼索斯的极端仪式都具有丰富性和危险性，不论怎样，它所表现出来的哲学影响并没有想象中那么微弱。

希腊神话的悲剧元素来源于对宗教的认知，至少与现在的诗剧和15世纪的受难剧之间有着千丝万缕的联系，现代曲目和经院哲学在一定的意义上属于同一种本源。因此，我们不可能只从艺术的角度来看待这个问题，对于艺术的傲慢只属于现代的文明人，远古时期的人绝对没有体验到它所呈现出来的狄奥尼索斯的灵魂。同席勒描述的一样，尼采直接忽略了一些边缘观点，并代之以一种艺术性的观点。

对于经院哲学所具备的艺术的一面，我们无法全盘否定，但是，如果从艺术的角度来分析15世纪的经验哲学，其结局就好像那些完全从历史层面来观察，却意外地造成了真相被刻意扭曲一样，只有同时观察所有出现的层面，我们才能正确地分析它。若是只从一种单纯的艺术角度出发，就很容易将一座铁桥的构造搞得清清楚楚。但这样的看法并不容易得到大多数人的肯定。

如果我们遵守这种理论，那么狄奥尼索斯和阿波罗之间的矛盾就变成了一种彼此相对抗的文艺项目。这时候，艺术范围内的内容将问题包裹在了里面，不论从历史上还是本源上，我们都不能很好地决定它。这成为很多情况下的思想矛盾，而其实质性的方向却很难通过推断得出。

现在，复杂的问题被转移到了艺术范围内。这当然有属于它的根本意义和原因，这种变化具有相当大的优势。也就是说，复杂的问题被转移到艺术范围内以后，对于艺术的评价问题就变成了一张图画，让理性的人可以有时间去观察它，并站在一定的安全范围内来重新体验这样一种快感，并评论他的美丽与丑陋，而不一定会陷入深深的险境之中，艺术细胞很容易使人避免很多真正的困难，从而做好主动防御。

其实，所谓“真正融入其中”，就是指宗教意义上所表示的对问题的理解，在历史上，研究方式具有非常重要的意义。尼采在众多的价值中也看到了相当棘手的问题，仅仅从艺术的角度来分析这个看上去难度相当大的问题，对他来说非常有吸引力。这个问题包含了很多经院哲学的内容，通常，文明社会以实际检验为基准去寻求解决方法。

但是，我们在尼采的著作中并不能轻易解读出酒神的真正含义，一位有成就的文豪说，酒神精神就是神的崇拜者或手下。但是，这里的“崇拜者”和尼采的观点并不一样，那个时代的尼采还只是对艺术产生了强烈的崇拜。他在一篇文章中写道：“我的弟兄们，赶快起床吧！不断向前

拼搏，千万不要忘掉你们还有强有力的臂膀，你们是斩妖除魔的勇士！不过，要是你们可以头朝下、脚朝上跳舞，那就最好不过了。”虽然我们有艺术做护盾，但尼采却对这个问题有着非常详细的论述。这导致它与实际情况非常相似，后来，酒神式的结局就不可避免地发生了。

尼采并不喜欢苏格拉底，甚至在作品中多次诋毁苏格拉底，其实，这种攻击针对的是以苏格拉底为首的理性主义者，因为理性主义者从来不认同这种带有放纵性质的酒神精神。这是艺术家经常会犯的错误。形而上学有着无意识的心理含义，它在被人们鄙夷的时候，仍然能绽放希望的果实。

酒神精神有时候是一种扩张，是一种直流而下的瀑布，往下流的时候，很少有力量能够阻止它。就像烈酒影响人的感官系统一样，这是一种高级意义上的醉狂，有时也可以称为“本能的作用”，通过感官方面的系统找到属于自己的生活方式。

阿波罗精神来源于感觉，这种感觉有一种内在美。与梦境相比，更加清晰地表现出了阿波罗神的一种内在的态度，还有就是对各种理念的静静观察。这明显属于内倾。不用怀疑，到现在为止，我们的内倾状态已经成为习惯。在尼采对阿波罗精神与狄奥尼索斯精神的定义之中，我们根本看不到这种分裂。

很多特性都可以完完全全地显示在个体身上，但却无法被强制性地放置在外倾或者内倾的定义之中。对于一个善于利用心理控制的人来说，他会为潜在的想象和阿波罗一样的理性思想编制丰富的资料，或者他会产生一种概念、一个具有各种穿透功能的观念，从本质上说，它们与思想所产生的概念是一样的。

所以，思想既是情感方面的，也是思想方面的，例如，神、国家、自由等。这两项构造既可以认为是理性的，也可以认为是逻辑的，只不过也有一种非同寻常的知识点存在。内倾是对观念的关注，它竭尽全力去发展直觉；而外倾则是对感官系统的重视，它的注意力感觉上。从这点来看，情绪和思想都不一定是概念所存在的道理。事实正是相反的。它们只是一种外在直觉和内在感觉的附属物而已。

尼采的理论能为我们详细解释第三种和第四种心理类型，这两种类型是完全相对立的，我们可以称其为艺术家的类型，也就是感觉类型和直觉

类型。只不过，这两个类型和理性具有相同的特点。其实，外倾和内倾的机制造成了思想的不同。拥有良好直觉的人把自己与客观世界连接起来，这样的协调来自于潜意识的帮助。潜意识指向是由各种微弱的刺激产生的，因为它是潜意识与非理性的结合体。

从某种意义上说，我们可以把苏格拉底所提到的邪神放到一起讨论。但是，我们还是要做出一定的限制，因为，直觉类型与感觉类型在很多方面都是完全相反的。直觉类型几乎完全依赖于感官系统，其内在心灵完全被本能与外部世界影响，即完全依靠外部的作用。

对于个体的具体心理特征，尼采的研究非常深入，他得出的最终结论是：直觉的心理功能和本能的心理功能相适应。我们也许可以把二者看作一种内倾和外倾。

合适的理性主义如果缺乏详细的解释，往往会转化为直觉类型，这种态度通常是被外部世界引导的，有时也会不惜一切代价地脱离现实的影响。同时，借助这样的一种态度，我们也可以明确地看到一种潜意识中隐藏的酒神精神。如同我们知道的那样，各种形式的东西只是出现在暗示之中，直到真正爆发时才能外显到意识的层面。但是，有深刻思想的很多大家的作品都随着各种战争的爆发而被销毁，这不能不说是一种遗憾。

3.名家之言：乔丹类型学的全面与片面

我曾经对无数哲学和心理学前辈们在心理类型研究上所取得的成就进行分析和研究，当我将这些理论整合到一起，我发现我的好友乔丹写的《从躯体与出身看人类性格》最有深度。这本书不是什么鸿篇巨制，只是一个126页的小册子，但它有很多地方能把我吸引住。尽管我早就知道作者真正在意的只是那相当少的一部分类型，即情感型和思维型，但对于其他的类型，作者也提到过，只是将两者混淆了。

乔丹认为，性格中有两种普遍存在的基本趋向。其中一种是行动的趋向占据有利位置，而思维方面较薄弱；另一种看上去对思维非常专注，但行动却很少。这是两种最极端的类型，它们之间还存在着另一种类型。这两种基本趋向相互牵制，但又相互对等，它们之间有可能是偏激的个性，也有可能是别的。

从这些含义中我们可以知道，乔丹把思想和行为放到了同等的层面。对于一个善于用眼睛看的人来说，他首先观察到的是思想和行为这两种人格类型的矛盾。但是，行为不仅仅来源于激动，同时也爆发于思维风暴。对于这样的思考，我们可以进行深究。乔丹自己也得出了这样的结果，他在书中提到过一个层次非常深的因素和理论，即行为类型的人缺乏必要的感情，而沉思型人格却富有情感。

他接着说，缺乏激情的人往往行动迅速，而富有激情的人却通常善于思考。因此，乔当把这种类型称为激情型或冷漠型。因此，虽然情感这个方面被作者忽视了，但情感成了他进行论述的一个基础词语。在他看来，喜爱行动的人反而冷漠，而沉默的人内心往往富有激情。

对于乔丹这样的想法，我并不认为有什么不好，因为这种既拥有高度热情又具有深刻思考能力的人不在少数，他们看上去精力充沛。但我认为，乔丹提到的好静和好动的元素本来就是决定人格的重要原因，如果我们能通读全书，就可以在这些内容上找到重要的价值概念。

后来我们还看到，乔丹会使用“缺乏热情、喜欢行动”来指代外倾类型，用“不善行动却富有激情”来代表内倾型。我认为，类型的各种属性并不包括活动的元素。尽管是这样，行动仍然可以选择演绎一个排第二位的角色，因为外倾型始终要比内倾型表现得更加有活力，只不过这种性质的出现完全由心灵决定。

为了避免产生理解的偏差，我有必要说明一点，就是我在早些时候会把内倾等同于思想的深邃，把外倾等同于善于运用情感。对此，我在文章中也做出了详细的解释，即无论是外倾还是内倾，都只能算是一种普通的生活态度。这和功能类型又不尽相同。直到最后，我对这些思想才有了一个高端的认识。

其实，将外倾和内倾区分开来并不困难，但要将各种功能分析清楚，就需要相当多的经验。但要将里面的深层功能分清楚则相当困难。内倾型有它一贯的性情，并会自动显示出一种思辨的样子，但它往往会使我们产生一种理解的偏差。同样道理，外倾型的反应也是多种多样，这也很容易使我们在情绪上产生各种优越的思维。但是，这些思维方式都带有很大的欺骗性，因为内倾型很有可能感情非常丰富，而外倾型很有可能在思维方式上占据优势。

但是，乔丹的理念也带有很大的误导性，因为他把不同类型的特质混合到了一起，只有借助极为深入的思索才能将它们分裂。

4.艺术的类型：朴素的词与伤感的诗

相对于哲学成就，席勒在文学和艺术上的造诣要更加深厚，他在作品中将艺术工作者分成感伤和朴素两种类型。或许这和我提到的心理类型是有共同之处的，但我将我们两个人的著作细细比对之后，发现事情绝没有想象的那么简单。席勒提到的概念比我要简单得多，他曾说过："朴素的诗人可以看作自然本身，而感伤诗人则一直在寻找自然。"这个定义模棱两可，几乎没有哪位诗人和哲学家可以明确表示出这句话的正确含义。就像一个站在岔路口让你猜他要向左走还是向右走的顽皮孩子，你说他会向左走，他偏向右走，而当你说他向右走的时候，他却向左走。

言归正传，席勒文章中最具争议的一个理论就是朴素、伤感这两种因素与客体的特殊关系。因此，以下的看法是有一定的正确性的：那些把自然之物当作客体来探索人并不需要大自然，他们很明显是内倾者，但那些根本的东西就是大自然，而与大自然关系最近的就是外倾者。

但是，这样的说法看上去非常勉强，而且，我和席勒的论点的相同之处并不多。和我的心理类型相违背的是，席勒先生在分辨感伤和朴素的区别之时，并没有提到艺术家的个体精神，只是论述了艺术家的作品的一般特征。同一位艺术家也许在这首词中是感伤的，而在另一首诗中却是朴素的。当然也有反例，荷马就是一个相当朴素的人。可惜的是，感伤的诗人在现在社会中的数量有一半之多。席勒先生敏锐地观察到了这一问题，他声称，诗人并不一定是作为个体被社会决定，也可能是只作为艺术家。

席勒说："拥有朴素或感伤的艺术家无论从属于哪一类，他们的人格都由他们活跃在其中的大部分条件抉择，或者由偶然的环境规定。一般的性情、情感和境遇的关系非同小可。"所以，席勒并不认为这些和心理类型有什么关联，而是关系到一些偏门文章的特点和属性。因此，一位内倾的艺术家很可能既有朴素的一面，又有感伤的一面。这样一来，我们将外倾和内倾等同于感伤和朴素就大错特错，因为这不仅偏离了类型的机制，也偏离了主题。

席勒的定义存在很大争议，因此，我们有必要进行一定的考究和分析。上文中我已经讲到，朴素的艺术家和自然是对等的，他一直都是遵循大自然的规律，把自己局限在对客观世界的单纯模仿上。很多人对朴素的诗词兴趣盎然，这是因为诗词可以将真实的世界形象生动地体现在我们的大脑中。朴素的诗词来源于大自然的赏赐，它代表了我们的幸运。

朴素类型的艺术家在工作时必须依靠他的自然本性，仅仅依靠他的懒散或自由则是不可以的。只有内心深处的本性在席勒身上体现出效果和力量的时候，他才能真正与自己的梦想对接。

对于朴素的艺术家来说，朴素的诗歌就是人的生命，最终要回归生命的本源。朴素的智者完全依靠经历以及外面的环境，他需要与外界接触和救助。对于朴素的艺术家来说，他身边社会的任何平凡的事情都有可能蕴含了危机，因为直觉通常非常依赖对外部世界的印象。如果艺术家可以对大自然表示顺从，并且对其保持一种神秘感和敬畏感。那他就很容易成为具备朴素才能的天才。

我们对这些概念进行整合，可以得出对客体产生依恋的只有朴素的艺术家，他同客体相关联的是一种强制性属性，这种属性将内倾与客体相融合。这种与客体的关联早在工业革命时期就是一种神秘的因素，这种与众不同的特性表示客体和一种潜意识事物的对比。简单来说，就是将一种相似性同一种潜意识的内容摄影到主体身上。

同理，相似性在某种程度上也可以转化为强迫性，因为它始终表现了一种欲望之力，而潜意识的力量则受到了欲望之力的影响。意识在某种程度上并不能操控这些被认为是邪念的力量，所以，它们可以强制履行意识的方面。因此，朴素的艺术家会在一定程度上受到制约和困扰，客体兴许可以独自面对欲望之力所施加的作用力。

从一定程度上说，朴素的艺术家会受到很大的影响，因为他与主体是合二为一的。所以，主体将自身的功能传授给了客体，并利用对客体采取的方法来显示自己。艺术家本身就是自然之力，因为自然作用于他们的身体，并无条件地支配他们的身体，而我们可以将绝对的能力交给客体。从这些可以看出来，朴素的是诗人是外倾者。

诗人之所以会有感伤的态度，是因为他一直在追寻自然的脚步，他对客体的作用持怀疑和反思的态度。其实，观念和客体是密不可分的。有空

间的现实和没有空间的对立都是一种观念，观念所激发的混合起来的情感是多种根本存在的根源。

具有感伤特质的艺术家有时会表现出一种对人性的否定，他一定会将所有限制提升到绝对的强度，也就是使所有限制理论化，而且能够超越理论所界定的极限，将其空间虚化。作为一名优秀的艺术家，他想要消除现实，并希望依靠这种观念使自己自由支配各种精神生活。

与具有朴素特性的艺术家相比，具有感伤特性的艺术家经常会对客体进行反思、对内容进行抽象化。他们通过对客体的虚化来学习刻意，也就是在创作的同时，利用超验将客体摆脱掉。

但是，仅仅利用内倾和外倾类型来表达两种特征，还是不能把席勒先生的思想完全展示出来，我们提出的内倾者和外倾者这两种机制，只能算是一种非常普遍的现象。内倾和外倾只是大致提出了各种态度的相异之处，如果要对朴素和感伤型加深了解，我们还需要借助另外两种功能，那就是知觉和感觉。在后面的章节中，我们将对知觉和感觉进行更为细致的商讨，在此，我只提一下其中的一条，那就是朴素者的属性是情绪占据了主导位置。但朴素者面对的风险也是显而易见的，它超出了客体所能遇到的范畴。

席勒先生通过各种理论基础得到这样一种结果，就是他通过考察系统得到了这两种心理性质的概念，就像我们说的外倾和内倾所具有的内容一样。这两种心理性质的结构含义相同，从它们的相互关系来说，席勒无疑是内倾类型的天才。

Chapter08　病理类型：心理病态下的性格力量

著名精神病学家格罗斯曾对心理病理学做过深入研究，他的研究内容包含了各种各样的扰乱人们精神的现象，并在其中挑出两种归为特殊的一类，将其称为“心理病态的低级状态”。

在世界心理病理的范围中，并不是所有的精神扰乱现象都会被归结为精神疾病，也就是说，很多精神现象无据可循、无法可依，这就导致一些饱受精神问题折磨的人非常无助和无奈。而格罗斯的“心理病态的低级状态”分类则囊括了所有处于心理病理精神疾病边缘的精神现象，比如

感情的、理智的、道德的以及其他状态，这些都是人类的心理低级状态。

格罗斯在进行研究工作时所倚仗的经验虽然只存在于心理病态的低级状态范围，但是随着研究的深入，格罗斯涉及的范围正在进一步扩大，他的结论也在向着更为广阔的领域发展。

1.“原初功能”与“次生功能”的接力赛

在心理病理的层面，正常情况下，一些心理现象非常隐蔽，就连个人本身也不能轻易察觉，但心理失衡却是一种展露无遗的心理现象。这并不难理解，现实生活中，异常的行为总会引起人们的关注。

格罗斯的著作《大脑的次生功能》提出了两种心理类型观念，同时提出了两种心理功能——“原初功能”和“次生功能”。

我们能够产生确定的心理过程，比如产生某种观念，这都是原初功能的作用。原初功能的运作过程实质上是一种能量转化的过程，就像是化学分解或是压力释放，过程较为剧烈，相当于细胞运作。原初功能的运作结束之后，次生功能影响下的脑细胞运作就开始了。

格罗斯把次生功能称作复原的过程，原初功能运作时，细胞会处于一种超乎常态的兴奋状态，从而对心理过程形成相应的影响。当然，若是在一些高调值和充满感情的心理过程中，原初功能前期的能量释放过多，就会使得次生功能延长对心理过程造成影响，从而相应地延长复原期的长短。

在格罗斯看来，次生功能可以对后续心理过程产生非常大的影响。同时，格罗斯给我们留下了一个复原期长短的问题，我们需要讨论的是，这种长短的差异是否就是造成一些特殊心理的原因？次生功能所影响的心理过程，也可以看作是后续的联想线路，而次生功能的联想范围来源于原初功能所作用的主导观念（也可称为主题）。

我在一次研究中接触到了持续性语言现象的问题，并且明确了这种现象是由于高情感调值观念的出现引起的。在病理学领域，持续语言现象属于严重脑部病变的范畴，一些萎缩、中风、脑瘤等病症都会引起持续性语言状况，这种现象的出现很明显是因为次生功能的复原过程受到了阻

碍。因为原初功能与次生功能是接次出现的，次生功能的复原期越长，在特定时间内对连续联想产生的影响就会越大，这种影响是非常明显的。相反，若是次生功能的复原期较短，那就会造成原初功能频繁发生，使得心理过程的发展呈现出一种不断更新、时刻准备的状态，也就是造成了某种程度上的心理错乱。而原初功能所带来的一个又一个主导观念，由于频率太快、观念太多，其本身的情感价值根本无法清晰了解，从而形成肤浅的感触状态。

一个人若缺少长期的次生功能，便会形成非批判性的性格，他们看待一切的心理总是不带任何成见，还会给人一种善解人意、乐于助人的感觉，同时，他们没有算计和圆滑的心思。但是他们同样缺乏缜密的思考，以至于不会探寻一些深层的意义，所以眼光总是肤浅而盲目。这类人还会呈现出一种“迷惑人心”的行为假象，他们有快速的反应能力，表面上勇敢、镇定，其实却总是做一些有勇无谋的事情。这不只是缺乏批判的能力，他们甚至不具备认知危险的能力，他们随时做好迎接新行动的准备，然而他们明显经验不足。

我们都清楚，每个人的记忆程度不一样。其实，记忆的深浅与被记忆的内容有着莫大的关系，我们记忆一些连贯的歌词总比记忆一些杂乱无章的单词要容易得多。若是内容富有联系性，那么记忆就会更加深刻。缺乏长期次生功能的人，其原初功能进行的频率较快，接触的内容过多，若是联系不大，就算创建联系也是一个复杂的过程。再者，因为次生功能的复原期较短，细胞的兴奋程度与个人热情也非常短暂，所以这类人的记忆力也会受到影响。他们善于对面前的内容进行有序整理，但抽象与综合的能力却严重匮乏。

我们用心理学的语言描述了短期次生功能类型的人的特征，这也符合格罗斯的研究思想，他把这种类型称为“浅层意识下的低下状态”。而与短期相对应的长期次生功能类型，被格罗斯称为“聚敛意识下的低下状态”，这种类型与短期次生功能类型的表现刚好相反，他们对所见的内容都能够印象深刻，但是原初功能出现的频率较慢，主体能够接触的范围非常小，这联想和思维被局限住了。虽然如此，聚敛效应还是为内容的聚集提供了充足的时间，帮助它们到达抽象的层次。

长期次生功能类型的人有着不可理喻和难以想象的人格，他们的情绪常常在突然之间变得激动，自我防御的行为与沉默接叠在一起，总是过于

关注自己而忽略了身边的人；面对需要镇定和迅速行动的状况，他们时常不知所措；他们的社交能力匮乏，总是会把自己置于尴尬的境地。这些情况往往会令他们感到难堪和自卑。他们的感情非常敏感，对一切给他们带来不幸或臆想的人都会产生憎恨的情绪。他们害怕刺激，往往对外界的世界感到不安，所以总会采取回避的态度。这些表现使得个体自身的情感与生命的存在分离开来，很容易发展成为忧郁症。格罗斯把忧郁症看作长期次生功能类型人的典型表现。

格罗斯通过对比两种心理类型，把内倾型性格和激情型性格完美地刻画了出来，他的描述要比乔丹针对激情型性格的刻画完善得多。

2.心理病态低级状态的性格差异在哪里

格罗斯的《大脑的次生功能》讲述了低级心理中所存在的生理差异，生理的差异使得人的性格也产生了分类，并由此衍生出了浅广型意识和狭深型意识。

格罗斯把浅广型意识与实践联系了起来。拥有浅广型意识的人有着较强的环境适应能力，他们善于宣传自己的人格，也能够通过接触外在现有的理想，使自己的内在变得有条理，但是感情生命却还是原始的。这也就会形成一种现象，即他们的行为会很伟大，他们会被称作“英雄”，但是他们实质上还是“平庸”的。按照正常人的理解，“英雄式”性格与“平庸式”性格无法同时出现在同一个人身上，但是格罗斯的观点明显是在反驳这种正常人的理解。对此，他解释说，在浅广型意识类型的人身上，所有观念的集束（情结），如哲学的、审美的、宗教的、伦理的等都存在一定的关联，但是性欲的情结除外。弗洛伊德对此的说法是性欲的情结被压抑住了，而格罗斯把这种情况理解为“高级人性的真正标志”，并且将其看作长期次生功能发展的前提条件。

拥有浅广型意识的人虽然能够通过接受传统观念来规范自己的言行，使自己的性欲集束转向对社会有用的方面，但其作用却始终显得猥琐。或许这样的评判言过其实，但是把这一观点放置到外倾者的身上，却能够准确地做出一番评论：外倾者向来只关注外部的事件，甚至用外部的材料来为自己定向，自己的内在生活却无暇顾及。这就使得不同发展程度的功能无法联系在一起。产生关联的过程需要大量的时间和精力，而且需要内倾与外倾的结合，这是一个漫长的自我教育的过程，是外倾者不

屑关注的。

分析完外倾者之后，我们总是会想当然地认为内倾者的情况是相反的，他们或许拥有强大的综合能力，能够轻松地把自己的个性综合起来，也能够顺利地把所有不同层次的功能联系起来。但是，我认为事实并非如此。在格罗斯的眼中，他只是把这项研究当成了纯粹的性欲问题，但是在我看来，不只是性欲问题，人类其他的本能也与此有着密切的关系。人身上存在各种各样的本能，其中不乏一些充满野性和未被驯服的部分，也不乏权力的角逐和竞争，还有性欲，这些便是这类本能的体现。格罗斯把内倾型的人格称为“不相接的人格”，以此来强调这一类人在综合自身集束上会遇到一些特殊的困难。

内倾型性格的人所注重的便是自身所有集束的构建，这也形成了一种特殊的情况——所有集束各自独立。高层次的技术综合需要高强度的联系，集束之间的独立无疑是一个巨大的阻碍。所以，性欲、权力追求等集束都是独立存在的，这一点与外倾型是一样的。

在格罗斯看来，外倾者，也就是有着较短期次生功能类型的人，对个别现象会产生深刻印象，在他们面前，所谓“共相”不过是缺乏现实的名称罢了。而内倾者，也就是有着较长期次生功能类型的人，他们非常注重共相，同时对观念、抽象作用以及内在事实都较为关注，并把它们看作唯一的真实，所有的个别现象都会与现实相联系，由此也可以把他们看作唯实论者。他们重视自身的思维方式，却忽视自己对外界的感知，所以有望成为一个相对论者。他们对外界的刺激避之不及，同时处在一个安定协调的周围环境当中，渴望把所有的集束聚集到一起。

在格罗斯对外倾者和内倾者的评论中，我发现了诸多问题，很显然，他对这两种类型有着极大的误解。他说陈述的内倾者属于内倾理智的类型，这种类型的人善于隐藏自己的情感，非常顾及别人的看法，因此表现出端正的行为，他们害怕别人情绪上的波动，认为所有人都像他们自己一样敏感；他们不理解外倾者的性格，对此经常苦恼不已；由于时常隐藏感情，这些感情在他们内心逐渐挤压，成为激情，这种只有他们自己才能感受到的情感通常会令他们非常痛苦；他们经常拿自己的情感与别人，尤其是与外倾型的人进行比较，然后就会发现自己的情感（也可以说是内心的激情）总是与其他人不一样，而与此同时，他们也会认为自己的情感别具一格。

前面已经说到，外倾型的人有着极强的适应能力，所以他们的情感一般会被当作一种用来适应的工具，不过他们内心的情感是已经被分化出来的，并不具备所谓“真正的激情”。但是，激情是个人本身具备的本能，也就是说，无论外倾还是内倾，激情都作为一个共有的本能而存在。我们身上的本能大多在表现出来的时候就已经被分化了、已经全部变成个体了，而人类共有的本能是非常少的。我个人认为，外倾者的情感已经被分化出来了，他们是拥有个人化的情感的，但是他们在思维方面也会陷入与内倾相同的错觉中，也就是说，他们也会拿自己的情感与他人进行比较，然后得出自己不同于他人和独树一帜的困惑错觉。

在《大脑的次生功能》中，格罗斯写了这样一句话：“当一个人的精力高度集中的时候，一种内敛的力量便会形成，这种力量会促使人全神贯注地关注某个事物，但是人们对这些事物却并不存在直接的生命兴趣。”这是有关内倾者的性格特征的描述，对此，格罗斯指出，内倾者只关注内在而不理会外在，这样的性格发展对个人的影响有利有弊——优势是能使个人摆脱感性的限制，使个人的思维向抽象的方向发展；而危险则是使个人丧失了生命的价值。同时，格罗斯也表示，虽然外倾者的情况会有所不同，但也不会很乐观。他们通常会缩略次生功能，以至于错过连续积极的原初功能，他们对所有的东西都不执着，所以无法体验任何事物。在他们面前，事物已经不是原本的事物了，一切不过是一些刺激物而已。这种性格的优势在于他们总是能够巧妙地避开一些非常麻烦的境地，而劣势则时常会导致混乱，引发灾难。

格罗斯对内倾型和外倾型的主体做了一番总结：外倾型的主体称为“文明天才”，与它相对应的解释是“实用的成就”；而内倾型的主体称为“文化天才”，与它相对应的解释是“抽象的发明”。时代在发展进步，我们应该具备的意识从外向的浅层发展到了内敛的深度。什么是最高的艺术？最高的艺术就是我们赞赏象征论者、支持思想者，并且循着这个方向走向和谐、纯净。

当然，这是格罗斯1902年得出的结论，现如今的社会显然是既需要文明又需要文化的。较长期的次生功能适合文明，较短期的次生功能适合文化，我们既然把它们都创造出来了，就不能丢弃它们，但是很遗憾，现代人早已将它们抛弃了。

阐述和评论了格罗斯的观点，同时又说出了我自己的看法，比较下来，

其实我们两个人的观点在本质上是一致的，这也算是对格罗斯提出的次生功能的概念和理论的基本假设做一番检验。

3.批判视角：摆脱“脑神话”的次生功能

“脑神话”一词多出现在科学假设的领域，用来泛指那些没有可靠说服力的科学假设以及提出之后便被推翻的假设。

心理过程问题是一个复杂而抽象的问题，也是科学界和医学界为之精心研究的精神领域，心理过程问题没有实体，研究的难度很高，只能经过大量的实验和调查，得出一个个精神假设。但是这些研究方法大多是通过构建“有机体”或是建立一些生理假设来成立的，我可以很明确地说，这是相当危险的。在之前的社会，大脑研究作为一个高级科学研究问题，每当被人提及，便会掀起一阵研究风潮。这时候，各种各样的“言论”和“学说”便横空出世了，其中有这样一个假设：我们的脑细胞上存在一些“伪足”，当人清醒的时候，这些“伪足”是伸展在外面的，而当人进入睡眠状态的时候，这些“伪足”就会缩回来。这个假设提出来不久，便被科学证明否定了。不可思议的是，一些同样不存在讨论价值的假设却被人们赋予了正确的意义，并且被认真研究。自此，一些不负责任的“伪科学”假设便被统称为“脑神话”。

格罗斯提出了“次生功能”的概念，这比社会中的“脑神话”要科学得多。“次生功能”的实际价值很高，在推出后的25年里，获得了相应领域的高度认可。它为人类复杂的心理现象建立了一个简单而清晰的公式，把这些现象进行了汇总与分类。这也是它超过其他假设的主要原因。

次生功能是非常幸运的，以至于人们对它的青睐达到了泛滥的程度，甚至忽视了它的局限性，使得它被广泛应用。事实上，所谓的假设不过是一种预测而已，它还不能被称为“科学”，因为没有人见过次生功能，也没有人可以明确证明它和原初功能一样，能够对人的心理过程产生聚敛作用。从定义上看，次生功能与原初功能是完全不相同的。

我们都知道，一个人的性格一旦形成，是不会轻易改变的，除非周边环境发生了剧烈变化或是这个人遭遇了一些病理因素。也就是说，除却不可抗拒的病态改变，环境对性格的影响是非常大的。一个人在某种外在刺激之下，或许会在一瞬间改变自己一贯的心理态度，这是性格上的特

征。但是内倾和外倾并非如此，它们属于机制的领域，就如同一架机器，可以随时启动或关闭。内倾、外倾与性格并不是同一个概念，但是它们所持有的性格特征会在形成习惯优势之后体现出来。如果次生功能的持续长度具备有机体或是生理的特征，那么它就应当是一个恒定的因素，除非遇到病态因素，否则它不会受到急速变化的影响，只有这样，在有机体或生理的特性中才能够看到相应的变化。

为了进行进一步研究，我曾经观察过一个具有明显外倾型特征的人，在一段很长的时间里，这个人都在与一位内倾型的人相处，而当他再次接触外倾型的人时，他的表现却转变成内倾型了。一些有着明显类型归属的人在短时间内也迅速改变过次生功能的长度，但一些外力影响消失之后，一切就恢复如常。

通过以上的研究分析，对于研究的方向问题，我认为应当把重点放到原初功能上。从原初功能与次生功能的关系来看，后者依赖于前者。在人类心理类型的研究领域，作为理论基础，次生功能的持续长度往往成为人们的不二选择。但是在我看来，这种说法的理由并不充分。人们把次生功能持续长度的决定因素归因于细胞的运作强度以及消耗能量的多少，若如此，那么原初功能同样可以作为理论基础。所以说，次生功能作为研究心理类型的理论基础这一观点缺乏证据。

对于次生功能持续的长度，唯一的科学解释就是原初功能的特殊强度。由此看来，心理类型的关键在于原初功能。原初功能在不同人身上的分布有强有弱，每个人都是不同的，造成强度变化的原因应当是一般态度的能量现象。

在我看来，原初功能的强弱是由个体在行动时的心理紧张程度决定的。在一开始，个人心理比较紧张，原初功能的强度就会增大，但是人长时间维持一种心理状态时，会产生疲劳感，这时候，紧张的心理就会松弛，心理联想就会出现混乱与肤浅，形成胡思乱想的状况。在整个过程中，原初功能较为微弱，而次生功能非常短暂，人们产生紧张情绪，必然是因为有所期待和关注。这涉及“价值评判”的层面，人们对事物的态度往往能够折射出这个事物在人内心中的价值，这些价值判断的形成得益于前期的心理过程，也就是原初功能的发展。其实，紧张情绪以及原初功能也是一种欲力的表现，原初功能同样也是一种心理价值，通过原初功能所形成的联想序列是存在价值的，但是微弱的聚敛作用却无法形

成有意义、有价值的联想序列。

内倾者通常会保持一种紧张的态度，而外倾者则喜欢松散的心情。这两种性格在环境的变化中会发生一种转变，例如，一个内倾型的人来到了一个轻松愉快的环境，他也会不自觉地转向外倾型，而外倾型的人也会在非常压抑的环境中转向内倾型。不过，外力的影响消失之后，二者便会恢复原本的类型。

本节是以一种批判性的态度来看待次生功能，在我个人看来，原初功能比次生功能重要得多，原初功能的强弱才是影响心理过程的根本原因。而决定原初功能强弱的是个人的欲力，这是一些本能心理状态集束的组合。内倾型特征是由普遍的紧张的欲力、强烈的原初功能和较长的次生功能体现出来的，外倾型特征是由普遍松弛的欲力、微弱的原初功能和较短的次生功能体现出来的。

4.抽象作用：压抑生命的病理倾向

移情作用是一种美的艺术形式，而万物相对，所以世界上势必还存在另一种艺术形式。这种艺术形式与移情作用是相对的，它会作用于无机、抽象以及否定生命的形式。这是一种压抑生命的倾向。一些创作意志的产生都是出于移情的需要，而在抽象作用面前，这些问题也就不复存在了。

沃伦格耳认为，抽象冲动是移情作用所需要的一种对立艺术形式。关于抽象冲动心理，他也做出了相关的解释：一个人或一个民族，对待世界和宇宙总会产生相应的心理态度。倘若人对外在世界持有接受的心理态度，并且信仰世界的泛神论，那么这就是一种移情冲动。相反，若是人对外在世界感到不安和排斥，那么抽象冲动也就产生了。

人类的观念存在一定的直觉，这是一种超越感觉和理性来认识真理的过程，也称为“超验主义”。在宗教意义上，人类观念上所具备的强烈超验色彩正是抽象冲动所对应的。这同时涉及人类的精神领域，是一种惧旷症的表现。我们的感官知觉表现有兴奋、愤怒、悲伤、忧虑等，而斯泰蒂奥斯的《底比斯之书》指出，首先被创造出来的人类情感是恐惧，而恐惧也成为我们进行艺术创作的源泉。

移情态度认为，客体原本是一种虚空的状态，所以需要通过移情将生命灌注进去；而抽象态度认为，课题并非虚空状态，而是存在一定的生命力与活力，所以要确保自身避免受到客体的影响。因此，抽象作用是一种内倾态度。因为抽象的态度惧怕客体的影响，所以沃伦格耳才会把客体的影响称为"恐惧"。与其说这是一种直觉的先验作用，倒不如简单地称其为投射作用，只不过这是一种否定的投射作用。所以，我们可以将抽象作用的概念假定为：主体产生无意识的投射行动，然后被抽象态度所认知，并将其作为先导，在面对客体的时候，就赋予了客体否定性的含义。

通过对移情作用与抽象作用的介绍，我们是不是可以提出这样一个问题：主体无意识的投射活动是否也能成为移情作用的先导？移情作用的本质是主体主观意识的投射，而抽象作用则是主体无意识的投射，如果主体想让自身的生命呈现在独立的客体中，那么主客体之间就不能存在较大的差异，主体向客体灌输生命、同化客体的同时，会逐渐削弱客体的独立性，削减客体的能量和价值，并使自身得到提升。这种位能差异是移情发生的必要条件。

移情态度会把自身的生命与活力注入客体，使客体同样充满生机与活力，并且信任客体；而抽象态度则对客体持有一种质疑和恐惧的态度，它会极力躲避客体的影响，于是它退回自身当中，并且用抽象构建起了一个具有防御性质的对立世界。

为了更好地了解抽象作用，沃伦格耳也对东方艺术中的抽象作用做了一番描述："世界现象的纷乱复杂给他们带来了诸多苦难，他们渴望宁静，这也是他们的内在需求。艺术可以给他们带来愉悦的心情，他们愉悦不是因为欢喜外在世界，而是因为他们把一些特定的客体以抽象的形式提升出来，使其得以永存。"

沃伦格耳分别以宗教和东方艺术的视角阐述了抽象作用，可以看出，二者对世界的看法是存在很大差异的。西方人会以移情的态度看待世界客体，致力于向世界灌输生命与活力；而东方人则认为客体凌驾于主体之上，客体本身就存在生命力与价值，所以人需要退回抽象世界，以寻求保护。

移情活动的开展意味着客体能量的弱化，这也是移情作用的先导，可以

称为“解除势能”。移情作用会把无意识的内容灌输到客体当中，使二者相统一，而无意识内容会使客体看起来没有活力，若想了解客体的本质，就需要通过移情来实现。这种状况便可以称为持续的无意识抽象作用，这是一种为客体“去心理化”的过程。

对抽象类型的人来说，为了避免受到客体的影响，他们会有意识地消除客体的独立性，失去活力之后的客体不会对主体产生任何影响，这也是移情类型的人会信赖世界的原因，在这种情况下，只有主体本身能够为客体灌输生命和灵魂，不过在主体的意识心灵看来，实际情况刚好相反。因为恐惧，所以逃避，这是抽象类型人的典型心理，是一种战败心理。而相比抽象类型，移情类型的人却充满了自信。以上描述只是对移情与抽象类型做了简单的区分描述，并不能作为区分内倾与外倾态度的完整释义，但是这些微妙的差别同样有非凡的意义。

移情类型通过客体能够获得一种自身意识不到的快乐，抽象类型投射到客体身上的反思，实际上就是对自己的反思。若是从事艺术创作，那么移情作用与抽象作用就都应该拥有。其实，每个人的身上都存在两种作用，只不过不同的人对两种作用的分化程度不同。

沃伦格耳把移情和抽象两种审美经验的共同根源总结为“自我疏离”。抽象类型的人惧怕外在客体的影响，也是因为世界中的有机体普遍存在一种随意专横的性质，所以我们需要利用抽象作用摆脱这种影响。我们创造出一些抽象物和一些普遍性意向，并且沉浸其中，但是这样也会造成一种严重的后果：抽象意向的发展会使抽象的真实性逐渐超越现实世界，沉溺的过程也终会使抽象类型的人丧失自己。生命会扰乱和压抑他们对抽象美的欣赏，他们会不自觉地把自己置于自身构造出来的抽象物中，使自己与其中的意向合二为一。在他们自己看来，意象就是一种救赎方式，但是这使他们脱离了真实的自我，从而“凝固”其中。

不论是移情型的人还是抽象型的人，他们的部分生命和活力都被注入了客体，所以他们自身也就被注入了客体，从而成为客体，存在于自身之外，失去了主观化。这样看来，这两种类型的人有着共同的命运。

在抽象型人的眼中，被无意识生气充盈的客体会产生可怕的破坏性，而抽象意向便是抵御这种破坏性的壁垒。而对于移情型的人来说，内在的主体因素会形成一些不切实际的幻想和冲动，情感的转移也是为了防卫

主体因素造成的分裂现象。与性格和病理联系起来，外倾心理症的人会对他构造的移情对象形成绝对的依赖，而内倾型心理症的人会沉浸在自己构建的抽象环境中。

内倾与外倾以及他们分别对应的抽象与移情，都是个体防卫和适应的心理机制。这些防卫机制能够使人们规避一些外在的风险，而且可以避免一些冲动的发生。但是，我们在看到优势的同时，也要意识到其中的危害。我们已经了解到，这些防卫机制会使人退化，把人机制化，直到个体完全失去主观性，从而放弃自身。这种情况所带来的后果是无法想象的。

这种退化使人们开始向着婴儿期逆行，最终回到远古时期的层面。然而，远古的功能形式与意识没有直接联系，意识与无意识之间也无法进行交流，所以这种状况的长久发展势必会造成个体的人格分裂。意识在逐步退化，无意识的力量却在日渐增强并扰乱主导功能，于是一些病态的心理疾病就出现了。每当这个时候，个体的主导功能就会站出来抵御无意识的“放肆”行为，而两种意识形态之间的争斗往往会导致个体精神崩溃。

个体的思维会把所有存在扰乱性的情感排除在外，而情感也同样会把所有存在扰乱性的思维排除出去，主导功能的运行目的就是把所有与主导功能不相适应的功能打压下去，保证正常运行。但是这样的话，个人整体的人性和谐就被打破了，而整体和谐是生命自我调节的实质，鉴于此，生命所要做的就是在人类教化中更多地关注那些被冷落的功能。

附录：心理类型的概念汇总

在心理学领域，数量繁多的概念和术语往往会让人产生诸多曲解和歧义。产生这种现象的原因，一方面是心理科学产生的时间不长，无法让所有人完全接受和理解；另一方面是，心理学用来研究的经验和材料无法作为一种具体的形象呈现在人们面前。而心理学研究者也只能借助不同的文字概念来描述他们观察到的心理事实，但这是一种间接的表现方式，若想直接表达，就需要采用数量测量的方式。然而，人的具体心理似乎并不具备可测量性，这个时候，我们只能够寄希望于概念了。

心理学研究者一直想用概念的精确性代替精准的数字测量结果，但是得到的结果却不尽如人意。因为心理学领域的概念多而繁，并且充满了不确定性，这也导致诸多概念之间无法实现相互理解和贯通，所以，我们需要明确一些对我们理解心理学有帮助的精准概念。

（**1**）抽象作用

世界上的诸多因素构成了各种各样的联系，而抽象作用就是从这些联系中抽取或分离出某种内容。这些被抽离出来的内容具备本质性，而余下的因素则是无关紧要的。所以抽象作用是作为一种精神活动的形式而存在，它同时也是一种心理功能活动。

我们可以把心理能量的产生过程与抽象作用联系在一起。抽象态度的目标是客观整体的一部分，抽象态度看得见整体，但不会让自己的兴趣和精力全部陷入其中，它选取的只是自身所需要的一部分，然后用这一部分来构建自己的概念世界。心理类型中的“兴趣”指的是能力或欲力，欲力作为价值进驻客体是一个潜在的过程，而并非是我个人的意愿。当我意识到的时候，我会对抽象的过程赋予一种具体的性质，从而把欲力从客体中召回，这是客体价值向主体回流的现象。所以在我们看来，抽象作用致力于贬低客体价值的能量，由此也可以称之为“内倾的欲力运动”。

赋予客体价值的活动称为“移情”，这是主体对客体的同化，其中被同化了的部分便是本质。当一种态度把本质中的抽象内容聚集到主体中，这便是抽象的态度。

我们都知道，抽象的内容很难被表现出来，抽象的程度越高，难度就越大。康德指出，越是抽象的概念，事物间的差异就越容易排除。这种说法是值得肯定的。当抽象的程度达到顶峰时，抽象就会与客体完全脱离，这便是纯粹的“抽象”，我把它称为“观念”。倘若抽象还未达到极限，仍然具有可表现性和可塑性，我就称其为“具体的概念”。

（2）感情（类似于情绪）

我想说的“感情”是一种情感状态，它表现为两种情况，一种是身体上显著的神经刺激，另一种是对观念作用过程的扰乱。

我认为，情绪和感情并不存在明显的界限，它们的关系可以描述为：“情感得到某种力量之后，会相应地释放出生理性的神经刺激，而这个过程就衍生出了感情。”但事实上，情感与感情却是存在区别的，感情对身体的神经刺激非常敏感，总能轻而易举地察觉到一些变化。然而，情感作为一种自主的可供支配的功能，其心理强度太过微弱。感情的积累取决于它自身对神经刺激的感觉，詹姆斯·朗格指出，激发感情的神经刺激是由身体释放出来的。然而我认为，身体的释放是生理上的，而感情的出现也有赖于心理上的情感状态。这两种状态相互影响、相互作用，于是，情感得到了一定的强化，并且与感觉联系在了一起，如此，感情与感觉就越来越接近了。我把生理上催生出的感情归到感觉的领域，而不是情感，这也就明确了感情与感觉的区别。

（3）感触性

“感触性”一词由布留勒尔提出，他所说的“感触性”包括细微的情感、悲观之类的情感色调以及感情本身。布留勒尔把感触性分列、独立了出来，使它区别于感官知觉、情感、察觉、想法等其他身体感觉。

（4）灵魂（灵魂意象、阿尼玛）

很多人会把灵魂放在心理层面，但是在我看来，二者存在明显的区别。心理是意识、无意识以及心理过程的总和，但灵魂却是一种可以用“人格”来定义的功能集中。我将灵魂分出了三种类别：首先是作为功能情绪或“人格”的灵魂，虽然多重人格在正常人身上不会出现，但它会以人格分裂的形式表现出来；其次是作为人格面具的灵魂，这种类型指的是外在的面貌和态度；最后是作为阿尼玛的灵魂，这类灵魂与上一种灵魂

相反，它表示的是内在的面貌和态度。

（5）统觉

统觉是一种新内容与已经存在的相似内容之间的联系，是一种心理过程，而这个过程的形成方式是被理解、变清晰和被领悟的。

统觉也分为主动统觉和被动统觉，二者存在一定的区别。主动统觉源于主体的动机，是有意识地关注一项新内容，然后将其与相应的储备内容相同化的过程；被动统觉是一些新内容的闯入引起了意识的注意和理解，这种新内容的来源或许是外部的感觉，也或许是内部的无意识。总的来说，主动统觉产生的原因是内部需要，而被动统觉来源于外部闯入的新内容。

（6）古代式

这里所说的“古代式”不是指艺术或建筑，而是阐述心理内容、心理功能的“古老性”。也就是说，心理带有遗迹特征，也可以称为“原初心灵”，而无意识的幻想活动的产品便是古代式。同理，如果一种意象包含了一种类似于神话的产物，那么我们也可以说它的性质是古代的；失去自控力、强迫症、情感与感觉、思想与感情、思想与情感等心理功能的融合都存在古代性质；两个相对的功能的融合也是古代的，比如肯定的和否定的情感的融合。布留勒尔曾提到过色彩听觉、自我矛盾倾向以及两向性的学说，这些也都是古代的。

（7）同化（与异化相对立）

冯特在《逻辑学》中提起过“同化”的概念，称其是“一种吸收新的意识内容，并且将其归到已经聚集起来的主观材料当中的过程”。在这个过程中，被吸收的新内容往往与主观材料具有相似性，于是新内容的独立性便会减弱。同化在根本上同于统化，但是统化并不存在这种相似性。

冯特指出，当同化的因素通过再建的方式，使被同化的因素更为直接地表现出来时，同化活动就显而易见了。因为这是一个记忆印象向外在客体进行投射的过程，同化再建因素与客体的实质性差异表现出来的时候，感觉印象就会如同一种幻想，隐藏起事物的本质。

我通常会在广泛的意义中使用同化概念，这是一种客体接近主体的情况。客体中不仅包括外在的客体，也包括观念之类的“心理的”客体。

（**8**）态度

在心理学领域，“态度”的概念由穆勒和舒曼提出。

库尔普把“态度”界定在预感的领域，他指出，态度来源于感觉或运动中枢面对刺激和冲动时的反应。对此，艾宾霍斯提出了不同的观点，认为态度的产生是一种长时间训练的结果，是把习惯性的因素引进到了习惯之外的个别行为当中。我们在进行态度研究的时候，采用的是艾宾霍斯的观点，我们把态度看成一种通过某种方式做出一些行动或反应的心理准备状态。

“态度”的概念对我们研究复杂的心理现象有着极为重要的意义，因为它使得一些“奇怪”的现象得到了相应的解释，比如同一种刺激在不同的时候所表现出来的程度并不一样。

态度作为一种准备状态，存在于主观上的心理集束、心理内容以及心理因素之中，它们决定着主体的行为方向，也能够对外部的刺激做出相应的反应，是积极统觉活动的必备因素。

态度存在一个控制点，这个控制点把态度分成了有意识和无意识两种类型。态度往往意味着选择，实际上，有无意识对态度的影响并不大，因为选择总会首先体现在态度上。但是，我们仍然有必要把这两种形式区分开来，因为有意识和无意识所聚集起来的内容是完全不同的。

就态度的本质而言，它并不能够被科学研究所理解。但是在实际经验中，态度类型却能够在心理功能上进行区分。若是一种功能习惯性地占据了优势，那么相应的态度类型就会产生。对个体来说，这些态度是较为纯粹的，但是一种态度的数量积累到了一定程度，就会演变成一种社会态度，就如同一些集体观念的烙印。拥有集体观念的人会形成各种各样的“主义”，并以此作为自己的行为准则，这些集体观念往往非常重要，甚至凌驾于个体观念之上。

（**9**）集体性

我想表达的“集体性”指的是一些不属于个人，而是属于集体、社会、民族或一般人类的心理内容。这些内容被列维·布留尔称为“原初人的集体表象”，这种表象包含了流行于文明社会的一般概念，诸如国家、科学、宗教、正义等，还包括一些情感和看待事物的方法。

列维·布留尔把原初人的集体表象和集体情感看作同一个概念，这里的“情感价值”有了集体性的性质，它们是理智的，但同时又包含了感情，所以列维·布留尔为它们赋予了“神秘”的性质。很多集体观念——诸如祖国、正义等——在文明发展的过程中，也与集体情感产生了一定的联系，其集体性不只包含个别的心理因素，而且也体现着整个心理功能。由此说来，弱势思维功能拥有了普遍的有效性，并且在一定程度上与逻辑功能保持一致，那么我们就可以说，这项思维具有了集体性的特征。同理，情感、感觉、知觉也能够取得相应的集体性。

（**10**）补偿

补偿包含了平衡、调节或补充的功能。在心理症的心理学中，补偿主要表现在补偿性心理系统对自卑感的功能平衡上，这相当于器官处于低下状态时的补偿性发展。这是阿德勒对不同概念的心理学应用。

阿德勒同时指出，人体的器官系统以及低等器官一旦脱离母体器官，且处于一种非正常的发育状态，便会与外部的世界发生相应的冲突，冲突的激烈程度取决于与母体器官的脱离程度。

根据阿德勒的理论学说，我们可以把补偿放在病原学的层面，当心理症患者的器官处于低下状态的时候，其自卑感通常能够衍生出一种“辅助性装置”，这就是我们所说的“补偿”。补偿平衡自卑的方式是一种心理系统，我们可以称其为“虚构的引导路线”。在心理过程中，补偿性功能的地位举足轻重，它通常与生命有机体的自我调节相对应。

阿德勒用自卑感的平衡来定义“补偿”，但是于我而言，补偿更是一种心理机制的内在自我调节。由此，我们可以这样理解：因为意识活动的一般态度往往带有片面性，因此，相应出现的无意识活动便可以看作意识活动的平衡运动。

总的来说，补偿存在于意识活动之中，是一种对无意识的调节过程。但是在心理症的状态之下，意识与无意识处于对立的状态，这种状态扰乱

了补偿的作用。因此，我们使用分析疗法的时候，首先要做的就是认识无意识的内容，然后为补偿的重建打好基础。

（**11**）具体化

具体化在思维和情感上是一种特征，其实质是“共同生长”。思维的概念一旦具备了具体性，就会形成与其他概念共同生长或相互结合的情形。具体化思维与知觉对象以及具体概念都是一致的，它们都与感觉有密切联系。感觉同样与情感和原初思维存在一定的联系，它们也存在于具体化的范围之内，因此，具体化是古代式的。

具体化的产生得益于一种普遍概念的“神秘参与”，这种“神秘参与”表现出来的是一种个体与外在对象的融合。

当然，具体化也是存在一定的劣势的，这些劣势主要表现为具体化的众多功能实质上都从属于感觉。这就导致了一种状况，即心理功能为了迎合感官事实，不惜损害个体心理的自主性，而由于对客观事实的投射作用，一些崇拜纯粹事实的迷信心理便产生了。这正符合原初人的基本状况。

（**12**）意识

我们通过自己对外界的感知形成一定的心理内容，这种自我与心理内容的交流和关系便是我们所说的“意识”。意识是可以被自我感知的，若是无法被自我，那便是无意识。

需要说明的是，意识与心理的概念并不相同。心理是个体所有心理内容的综合，它与自我的联系可以是必然的，也可以是偶然的；可以是直接的，也可以是间接的；可以是完全的，也可以是部分的。心理与自我取得联系的方式是意识性的。

（**13**）建构（综合）

所谓“建构”，我们可以理解为“建立构造”，这是一种类似于综合的概念，我们也可以把它看作综合概念的图解。建构功能主要表现在无意识产品的构造上，比如梦境或幻想。这种表达方式充满了象征性和预期性，因此，从无意识产品的目的上说，它并不是一种终结或完成了的产

品。在弗洛伊德眼中，梦的预测功能仅仅是建立在了“愿望”的基础之上，但是他同时认为，当梦存在明显的目的性时，这种目的性便会以象征性的语言表现出来。

梦境和幻想是象征性的产物，建构的方法把这种产物以普遍的、可以理解的形式展现在人们面前。因此，在无意识产品中牵引出某种与主体未来态度相关的联系和意义便是构建方法的目的。

无意识的表达方式只存在象征性，而构建的方法却能够把这种象征性清楚地展现出来，并且描绘出主体与无意识形态的运动状态。因此，除了精神分析，构建的方法也同时使用了比较性的材料。未来集体性的态度要想得到发展，还需要仰仗个体。因此，建构的方法有很强的必然性。这里所提到的建构是一种与还原相对立的功能。

（**14**）分化

顾名思义，分化就是将部分从整体中分离出来的过程。我把它运用在了心理功能的层面。当一种心理功能与一种或多种功能交融在一起，且无法单独运作的时候，这种心理功能便是未分化的。未分化的功能无法进行独立的思考，而是与情感、感觉、知觉混合在一起。

未分化的功能一般具有两向性和矛盾性的特征：一来，未分化功能不管站在什么样的立场，都存在自我否定的特征，这明显阻碍了该功能的运作；二来，未分化的功能由于存在多种功能的成分，因此各成分之间是相互融合的。未分化的感觉会失去作用，未分化的情感也会发生错乱。前者归因于不同方面感觉的混合，诸如味道与视觉；而后者多是由一些对立的情感相融合所引起的，比如爱与恨的融合。

未分化属于无意识的范畴，这个范畴中的某种功能可能会与其他的组成成分相混合，也可能会与其他功能相混合，而分化的运作过程就是将这种功能从混合的状态中分离出来。功能的形成运用了定向的方法，所以分化离不开定向。定向意味着排除不相关的内容，因此，只有分化了的功能才拥有定向的能力。

（**15**）自我

我认为，自我是一种构成“我”的意识领域中心，它所呈现出来的是一种

观念情结（自我情结），这种情结具有同一性和连续性。观念情结类似于意识状态，在我看来，心理因素若是与观念情结产生了联系，那么这种心理因素便属于意识内容。

但需要说明的是，自我不等于自身。因为自我只不过是意识领域中的一部分，只是多种情结中的一种，这并不能反映“我”的整体心理。自我是自我意识的主体，自身不仅包括了整体的心理，还包括了个体的无意识活动。因此，自身是一个包括自我的理想统一体。

（**16**）对立形态

对立形态在赫拉克利特的哲学中，指的是对立物之间的相互转换关系，也就是说，世界上的一切事物都有可能转换为其对立面。这是一种“流转”的状态。泽勒在《希腊哲学史》中对对立形态做出了这样的描述：“所谓对立形态，说得简单一些，就是一个从生到死，再从死到生；从睡眠到醒来，再从醒来进入睡眠；从年轻到衰老，再从衰老到年轻的无止境的流转、转换。”

大自然之所以存在生生不息的生命，就是因为它一直遵循一种由建设到破坏，再由破坏到建设的原则。不只是宇宙，所有的事物都会经历轮回，宇宙从太初之火中诞生，也必将会回归到太初之火中，而这些轮回的实现不过是时间问题。

对立是一种无意识的对立活动，但是这种现象却以一种片面和极端的倾向支配着意识生命，在适当的时机，对立形态形成之后，它便会对意识活动产生抑制作用，直到摆脱意识的控制。有关对立形态的实力，我们可以从尼采身上看出一二：尼采表现出精神的病态之后，最初把瓦格纳奉为神明，但是随后却对他恨之入骨，最后，他甚至自诩为拯救全人类的智者。

（**17**）外倾

外倾就是欲力的外向转移，我们经常用它来表现主体与客体之间的联系，即判断个体的主观兴趣向客体转移的运动情况。主观兴趣对客体有着相应的依附性。

外倾者在思考、感受和行动时一般会采用直接、显而易见的方式，他们

的外倾特征表现在情感的外倾和思维的外倾之上，前者的主体自身存在于客体之内，而后者的自身在思考的时候需要借助客体的力量。客体并不是唯一的影响外倾的决定力量，但是仍然存在强大的影响力。

当主体出现外倾的意向时，外倾是主动的；而当外倾受到客体的支配，也就是客体根据自身的需要开始吸引主体的兴趣，甚至吸引与意志相反的兴趣时，外倾就变成被动的了。如果外倾形成了个体的行为习惯，我们就把这种人称为外倾型。

（**18**）幻想

幻想包含两种情况，我们对此进行分述。

第一种情况是想象的虚构物，它没有客观的参照物，并且与其他情结相区别。想象虚构物的初现或许得益于实践经验中的记忆意象，然而，它的内容与外在的现实却没有关联，它只是一种创造性心理活动的产物，是一种由具有能量的心理因素组合而成的表现形式。这些不过是一种意识因素的组合，或是纯粹理念兴趣的人为经验。

一般而言，我们能够区分开积极幻想与消极幻想，因为它们都是直觉的产物，它们的产生得益于无意识知觉态度的召唤，它们的目的都是为了使欲望能力迅速渗入无意识的因素，并且通过相应的运动，把无意识中的因素以清晰的形式表现出来。

消极幻想的出现往往会伴随一些非正常的迹象，甚至是一些病态特征；而积极幻想则会以一种最为高级的心理活动形式呈现出来。

在想象虚构物的层面，幻想既需要目的性的解释，也离不开因果性的解释。世界上没有人可以否定幻想存在的潜在意义，否则，一般的自然过程就毫无意义了。

第二种情况是想象的活动，我们可以把想象看作心灵普遍性的创造和再造活动。想象在情感、直觉、思维以及感觉等心理基本形式中，都可以发挥作用。所以，幻想在这种情况下，不过是一种对心理生命的直接表达，而不是一种特殊的功能。幻想作为想象虚构物的时候，只能够以意象的形式出现在意识当中，这不过是一种欲望的力量，是一种观念力；而作为想象活动的幻想，却是与心理能量流相对等的。

（**19**）情感（类型）

我把情感列入人类四大基本心理功能之中，我眼中的情感是一种自成一类的独立心理功能，而不是一种依赖感觉或表现而衍生出来的现象。

情感发生的范围大多是自我与其他内容之间，它会在接纳和排斥的基础上，对这种内容赋予某种特定价值。这种过程也会以情绪的方式出现，以至于时常会被忽略。这种情绪或许与意识内容存在某种联系，但它从无意识中产生，所以联系并不是必然的。情绪代表着评价，而这种评价针对的是整个意识情境。

情感产生的过程是主观的，冯特表示，情感虽然与感觉紧密相连，但是它的各方面都独立于外在刺激而存在。所有的情感色调都代表着某种评价，这也体现出了它的判断性。理性的目的往往会建立在概念关系的基础上，而情感则是以一种主观性态度，表现出接受或拒绝的价值取向。情感评价存在于意识内容中，当情感的强度增加到一定程度时，情感就会转变成感情，从而制造出一种身体可以察觉到的神经刺激。

越是简单的情感就越具体，就像情感与感觉的混合，这也是感情的出现方式。作为一种独立功能，情感非常容易对其他功能产生依赖性。比较典型的例子便是思维，情感一旦对思维产生依赖性，便会变为思维的伴随物。

情感分为抽象情感和具体情感，情感安置意识内容的根据是意识内容的价值。情感越抽象，它赋予意识内容的价值就越客观和普遍；而情感越具体，它赋予意识内容的价值便充满个人化和主观化。

理性的情感存在严格的主动性和定向性，若是主体的态度完全被情感定向，我们便称之为“情感型”。需要说明的是，同情是情感功能所特有的，这从移情作用中也能够推断出来。

（**20**）功能（优势功能）

心理功能不论处在何种情况之下，原则上是保持不变的，我们可以把它看成一种独特的心理活动形式。在能量的层面，我们可以把功能看作欲力的表现形式，而欲力和物理力量都可以被看作物理能量的特殊形式，它们同样是恒定的。

个体存在非理性和理性的功能，分别表现为感觉与知觉、思维与情感，这也是我们的四种基本功能。之所以这样区分，是因为这四种功能既不相互联系，也不存在相互化约的情况，划分的依据只是多年的经验积累。这些功能明显与幻想存在一定的区别，幻想可以在这些功能中显现出自己，它作为一种特殊的活动形式而存在。因此，在我看来，所谓的决断或意志不过是次要的心理现象罢了，它带来的影响并不大。

（**21**）观念

我时常提及“意象”，而观念作为某种心理因素，与意象存在着密切的联系。意象的发生，可以是个人的，也可以是集体的，集体性表现在它的神话特征上。因为个人意象缺乏集体性和灵视性质，所以才成为我在此提到的“观念”。原初意象的意义，是从意象的具体性中抽象出来的，它同样能够用观念来表达。观念是一种思维产品，作为一种抽象意象而存在，它的外观是从基本要素中衍生出来的。

观念与原初意象的关系使得原初意象获得了象征性的表现。观念的本质并非派生品，观念是一种先天存在，并且能够起到决定作用的心理因素，它不仅决定思维，还制约着情感。

观念既包含某种原生的东西，又能衍生出一些东西，因此，它是双重性的。我有时候会把它与原初意象交错使用，在运作过程中，观念是内倾态度的原动力，而对于内倾态度来说，观念不过是一种产品而已。

（**22**）认同作用

因为客体的参与，主体在发展过程中与自身产生了疏离的状态，而在这一过程中，主体便隐藏了起来，这就是认同作用的过程。

认同作用是一种心理过程，它的疏离过程会使人格进行部分或整体的异化。就像是儿子模仿父亲的一切行为，儿子看起来已经不是一个独立的个体，而是变成了又一个父亲一样。

当然，认同作用并非是单纯的模仿，我们所熟知的模仿是一种有意识的复制，但是认同作用的活动是一种无意识的模仿。对于孩子来说，模仿行为是助益成长发展的有效途径，只要它不会给孩子正常的发展和成长之路带来阻碍，我们都可以说它是有益的。因此，在同样的前提下，认

同作用同样是有益的。但是，一旦个体成年，认同作用就会在个体的成长之路上展现出明显的病态，并且将人格分裂成相互背离的两种人格。

不只是个体本身才会受到认同作用的影响，客观事物以及心理功能都会受其影响。就拿性格来说，在认同作用的影响下，主体与自身的分离会使得其真正的个性陷入无意识，甚至脱离原有的性格。这似乎是一种规律，所有达到高分化功能层次的人都会经历这一过程，我们也可以将它看作个性化形成的过渡阶段。

认同作用的表现与同一性是一致的，所以，个体认同双亲的做法也是正常的。但是对家人的态度，认同和同一终归还是存在差别的，同一是先天就存在的，但认同却是一种成长发展中的次生现象。随着个体的发展，个体终有一天会超出与家人的同一范围，这种情况加上随之而来的欲力，都会对个体的发展造成一定的阻碍。因此，认同作用诞生了，它开始寻找一条退路。

认同作用实质上就是主体渴望获得某种优势、跨越某种障碍所进行的心理过程，我们可以理解为，它在借助另一个个体的运行方式来完成这项任务。

（**23**）同一

我把同一看作一种无意识的现象，并用它表示心理上的一致。同一有以下特征：首先，它类似于原初精神，并且以神秘参与为基础。但它仍然是原初精神的无意识状态，充其量只是原初主体与客体未分化情况下的遗迹。其次，它会呈现出较早的婴儿期的精神状况。在成年人当中，它仍然是无意识的，并且保持着与客体的同一。婴儿与双亲总是存在相似之处，这就是同一作用的表现。婴儿与双亲的同一代表婴儿对双亲的认同，这种认同实际上也是投射和内部投射的基础。

需要说明的是，同一作为一种无意识现象，不能被理解为“等同”。同一的表现形式多取决于天真的假设，它总会认为两个个体存在普遍相同的想法，就像一个人喜欢什么，他也会想当然地认为别人也会喜欢什么。不仅如此，存在同一想法的个体还会把他人需要改进的地方推及到自己身上，这便是心理感染以及暗示感受性的基础。这些情况在病理学中的表现尤为突出，比如偏执狂患者会想当然地认为他人也会认同自己所认定的主观内容。

当然，同一也不应该被认为是完全不等同，它仍然使得有意识的社会性和集体性成为可能。

（**24**）意象

我在本书中提到的意象概念来自于诗学，是一种幻想的意象或形象。它不会直接对外在客体形成心理反应，而是以一种间接的方式参与外在客体的知觉。无意识会产生一些幻想活动，这时常被意象称作自身的活动产品。

意象具有幻想性观念的心理特性，但是通常情况下，它会发挥自己“内在的”特征，然后把自己与感官现实隔离开来，而不是取代现实。所以，意象具有的是心理价值而不是现实价值，这也体现出了精神生活的重要性。

内在意象是一个非常复杂的结构，它的构建需要很多不同根源的材料，但这绝对不是简单的累积，而是作为一个具有自身同质性意义的整体而存在。因此，意象并不是单纯的无意识内容的表现，而是个体的整体心理情境的浓缩状态。需要说明的是，意象只是一种暂时的意象状况，并不是全部的无意识内容。所以，我们在阐述它的定义的时候，从意识或无意识入手都不合适，只能着眼于它们之间的关系。

有古代特征的意象叫作“原初意象”，原初意象是一种记忆沉淀、一种心理经验的典型表现，是观念的前身。

（**25**）个体

在心理层面，个体表现出一些独特的心理特征，这种特殊性往往会在其复杂的心理构成中显示出来。个性和心理个体的无意识存在是先天性的，而其有意识的存在则需要个体形成一种能够区分其他个体的意识。

意识的过程或个体化的过程指引着个性向意识的方向发展，使个性达到一种超脱的状态，从而与客观达到同一。这种“同一”等于无意识与个性的同一，倘若个性中存在无意识的象征，那这种个性就是一种集体的意识心理，而心理个体就不会出现。在这个基础上，无意识个性会被投射到客体当中，而客体会因此获得巨大的价值，从而在个体中占据决定性

的地位。

（**26**）个性

每个人都是一个个体，每个个体都包含普遍的心理内容。在心理层面，个性作为其中的特殊性与独一性而存在。个性的东西只属于某个人，而不是一群人，也不是一些具有集体性的东西。但是个性只属于心理要素的独特的聚集与组合，却无法属于自身的心理要素。

在心理类型领域，我着重介绍了外倾和内倾两种心理类型。外倾者依附于外在的客体，并且对客体保持着过分的信赖。他们始终坚信外在的客体具有非常重要的地位，这同时体现在他们那伴随外在客体而始终变化的主观态度上。外倾者活泼、善于交际，在他们眼中，整个世界都充满善意。即便他们的活动与外在世界的客体产生了冲突和碰撞，他们也不会因此而放弃与外在客体的联系。在这种关系之下，外倾者与外在客体形成了互相影响的状态。

（**27**）个性化

个性化在心理学中扮演着非常重要的角色，个体的形成过程以及个体间的区分都离不开个性化的作用，我们也可以把个性化理解成一种把个体从集体心理中分化出来的过程。而作为一种分化过程，个性化的目标是人格的发展。

在遵从集体性原则的同时维持个性化，也是对个体的一种保护。现实生活中，限制个性发展的通常都是人为的阻碍，而一个由受限制的个体所构成的社会群体是注定没有活力的。因此在集体中，我们有必要保持个体的集体价值和内在统一性，而前提就是保证个体的自由和独立性。

超验功能为个体的发展开辟了一条道路，因此二者存在非常密切的关系。但若想获得这样的发展方式，坚持集体规范的道路是行不通的。

根据一般性的观念，个性化与集体规范是相对立的，这是一种特殊性与一般性的分化和脱离。但这种对立通常是外部的表现，从个体的立场来看，二者并不是对立的，不过是定向不同罢了。在心理构成中，这种特殊性是原本就存在的，所以我们并不需要去刻意追求。

有意识地超出原初同一状态的发展过程，在很大程度上可以等同于个性化的发展过程。这或许可以看成是一种意识领域的延伸。

（**28**）劣势功能

劣势功能是分化过程中的残留物，根据经验我们可以得出，劣势的环境条件并不利于心理功能的发展。人们要想在社会中更好地生存下去，就必须把自己最青睐的功能和那些能让自己获得最大发展的功能分化出来，从而获得相应的社会地位和人生成就。一般情况下，人与这些功能的同一是一种普遍规律，而由此也衍生出了众多的心理类型。但是这种发展又常常是片面的，于是很多功能在运行过程中被遗留了下来。这些就是我所说的“劣势功能”。之所以叫它们“劣势功能”，是因为它们比优势功能稍微落后，但它们的发展绝不是病态的。

很多人把劣势功能当成一种现象，但这并不是劣势功能的真正意义。与受压抑和难辨识的内容一样，劣势功能也以意识的和无意识的形式存在着。在正常的情况下，我们都能够意识到劣势功能的表现，起码可以认识到它带来的影响。这就如同我们可以轻易地认识一个人的外观，但并不能够完全了解这个人的内心一样。

然而对于患有心理病症的人来说，劣势功能却完全都陷入了无意识中。当欲力的分配活动达到优势功能获取的程度时，劣势功能便会重返古代状态，进而与优势功能不相融合，从而导致退行的发展。

倘若一种功能在运行发展过程中，从意识状态变为无意识状态，那么它所包含的功能和能量也会逐渐向无意识靠拢。劣势功能陷入无意识之后，它的能量也会进入无意识状态，并且会在无意识中把自身激活，当然，其方式必然是反常的。在这个基础上，劣势功能的古代特征便会使其产生幻想。若想把劣势功能从无意识中释放出来，就需要让产生的幻想呈现出来。如果幻想的内容能够在意识领域得到实现，那么劣势功能也有望回归到意识当中，并为其下一步的发展提供推动力量。

（**29**）本能

本能是一种普遍被理解的概念，它是个体对某项活动的冲动行为。人之所以会产生冲动的言行，或许是因为内在和外在的刺激，也或许是源于超出心理因果范围的器官。

所有的心理现象都是本能的，它们产生于动力性的冲动，而不是个体的意志。本能所产生的最终结果一定是超越了意志预料的影响，在我看来，属于本能的心理过程能量是不受意识控制的，所以感情属于情感过程，但同时也属于本能过程。也就是说，意志功能的心理过程在正常情况下完全处于意识的控制之中，一旦不受意识控制，它就变成了本能。所以，本能的出现一般会伴随着意识不再控制或是尚未控制一些情感色调的过程，就如同人处于疲劳、醉酒以及脑部病变的状态。这些意识的过程如今却形成了一种自动的特征，它们不再是本能的过程，所以我便把它们归为自动的过程。我们观察二者的时候，能够明显地发现一些差异，因为它们向来不显示冲动的行为，除非获得一种陌生的能量。

（**30**）理智

我对“理智”的定义非常简单，即定向的思维。

（**31**）内倾

内倾就是欲力向内流动的活动，在内倾状态下，主体向来都是否定客体的，而内倾者的兴趣也会从客体退回到主体。这也是他们进行思考、感觉和行动的方式，由此我们可以得出，内倾动机的形成是由主体决定的。

内倾的特征表现在感觉和直觉的方面，同时也表现为理智的或情绪的。主动的内倾表现在主体自愿脱离客体，而被动的内倾却是主体不允许从客体中退回的欲力再次流向客体。倘若内倾形成了一种习惯，我们便可以称其为“内倾型”。

（**32**）内向投射

内向投射与投射是相应的，这个概念由阿芬那留斯引入，他用这个词去表现一种主观内容被客体侵入的意思。按照弗伦克兹的观点，投射是把主观内容带入到客观当中，而内向投射是把客体投入到主体感兴趣的范围当中。可以看出，在弗伦克兹眼中，内向投射的概念建立在了投射概念的对立面上，二者的过程都是正常的。

由此可以看出，投射与内向投射之间存在着一定的差别，站在心理学角度，我们可以把投射看成一种异化过程，而内向投影则是一种同化过

程。此处，异化的过程是主观内容侵入客体，并使客体向主体的方向异化；而同化的过程则是促使客体与主体进行同化。需要说明的是，内向投射是一种外倾过程，在同化的过程中，势必会出现移情的情况，所以客体必须向主体倾注自身所有的能量。

内向投射有主动与被动之分，主动投射多表现在适应过程的移情之上，被动投射则是情调客体对主体的影响作用。

（**33**）直觉

直觉会通过无意识的方式传达知觉，是一种基本的心理功能。知觉焦点所涵盖的范围非常广阔，包含了一些内在和外在的对象，还有它们之间的联系。直觉有着特殊的本质，它不同于情感、感官知觉和理智推论，但却能以它们的形式表现出来。直觉的内容会以整体的形式呈现出来，但对此，我们唯一可以确定的是这是一种本能领悟。

根据作用材料的不同，可以将直觉分为主观的和客观的。主观和客观的直觉决定作用体现在知觉上，但是主观的直觉作用于主体无意识的心理材料，而客观直觉则作用于其他材料的知觉。直觉与感觉存在一定的联系，倘若按照感觉的参与程度来区分，可以把直觉分为具体直觉和抽象直觉。这两种直觉同样作用于知觉，前者传达的是与事物存在具体性联系的知觉，是一个反应过程；而后者传达的是与观念性相联系的知觉，这类似于抽象的感觉，它的运行尚需一种一致的行动和某种定向因素。

斯宾诺莎和伯格森把直觉的知识提升到了最高认识形式的高度，因为它有着内在的确定性和确信性特征。直觉与感觉是相类似的，所以感觉也有这种特征，二者都是非理性的知觉功能，都具有“被给定”的特征，同时包含婴儿期心理和原初心理，又同时作为情感与思维朝向理性发展的母体而存在。直觉保持着对感觉的补偿，虽然是非理性的，但是直觉在事后会经历一个被分解的过程，并且分散到起源和组成要素中，从而达到与理性法则相协调的效果。

直觉型的人，其态度一般倾向于直觉，并且存在内倾直觉和外倾直觉之分。集体无意识在很大程度上会对直觉形成支配的影响，因此，直觉型的人会表现出强烈的非理性特征，这通常令人无法理解。

（**34**）非理性

我所说的“非理性”并不是与理性相对立的概念，而是指一些超出理性范围或者是不以理性为基础的东西。一些基本的事实，如月球围着地球转等，都属于非理性范畴。一些偶发性的事件也属于非理性，即便后来发现了一些符合理性的因素。

我们之前说到，思维与情感是理性的，但是当它们作用的客体并不缺乏偶发性的知觉时，它们的定向功能和理性特征就会消失，从而变成非理性的东西。

从非理性的定义上看，或许它并不能够成为存在科学的对象，但是在使用心理学领域，非理性的概念却是举足轻重。因为心理学中的很多问题和现象都无法完全用理性去解决，很多时候，要解决这些问题，就必须走与理性相反的道路，也就是采用非理性的方式。但是期望和绝对总是相信有一种可以解决所有问题的理性方法存在，这无疑给寻求非理性解决方式的活动造成了阻碍。

（**35**）欲力

我把“欲力”定义为一种心理能量，可以解释为心理过程的强度和价值。心理价值参与决定性的判决，以一种特殊的心理效用表现出来。但是社会上有一些批评家，他们并不认同我把“欲力”定义为心理力的观念，并声称这是误解。但我要说的是，正是他们的认知错误使自身误入了歧途。

把强度和价值以能量的方式表达出来，并不是为它们赋予了实体化的概念，在我看来，这种心理力是否存在与欲力的概念并无关系。

（**36**）客观层面

我们有时会把幻想、梦境等主观类的东西，放置在客观层面去看待，这时候就可以把这些主观类的东西归入现实情境中。幻想和梦境中总会出现一些人和情境，这些用主观因素同样可以做出相对的解释，这个时候，人和情境就都是主观的了。

弗洛伊德在释梦的时候，认为梦中呈现出来的愿望，实际上是现实中的对象，也可能是性的过程。这实际上进入了超心理学和生理学的范畴。

（**37**）定向

定向通常被用来表现支配态度，不管是否是意识的。就像思维态度定向于逻辑原则，权力态度定向于自我权利一样。

（**38**）神秘参与

神秘参与是主体与客体之间的某种特殊联系，这个概念源于列维·布留尔。由于神秘参与的存在，主体无法与客体形成明确的区分，所以，主体通常借助某一种类似客体部分的同一性来保持与客体的特殊联系。因为主客体在先天条件下是一种合一的状态，所以才会存在同一性，这实质上可以追溯到一种原初状态，而神秘参与就是这种状态的残留物。当然，神秘参与适用于主客体是需要一定的特殊条件的。

神秘参与在原初人和现代文明人的身上都可以发生，不同的是，前者多发生在人与物之间，而后者主要发生在人与人之间。

（**39**）权力情结

权力情结运行的目标是促使其他影响屈从于自我，由于民众和客观环境中的根源的出现，以及这些影响根植于主体的情感、冲动和思维，权力情结往往会表现出轻视的态度。

（**40**）投射

之前我们讲到了“内向投射”的概念，了解到投射是一个异化的过程，是主观内容被具体化到客体中的过程。被主体投射出去的，大都是一些痛苦的和不相容的内容，是主体的摆脱过程。一些存在正面价值的内容也会受到主体的投射，但是由于自卑等情感的影响，主体往往还是会排斥这些内容。

投射的产生需要一定的前提条件，即被投射的内容匮乏，致使适应过程的发展遭到了阻碍，主客观的同一性成了一种扰乱的因素。于是客观急于把进入主体中的内容撤回来的时候，这种过程就应运而生了。投射是一种同一的状态，它已经引起了人们的关注，并且招致了诸多的批评，这种批评或许来自他人进行的客观批判，也或许是主体进行的自我批评。

投射有积极和消极之分，积极投射是构成移情作用的组成成分，而消极投射是正常情况下以及病态情况下的常惯形式。一些偏执妄想狂的患者若是受到投射的影响，便会表现出孤立主体的倾向。

（**41**）理性

我眼中的理性是一种态度，它有自己的原则，它的行为、思维和情感都符合一定的客观价值。客观价值以及理性本身在大多数情况下都有稳固的根基，它们都是数代传承下来的观念集从，有着绝对的必要性。

人所具有的理性是人适应一般环境时的普遍表达，并且成为人们客观价值的重要组成部分。理性律是一种被普遍认同的“正确”规律，是大众普遍形成的适应态度。无论主观还是客观，只要符合这项规律，那就是理性的，反之，就会被排除在理性之外，成为非理性的东西。而判断一个事物是否是理性的决定性条件，就是排除所有超出理智之外的东西。

（**42**）还原

在心理学领域，我把“还原”定位成一种心理解释的方法。也就是说，我站在症状学的角度，为它赋予了潜在过程的征兆或是符号的概念，而不是把无意识的产品作为一种象征。因此，无意识产品向元素的回溯活动便是还原的过程。说得明确一些，还原是定向于过去的，它会使现下已经分化了的、复杂的因素“返回”到一种较为基本或更为普遍的东西中。

弗洛伊德和阿德勒曾经研究过一些带有婴儿特征的愿望和追求，并且运用还原的方式对它们进行了基本过程的还原。在这里，无意识产品被赋予了非确切性的特征，其真正含义也被还原拆解。

还原方法运行的方式有两种：一是根据现有因素的产生过程，把它们进行重新组合；二是追溯到因素产生的历史潜在物，然后利用自身功能使其变得毫无意义。

（**43**）自身

自身指的是一个个体心理现象的全部范围，是一个经验的概念，表达了人格的统一性。但是人格的构成成分是无意识的，因此，自身无法表达全部的意识。所以自身存在经验特征的只是一部分，这一部分包含了所

有可以经验到的、没有经验到的以及无法经验到的内容，而其余的则是预设的。

在心理整体中，自身分为意识的和无意识的。在经验的层面，自身既可以表示先知、国王等“超常人格”的形象，也可以表示长方形等整体象征。自身会显现出一些对立统一或复杂对立的形势，这时候，它就可以以二元对立的形式出现，就像是阴阳互动的道，又如同互相敌对的兄弟。

自身从经验上看是超验的，从逻辑上讲是空虚的沉思。它无法使自己实体化，因此也就无法论证自己的存在，从而无法作为一种哲学观念而存在。

（**44**）感觉

感觉会把身体的刺激传达给知觉，在某种程度上，二者可以是等同的。我和冯特都认为感觉是作为一种基本的心理功能而存在，因为内外的因素都可以对主体形成刺激，所以感觉与内外因素都有关联。

感觉通过感觉器官以及“体感”来形成传达知觉的方式，而在感官的层面，感觉被分成了具体的和抽象的。具体的感觉包含了外界的刺激和身体的感受，而抽象的感觉则是指从心理因素中分立或抽象出来的。前者在出现的时候总是伴随着思维、情感和观念，因此没有一种纯粹的形式；而后者作为一种知觉方式，是一种分化的形式，它有自己的原则，是独立的和审美的。

感觉是先天形成的现象，它不同于思维和性感，也不遵循理性。正常情况下的感觉具有均衡的特征，这种均衡与身体所受的刺激相对应，若是出现了一些病态的感觉，那么这种均衡就会被打破，这个时候的感觉若是反常微弱，就说明遭到了压制；若是反常强烈，就说明在某种程度上被夸大了。

对于原初人和儿童来说，他们的感觉或许不一定会超越直觉，但总会超越思维和情感。因此，感觉在他们身上便会获得有利的发展。在我看来，感觉与直觉都是一种知觉，不同之处在于，前者是有意识的，而后者是无意识的。思维与情感、感觉与直觉是两对互相对立的心理功能，并且存在互相补偿的性质。虽然思维与情感各自独立，但它们却都源自

于感觉。我们把那种将全部态度定向于感觉的人称为“感觉型”。

（**45**）主观层面

之前我们说到在客观层面解释幻想和梦境，现在我们也从主观上解释一番。在主观层面，我着眼于主体心理的主观因素。

客体本身与其心理意象并不等同，客体的心理意象在感官知觉和统觉中产生。主观条件会限制主体对客体所形成的意象，意象会在主体中形成一种客体的成像，这种成像并非是客体本身的意象，而是一种主观功能集从的意象。做好这种区分是最基本的要求，在分析无意识产品的过程中，要赋予成像以客体的主观关系的意象。这些是主观层面解释的意义。

（**46**）象征（超越功能）

很多人总是把象征和符号相提并论，但是在我看来，二者是完全不同的两个概念。超市里的产品通常用价标来标明价格，这种价标上所显示出的虚拟价格就相当于一种象征，这种象征只具有一种特殊符号的特征。象征往往能够为某个未知的事实提供一种较为恰当的描述和阐释，当然，这个事实是被假定或是被认定存在着的。

持有符号的观念的人，总是会把象征作为一种对已知事物做出类比和缩略的东西；而持有比喻的观点的人则把象征理解成一种对已知事物进行有意义的描述和改写的东西。

象征总是充满生机，当某种事物无法被更好地诠释的时候，象征就是最好的表达方式。事物的这种状态是象征存在生命力的前提，倘若事物的表达形式显露出来，象征也就失去了生命，其所谓的意义就变成了历史的。即便我们依然把它当作一种象征来看待，那也不过是以一种假设为基础。

表达已知的事物时，我们使用的向来是符号，而不是象征。一个事物被称作象征是需要前提条件的，即一个事物能否被称作象征取决于履行观察职能的意识态度。我之前所说的“象征”是广义上的社会性的象征，而这种象征同样适用于个体象征，也就是说，一些个体心理产品的象征与对一个社会团体所进行的社会象征一样，都有功能意义。

因为象征囊括着各种心理功能的材料，所以它最终应当是一个不属于理性和非理性，并且具有复合性质的产物。象征终归存在某种“虚幻”的意味，它产生于人的精神当中，并且最初来源于最原初和最低下的心理层面。

（**47**）思维

思维作为一种心理功能，在运作的过程中遵循自身的规律，致力于把观念的内容融入概念的联系当中。思维是一种统觉活动，所以存在主动和被动之分。前者是意志行为，通常会令主体服从于观念内容的自发判断行为，我曾提到过定向思维的概念，我想，它与主动思维是一致的，我把它定向为理智的；而后者是一种偶发现象，这种思维所形成的判断与我的意图相反，也与我的目的相悖，并且没有方向感，它只是理智的直觉，我把它称为“直觉的思维”。

某些心理学家把思维描绘成简单的观念串联，在我看来，那不过是一种观念作用罢了。我眼中的思维是在概念的基础上把观念联结起来，那些被界定的判断行为是否存在意向性并不重要。

思维依赖于直觉，因而被称为“直觉的思维”，而情感同样可以控制思维，这时候，思维就会遵循情感的原则，而不是遵循自己的逻辑原则了。因此，逻辑规律就被搁置起来。

（**48**）无意识

把无意识看成形而上学的哲学概念的观点是不科学的，在我看来，无意识是一种纯粹的心理学概念，并且是一种分界概念，它包含了一切心理内容和心理过程。

有些人质疑无意识的存在事实，对此，经验可以给出足够的证据来反驳。经验表明，意识丧失能量价值之后，便会转化为无意识。这种“遗忘”是一种正常的过程，但是这些内容并不是完全消失了，它们只是暂时遗忘，或是“有意忘却”而潜藏起来了。“有意忘却”一般是主体为了逃避一些痛苦或压抑而产生的活动，人格分裂的状况同样可以达到这样的效果。一旦遇到合适的条件，如梦境、催眠、联想等，这些记忆内容就会重新浮出水面。而且，这些“消失了”的内容并未耗损过多的能量。

同样是在经验中，一些注意力偏移或是强度较轻的感官知觉是无法获得意识统觉的，但是这些感官知觉却能够通过无意识的统觉转变成心理内容，我们所使用的催眠术便是一个典型的例子。

可以说，经验是我们认知和假设无意识内容存在的支点，但它仍旧无法告知我们内容的具体形态。也就是说，现如今，我们通过经验认识无意识所能做到的只是对其内容进行某种分类。在这个基础上，我们可以区分出个体无意识和集体无意识的内容。根据经验的描述，无意识内容与意识内容一样，都可以进行相同的活动、创造某种产品，比如我们之前提到的梦境和幻想。

如果把意识的功能与无意识的过程联系起来，我们就可以发现无意识对意识的补偿作用。然而，无意识的补偿作用越明显，意识态度就越会走向片面化的极端，这更多地体现在病理学中。

（**49**）意志

我把“意志”定义为一种心理能量，它受意识支配，有一定的数量。由此，我们可以说，意志力的运行过程是意识动机的释放。意志的存在得益于文化和道德教育，因此，我排除了无意识作用下的心理过程。这是原初心理极度缺乏的心理现象。

（**50**）类型

类型能够通过某种典型的方式，把某个种类和类别的性格再现出来，我们也可以将其看作一种范本或样式。我在这里所提到的“类型”，指的是很多个体形式当中的一般态度的典型模式。在这些态度中，我选择了思维、感觉、情感和知觉四种基本心理功能态度，这些态度一旦形成一定的习惯，便能够在性格当中明显地表现出来，我们可以称之为“心理类型”，人们称它们为思维型、感觉型、情感型和知觉型。不同的功能类型决定着不同的性质表现，由此便形成了由直觉型和感觉型所代表的非理性以及由情感型和思维型所代表的理性的分立。

倘若类型划分的依据是欲力的运动倾向，那也可以形成内倾型和外倾型的分类。外倾和内倾态度各自存在独特的优势，于是所有的基本类型都可以在这两种类型中找到归属。以上心理类型既可以归为内倾型，也可以归为外倾型，内倾与外倾的分类并不同于理性与非理性的问题。

我把情感型等同于外倾型，而把思维型等同于内倾型，并把它们的关系定为并列，而不是分类。但事实证明，它们还是有区别的。情感型和思维型作为功能类型而存在，而我所提到的内倾型和外倾型则应该上升到一个高于功能类型的层面。这种区分方式同于经验，因为我们很容易就能够明白，所谓的情感型也会分为外倾情感和内倾情感，前者定向于客体，而后者定向于主体的情感经验。

后记

我们的时代出现了一些从未有过的思想革命斗争，我目睹了法国大革命为了“自由、平等、博爱”而进行的斗争，革命者们为了建立一个“人人平等”的社会而不懈努力，他们希望通过平等主义和外部平等来消除不幸。但是我们都知道，这是多么不易！但是仍然有一些人坚守着为人类创造更大幸福的信念，并为之努力拼搏，而这些信念显然是单独地定向于外部世界生命的一般态度。

我想，上述时代问题可以引申为本书所讲的心理问题。本书介绍的是心理类型的分类，每个人都有自己的人生态度，但这些态度总能形成一种大范围的分类，不只是心理学领域，生活、科学一定也需要对态度进行分类。例如，哲学依赖的是个体心理，但个体心理往往会带有浓厚的感情色彩，这也会导致偏见的产生。哲学家阐述自己观点的时候，如果他能满足大多数人的需求、受到大多数人的赏识，那么他和他的观点自然就会得到追捧和尊敬。相反，若他的观点只是个人的，那么社会中就会出现诸多的不认同，以至于他的观点无法被人们接纳。

也就是说，即便前一种情况的哲学家存在某种偏见，他仍旧会得到人们的支持，原因就是他所持有的态度与某一种类型的态度是相似的。这种类型会囊括数量庞大的某一类人，也就是说，它的态度为自己招揽了大批的支持者。而有支持便会有反对，双方交锋大多是从外部下手，然后抓住对方的言论进行“吹毛求疵”的研究，进而彼此挑刺和攻击。但是这种争论是完全没有结果的，因为外部因素并不是争论的症结，矛盾的焦点应当在心理学层面，因为这里是态度形成分歧的源头。

由此，我们了解到，心理学领域把心理态度分成了各种各样的类型，它们以互不相容的形态各自存在着。在态度类型面前，解决问题若只采用外部调和，就难免流于肤浅。所谓真正理解，只可能是源于心理态度的

认同。

在生活中，人们往往很容易接受自己的观点，却难以认同他人的观点。这是人与人之间的鸿沟。生活中总是避免不了冲突和误解，好在原始的丛林法则已经演化成了今天的法庭和是非标准。我相信，有了“态度类型”这个概念，我们一定可以从中发现一种平息冲突的观点，让所有人都意识到自己的偏见，从而最大限度地避免冲突。

我为心理分出类型，是为了引导读者认识和审视生命中的多种可能性。需要说明的是，我所做出的类型分型绝不是唯一的，因为每个人都有自己的分类标准，心理类型注定是一个多样性的社会内容。但是，不管分类标准是什么，心理类型的数量都是相等的。

现如今，社会中存在着“心理过程是普遍的、有效的和复杂的”理论，而我提出的心理类型理论势必会成为这一理论的阻碍，所以，我很清楚，我的论敌会竭尽所能把我和我的观点排除在科学之外。但我想说的是，那种认为心理一致性的理论会在任何情况下赋予主客体同一性，但是在心理学领域，任何一种理论形成的时候，其心理过程都是一种主体，而不是客体。

因此，一些新出现的对立观点通常都是作者提出的不同主观观点而已，或许这种观点能够在社会中争得一席之地，但充其量是符合了它所属的那种态度类型的人的观点而已——一个人属于这种类型，那他就只认同他认为是真理的观点，而其他类型的观点即便是正确的，在他眼中也是谬误。

所以，反对心理类型观点的人只是在维护自己心理一致性的观念，因为心理类型的产生会导致他坚持的观念丧失绝大部分的真理价值。例如，按照我划分的八种心理类型，他需要在坚持一种心理类型的基础上，接受另外七种心理类型的存在，至少要把这些类型放在与自己观念同等价值的、对他来说可以称为“第二种理论”的地位——他所坚持的真理的丧失率达到了八分之七，这确实令他难以接受。

在某种理由的促使下，心理同一性被奉为普遍的论据，我曾经也对此深信不疑，甚至还把它归入集体无意识的概念中。这个观念时常出现在神话传说和民间故事中，但是在现实生活中，我却无法坚持这个论断，一股强大的异质性意识心理打破了这种同质性。其实我们都清楚，原初人

与现代人、教授与流浪者，他们之间是绝对不可能出现同一意识的，这是由于时间与阶层的缘故，但即便只考虑年龄和性别，我们也不会得出同质性的意识。因此，心理同一性的观念完全是学院派妄想出来的，它或许很适合在教育领域传播，但是一旦它来到现实中，其理论便会不攻自破。我们应当明白，不只是类型之间存在意识上的差别，同一类型的不同个体的意识也会有天壤之别。

当然，人类心理存在同一性的理论也有一定的科学性，但是这种性质只存在于意识的根基当中。倘若我在人类共同性的基础上建立理论，那么理论的依据就必然是心理的根基和源始，但是得出来的理论却存在一定的历史性，并且有明显的个体差异。很显然，我忽略了心理的特殊性。也就是说，我否认了心理从原初状态以来的分化层面。

其实，我提出的心理类型完全可以与同一性建立某种联系，即心理类型建立在同一性的基础之上。不过，若要投射出全部的心理图像，那就需要考虑个体的差异性，意识的个体心理图像中不仅存在意识性，还存在无意识性。我有充分的理由从不同的角度解释同一个心理过程，最开始，我的研究方向也是同一性，但是现在，我选择换一个角度，也就是说，我会提出与之前相反的观点。在之前的观点中，一些因个体差异而被排除在整体之外的东西，如今因为分化作用而变得异常重要，但是之前因同一性而存在特殊价值的东西，现在却变得毫无价值。我要关注的不是事物发展的起源，而是发展的方向，对于后者，我之前的观点并没有认知到。也就是说，我的观点是存在矛盾且互相排斥的理论，并且这两种理论解释的还是同一种心理过程，这两种观点也都是正确的，因为前一种观点被心理的同一性证明了，而后一种观点被心理的多样性所肯定。我把它们分别称为“还原”和“建构”。

为了帮助人们理解，我曾经企图通过个案来解释这两种观点，但这仍旧会引起人们的困惑——这似乎并不好理解。但是有一点可以肯定，那就是这两种观点在现实中有一致性，而这个事实对于那些只相信一种理论的人来说，无疑是不可思议的。

当然，对于心理过程的解释绝非只有我提出的这两种方法，我坚信还有许多“真实”的方法可以对心理过程进行解释。事实上，人们提出的每一种心理类型都会存在一个相对应的解释，因此，人类心理存在类型差异的理论是应该被承认的。

正是因为类型的存在，每一种心理过程才有了存在的依据和价值，才能清晰、系统地展现在我们面前。有了理论的支持，我们就可以观察到心理类型的自发呈现，这样材料才能聚集起来，从而通过相互运作，达到更高层次的综合。



美国心理学之父威廉·詹姆斯的代表作

哈佛教授的心理学原理

[美] 威廉·詹姆斯◎著　刘霞◎译



版权信息

哈佛教授的心理学原理/(美)威廉·詹姆斯著;刘霞译.--广州：世界图书出版广东有限公司，2017.5

ISBN 978-7-5192-2894-1

I．①哈… Ⅱ．①威…②刘… Ⅲ．①心理学理论—研究 Ⅳ．①B84-0

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第103473号

责任编辑:朱霞

装帧设计：琥珀视觉

目录

版权信息

译者序

第一章 行为习惯：人体本能下的行为心理学

1.心理学的研究范围和方向

2.由神经质引导的机体可变性

3.人体功能与器官生长之间的关系

4.习惯给人类行为带来的有效革新

5.连贯性动作究竟是如何产生的

6.习惯是社会德育的天使

第二章 路径解析：心理学研究的工具与陷阱

1.心理学概念下的“心”有何不同

2.心理学研究的重要武器：内省观察法

3.实验法则及其前进方向

4.心理研究困境的根源是什么

第三章 心与世界：揭示主客观之间的心理勾连

1.心在时间轴线之上的映射关系

2.关于“心”的可分割性研究

3.意识在空间概念上的定位

4.“心”如何与其他事物发生关联

5.有关“心”与“认知”之间的哲学思辨

6.“我知道”与“我懂的”的差异

第四章 行为意志：内心爆发的意志究竟从何而来

1.有意举止源于无意识印记

2.怎样界定“熟虑后的行为”

3.行为决定的五类形态

4.爆发的意志究竟从何而来

5.意志的作用及性质表现

6.肢体动作会在大脑中留下何种印象

7.出动之感真的存在吗

8.苦乐对行为动机的影响

第五章 心灵博弈：形而上学与心灵元素论的攻守战争

1.由进化论到心理学

2.心灵元素存在的证据

3.物理刺激与神经细胞反应的关系

4.无意识的精神状态真的存在吗

5.有关心理元素学说的误区剖论

6.对心理元素理论的终极驳斥

7.区分精神状态以及与其相关的客观事实

8.对心灵要素理论的困境思考

9.复合单子理论和灵魂理论的困境

第六章 思维法则：思维对心理事实的缜密剖论

1.思维构成的五个关键事实

2.思维是组成个体意识的部分

3.处于不断变化状态中的思维

4.动物思维的连续性法则

5.脑体思维如何保持连续性

6.什么是感觉的“趋向性”

7.有关思维趋向性的深入探究

8.思维究竟能否获取认知力

第七章 大脑机能：生物脑体的运转规律

1.人类独有的特殊神经系统

2.有趣的动物中枢神经

3.神秘之境——大脑半球的秘密

4.大脑半球的功能性探究

5.视觉功能与大脑半球的联系

6.大脑如何控制听觉、嗅觉、味觉和触觉

7.人类大脑半球中的意识局限

第八章 神经刺激：脑体活动中的心理学原理

1.刺激信号的聚合现象

2.神经对刺激的反应时间

3.像海绵一样聚散的血流规律

4.大脑的局部放热现象

5.大脑与磷的一些关系

第九章 心理意识：脑半球中的高等意识

1.什么才是意识自身的功能

2.意识的自动化理论

3.意识因其有效性而得以出现

4.意识帮助大脑实现其适当的目的

附录一：心理学教父威廉·詹姆斯

附录二：威廉·詹姆斯年谱

附录三：威廉·詹姆斯的主要贡献

1.创建美国心灵学研究会

2.思想流的提出

3.情绪学说的提出

4.建构了科学心理学的完整体系

5.提倡实用主义

译者序

《哈佛教授的心理学原理》是美国心理学之父、有着“美国本土首位哲学家、心理学家、教育学家、实用主义的倡导者”之称的威廉·詹姆斯的扛鼎之作。在学科贡献上，詹姆斯开创了机能主义心理学派，他极力倡导理论实验在学科发展之中的意义，为世界心理学的高速进步起到了极大的推动作用。

随着《哈佛教授的心理学原理》一书的诞生，美国机能主义心理学派也随之兴起。鲜活有趣的语言、飘渺灵动的逻辑论述，使得詹姆斯和他的著作很快在社会上掀起了“心理学热”，很多原本对心理学一窍不通的人也开始求购詹姆斯的作品，想要一探究竟。

真正的经典总是能够经受住时间的考验，看似寻常的《哈佛教授的心理学原理》，不光在当初的美国引发了一场“洛阳纸贵”，即便是百余年后的今天，它依然被业内奉为“名家大作”。书中所提到的内容主要包括感觉、知觉、习惯、意识、大脑功能、自我、记忆、思维、情绪等。这些主题为后世的心理学研究提供了重要资料。

《哈佛教授的心理学原理》首次提出了意识流理论的概念，在这一理论中，意识并非处于安静的凝滞状态，而是会因外界各种因素的变化发生

异动。对于这样一种心理学概念，詹姆斯将其称作“意识流”，在他看来，若是人们切断流动的意识流，再分析截断的剖面，就肯定会误解意识流的本质。其实，意识流的主旨就是对抗当时非常流行的元素主义理论，后者的倡导者是大名鼎鼎的威廉姆·冯特。冯特主张将心理现象拆分为各种元素，然后研究各元素之间的异变、衍生，或者是继承关系。而詹姆斯所倡导的意识流理论，是批判心理学元素主义学说的开端。

另外，此书还首次提出了情绪理论，这一理论在詹姆斯的心理学说中占有非常重要的位置。詹姆斯说，生理和情绪相互影响，生理上的变化会出现在情绪体验之前，因为由生理变化所造成的内部冲动会传达到大脑皮层，从而引发感觉冲动，这就是情绪。在这一理论中，情绪的产生被假设为内在的生理性神经过程，而并非精神心理过程。同时，詹姆斯的这一理论，还被丹麦著名生理学家朗格所认可，因此它还被人们称作“詹姆斯—朗格情绪理论”。

詹姆斯对人类心理学方面的贡献是多方面的，其中最主要的贡献，就是使现代心理学的体系更加趋于完整。而且，詹姆斯对于心理学研究方法多元化的主张，对世界心理学的研究，也起到了非常巨大的促进作用。

并且，詹姆斯扩大研究对象的范围，将孩童、心理学异常者，甚至是动物，都纳入心理学的研究，而不是只在成年人的世界里寻找答案。

更为重要的一点是，詹姆斯重新阐明了“自我”的含义，这奠定了现代心理学关于“自我”概念的基础。他认为，可以将“自我”分为“经验的我”和“认知的主体”，其中，“经验的我”包括所有专属于个人的全部的东西。

在詹姆斯看来，“自我”的客体由三部分组成：

（1）物质：包括个体的身体、财产、房屋、家庭、衣物等；

（2）精神：包括个体的脾气、性格、心态、气质、意识等；

（3）社会：包括个体的名誉、荣誉、职业、影响力等，而且任何人都会有多个“社会的我”。

詹姆斯所倡导的是实用主义心理学，对后世的心理学发展有着积极的影

响，在1907年出版的《实用主义》一书中，他第一次提到实用主义。他说，世界上没有绝对的真理，因为真理一定会随着时间的流失而发生改变，所以说，真理其实就是适用于时代环境的、有用的东西。

心理学更多时候会涉及部分模糊、混沌，甚至是难以言喻的研究及理论，因此，即便是威廉·詹姆斯这样的巨擘，也会遗留下令人费解的专业论断。本书结合詹姆斯的个人理论，对《哈佛教授的心理学原理》一书进行整理编译，力求以明朗、生动、鲜活的语言将这本传世名作呈现在读者面前。

第一章　行为习惯：人体本能下的行为心理学

在绚丽多姿的生活当中，有这样一种现象始终在吸引着我的注意力，那就是当我们专注观察某一个动物时，就会发现它在物质世界中的表现，就像是由一个“习惯集群”拼凑而成的一样。比如说我们看到一条毛毛虫，它一会儿从树叶的前端爬行到后端，之后又从后端爬回前端。我们将这样的爬行动作抽象化，就会从中分离出规律性的概念来。对这些“有律可循”的习惯集群，我称之为“Bundles of habits”（一捆习惯）。

不论是在野外环境下长大的物种，还是受到了人类文明熏染的动物，它们每天都会照例进行一些特别的行为活动。但区别是，前者的行为是一种与生俱来的本能式习惯，比如野狼每天都需要外出捕捉动物；而后者的行为都是受到后天教化影响的，我将其称为“理性的行为”，比如家养的犬类会因为担心受到惩戒而远离厨房。很显然，这两种习惯是不尽相同的。在心理学研究范畴之内，表明或者界定好习惯的确切范围，是非常必要的。

1.心理学的研究范围和方向

心理学到底是一门什么学科，它的研究范围和方向是什么？这恐怕应当是我在论述自己的观点之前必须首先说清楚的问题了。从称谓上看，心理学是研究心理活动的科学，其中既需要包含心理现象，同时还需要论述清楚产生这些现象的缘由。而对于心理现象，我们可以探讨的方向和内容就更多了，例如情感、欲望、认知力、思辨、甄别能力等，都属于心理现象的范畴。

要想探寻有关心理学方面的知识，首先就需要对其做好归纳和整理性工作。经院派学者通过对生活常识的结合，构建起了一套带有灵魂模型的哲学体系，在他们看来，我们首先需要对心理学进行系统性分类，然后拟定一个带有灵魂属性的个体，再依靠他，将不同的心理现象展现出来。具体表现到我们的生活常态上，就有了“灵魂表现为记忆力”“灵魂表现为推理能力”等等。

德国哲学家赫尔巴特和英国名家大卫·休谟等人组建起了一个不涉及灵魂的心理学流派，一同构建起这个学术大厦的还有米尔斯父子以及贝恩等人。就方法论而言，联想主义心理学主要是将一些零散的、突出的意识现象作为研究对象，希望通过对它们的讨论，研究出一套关于意识流动、异化、继承、发展的规律。按照这一套理论体系，我们应当知晓人脑是如何产生回忆、认知、情感，或者是其他思辨现象的。在联想主义心理学体系之中，一个人产生的自我意识和个体意义之下的“我”，都失去了其作为“现象”的属性，转而被赋予了“结果”的内涵。

但是，如果把上述两套理论进行挖掘、对比，我们同样也能够从中找出不足之处。

首先就灵魂理论而言，如果说我们“记住了”某件事物，那么有关于这件事物的记忆，都是由一种不可言喻的神秘力量来诠释的，而这些神秘的能量，必然就是灵魂论学者们最鲜明的特性。这样一种混沌、模糊的解释方法，自然是存在极大疏漏的，我更愿意从另外一个角度来诠释有关记忆的学说：如果说我在脑海当中记住了一只鸟，那么造成这种结果的原因无非有两个，一则这只鸟是真是存在的，二则，我的头脑还不赖，还拥有“记忆”这一项功能。

另一方面，我们来考量联想主义学说存在的纰漏。无论一件事情在人的内心深处遗留下了多么深刻的印记，假如没有外力因素的推动，记忆将会永远处于睡眠状态。我们看到一位母亲给自己的孩子擦拭脸上的面包屑，很自然地就会想起自己小时候也有过类似的经历。但是如果没有类似的诱因——无论是生活场景还是情节触动，我们都无法凭空回想起过去发生的事情来。现实生活当中的很多场景，与我们过去发生的一些事情息息相关，因此，触景生情或者是有感而发的情感或思维也就再正常不过了。大量的心理意象互相之间亦真亦幻，犬牙交错，要从中探寻出一个令人信服的理由，似乎是非常困难的。

联想主义观点必须要有外部因素的刺激方能发生作用，但事实证明，脑部才是人体心理活动的关键，如果有外力入侵，受抑的脑神经就无法正常完成思维运转，而且外部因素也会给我们的自主判断带来部分误导性指引，这一点也是非常重要的。

因此，在文章的开头，我不妨做出全书的第一个总结性观点，那就是脑生理学是一切心理学的基础，它的存在令心理活动有了一个稳定的基石。

那么，心理活动与身体变化之间是否存在必要联系呢？要回答这个问题并不困难，稍微对心理学有所了解的人都会准确地给出“是”这个答案。但是我在这里要强调的是，心理状态会随着人体的血液流速、温度变化，或者心跳等，也发生相应的改变。这就是说，一个人的心理变化是与他自身的生理变动息息相关的，当一个人感冒发烧的时候，他的心理情况必然是与常态不同的。

人的心理状态会随着外部环境的变化而波动起伏，那么，心理学范畴之中的人脑、人体以及外部环境之间的相互关系又是如何的呢？它们彼此之间究竟是一种怎样的迎合、抵触关系？这就是我们接下来需要讨论的话题了。

我们在桌子上撒一些铁屑，那么，当附近出现磁石的时候，铁屑会毫不犹豫地趋附过去。这时，一些多愁善感的朋友就会说：“看啊，这是一个爱情故事，铁屑越过了很长的一段距离，抱住了磁石。”

但是如果我们在磁石和铁屑之间竖起一张白纸，那么，受到引力牵引的铁屑就会“抱住”白纸。在这个时候，铁屑是无论如何也不会产生“越过白纸与磁石相聚”的冲动的。同样，我们将类似的实验应用到高级生物上，就会看出明显的不同来。比如说罗密欧想要接近朱丽叶，他绝对不会像铁屑那样被白纸隔住，即便是有一座高墙横贯在两人之间，他也会想方设法越过去的。

所以说，有生命的物体和没有生命的物体之间，存在着能动性方面的差异，而这种改造外物的能动力的差别，让有生命的物体在追求和实现目标的过程中，拥有了更高级别的反应方式。我们不会认为木棍或者石头是有意识的，它们摆放在地上，只有人举起了它们，它们才会得到空间位置上的改变。假如一辈子没有外力作用，它们就会一辈子安静地躺在

那里，永远也不会动。对于这一类不存在思辨能力、没有精神力的事物，我们将其归为“无意识”的一类。

心理学界对于低等级的哺乳动物以及爬行动物究竟能够爆发出多少精神力做过不少探索和研究，为了得出相关结论，业界的先驱们也展开了一系列的实验。

以“青蛙脊髓内部是否存在意识”为目标，生理学家率先执行了这样的实验：他们将一只青蛙的头部截去，然后又在它右侧后脚的膝盖上涂抹酸液。结果，受到酸液刺激的青蛙用自己左边的后肢行动起来，将酸液擦掉。接下来，实验者再将这只青蛙左边的后腿截去，它又会用自己左侧的前肢来擦掉讨厌的酸液。

对于这样一则实验，弗洛格和路易斯给出了自己的猜想，他们认为青蛙用自己的腿脚去擦拭身体一侧酸液的动作只是一个机械性的反射动作，就像是我们扣动扳机，子弹就从枪口射出一样，完全是纯机械化的动作，不含有意念的驱使。至于那个擦掉酸液的动作，弗洛格觉得那更像是一个因为外部刺激而勾连起的连带动作，除此之外再无其他。

但是，如果上述推论并不为真，青蛙的真实目的就是擦去遗留在自己膝盖上的刺激性液体呢？如果它有这样的意念，那么，当一种方法被人为地阻断之后，它还会“开动脑筋”，选取其他方式。所以说，那只“为实验牺牲”的青蛙，当它的左后肢被切断之后，它又用左前肢去擦拭酸液，这其中注定大有文章。

相似的话题，戈尔茨也做了一则实验。他将一只切除了大脑的青蛙放进玻璃容器中，然后在这个容器的上方加了一个盖子。按照常理，受困的青蛙会奋力向上游，寻找容器的缺口，然后试图从那里逃脱出去。但这只被切除了大脑的青蛙，还会具备常态化的功能吗？实验结果表明，这只被切去了大脑的青蛙依然能够觉察到自己究竟处于一个什么样的环境，并且在碰壁之后马上调整出一个新的方向。据此，戈尔茨给出了这样一则定论：大脑半球并非青蛙的意念之源。

除了上述两组研究之外，德国的李普曼也展开了类似的实验，通过实验得出了这样一则推论：大脑机制并不能解释心理活动。对于这个稍显含混的定义，李普曼举例说：“有一台机器，如果它的状况非常好，生产环境也一如平常，那么它就会顺利运作，日夜不息；但是如果这里出现

某些方面的错误，它就会产出错误的结果。但是无论这两则结果如何，我们都知道，它们都是由不同外在条件带来的。”

李普曼认为，错误的行为也一样要遵循同等水平的机械法则，但是它会受到内部因素的修正和指引。人脑内部的行动或意念，会不断地牵引一个人朝着一个方向前行，即便在此时此刻，他脑部所想的并非如此。

在这里，我们不必对上述先驱们的探究进行评述、考量。之所以陈列如此之多的实验和观点，就是为了说明，在纷杂的研究理念当中，只有一则是得到了所有人认可的，那就是“惟有那些有目标、且在行动过程之中进行了行为选择的举动，才可以被称为心理活动”。

所以，我们将上述这则论断作为一则核心定律，然后展开一系列关于脑、体、神经、意识方面的解析。在论述过程中，我将会引用到大量关于生理学、解剖学方面的知识，读者也可以从H·马丁和G·莱德的著作当中见到相关理论。而这些周边学科的研究，正是探讨心理学发展、衍化的必要前提。

2.由神经质引导的机体可变性

如何给“习惯”赋予一个准确的定义呢？在此之前，我们需要将物质的本性阐释清楚。学术界将物质之间相互感应时所恪守不移的习惯称为“自然律”，而我们需要认识到的是，不同层次的物质能够反应出来的“自然律”也是不尽相同的。在原子论派学者看来，单纯物质的习惯——或者说是“自然律”——是不会改变的，但是复合式的物质集团，它的习惯会受到外力的干扰而发生变化。

假定有一根铁条，它在受到外力作用之下具备了吸附能力，这个“从无到有”的过程，其实就是一次习惯更迭的展现。从一个微观化的角度来解析这件事情，我们会发现“无吸附力”是铁条的常规结构状态，而在受到外力侵扰时，它旧有的结构会进行反抗。最后，受迫于更强大的外力因素，“无吸附力”状态最终被破坏，新的结构——“有吸附力”诞生。

从学术角度来说，一个物质的自我结构如果处于“能够受到外力影响且不会完全被外因支配”的状态，它就是具备“可变性”的。简单说来就是，这个物质在结构强度上必须是可改造、但同时又不会被完全颠覆

的。当受到外力入侵时，目标物质会逐步妥协、让步，直至攻防势力趋于平衡，收敛到一个稳定的状态之下，最终生成新的习惯。

事实证明，在可变性方面，神经组织是具备较大优势的。因此我们也得出了第一则论证，那就是“存在于生物内部的习惯现象，是由其体内有机物的可变性导致的”。

实际上，业界早期对于习惯概念的研究，更多的是基于物理学范畴。但是如果将习惯理论归结到一个更为特殊的点——生物物理层面上来，我们就可以剖析出神经系统与心理学之间的微妙联系。

列昂·杜蒙特就例证过神经系统与习惯之间的关系，他在自己的论述《哲学批评》当中描述过类似的理念：一件衣服在穿过多次之后，人们会觉得它比新买来时候更为贴身。这其实就是因为布料组织的内部结构逐渐发生了改变——它需要不断地调整，以期让主人更为舒适。一张纸被折过了之后，再沿着相近的痕迹去折叠，就会非常容易。这些其实都是物质内部结构受外力作用而发生改变，并最终收敛到一个新的平衡点，形成新习惯的表现。

同样，神经系统的习惯构成，也遵循着类似的原理——某些外部事物在人体神经系统上留下了过往痕迹之后，再有类似事物出现，那些旧有的“道路”将会是被优先选择的。

比如一个孩子在童年时期被虫子咬过，他得到的感受是疼痛和恐惧，那么，当他第二次、第三次见到类似的爬虫时，神经系统就会先入为主地提示他“这样做会受伤、会疼痛”等。如果将这种结论再进行更宽泛的推论，我们就会发现，部分生理或心理疾病在某一次发作之后，往往几经反复。对比，一个比较常见的解决办法，就是使用药物或者其他手段，将其强行抑制下来。而这样是为了让生理的力量占据上风，继而令肉体器官获得“习惯性改变”。当下一次遇到相似的困扰时，生物体就会在变更后的结构的帮助下，对相关问题进行自发式屏蔽。

所以说，复合式物质内部存在着多个指引其行为举止的“习惯”，而这也是我们将诸多生物的日常行为视为“一捆习惯”的原因。在外力的作用之下，这些习惯模型都是可以改变的。在这里，生物神经系统是比较容易受外因影响而改变内部构造的。

3.人体功能与器官生长之间的关系

有机物质容易受到外界因素干扰而改变自身习惯，而生物脑体之中遍布神经系统，它们遭受外部干扰而发生异化的可能性又有多大呢？对于这个问题，造物主其实很早就做出了英明的决策：生物脑体都被封存在了严丝合缝的骨骼之中，普通的外力作用并不能轻而易举地攻入脑神经或脊髓体。这样一种亿万年进化形成的防护体系，能帮助生物的核心意识不会随意更改、紊乱。不过，还是有一些渠道，会从一定程度上影响到生物脑体，那就是我们下面要谈到的“神经路径”命题。

要想对生物脑体神经系统构成影响，有两种渠道可以选择，其一是血液循环系统，其二就是神经根集群。在这里，我们重点探讨游走于神经根体系之中的神经流以及它们对于生物脑体构造的改变作用。

如果我们将动物大脑比喻成一个平整、规则的河滩，上面分布着数条河渠，那么，神经流就像是河渠之中的细流，神经根就是河道。当外部信号被感官系统采集并形成神经流之后，这些意识信息就会通过神经根的上传下达转变成真正意义上的“动作”。而在神经流的传递过程中，它们必然会在“河道”上留下不可磨灭的痕迹。

所以，一些寻常可见的动作之中，比如“吸鼻子”“手插兜”“咬指甲”等，其实都遵循了不同的神经流流动规律。一些简单的习惯会在简易的神经根之中流通，而更为复杂化的习惯动作，则是锁联着多个神经系统，同时由众多彼此关联的神经中枢共同作用、共同协调。当神经流通过一条路径之后，这条道路就会成为它下一次通行的优先选择。与此同时，神经流对于路径的开拓也是悄无声息的，就像是一条细流在长年累月的作用下，将自己通行的那条路径冲刷、整合，直到适合自己流通一样。

我们将上述神经流打磨通道的过程再度抽象、剥离出来，就会得出新的结论和发现。业界有一种观点，那就是流经“河渠”的神经流其实是一种可以在物质内部构造中变换列阵的波形。当波形的列阵分布发生变化时，相关神经流也随之出现异动。

不过，这些存在于神经流内部的波形组合在变动的时候，也会遇到来自旧有稳定结构的阻力。在正常状态下，既定结构都是附带惰性的，它们会对即将或者已然发生变异的事实发起反抗。所以，如果神经流内部的

波形组合想要做出调整，就必须面对旧有势力的抗争，惟有完成这一转变，一个新的路径才会产生。如果我们将负载神经流的“路径”叫做“器官”，将神经流内部的波形列阵称为“功能”，那么，不同的列阵组合喻指不同的功能，这也恰好与那句著名的法国谚语“功能造就器官”相印证。

确定了神经流习惯于选取熟悉的路径、它的内部波形通过变换列阵来造就不同功能之后，另一个新的问题也就产生：在尚未发生第一次选择的时候，神经流是如何抉择的呢？

要想探明这一问题，我们就需要对神经系统进行更深入的审视。一般认为，神经系统是一个带有集团化属性的物质。在这个集团当中，不同阶层的神经紧张状态也是各有差异的。但是为了保证整个集体处于均衡、稳定的状态，神经系统内部必须要有一种使各个部分“复归均势”的整体氛围。

按照正常理念，集团内部不同神经层之间的均等化作用，都会通过最佳路径完成。但是在这一过程的具体生发时刻，两点之间路径的多元化以及外力因素的推动，使得关联神经层在均等化过程中充满了变数。就是说，神经流第一次开辟路径的过程，实际上是一个“偶然”与一个“非偶然”共同作用的结果。

比如，按照正常构造，神经流会选择路径a，但是由于营养作用，它偶然性地通过了路径b，这个异常的结果b就是新创造出的路径。当我们再进一步假设路径b后来屡次被相关神经流穿过，那么它就会形成新的反射弧。

值得一提的是，在物质内构造的改变上，无生物质的可造性远远低于活着的物质。比如一块石头和一只小狗，狗的可造性就远超石头。造成这一现象的原因就是，活着的物质能够不断地接受、吸纳外界营养，然后使得内部改造得以支持和强化。

例如，我们通过一套训练来锻炼自己的肌肉和大脑，一直到，自己坚持不下去的时候才选择终止。但是在休息一小段时间之后，我们如果继续之前的练习，就会发现自己“突然间地”学到了某些技能。实际上，对于这样一种有趣的现象，一位德国作曲家就曾经“一本正经”地调侃过，他说：“在冬天学习滑冰的时候，我们学会了游泳；当夏天最宜游泳的时

候，我们学会了滑冰。”

威廉姆·本杰明·卡朋特在他的论著《心理的生理》当中曾经探讨过这样一个问题，那就是关于神经系统的生长规律。他指出，对于相关技能的训练，如果施加于正在成长的生物，那么结果往往是可喜的；如果被培育目标属于“成熟品”，结果往往事倍功半。

为了佐证这一论断，卡朋特还举出了另外一个例子：如果人们在孩童时期就开始锻炼，那么长大之后，接受锻炼的肌肉和关节就会异常坚韧有力。而假如这个练习是从成年之后开始的，受到锻炼的部位就会出现反复——一旦长时间缺乏练习，它们又会萎缩、弱化。

这就是说，关于神经系统的训练，未成熟的以及正在高速发育的部分是最容易接受改造的。当外力作用于那些柔嫩的构造时，它们的部分结构会遭到入侵甚至是破坏，而当破坏发生之后，生物体原有的自愈功能又会发挥作用，不断地平复受损层。蒲朗·瑟加就此做过一个脊髓实验，他用刀将实验脊髓完全切断，但是随后这个被破坏了的样本又重新长好了——只不过这次并不单纯是沿着被割裂的切口部位重新愈合，连被截断的那部分都自发性地长出了新的组织。

这就是说，神经系统是能够不断地通过多方努力来完成自我修复和改造的。但是在改造的过程当中，它必须要遵循一定的原则，那就是根植于物种基因内部的先天性征。就像是瑟加做的那个实验一样，断开的脊髓会重新长好，并且回归到以往没有受损时的状态。

然而，肌理修复的过程同时也是复杂的，它存在一定的变数，那就是来自父系或母系的表征，会限制物种的神经系统改造，但是这些表征在相关生物的幼弱时期，同样也是非常容易受到外因侵扰的。在这一时期内，以大脑为主的神经系统发育非常迅速，而这种高频率的开阖，自然也附带来大量的变更机遇。最后的结果就是，在这个易变的时期，生物神经系统得到了次生化，同时得到了属于个体独有的动作和知觉。当该生物发育成熟之后，这些神经系统就外化为关联生物的独有习惯。

可以说，单一生物的神经系统养成，一方面是受制于物种遗传因素的，它必须在特定的范围内发育扩散——就像是瑟加的脊髓实验那样，断开的脊髓不会异化为水，也不会变成岩石，而只会按照固定范式重新生长；另一方面，外力因素对于神经系统的作用，也会帮助该生物催生出

独有的行为习惯，而相关神经系统在受外力施压时越是稚拙，其获取新习惯的可能性也就越大。

相同的理论还可以应用于生物的心理学研究，幼时的大脑记忆和心理暗示，都会在无意之间给一个生物留下更为深刻的意识基础，这就是所谓的“先入为主”。

实际上，在生物发育的早期阶段，大脑的成长是最容易受到引导势力干扰的。很多发育期经历过的事情、产生过的意愿，往往都会不自觉地在生物大脑皮层内部留下印记，即使后来这些意象再也不会被回想起，它们遗留在脑体当中的痕迹也不会消失。这是因为，在成长期，神经系统受迫异化之后，结构上的改变已经在一定意义上形成了新的常态组织，在营养代谢的作用之下，这种新形成的“烙印”得到了强化和加固，到了最后，这些“烙印”就帮助个体在余生中表现出特殊的独有属性来。

文章末尾，卡朋特做出了总结陈词：“生物神经系统会沿着它们接受练习的方向成长。”对于这一句话，我是深表赞同的。它言辞简短，却将生物习惯与神经系统可变性之间的关联描述得淋漓尽致，而在论证出这一系列理念之后，我们再来探究相关远离人类生活的实际应用，也就是非常容易的了。

4.习惯给人类行为带来的有效革新

在探明了习惯与神经系统之间的规律之后，我们再将其印证到生活当中，马上就可以得出第一个推论，那就是“习惯使动作更容易产生”。受到揉练的神经系统，能够帮助生物在执行相关动作的时候更加轻松、准确，同时还可以削减劳累程度。在这里，让我们用一个人尽皆知的“钢琴训练”来验证以上论断。

一名新的琴业学徒最初碰到琴台的时候，往往会不自觉地让整个身子都动起来——这一点实际上是非常稚拙的。其实从专业的角度来说，真正的钢琴演奏者并不需要耗费那么大的力气，他们用几只手指就能够撩拨出美妙的乐章。而那些初学者，他们在试图完成一部曲子的时候，不单单双手上下翻动，连他们的手臂、脖子，甚至是脑袋都跟着跳起了舞蹈。

面对以上两种弹钢琴的状态，我的观点是，某一个动作执行起来越简单，它所想要的刺激能量就越少。因此，假如演奏者对于弹奏越为熟练，那么他在演练相关动作的时候也就越加得心应手，而推动他执行关联动作的能量需求也就越少。当熟练程度达到一定层次之后，这名乐师仅仅需要非常少的肌肉刺激，就能够完成演出需求，这就是所谓的“动动手指就能弹出美妙乐曲”。

当一个动作尚未纯熟之前，神经系统会“号召”起大量的感官冲动来支持这个动作的产生。而经过反复磨合，部分不必要的神经冲动就逐渐隐去，少量最终支撑该动作完成的器官也就占据了更为凸显的位置。这就是说，经过反复式训练，神经系统会削弱不必要的边缘刺激，同时堆塑起基本器官的核心地位。最终，当一个动作想要被执行时，受抑器官或神经系统都会保持沉默，而与该动作关联的器官稍稍发力，就能完成了对本动作的推助刺激。

相对于每日按部就班的低级动物，人类对个体动作的开发有着强烈的冲动。这样一种不断求取的精神，就需要由神经系统发挥功能，逐渐削减掉那些不必要的神经刺激，最后将这个新的动作归到某一个或少个器官功能名下。比如人类想要学会攀爬的动作时，体内的神经系统就会调试不同的器官功能，最终将“责任”明确限定到少量器官和组织上。等到后来人类进行攀爬的时候，承担核心助推力的器官和神经组织就会发挥主要功能，帮助人类完成攀爬动作。

可以想象，假如习惯练习不能够帮助人类淘汰那些多余的生理刺激，那么人在爬树的时候，可能不光是手脚在运动，连脑袋和肚皮都要晃个不停了。

亨利·莫斯黎就做过一个非常有趣的比喻，他说道：“假如一个动作在反复执行了多次之后，还是不能变得更加简单、轻便，那么人类生活就会陷入困境了。你可以想象一个成年人每天都需要花费很长一段时间来给自己系纽扣、穿衣服的情况，这些看起来非常不起眼的小事都会让人疲于应对……”

看得出来，由神经系统可变性调试出来的行为习惯，让人类在执行具体动作的时候更加得心应手。这些印刻在大脑皮层和器官肌理内部的痕迹，会帮助人类在处理相关动作指令的时候，摒除额外的神经刺激，用

最为简便、同时也理应是“最优”的执行路径来完成这次行动。

5.连贯性动作究竟是如何产生的

第二个有关习惯和神经系统之间规律的应用，就是“习惯帮助人类缩减执行动作所需的注意力”。

为了将这一模糊的话题阐释清楚，我们需要先利用这个问题抽象出易于理解的关键点：假如我们着手做一件事情，那么，一连串的神经反应也自然会浮现出来，假定这一连串的神经反应分别为“甲”“乙”“丙”“丁”“戊”“己”“庚”等等。需要说明的是，以上多个神经反应，只有一部分是必要存在的，另外一些则可以被视为干扰项。但是无论如何，就像是我们来到了一个新的校园一样，眼前会出现多条路径，至于哪一条才是去往教学楼的最佳通道，就需要经过摸索才能探听清楚了。

相同的道理应用到个人第一次处理某项动作也是适用的，最初几次处理这个事项的时候，人们必须通过自己的判断来对繁杂的神经反应进行甄别判定，并且从中挑选出最为合理的反应组合。

这样看来，要想完成一个动作，就必须要经历一个任务量未知的筛选过程，这似乎是一件很折磨人的事情。但是大家也不必担心，因为类似的神经系统会在类似的抉择之中汲取经验，在这样的情况下，习惯就会促成神经反应的秩序化——当“甲”出现的时候，下一步必然会唤醒符合秩序的“乙”；而“乙”的出现，又必将是神经反应“丙”的充足触发条件。在本次神经反应传导过程中，习惯使它们寻找到了最合理的配搭者，那些干扰选项都在悄无声息之中被淘汰了。

正是由于习惯的这一功能，孩童在最初学习行走、大人刚开始研习骑马和剑术的时候，往往会出现各种不必要的动作，致使练习中断。但神经系统得到了充分的锤炼，习惯养成，那么上述每一个动作就都会显得得心应手了。

相关行动的习惯养成之后，人们只需要非常微弱的肌肉刺激，就能够做出圆润、惯熟的举动。比如一名经验丰富的猎手，他在第一眼看见飞鸟之后，马上就会举起枪来瞄准对方，甚至不需要任何调整与推想，他就

已经开枪射击了。这一切其实都是习惯作用于肌肉反应的表现——由于猎人的神经系统已经对开枪射击这个过程掌握惯熟，所以它早已经在人体肌肉上留下了“印记”，一旦出现足以唤醒这个记号的条件，由该印记触发的一连串神经反应就会接踵而至，甚至于人类自己都没有反应过来。

相同的道理还可以引用到击剑手和钢琴家，以及任意一个“拥有习惯”的生命上来：击剑手们会在竞技场与人交锋时，只要对方眼光一闪，他就能马上做出格挡或者攻击的选择；钢琴家只要用眼睛扫一扫琴谱，手指间就已然流淌出了欢快无比的乐章；而那些在神经系统调整之下形成的任意一个习惯，也都会拥有这一项“本领”。

所以，只要你留心观察，就会发现每一个人在自己的生活当中都有一些不自知的规律，比如梳理头发的角度和方式、刷牙的方向等等。这些习惯性动作其实都是在一种不经意的状态下完成的，我们的低级神经中枢熟谙每一个动作的先后次序，它在不必通知主人的情况下就对动作完成了演练。因此，当你问一个人“通常是先穿上左脚的袜子还是右脚袜子”时，他往往需要刻意回想一番——但即便如此，还是有很多人无法直接说出自己的答案。但奇怪的是，尽管实验者不能够准确地说出自己的习惯，他们的双手却从来不会出错，如果暗中观察这些人的举动，他们都会很自然地做出一个习惯性动作。

这就是说，已经形成习惯的动作，会在人体肌理、器官之中留下一个“印记”，当外界的刺激将这个印记激活之后，肌肉反应也就依照既定的次序执行了。这一连串的神经性反应，实际上是彼此首尾相连、环环相扣的，只有前端神经网触发之后，继之而起的神经反应才会发生。我们假定甲、乙、丙、丁、戊、己、庚为一连串的肌肉收缩反应，而与之相对的（甲）、（乙）、（丙）直至（庚）为肌肉紧张所带来的感觉。如此，当肌肉收缩之时，神经系统开始训练人体器官或组织的习惯，而由此引发的一连串感觉也就都凸显出来。人们会利用这些感觉来校验每个动作是否正确，然后比照这一结果来决定下一步的导向。

比如说你用手去拿一只热水杯，当感觉到疼痛的时候，你就会迟疑、犹豫，并且试图放弃这一次行动。这些因肌肉刺激所带来的感觉，都会对人的行动带来参照，最后由大脑经过思考之后，做出下一步的判断。

实际上，习惯性动作是一个连锁式的反应，只要第一个刺激源收到了信号，后续的反应都会相继被激活。就像上面之前的例子那样，人的本能和意识刺激感官，引发第一个肌肉反应甲，然后甲马上将这一个信号通过（甲）传递到乙；乙收到信息之后又会通过（乙）传递给丙……以此类推，经过层层传输，就得到了最终的意念感觉（庚）。这个繁复但却并不难以理解的过程，就像人类的肠道蜿蜒曲折的蠕动。

值得说明的是，本次感觉传导过程最后得出的（庚）是处于意念线之上的，而其余的感觉——如由甲触发的感觉（甲）、由丙带来的感觉（丙）等等，都受限于自身特定的感觉区域，因此处于意念线之下。也就是说，除了显性的感觉（庚）之外，其余由肌肉收缩反应带来的感觉都是隐性的，它们能够牵动观念中枢，只不过影响甚微。然而，这些处于隐性状态的神经知觉遍布人们生活的方方面面，比如说我们都有过这样一些经历，那就是心里在想着其他事情的时候，依然能够背诵字母表、朗读祈祷文。这样一种"一心二用"的状态，同样也是值得我们去剖析、论断。

一名手艺纯熟的钢琴家在进行弹奏的时候是可以做到一心多用的，比如在弹琴的时候，他可以和身边的朋友聊天，或者是在心中思索着其他让自己分心的事情。在这个时候，由于对整部作曲早已经熟记在心，钢琴家只要凭借过往的肌肉记忆，就能够机械性地完成曲目演奏。更进一步说，如果是对琴业精通纯熟的乐师，他们只要稍加练习，就可以掌握一门难度极高的新曲，这同样是由于手指和肌肉经过神经流反复训练，找到了最佳的神经通路。由此我认为，经由神经系统练习而后得以固化的习惯，就像是一个连锁式的反应，它能够指引肌肉按照记忆当中的方式来牵引出显性或隐性的神经感觉。关于这种现象，我们从罗伯特·侯汀的一番论述当中也能够有所了解。

侯汀讲述说，他在很小的时候就开始练习一种抛球的杂技，技艺养成之后，他能够同时将四个球扔到空中进行循环抛接，同时还可以阅读摆在面前的书本。这一手令人称羡的绝活，在侯汀自己看来却是非常简单的，他甚至只是在自己百无聊赖的时候玩玩这种游戏，权作打磨时光。

到后来，侯汀有30年时间没有再玩过这个游戏，但当他有一天心血来潮再次尝试时，他依然能够玩转三只球，同时轻松阅读——虽然技艺有所衰减，但毕竟距离上一次有30年，同时杂要人也衰老了太多太多。

在生活当中，我们经常会执行一些下意识的连贯性动作，比如说走路、织毛衣等等。这些动作的一个共同点就在于，人们只需要一个简单的肌肉刺激，就能够牵引出一连串的后续动作来。而在这些继之而起的连贯性动作当中，同样存在非常细微、同时潜伏于感官深处的肌体刺激。对于这些显性或隐性的肌肉刺激，我将它们都统称为“前因”。在绝大多数情况下，人们是感觉不到“前因”的存在的，因为它们多处于隐性状态。但是只要习惯性动作偶然出错，我们就会立即注意到这一点，并且及时纠正过来。对此，G·施耐德在他的论述《人的意志》当中就做出了如下解释：

“假如有一位妇女在编织毛衣，她的手不停地工作，同时还能够开心地与身边人交谈，或者做其他的什么事情。而被问到这一件事情（编织毛衣）是否是‘自动进行’的时候，她又会马上矢口否认——她大概会说：‘哈，我已经很熟练了，对于这个工作早有感觉’如此等等。”

这就是说，编织毛衣这个动作是由一些肌肉刺激带来的，这一连串的肌肉刺激在操控着整体动作。

除此之外，手工从业者、不断锤炼器具的铁匠、来回刨木的木工以及使用织机给布料绣上花纹的纺者等等，他们业务精熟之后，也都养成了一套连贯性的肌肉反应。当放开手脚进行劳作时，他们就会跟着自己的“感觉”来编纺、冶炼，甚至不需要过多的主观意念参与其中。

这些“感觉”是非常微弱的，但是无论相关的“感觉”多么弱小，它们都是实实在在牵引连贯性动作的诱因。

再假如，乐师的意念驱使他握住手里的小提琴，但是这个动作一旦开始实施了，乐师就不需要时时刻刻将所有注意力都放在“抓牢小提琴”上面，因为握住琴身的动作早已经勾起了手掌的肌肉记忆。而假如在做某一个动作的时候，大脑需要同时指导多个行为，那么在应接不暇的时刻，必然会有一些动作会因此“执行不力”。不过无须担心，被激活的肌肉记忆会凭借自身能动性及时提醒大脑，继而作出补救性反应，比如乐师手中的琴发生了滑落，他马上就会加大手指的力度，将琴身推送到习惯的位置上去。

当一名学徒最开始修习琴艺的时候，他总是会不由自主地将自己的肘部抬得过高。事实证明，反复的提示总是不如一个简单的行动来得有效，

那就是找来一本书，将这本书夹到学徒的腋窝下面。这样做的好处就是，神经系统会时时刻刻提示这个孩子，让他保持现有姿势，不能让书从胳膊底下滑到地上。过一段时间之后，学徒已经养成了良好的肌肉习惯，他只要一拿起琴具，就会不由自主地让自己保持一个正确的身体姿势。而且当他提拉琴弓的时候，连贯的专业动作也会让他压低肘部，即便心有旁骛，他也不会像一个初学者那样夸张地抬高胳膊。

这就是说，一旦习惯养成了，神经系统就会赋予肌肉一个连贯性的记忆性动作。这些连贯性的动作，也就能够在一定的条件下，让人们在心有旁骛地做出连贯性动作，但又能做得有条不紊。就像是枪手们一抬眼，枪口就已经瞄准了目标一样，根本用不着过多的思考和准备一样。

6.习惯是社会德育的天使

卡朋特将“人体器官按照其接受训练的模式生长”这一道理解释得非常清楚，那么，我们将这一个现象再做进一步引申，就可以转到社会道德以及幼儿教育方面来了。所谓“习惯是十倍的天性”，我们在玩味这一句话之前，可以先看看以下几个事例。

有一位兢兢业业的老兵为自己准备好了晚餐，但就在他拿着食物正准备送入口中的时候，一名无所事事的闲汉突发奇想地冲着老兵喊了一声“立正”，然后老兵就神经质地放下双手，准备去站一个标准的军姿了。这样做的结果就是，老兵当天的晚餐全部泡了汤。

且不论这个故事的真假，生活当中我们也有过很多类似的经历。由于反复的强化训练，我们的神经系统发生了改变，而当相关的号令或信息入侵时，相关的肌肉反应就会马上被勾起，就像是那位因为一声“立正”而打翻了美味晚餐的老兵一样。

不光是人类，通过一些动物的行为，我们也可以进行强化说理：身经百战的骏马即便是处于散养状态，它们听到号角声之后，也会马上聚拢在一起听候指令；接受了劳作训练的家畜，比如拉车的马驹、玩飞盘的小狗，它们在进入工作状态之后，就像是一台无需思索的机器，心中根本不会再考虑其他任何事情。1884年，媒体报道说一个携带猛兽巡演的观光团因为铁路出事，被困在了途中，而就在这个时候，一头饥饿的老虎从笼中闯了出来。但是很快，这只老虎似乎觉得自己离开牢笼的行为有

些不妥，于是它又老老实实地回到了自己的笼子中。

凡此种种，其实都告诉了我们这样一个道理，那就是习惯能够改变一个生物的行为，是社会间一股珍贵的保守力量。据此，我们做出“习惯能够稳定社会关系”这样一个结论，自然也就是有理可循的了。

在一个村落或者一个地方小镇，贫穷的人安分守己、富裕的门户不会遭受嫉恨和攻讦其实都是习惯的功劳。在生活当中，常常有人看到别人艰辛的工作，就无不感慨地叹息说：“他的日子好苦。”但无论是街头卖艺，还是深海捕鱼，这些工作其实都早已经印染在了从业者们的器官深处，使得他们“习惯于如此生活”。经年累月养成的习惯，使得冬日里还有水手远赴洋流、出海布网，而幽暗深邃的矿洞之中，也是早已“习惯这种生活”的矿工。

从一定意义上来说，习惯固化了一个人的生活，并且圈定了他未来人生的内容和方向。人们在年幼的时候接受教育和各种技能训练，并且沿着相关的路径不断奋进，即便这种生活充满艰辛，人们也不会动摇和改变。因为训练的印记早已经将这个胚胎塑造成了一个固定的“模型”，此时想要重头再来、学习新的技艺，就已经是非常困难的了。因此，习惯会从很大程度上保证社会阶层的纯洁性。我们看到很多商贩、律师、农夫、医生等等，他们在过了25岁之后，就向外界呈现出很强的职业气场，这其实就是木已成舟、难以更改的表现了。

对于这样的人，你可以从言语间看出他对于生活的态度、从行动中观摩出个人的偏见好恶、从著述中体味他的思想方法。如果将所有这些信息都抽象出来，我们会发现，其实这一切都散发着浓郁的职业气息。等再过几年，到了30岁的时候，这个人的个性和做事方法，都会像凝固了的石膏一般，很难改变了。而这种现象，对于整个世界的道德和教育，是存在极大益处的。

如果说20到30岁之间，是一个人养成专业技艺和个人情商的最佳时期，那么在20岁之前，对所谓的“个人习惯（Personal habits）”教养，也就是极其重要的了，例如语言发音、坐立姿势、卫生习惯等等，都会在这一时期逐渐固化。如果一个人在20岁之后才开始学习外语，那么他的发音难免会夹杂着本国的乡音。孩提时代从同伴那里学来的口头禅或脏话，即便是非常刻意的补救、改变，也经常会在大庭广众之下脱口而出。一

些幼时没有认真给自己打理形象的孩子，他们长大之后即便飞黄腾达，成了社会上有地位的人物，也极难学到贵族子弟那般的穿戴和气韵。更加折磨人的是，似乎有一种无形的力量在不断地牵引着这个人——即便他已经和过去的清贫生活挥手作别，他也很难脱离旧时的生活轨道，身旁有人“指点迷津”也是于事无补，因为早年的“安贫乐道”，早已经在这个人的神经中印刻下了深深的痕迹。

如此看来，教育之于人类，就是一个毫无争议的“天使”了。一个优秀的人生经营者，会将个人习惯视为“基金”，等自己年老体弱、再也无力拼搏的时候，凭借“基金”带来的利息，就可以过上衣食无忧的生活。所以，在人生的道路上，对于良好习惯的培养，就是“越多越好”“越早越好”。与此同时，对于部分错误、扭曲的习惯，也理应及早规避，就像是预防四散传播的瘟疫一样。

良好的习惯养成之后，人们就可以把一些无伤大雅的小事情交给自己“机械的一面”去办理。如此，在面对那些需要花费较多精力的事务时，我们也就能够游刃有余了。而如果一个人是没有“习惯”的，那么他在早上起来喝咖啡还是喝牛奶，用温水冲泡还是用开水，诸如此类的小事都会让他犹豫不决、沉吟再三。所以说，如果我的读者当中也有这样对日常小事依然没有培养出良好习惯的人，那么从现在开始去改变就是我衷心的规劝。

对于习惯对社会德育的影响，亚历山大·贝因教授同样也做出了自己的阐述，并且得出了两个非常精妙的格言，其中第一个是“习惯方面的去旧或者迎新，必须于生发之初施以坚决而又强烈的冲撞”，第二个则是“在新习惯已然让你刻骨铭心之前，务必恪守戒律不致有失。”

这两则格言可说是微言大义的，要想培养出良好的个人习惯，首先就需要付出强大的动力和决心。我总是听见一些孩子口中说着要改变些什么，或者想要做成一些事情，但是光打雷不下雨；又或者在锻炼自己的时候，总是提不起精神，蜻蜓点水般应付差事。这样的行动，很显然是无法养成良好习惯的，因为如要绝技傍身，必然需要付出千百倍的努力，并且最好是在个人修习的初始阶段就投入巨大的精力。需知良好的开头是成功的一半，当我们将所有的力量都倾注到习惯培养当中时，才能够达成夙愿。

同样，我也见过另外一些人，他们在决心做成一件事的时候，第一天信誓旦旦，第二天依然百般坚定，但是到了下个周末，他们原本的信心和誓言就都消失不见了。这样三天打鱼两天晒网的心态，同样是养成良好习惯的大忌。有了一个良好的开头，并不代表就可以一劳永逸，持之以恒地强化训练，待习惯早已在自己身上留下挥之不去的印记之后，这件事才算“基本完成”。就好比农妇缠线团，她每一次偷闲放松，就会有很大一圈线从线团上散落下来，而将凌乱的线球整理好所花费的精力，远远比闲暇一刻所带来的惬意多得多。

对于道德习惯的蓄养，贝因教授也做了一个非常精妙的比喻。他说：“与理智习惯不同的是，道德习惯的养成，就像是两股势力之间的交锋。然而恶的一面由于人性使然而占据主动，因此善的一方需要付出更多努力才能克敌制胜。并且在对抗过程之中，善的一方只要落败一个回合，就需要付出多倍努力才能挽回局面。所以，它必须要在对抗当中不断争取胜利，一直到完全控制战局为止。”

现在，让我们认真梳理贝因教授所传达的理论。在贝因教授看来，如果要想养成良好的道德习惯，一个气势磅礴的开头是必不可少的。因为失败的起步会从心灵上给予一个人猛烈的冲击，使他对自己的行动和决议产生过度的质疑，继而在前进还是后退之间反反复复。而成功的经验则不然，它会让这个人信心百倍，接连不断地攻克难关。对此，贝因教授就曾举例说：“早先在欧洲人与半开化民族之间的博弈过程中，后者率先崩溃了。因为他们从一开始就不认为自己能够与这些携带先进技术和新式武器的种族相匹敌。这一种心灵方面的绝望，让这些半开化民族再三后退，以致于他们原本那些奇妙的办法还没有出生，争斗就已经结束了。”

既然培养道德习惯的开头需要“来势汹汹”，那么，假如遇到一些“顽固敌人”，比如吸食鸦片和酗酒之类，我们又当如何处理呢？有一部分学者认为，对这些易于复发的负面习惯，当采用循序渐进的方法来规劝、引导。当然，这种方法是有它自身道理的，业界对此也是各执一词。但是无论各方意见如何不同，有一个观点是大家都互相认同的，那就是“如果学到新习惯的可能真实存在，那么突然隔断就是最好的路径”。这里所谓的“突然隔断”，指的就是让这个事物与过去的旧习性完全割裂，用一种强制的办法来帮助他完全戒绝。

比如戒除烟瘾，如果这个人是受得了的，那么我们可以在一段时间内让他完全和烟草隔离，经过长时间的挣扎，这个人体内原本那种对于烟草的欲望也就逐渐被“饿死”了。当然，这一切都是在本人有能力承受这件事的基础之上完成的，否则，强制戒烟一旦失败，挫败感会让这个人在后续的戒烟过程中产生负面的心理压力。

除了上述两则格言之外，我们还可以总结出第三个规律来，那就是“必当于意念大起之际，矢志疾行”。一些想法和冲动假如不付诸实施，其本质也就仅仅停留在臆想阶段了。而要建立起良好的习惯，就必须要有真实的行动来支撑。而让自己的行动更加具备驱动性、更加坚实有效，就需要因时制宜地利用起“意念大起”这个时机了。

无论一个人知晓的人间真理有多么丰富，也不管他心底里恪守的情操是多么高尚，假如他不将这些情怀通过行动释放出来，那么我也只能认为这个人的品格是“丝毫没有变化的”。俗语说，“失于行动的善念，是堆砌地狱的砖瓦”。

如果真的想要对个人、对社会做出一些良好的贡献，就必须付诸行动，而不是仅仅停留在空想和观望之中。约翰·穆勒就说道：“品格是历经考验之后升华而来的意志。”惟有在生活中不断地淬炼自己、不断地对自身行动进行打磨、煦养，才有可能让脑体得到真实的引导。这个过程不断得以强化和巩固，最后就培养出了挥之不去的品行。

与之相反，假如人们在脑海中泛滥起了美善之心，但却没有行动，那么要不了多久，这种潜在的优良情怀就会因为缺乏载体而随风消散了。更可怕的是，这种正气消弭的现象，还会对一个人将来的决心和情绪带来不良影响。久而久之，这些“义正词严的人”，就会变得戚戚艾艾，逢花落泪，遇水生情。这样的人虽然不至于对他人产生危害，但是他们随身散发的冷漠和空谈，却实在是令人厌弃的。若以这一条准则来评判，雅克·卢梭就是一个活生生的反例——他苦口婆心地教导法兰西的母亲，要像自然界里的母兽一般用自己的乳汁来哺育孩童，而他自己却把家里的孩子送进孤儿院，让他们远离自己的怀抱。另有一位俄国贵妇，同样也陷入了类似的迷局：她坐在车子里面，为刚刚观看过的一场戏剧里的主人公的悲惨遭遇而痛哭不已。而车厢外面，为她驾车的马夫冻得肢体僵硬，“心地善良”的贵妇却丝毫不予理会。

上述这样的事情，在生活当中其实是随处可见的。原因就在于，善良的事情往往看上去过于细微和平常，甚至于很多人都不能及时地感悟到它的存在，一直到错过之后，人们才无不感慨地责备自己“当初为什么看不透”。就像是那位为戏中人哭泣、却不愿意给马夫送去一件棉衣的贵妇人一样，在她的眼中，车夫在寒夜里挥鞭驱马是一件再寻常不过的事情了。也正是这样一种惯常思维，束缚了我们践行美德的手脚。

那么，针对这样的现状，我们又应当如何补救呢？其实这一切都还需要回归到我曾讲过的一条格言：当好的情绪受到激发时，务必要施以真切的行动。一名爱听音乐的发烧友需要在情绪迸发的时刻表现出自己的满足和喜爱，如此，参与演出的人员才会受到情感上的慰藉，并因此感到快乐。其实，做一名德行高尚的人，煦养自己的情怀，并不需要时时刻刻都做一些非常豪侠的大事。言语温和有礼，或者是将自己的座位让给他人，实际上都是一种德化自身的表现。只不过以上这一切，都是需要用实际行动来支撑的。

阐述完上述三则格言之后，我们又回到了本次论述的最后一条言论，那就是“待习惯成型之后，需施以不间断的练习使之保持活跃”，因为在习惯养成之后就开始放松和懈怠的人，往往会在某一时刻，发现自己其实身无长物。一些良好的习惯都需要不断强化和维持，虽然它们不会随着时间的流逝而消失不见，但是人总是处于一种持续成长的过程之中，因此很多技艺都是不进则退的。拥有一项技能和十项技能的人，在遭遇意外时候的反应和紧急措施是不同的——前者会瞬间选择自己惟一擅长的绝技进行反抗，而后者则需要经过一个分析和筛选的过程，这其实在一定程度上就给予了对手可趁之机。而且，常年研习一门技术的人，和需要分心学习多项技术的人，在精研程度上也是有所不同的。甚至从更微观的角度来说，这些记忆遗留在他们器官、神经组织里的烙印深度，也是深浅不一的。

所以，时常磨练自己，不断对已有的良好情操加以强化和巩固，是一件非常重要的事情。这就好比一个人持续不断地为自己的房屋财产缴纳保险费一样，很多人觉得这件事“毫无意义”——事实上它确实也很难为自己的主人带来好处——但是假如有一天，灾难真的来临了，大火烧光了这个人的房子，那么此时此刻，之前缴纳的费用，就能让他避免破产了。

总体而言，有关心理状态的生理性研究对于社会道德是有着极大推动意义的。在一个人的成长过程之中，他因为错误的方向或者是不佳的生活路径而养成了负面习惯，这其实就如同给自己建造起了一座“现世的地狱”。而这一座人为的炼狱，与神学经典之中所宣扬的地狱不遑多让。因此，一个年轻人需要在很早的时候就开始磨练自己的性情，让自己变成“能行走的一捆习惯”（Walking bundles of habits）。

每个人的命运，其实都是他自己行为的结果。一个人所做的事情，无论大小，都会在他的生命里留下印记，所以，那些用来开导自己的“下不为例”，实际上都是自欺欺人的。杰斐逊在他的戏剧中描绘了一名渴望戒酒的汉子，但是这名酒鬼总是不能够确保初衷——每当馋酒的时候，他都会安慰自己说“这次不算”，然后拔开瓶塞痛饮。对此，这次到底“算不算”其实并不是由酒鬼先生能够决定的，过去的经历，终归都会在这个人的细胞，或者是其他组织之中留下印记的。或许在最初的时刻，这些印记并不会站出来，让人们看到它的存在。但是，这笔账终究都是要还的。从一个更为抽象的角度来说，一个人做过的事情，都会多多少少在他的身体里留下记号。这是一件坏事，但同时也是一件好事。在成长的过程中，人生经历将我们逐渐变成了一名专家，一名圣人，又或者是一位商贩——这一切都是不经意之间的印记持续叠加而来的。假如一个年轻人在工作的每时每刻都不断求取，尽心尽力，那么即便不为自己定下什么目标，到了某一天，他也会突然发现，他已经成为这个行业的精英了。

所以，从社会德育的角度上来说，年轻一代应当先注意到习惯养成的规律和范式，如此便不至于三天捕鱼两天晒网，又或者在遇到挫折之后就灰心丧气、不再求取。生命当中的每一次经历，都会在我们的器官、神经当中留下记号，惟有不断叠加这一印记，你才会在某一天突然发现，自己已然成为“某一个人”了。

第二章　路径解析：心理学研究的工具与陷阱

探明了心理学与脑体神经之间的关系之后，我们还需要从生物脑之外的世界中寻找各类促成心理现象的因素，并由此引申出研究、掌控心理学的方法与陷阱。关于前一种由神经按照顺应自身习惯而改变的研究范式，我们可以将其称为心理学的“结构主义”研究。而在神经结构之外的，就需要联系一些规模较大的物质事实来阐释了。

从哲学的角度来说，封存于骨骼深处的神经结构是很难通过人力来改造的——即便一个人努力通过各种规范来限定自身器官组织的发育，其中也依然会掺杂着诸多意念掌控之外的因素。所以说，在神经、器官结构之外推导心理学的方法和陷阱，才是一个更为可靠的路径。

1.心理学概念下的“心”有何不同

在大多数研究者看来，要在心理学的范畴之内对“心”下一个定义，其实是一个有趣的事情。他们口中的“心”，既带有部分生理学含义，同时又含有极多的哲学表征。这些人认为，心就是“真实空间内的确定部分，同时又于特定时间播散存在信号的个别人之个别物体”。这句话看上去非常深奥晦涩，但是我们举出几个简单的例子就可以将其分辨。

其中，前一句话“真实空间的确定部分”表明了“心”的物质属性——心理学研究的“心”，必然是要明确存在的，无论它存在于人体内部，还是存放于科研室，它都必须是作为实体出现的。

后一句“于特定时间播散存在信号的个别人之个别物体”，就从哲学层面验证了“心”的意义。举个例子，某人1880年上午10时10分10秒的心与1880年上午10时10分11秒的心，就是两个不同的研究对象了。生活中我们也遇到过很多类似的事情，前一秒钟我们还想着要这样做，但是下一秒观念立刻就发生了改变，这其实就应当被称为是两个“不同的心”了。

在这里，脱离了上述概念范畴之外的“心”——不需要依附于某个确定个体、不受时间限定的“心”，都不是纯粹心理学学者研究的对象。

所以说，心理学学者意指的“心”，应当是包含了其他对象的。比如在1880年上午10时10分10秒，这颗心正处于悲伤状态，那“悲伤”就是它包含的对象。从这个角度展示出来的心理变化，必然是经过了主观内省法的剖析推论。比如一个人在看到灰色的物体之后，主观感觉告诉他这件东西是绿色的，那么经过论断，这位先生就会将“绿色”作为错觉。

在这个过程之中，目标人员的内心其实出现了两种心理知觉的对抗：一种是主观感受的“绿色”，另外一种则是作为真实色彩的“灰色”。经过比较，他最终得出了一个结论，并宣示两种心理知觉其中一个为真，另一个为假。

对于这一现象，心理学研究人员在分析、论证研究对象的心理状态时，则需要借助另外一种哲学工具，即“认知论”。要驾驭好“认知论”，同样也是需要有前提的。在这里，研究人员必须做一个设定，那就是假定自己所持有的观点是正确的，同时在评判过程中，也务必坚信自己的理念正确无疑。惟有把握好这一点，才能够确保评论过程中有理可循、有法可依。比如有人需要评判上文中的男子到底看到了绿色还是灰色，那么他自身必须要先持定一种态度，然后才能给出有效的结论。假如他自己都摇摆不定，那么本次心理探究必然就是失败的了。

当然，研究人员在剖断事实的时候，由于掺杂了先验性质的“认知理论”，因此他的总结报告也会存在主观推论和真实客观之间的矛盾。这样一种冲突对立，也会在特定时刻产生结果上的谬误。而关于这些谬误的探讨，我们也将会在后续的研讨之中陆续展开。

2.心理学研究的重要武器：内省观察法

要论述心理学研究的方法，首先一个不可回避的就是内省观察法则。对于人自身的反诘和思辨，所有哲学家都公认无疑。大家都认可这样一个道理，那就是“内省原则在不断地评判、验证我们的意识，同时也对所有心理变化产生抑制或推动作用”。哲学界历来流行“质疑的风气”，但是没有人会怀疑内省的存在和作用，所有人都坚信自己有能力、而且也正在通过对自身的盘问，将自身思想活动与现实心态所认知到的目标区分开来。

对于内省之下的意识状态本身，学术界似乎也存在一定的争议，尤其是对这种状态的命名定义上，多方各执一词，互相之间谁也无法说服对方——当然，对于这样一种现象，读者朋友也应当理解，因为一个恰当、精准的命名是能够准确涵盖一个概念自身的所有特性的——这不光为诸多研究者提供了良好的心理参照，同时也为这个概念的普及和推广起到了不可忽视的作用。

然而对于心理学之下的意识，似乎总也找不出一个最好的答案。从最早的Mental state（精神状态）到后来的State of consciousness（意识状态），这些命名看上去都稍显冗长，同时又过于平淡，缺乏流动感。

其他一些名家的主张，如赫胥黎倡议的“筛柯西斯”（Psychosis，译

为“心理作用”）、休谟提出的Impresentation and idea（印象与观念），以及威廉姆·汉密尔顿所说的Presentation and representation（呈像与表象）等等，都存在多多少少的缺陷，而我个人更倾向于将“所有的意识状态集群”统称为“觉态”，或者是“思想”。这样做的好处就在于方便了后文的论述，同时也让大家在研讨某一现象的时候，有了统一的方式和路径。

接下来，让我们来探究内省观察法之中的“惟灵论”争议。在惟灵论学者眼中，灵魂就是一个人心灵活动最为核心的部分。灵魂现象是一个形而上的概念，但它却统筹了人类心灵活动的全部动态。那么，内省究竟能否正确、完整地审查到人类内心活动呢？弗朗兹·布伦提诺说：“内心感知到的现象，从其本身而言，它就是真实的。如果有人想要再继续针对自己的感受过程进行猜测和怀疑，继而又对上一个循环进行推理和论证，那么他就已经走在无休止的自我毁灭道路之上了。”在他看来，内省法能够触碰、彰显出来的事物和现象，它们本身就是一种“不可否定”的“真实存在”。如果有人想要对推论的环境和过程再次进行验证，那么他就好比是那个质问“公鸡为什么是公鸡”的极端求索者一样，让自己陷入了不可理喻的境地。

但是对于“内心是否能够通透灵魂、帮助我们了解自己的心本身”这一个命题，也是存在不少质疑的。奥古斯都·孔德就叙述过一番非常有趣的话语，他的大意是，驱动人的内心去检测它本身，这原本就是一个荒谬的悖论，真正的思辨是需要站在一个客观、对立的角度来执行的。让一个器官去内省它自己，就和人站在水边观看自己的倒影一样，永远都是捉摸不定、无法达到真实还原的。

孔德的质疑是有一定道理的，但是在这里，我要说的是，他可能对英德派系的心理学研究成果浑然不知。他的论述实际上带有极大的学院派气息，而约翰·穆勒对他的答复，则较好地反驳了他的推论。

穆勒说道：“有这样一种现象，想必孔德先生是完全知晓的，那就是生物的记忆都是可以研究的。但这些研究却不是在人们觉察到它的那一刻，而是在事件过后才开始执行的。对于刚刚做过的事情以及一分钟以前浮泛起来的思维，我们都可以进行回想和推论——这种能力，是没有人能够否定的。此外，孔德先生似乎还忘记了人类拥有‘理智知识’这一种能力，对于事件的反省和回忆，我们都能够用自己过去所积攒下来的

知识进行推导。总之一句话，但凡能够被直接感知到的，我们都能够进行有效验查。”

看得出来，上述二位在学术推演上出现了纷争。孔德强调器官不能自我反省，而穆勒则表示记忆能够澄清一切，那么哪一种观点才是所谓的“真理”呢？在阐明这一则道理之前，我们先回到布伦提诺的观点。布伦提诺对于意识感知的原则就是：一个直接被感知到的觉态和一个由反省而得出的觉态之间虽然存在不同，但我们却无需强作推理。就比如说一个人在前一刻觉得非常疲劳，那么后一秒钟经由内省而引起的觉态与前一刻的疲劳感受实际上是无穷相近的。如果人类真的可以每时每刻都直接感悟到自己的心情变化，那么尚在襁褓之中的婴儿都可以是万无一失的心理学家了。所以，在心理内省这个层面上，如果严格较真，那么所有人都会陷入一个死胡同，没有人能够观察到自己内心深处在某时某刻的“觉态”。

在某一个时刻，我们会告诉自己“我在生气”，或者“我很累”，但是从一个严格的哲学角度来说——也就是孔德先生所持有的观点，在我们说出“生气”或者“累”的时候，我们其实就已然处于另外一种心理状态之中了。或许我们当时依然非常生气、非常疲倦，但是这种心理状态和几秒钟之前的“觉态”已经从情绪程度上有所区分了。就好比“人不能同时踏入同一条河流”的那个悖论一样，如果持续这样探讨下去，既是呆板，同样也是毫无意义的。

因此，在判定内省是否真实有效时，一个可行性的办法就是通过可信经验来进行论证。当我们有证据证明内省法则是精准无误的时候，我们就应当予以采信。只是，“可信经验”确实是一个比较模糊的概念，在很多时候，人们也容易被大脑的惰性思维所蒙蔽。在心灵感知的“一把椅子”上，到底有多少是真真切切被人眼看见的呢？又有多少部分是由这个人根据自己的过往经验填充进去的呢？更有一些极其微弱的觉态，它们或许只在人内心停留极短的时刻，甚至在这个人还没有反应过来之前就已经消失不见了。对于它们，又应当如何推论呢？

在这里，我们惟一可以给出的结论就是：内省法则是存在缺陷并且易于失误的，同时这个问题的关键就在于内省法对于觉态的“观察”。就如同孔德所说的那样，由于不能及时感应到脑体当中某一刻存在的意念，对于很多事物，无论我们怎样努力去甄别和判断，终究还是会出现疏漏和

偏差。但是无论如何，我们能够通过自身经验和所掌控的学识来对自身判断进行梳理、校验，并且力求将整条“觉态——甄别——判断”链条修正成为一个和谐、贯通的系统。而这样一个与现实逻辑相符的系统论证，就是我们所期望达成的目标。

这样一种由个体直接内省反射出结果、并且以此结果为基准的心理学研究方法，已然在英、德等国占据了主要地位，洛克、休谟、黎德、哈德烈以及穆勒等人都对此类研究发表了拥护的论述。而我自己也真切地认为，通过记忆来对自己的心理觉态进行内省所得到的现实效果是极其可靠的。而坚持“内省无法还原真切心里觉态”的孔德先生，就是一名更追求极限与完美，但却抛开了现实意义的研究人员了。

3.实验法则及其前进方向

有关于心理学的实验和研究，由于过度枯燥、乏味，很多先驱者在潜心钻研的道路上就默默退出了，而遗留下来的这一部分人就成为了业界的巨擘，比如韦伯，比如冯特，比如费西奈尔和非洛特。为了更好地探索出心理学的研究道路，他们从外界募集到了一批不错的学者，继而聚集起更强大的力量，将心理学化整为零，逐个从“繁杂的罗盘”上剥离了出来。这在当时毫无疑问是一个异常艰难的过程，甚至在被外部问起的时候也显得拘谨甚微。但事实证明，正是这群人几尽搏命的坚韧和超乎想象的洞察力，为心理学的实验法则起到了强大的推动作用。

在这里，我们对于心理学的实验法则和方向进行一个简单的综述，其中有七大条例值得读者去分析剖论。

（1）意识状态与物质环境之间的映射关系，这其中同时包含了脑生理学、感官生理学以及心物学等等。这项实验研究的目的，就是探究意识觉态在被激发的那一刻——或者是被激起后极短的时间里，物质社会在此产生的变化。用一个更为简单的事例来说明就是，如果一个人吃得过饱，他的脑部意识是否也因此变得迟缓？

（2）把空间知觉转化为它本身的感觉元素分析。相对而言，人体在空间方面的感知——如距离、形状、大小等等——都是较为抽象的。而在心理学研究过程中，如何通过切实的实验将这些抽象性概念转化为容易捕捉的感觉元素，同样也是非常有必要的。比如有一个非常诱人的果

篮，挂在人手够不着的地方，这个时候，实验者的心里必然会泛起一阵惆怅，而这种怅然、彷徨的心绪，惟有借助“疼痛度”或“伤感程度”才能得到更为直观的展现。

（3）针对最简单的心理活动进行计时测量。我们看戏的时候，经常会遇到这样的角色：他们在前一秒的时候还欢天喜地，下一秒马上就痛哭失声了；又或者，我们猛然间遇到了一位熟人，但是随后却发现自己认错了。这种转瞬即逝的心理作用，到底会在一个人的内心世界里持续多长时间？这同样也是研究者需要探知的范围。

（4）对于由回忆主导的觉态在时间及空间流逝状态下的精准度测量。如同很多学者强调的那样，任何觉态都不可能在发生的那一刻就传递到我们的神经、大脑当中来。一秒钟前的疼痛和一秒钟之后回想起来的痛觉，从严格定义上来说是两种互相排斥的心理觉态。而研究人员针对这种回忆与时空轴线之间的削弱/递进关系研究，同样也能够从很大程度上推动现代心理学研究的发展。

（5）对于简单心理作用之间的互相牵引、相互抑制或推动作用的研究实验。一个人的心情变化往往不是由某一个单纯因素激起的，此起彼伏的小情绪波动，同样会互相之间推波助澜，生成新的心理异动。在这里，研究人员将部分简单的心理作用互相调试、接洽，观察它们之间的催生或抑制作用。

（6）对于意识在同一时刻最多能够识别的事实数目进行统筹测算。一个人的注意力最多能够同时承载多少个事项？我能不能一边吃面包一边唱歌，同时还与人论辩？关于人的意识和这个精神力本身能够负载的事实数目，是一个有趣但却充斥着变数的研究课题。

（7）对于记忆和遗忘之间基本规律的探究。人们眼睛里看见一件事，耳朵里听到一句话，到底要过多久才会忘却？又或者，一本书、一段文字需要用多少次的反复训练才会被人“永久记忆”？关于遗忘和记忆之间的线性规律，目前而言也只是得出了一个非常模糊的轮廓。但是无论如何，只要针对这个项目的研究有所突破，就将会对人类社会产生巨大的推动作用。

当然，以上七大研究法则并不是雷打不动的铁律，而且受限于理论工具或其他因素，各大条例取得的成绩也是各不相同的。而且，心理学界在

每一年都会有新的突破和发现，自然也会有形形色色的实验结果。在这样的情况下，有关心理学研究的实验方法最后得出的结论，也注定会由于时间的推移而被修改得面目全非了。

除了上述这些实验研究法则之外，业界还习惯采用另外一种毁誉参半的方式来对觉态进行研究，那就是“比较法”。要通过比较法对觉态进行考量，就需要针对不同因素推动之下形成的心理变化进行全局统筹和内省，这同时也需要内省法的辅助。

在这样的情况下，有人就曾经为了研究人类的本能而大规模搜索犬、猫、鼠、牛等动物的本能。此外，蜜蜂的逻辑思辨，蛮人、罪犯的心性考量，甚至是各个学说的历史、道德读本，以及各类与心理学稍微沾染边缘的事情，都被牵涉其中。这样过于宽泛的撒网，其实并不是多么好的研究习惯。虽然确实有一些令人称道的发明发现都生发于人们认知之外的领域，但是自然界注定有其自身规律，更多的研究成果还是跳不出它自身侵染的窠臼。

因此，过于宽泛的样本选取，在很大程度上给比较法的实施带来了巨大的阻碍作用，很多干扰性选项也被纳入到比较的范畴之中，最后对全局带来不利的推测。比如一个孩子在说到自己的时候没有用“我”，而是使用了第三人称来指代，那么比较法就可能定义说“这个孩子是没有主观意识的”，如此等等。

总体而论，心理学的实验法则能够从多方面探究心理觉态的变化，业界先驱们在此过程中付出了巨大的努力。他们在取得巨大成就的同时，也走了一些弯路。但是无论如何，任何挫折都是成功路上的垫脚石，这一点是毋庸置疑的。

4.心理研究困境的根源是什么

有关于心理学的研究，往往会在某些时刻陷入困境，而造成这种局面的原因，在我看来可以归结为两类，其中一类是“人类语言的误导力”，另一类是“学者自身的谬误”。

首先我们来讨论语言在心理学研究当中的作用。此前需要说明的是，语言并不是由心理学学者创建的，这从一定层面上说，人类对于心理学的

研究，是缺少了一种专属沟通工具的。而且，从涵盖面积上来说，现有语言对于心理学概念的辐射也是力有不逮的，很多主观化的理解或感悟，并不能够在现有语言当中找出一个恰到好处的对应词汇，而宽泛、朦胧化的阐释对于心理学的研究却是一种伤害。因为对于一些事物，人往往会产生主观性偏见，所以在读到某一个字眼的时候，就易于受到这些并不准确的定义的误导，假如没有旁人的点拨，或许我们就会顺应自己的主观思想，被这个错误的理解误导一生。

另外，每当人类创建一个名词，大家必然会希望这个新生词汇的背后有一个真实的“存在”。但是在心理学范畴，由于受制于很多觉态的模糊性或易变性，人们对心理学概念的名词拟定也捉摸不定。这就在一定程度上造成了心理学研究方面的名词缺失，使诸多心理现象成了默默无闻的“无名氏”——从主观角度上说，假如不是特意提起，人们往往会忽视掉这些“无名无姓”的东西，这给心理学研究带来了极大的阻力。

给心理学研究带来错误的第二个要素，是由心理学者本身的谬误催生而出的。造成这一结果的原因，更大部分就在于，研究人员容易将自己的理念同他正在揭示的心理事实混淆一处，最后造成模棱两可的误读。

在探究心理觉态的同时，研究人员常常会将自己的主观意愿掺杂到论断当中，这就对最终的结果造成了负面影响。一个负载了个体主观认知的观点，必然会游离在真实与虚妄之间。而且在研究一个对象的时候，假如研究者对这个对象已有认知，那么他将不可避免地在脑海当中对其进行“主观性补充”。在这样的情况下，要想真实了解一种觉态的本来面貌，几乎就是不可能的了。

就好比树上停留着一只小鸟，围观者会不由自主地对其进行主观性猜测。有人会觉得这是一只麻雀，因为这片树林里有麻雀群；有的人会觉得那是一只蜂鸟，因为它的毛色看上去很像——但是无论如何，所有这些推论都是含有大量主观色彩的。心理学研究亦是如此，在面对一些心理觉态的时候，部分“老手”会按照自己过往的经验对某一种现象进行分析，并且结合、围绕这个心理现象出现的所有因素进行整合、定义。这种做法自有其存在的道理，但事实证明，很多谬误的结论或操作，都是由实验者浓郁的个人主观意愿所导致的。

总体而言，研究心理学的方法，必然是需要内省、观察以及实验来达成

的。而在钻研心理学的过程中，也易于出现诸多困境和迷雾，学者们摒弃自我主观意愿，并且更加努力地开发心理觉态的词汇概念，假使能够把握好这两点，那么对于心理学的研究剖论自然会轻松很多。

第三章　心与世界：揭示主客观之间的心理勾连

在心理学范畴，“心”的涵义不仅仅只停留在生理层面，它更应当是一个宽泛的系统，所有产生或推动意识演变的器官及功能，都应当被视为“心”的一部分。我们需要思索的是：外来的因素如何对“心”释放压力，而后者在何时何地用什么样的方法来呈现应变；时间、空间的流逝或转变，对于“心”究竟会造成多大的影响；万事万物对于“心”的内部变化或结构堆塑，都会产生怎么样的作用……

毋庸置疑的是，在“心”以外的世界——无论是生理层面还是意识层面，所有这些外力因素的变化，都会对“心”以及由“心”释放出来的意念产生巨大作用。因此，检验“心”与外部世界的关联，就是我们接下来需要重点论述的问题。

1.心在时间轴线之上的映射关系

说一个略为“飘渺”但却长久以来一直被人们津津乐道的话题：一个人的“心”（此为心理学范畴的概念，更准确一点，我们应当称之为“意识机构”。下文中多次提及的“心”亦是如此，不做赘述）到底是何时开始萌生的呢？在我们的肉身诞出之前，以及身形寂灭之后，“心”是否依旧存在？透过神学或者哲学的视角来论证这个话题似乎会更好一些，但是如果要从一个更为理智的角度来阐释，我们就必须将“魂魄现象”弃置一边，从自然科学的角度来观摩以上命题。

在现世之中，每一颗“心”都是与承载它的那个身躯息息相关的，任何由“心”生发的意愿，都通过这个身体展示给外部世界。但是在一些特殊的时刻，假如一个人的意识受到了损毁或隔断，导致心中一片空白，那么这个时候关于“心”的讨论，就是一个众说纷纭的话题了。比如说入睡、昏迷不醒或者是发羊角疯等等，这些现象都会让我们在一个或短或长的时间里发生意念上的间断。而这也就牵涉到了本次论述需要探索的第一个命题：我们是否曾经完全无意识过。在我看来，陷入完全的意识空白是完全存在的。甚至在一些时刻，由于断裂的意识链条很快又重新

愈合，又或者它们之间的间隙非常非常小，就有可能让人根本觉察不到空白的存在。只有亲眼看见了断裂处的伤痕，我们才会想起自己似乎在某一个时间内茫然若失过。很多人同样也经历过这样的情形：他们认为自己并没有睡着，但是猛一抬头看见了钟表上的指针之后，才发现自己早已经是“大梦初醒”了。

由于经常经历类似的现象，心理学家们似乎又可以得出以下结论了，那就是“意识是一个不相连的贯体，它能够在一定时间之后重新开始”。就比如上面我们谈到那个钟表的例子一样，意识本身是不相连的，所以人会在一些特定的时刻脑中一片空白而浑然不觉。又因为意识能够重新开始，因此，这些“失忆”的人又会在悄然不觉之中被“自己的意念是连贯、完整的”这一错觉而蒙蔽。

对于这一种观点，业界先驱们又是如何看待的呢？在此，我们需要引述两位意见完全相反的学者——约翰·洛克和笛卡尔。

笛卡尔流派认为，思维就是灵魂的本质，因此它能够通过先验经验来解决意识之中存在的不连贯现象。而洛克则反对这一见解。对于以上两种流派的争论，朱夫瓦和汉密尔顿最终给出了一个相对更具说服力的论证，如下：

“在梦游过程之中——无论本次梦游是受外界诱导，还是因自然而起，梦游者往往都会做出一些理智、合理的举动。但是无论他在梦境中表现得多么成熟沉稳，到了早晨起床的时候，这个人会将自己做过的事情都忘记。”

“假如我们在熟睡的时候突然被惊醒，那么熟睡之中的梦境故事，也在短短几分钟之内从记忆当中消失了。”

“又或者，在我们自己以为非常清醒，但精神却打着马虎眼的时刻，脑海中突然间冒出了一些意象，而再过一阵子之后，这些偶然浮现的意象也都消失得无影无踪了。”

“还有，在耳聪目明的情形之下，我们依然能够将一些‘杂音’从自己的生活当中驱逐出去，这就说明，人是有能力不去注意那些自己不想关注的事情的。就像是睡眠之中的寒风、吵闹等等，这些感官印象都不会占据我们的心灵。我们可以说自己的意识有一个检察官，它可以评判哪些印

象可以被传递，而哪些则不值得引起上级神经的注意。”

因此，朱瓦夫和汉密尔顿认为，“心”是可以选择意象符号的，那么它就必然拥有了思辨的属性。这一部分“无意识”的觉态区间，说明“心”也有选择性休整的时刻。

很多人都有这样的经历，那就是在入睡之后还能够把握住一定的时间概念。因此，无论睡眠有多深，这些人都能够在一个准确的时刻醒来，如此日复一日，绝无差错。或者还有一些人，他们能够在第一天夜里做好决定，强令自己第二天在某一个时刻起床，并且准确无误地做到这一点。在我看来，这样一种现象也毫无疑问地证明，人在入睡之后也是存在活跃的心理活动的——假如没有这些潜在的意识流动，那么他如何准确捕捉到时间概念，并且洗脸起床呢？

所以说，朱瓦夫和汉密尔顿向大家揭示了这样一个道理，那就是“心”可以在人尚未觉察的时刻进行活动。而这一个论点，同样是得到了众多支持的。

意识是一种能够用先验经验进行自查的思想，那么它也就有可能会出现间断或者空白了。我们的某一次走神，某一次发呆，其实都可以被看作思维在无干扰状态下的稍事休息。如果将这种现象更加细化，进行更微观化的探索，那么它呈现出“完全无意识”的状态，也就更为常见了。

讨论完“是否完全无意识过”这个概念之后，我们再继续看下一个命题：“协识脱离病者的无意识状态是不正确的。”

首先需要向读者解释一下“协识脱离病”的涵义，它是指人的肌体器官在感知能力上发生了病变，比如失明、失聪，或者味觉遗失等等。从理论来说，一部分协识脱离病是可以得到救治的，比如人体某一块皮肤失去知觉，医师们通过药物或者其他刺激手段来缓解、消除这一症状等等。历史上也发生过很多针对类似病症的治愈方法，比如用吸铁石或者其他金属板放在失感的皮肤上，过一段时间，症状也就消失了。不过先不要急着高兴，原有的病灶会在受到打击之后转移阵地——左手的症状减轻了，右手又出问题了。所以，对于利用金属板或者吸铁石来治疗协识脱离病，到底是不是仅仅停留在“心理安慰”层面，业界众说纷纭、莫衷一是。如果要更好地解决这一病痛，催眠术或许能够发挥不错的作用。有人认定，在催眠状态下，失感的症状会被完美解除。

对于催眠术在协识脱离病方面的应用，我不做更多论述。彼得·詹纳和比纳却就失感现象提出了他们与众不同的见解，他们认为："在肌体失感的时候，相关部位会有一种潜在的下层意识被激发出来。这一层意识与原有的常态意识泾渭分明、互不侵扰。"

这一论点被提出之后引起了不小的轰动，事实证明，由詹纳先生"下层意识"理论进化而来的"分心法"，也对心理学的研究起到了极大的作用。詹纳认为，协识脱离病患者在相关方面只有非常逼仄的注意领域，因此他们不能够同时关注到更多的事物。一个正常人可能既能够和人聊天，又能够下象棋，同时还可以听身边的人唱歌；而一位协识脱离病患者就无法在同一时刻完成上述三件事情，一旦你拉着他聊天，他就会把周围的事情全都抛在脑后了——这绝对不是对你的不敬，而是机体限制使得他不得不如此。

詹纳举例说，一名看上去健忘的农妇在和人说话的时候，其他人就算站在背后大声叫她的名字，也不会得到有效的回应。即便是凑到耳朵边上，愤怒地叫骂，也不能让这个人回过神来。更有甚者，人们用胳膊肘去碰她，用小石子去抛她，也都是无济于事的。但是过了一阵子，这名农妇结束了谈话，在路边又遇到了刚刚骂她、冲着她大喊大叫的那个人时，她也会若无其事地和这个人攀谈起来，像是什么都没有发生过一样——这当然是一个奇怪、但却非常常见的问题。

不仅如此，詹纳还通过对类似人群的观察和实验得出了一些令人欢呼雀跃的推理。在这次实验当中，他走到两名聊得热火朝天的人身边，轻轻呼唤两人的名字，并且指引他们做出"举手"或者是其他的什么小动作。令人惊讶的是，这两位热聊到浑然不觉的朋友，根本没有注意到身边的这位"第三者"，但是他们却无一例外地按照詹纳先生的指令做了。

到了最后，詹纳将一支笔塞到受访者手中，然后引导对方在一张纸上写出自己的名字，或者是其他什么答案。在这个时候，受访者会一边谈话一边在纸上签下自己的姓名，而"执笔签字"的这个过程，却完全不受上层意识干涉。这个实验就更加坚定地证明，人体内部是存在下层意识的——当上层知觉被一个注意力牵引的时候，下层意识能够被唤醒并且驱动人体执行各类动作。

如果说由于忘情地聊天而被人引导着书写下自己的名字这样一件事情依

然不能够说服所有人，那么我将用以下事例继续强化自己的观点。

在生活当中，我们同样会发现很多这样的事情，那就是一个失感的手掌会对周边物体进行下意识的甄别和操作。比如说我们将一支笔放在这个手掌当中，它就会比划出书写的动作；当这个物体被换成是一把剪刀的时候，这个手掌又会不自觉地开阖它，就像是在裁剪一张无形的白纸一样。

有这样一位协识脱离病患者，她的手掌失去了感觉，于是心理学者让她抬起头，将一副眼镜轻轻放在她的手掌之中，而后托着她的手腕，缓缓地向她面部靠拢过去。然而，就当这名协识脱离病患者的手臂刚刚举到一半的时候——这个时候她恰好看见了自己的手里是什么——她就大声叫了出来："停下，我的手里有一副眼镜！"

这就是说，下层意识并不能直接说明自己是否触碰到了什么物体或现象，假如它能够觉察到这一点，那么这位实验者会在很早的时刻就明白自己手中握着一副眼镜，进而就不会毫无顾忌地将手掌向自己面部挥过去了。

可以说，通过上述实验，心理学界已经推翻了这样一个谬误的结论，那就是"协识脱离病患者是完全无意识的"。因为针对完全失感的肢体区域的刺激，人们能够唤起平时处于隐态的下层意识，然后由次起的下层意识来指引这个人的形体动作。

那么，既然人体的知觉意识被区分出了上、下层，那么，这两种感知能力会不会在某一时刻同时发挥功用呢？在我所查阅或是经历过的事件当中，暂时还没有发现任何一例下层意识越俎代庖的事情，惟有当上层意识受到蒙蔽或损毁的时刻，那些通常状况下处于隐形状态的下层意识才会得到表现机会，并且驱使人的肢体做出相应动作。因此，类似的心理学实验，往往需要催眠术的支持——当催眠技术隔断了发挥通常效力的上层知觉之后，潜意识才会凸显出来，对外来刺激进行逐一回应。

总体而言，关于一个人是否完全无意识过，以及失感状态激发出的下层意识，这些都同意识的时间关系密切相关。前者按照时间顺序，揭示了意识的间断性——在不同的时间点上，意识处于不同的临界状态；后者依照先后顺序，表明生物体在丧失了通常状态下的感知能力时，潜在的下层意识会随后触发，从哲学角度来说，这同样涵盖了一个你先我后的

时间逻辑。而上述两则论证，也正是业界关于“心”在时间概念上的重要成果了。

2.关于“心”的可分割性研究

我们必须面对这样一个事实，那就是世界上存在这样一部分人，他们的“心”是可以被分割成若干个彼此互不侵扰的区块的。这些被切分出去的部分，彼此之间相互独立，且互不相知，从逻辑角度上来说，它们是互相补充、共生排斥的。除了一些机体理应共享的功能之外，其余功能或属性都被单独划分到了某一个部分当中。只要赋予某部分一个属性，那么其余部分的此类属性必然就是空缺的。就好比一家人分派水果，大儿子拿到了苹果，小儿子拿到了香蕉，他们都只能拿走一类果实，并且独享它们。但是一些公共资源，比如说盛装水果的盘子，任何一个孩子都不会独享，他们每人手中都会拿到一个。

对于这个定义，詹纳也是经过了确切研究之后才推算出来的。他找到长期与自己合作的协识脱离病患者尤姬，将她催眠。完成这一个步骤之后，詹纳将一些标有数字符号的纸牌放进了尤姬的口袋中，然后对这名处于催眠状态的患者说道：“当醒来之后，但凡标号为3的倍数的纸牌，你都是看不见的。”

嘱咐完这句话之后，詹纳唤醒了尤姬，然后让她依次读出自己口袋当中的纸牌编号。令人惊讶的是，尤姬跳过了9、12、18等这些与3的倍数有关的数字！

这其实有力地解释了“心”被分割的现象：在催眠状态下，尤姬的上层意识和下层意识被分离开来，而受到提示的下层意识捕获到了“无法看到与3的倍数有关的纸牌”这一指令，她醒来之后，处于隐性状态的下层意识发挥作用，将部分符号藏匿起来。

现在还没有结束，詹纳又开始和尤姬畅所欲言地聊天，诱使她陷入一种极度认真的热聊。而在这个时候，他的助手则看准时机，拿着纸和笔，令尤姬写出自己刚刚看到的字符。结果这一次，尤姬写下的全都是9、12、18等号码，其余数字则全部被排除在外。

这个结果更加证明了，尤姬其实“看见了”那些自称“没有看见”的纸牌。

只不过，这些印有9、12、18等字号的纸牌已经进入了她的下层意识区域，并因此与处于显性状态的上层意念隔绝了。

可以说，催眠术可以很好地帮助一个人找出自己处于隐性状态的下层意识。同时，詹纳还证明了，这两层意识是互相排斥、互为补充的，当“一个浮于水面”的时候，另一个就“潜于水底”。这个发现似乎给医学界也带来了福音，那就是詹纳推定：“协识脱离病患者发病的原因，就在于常态下的上层意识受外力因素隐匿，而下层意识由此凸显，继而催生出了肢体或器官失感的现象。”

按照詹纳的观点，像瘫痪、肌肉萎缩这样的疾病，也都是因为上层知觉遭受排斥而造成的。但是毫无疑问，人体的这些功能——如果不是遭受到了毁灭性打击，它们一定还保留于某一块意识区域之中，因此，只要将它们从沉睡当中唤起，这些生理功能也就能够得到修复。但是，具体如何使用催眠功能唤醒那些被藏匿起来的生理功能就是一个更为繁复的命题了，我们在这里不做更进一步的赘述。

此外，詹纳还曾经观察过一些醉汉。当这些疯疯癫癫的人被送进医疗室的时候，医生不得不一边检查他们的身体状况，一边和这些人答话。趁着这个机会，詹纳就会悄无声息地介入到本次交流当中来，他用低沉的语气吩咐这些夸夸其谈的醉汉执行一些动作。

“你往前走两步”“蹲下”“趴在地上”……奇怪的是，这些指令，都得到了醉汉们的“一致拥戴”：他们一边天南地北地和医生聊天，一边恍恍惚惚地完成詹纳交代给自己的任务。但是这一系列活动都没有被醉汉“察觉”到，事后说起这些事情的时候，他们会无一例外地摊开双手，露出一副惊讶的表情说：“什么？我刚刚那样做过吗？难道我不是一直坐在这里，温顺得像一只小羊羔吗……”

另有一名女士，她专心致志地坐在桌子前读书写字。这个时候，研究人员上前要求她回想一名曾经见过的男子的姓名。这位女子拼出了对方名字的第一前缀，剩下的部分一时间记不太清楚了。但是研究者通过仔细观察，却发现这位女士将那个名字完整地写在了她面前的那张白纸上——而这一切，却是完全在她自己毫不知情的状态下完成的。

还有一件事也值得引起大家的思考。有一位年轻的卜师，他能够熟练地在自己的卜盘上书写字句。詹纳在见到他的时候，和他做了一次实验性

质的约定。在对卜师的右手进行了麻痹化处理之后，詹纳拾起一根针开始点刺这只手。在做这件事情的时候，卜师的头是转向另一侧的，他根本看不到詹纳正在执行的动作。由于肢体是麻痹的，所以强烈的刺痛感根本传递不到年轻卜师的神经当中去，他也没有对这些侵害性动作做出任何反抗，但是他随手写就的卜盘却反映出了另外一种情形：这只失感的手在卜盘上“自作主张”地写下了一连串愤怒的语言，以此来控诉和反抗外界的伤害。

为什么用针扎一只麻痹的手，这个人的主观意识感觉不到疼痛，而自己的下层意识却爆发出了强烈的愤慨呢？答案是显而易见的。有一些受到了催眠的人，他们在醒来之后，会执行自己在催眠状态之中接收到的指令。这就极其明显地证实了我们的结论：“心”是可以被分割的，在正常状态下，人的一举一动都由上层意识来控制。但是除了这一层意念之外，还有处于隐性状态的意识层，它们惟有在显性意识受损的状态下才会凸显出来，取代对方的位置。换句话来说，那些受到催眠的人，他们在执行自己被催眠时所接受到的指令时，其本身状态依然是麻痹的，因此，事后被问起之时，他们不会记得自己刚刚做了什么。关于这一则推论，坚信“眼见为实”的埃蒙德·格尼和波尼斯都有过类似实验，并且也得出了相同的结论。

那么，确认了若干意识层之间可以被区分但互相对立排斥的现象之后，关于“心”的可分割性研究，是不是也就到此为止了呢？答案显然是否定的。当一个人在多层意识之间相互转换的时候，他固有的人格，也就是通常状态下的上层意识，往往会自发性地创造出某种“合乎常理”的幻觉，对自己进行麻痹。就像是经常参加詹纳先生实验的尤姬女士，当她的显性知觉认为自己在编织毛衣的时候，她的隐性知觉正在书写信函；当她自认为自己正在家里小憩的时候，她其实已经走进了医生的诊所。

这样的推测看上去有一点不可思议，但是我们仔细推算，就可以从中分离出有价值的信息。在正常状态下，不同层级的意识处于和平共生状态，它们有自己独立的活跃区域和触发条件，惟有遇到外来因素的压力，才会出现越界、替换等现象。但是就和现实社会一样，意识层级之间的过渡和转换同样也是寻求“稳定”的，因此，为了维护突变之际的稳定性，被替换的意识层向脑部发射一个短暂的幻觉迷态同样是可以理解的。

那么，对于“心”的可分割程度如果体现到每一个社会个体身上，又将是全体一致、还是互有不同呢？换句话说，不同的人在面对相同的催眠实验时，他们展现出来的意识层级更迭，在“入戏程度”上是否有所区别？对于这个问题，詹纳也给出了自己的看法。他认为，一个人在催眠状态下的意识层级剥离、交替的可能性，与这个人本身的精神强度、心理稳定因素有关，越是内心世界强大的人，他们受到催眠侵扰的可能性就越低。一个被定义为“协识脱离”的女人，她的精神状态必然是脆弱的，过度虚弱的神经组织无法承载、统一这个人的意识系统。就像是一个内乱频仍的国家，它在处理本国经济危机的时候，往往显得有心无力，甚至还会被拖入举国破产的漩涡；而一个身体强壮的农夫在病毒肆虐村庄的时候，总是能体现出更顽强的抵抗力。关于意识的分割受制，自然也是同样一个道理。我们说某一个人疯了，那他必然是受到了过度的精神刺激。而在现实生活当中，一个郁郁寡欢的人和另一位活泼自信的人相比，很显然前者患上精神类疾病的可能性更高。

当然，这个论断也不是凭空臆想而来的，詹纳先生为了证实结论的正确性，同样设计了精妙的实验：首先，他找到一名实验者，然后对其进行了催眠处理。本次实验结束之后，又有另外一名催眠师找到了这位实验者，然后对他进行新一轮的催眠。

又过了大约一周的时间，詹纳再次找到那位受到催眠的实验者，要求对方配合调查。由于上一次催眠师的“咒语”还没有解除，这名受访者的情绪临界点非常薄弱，他还沉浸在上一位催眠师给自己营造的那个梦境中，久久不能摆脱。而且，由于精神力的脆弱性，詹纳只需要使用非常简单的引导，就能够让这位受访者陷入深层次的麻痹状态。这也证实了，在意识分离的操作过程中，那些精神或者心态薄弱的人，更易于在意识层交替时失去对“自我”的掌控。

通过以上论述，我们似乎已经得出了“心”的可分割性。一些在正常状态下悄然不懂的意识层级，会在某些因素的诱导之下占据高位，然后让一个人显现出另一番模样。关于意识层级的突变因素以及相关理论在医学方面的应用，我们暂时不多赘述。惟一可以明确指证的是，类似的神经层迭变大都是从“一个脆弱而又敏感的躯体”开始的，而要让自己的生活更加规整有序、让自己不至于对身边人猛烈的警示充耳不闻，就需要读者多多加固自身的精神防线了。

话说回来，有关于催眠和层级意识的探讨，同样也告诉我们这样一个道理，那就是主观意念之中出现的事物，并不完全属于真实的存在。这一点也是广大情感丰富或是精神力稍不稳定的朋友所需要多加重视的。

3.意识在空间概念上的定位

关于意识在空间概念上的探索，从传统哲学角度分析，似乎更多地纠结于“意念的外延性”话题。用一个更加抽象的话语来解释：人类的意识到底是一个有空间属性的概念，还是一个超脱立体时空范畴之外的存在？它是仅仅存在于人体内部，还是漫无边际、已然驻足于更遥远的地方？

对于上述这些问题，更多人都会相信这样一个事实，那就是“意识存在于那些它直接产生效力的部位”。假如我们认为思想和情感是由大脑产生的，那么意识就应当停驻在脑部皮层之中，并且在空间形体上，它必然要占据一个大脑的尺寸。

同样也有一些传统学院派的学者，在其论述中掺杂了很多神学色彩。在这些人看来，意识就是几近于“魂魄”的介质，这些介质是没有外延概念的，只能在人体内部一一对应，因为灵魂是不可分割、重组的。洛克和福克曼就认为，灵魂是封存在大脑深处的，人体内部所有的神经流都需要贯通到此处来完成传递和反馈。如此看来，灵魂更像是一种流质，在人体内按照一定的规律不停游走。但是无论游历的路线如何改变，灵魂都会保持其不可分割的原则，因为灵魂本身是没有边缘的。

还有另外一些学者，如H·费奇特、尤里奇、沃尔特等，他们都更加坚信意识是一种类似于溪流那样的流体，但是在这条小溪中，各个水元素是没有分子式的。

可以看到，更多学者还是坚定地认为，意识是一个具备了空间概念的存在。假如灵魂是没有外延性的，只是一个空洞、无边的介质，那么它又是如何准确感应到其他空间的事物的呢？我们能够看见一张桌子，能够觉察到屁股下面摆放着一张座椅——这些都是涵盖了空间属性的实体，而假如灵魂是一个无边无际、飘忽不定的介质，那么它如何与这些实体产生关联并共存呢？没有延展性的灵魂必定是一个无法被感知的东西，那么它必然就无法同空间概念上可以被感知的任何物体“互为响应”，就好像是农妇不能把手里的丝线挂到任何无边无际、无法感知和触碰的介

质上去一样。

因而，在我看来，可以以我的认知范围，给意识一个空间上的定义。从认知的角度来说，它蔓延到个体以外极度遥远的地方，例如我们可以认识到遥挂天际的星座和千里之外的民族；而从功能的角度来说，它又是封闭在人体以内的。因为个体的意识——严格说来——并不能操纵它本体以外的躯壳，因此，从空间盘踞的角度来说，意识禁锢于身体内部，但是延展于宇宙深处，这一点是毋庸置疑的。

4.“心”如何与其他事物发生关联

“心”又是如何与外界事物发生关联的呢？一个由脑体内部发射出来的意念，它与外部世界的关系是怎样的？要探究这个问题，我们首先需要针对本话题进行定义：当我们讨论“心”与其他事物之关联的时候，此处喻指的“其他事物”，必然应当涵盖这颗“心”所处的全部物质世界，因而，处于这个物质世界当中的“其他心”也是被计算在内的。

举例来说，如果詹纳先生发起了一则关于意识与外物之间关联的研究，这个意识的播散者是尤姬，那么詹纳所需要研究的“外物”就应当包含“尤姬的眼鼻口耳”“尤姬所处的屋子”以及“詹纳自己的心”等等。

我们知道，“心”要与自身之外的事物发生联系，前提就必须是“心”需要知道对方，然而做出喜欢或者排斥的选择。但是，意识自身是没有行动力的，它如果想要表达某一种愿望，必然需要借助身体的某一个介质。而其他事物想要对“心”施加压力、产生作用，同样也需要通过“介质”的沟通。

在整个关联的过程中，“心”惟一能做的就是判定一件外物是否“正确”，或者是应当“如何处理”。但是无论如何，它都是无法直接与这些外物发生关联的。

上面这番表述似乎有一点含糊，我们通过一些简单的事例就可以更加清晰地厘清这些观点了。

大家都见过用火炉烧水的情形，火是能够把水烧开的，但是它不能直接触碰到水，这是自然万物之间的固有规律。必须要有一个固化的介质——水壶来帮忙，熊熊燃烧的柴火才能够把壶中的水煮开、沸腾。在这

里，“心”就像是火，它对于外物“水”产生了意念，然后通过对水壶的加热，使得自己的意愿展现了出来，而这种意愿，就是“水”受热后展现出来的“沸腾”。

在另外一些状况下，假如“心”对某一件外物生成了情绪，但是由于种种原因却没有展示出来，那么对于这一种现象，我们又应当如何界定呢？

詹纳让尤姬坐在一间安静的屋子里，然后拿出了一些令尤姬厌恶或者是恐惧的图片。按照通常的反应，当一个人看到令自己讨厌的景象时，马上就会产生将其破坏的冲动。但是这一次，尤姬却没有站起来撕碎这些画像，而是冲着那边看了一眼，而后继续低下头去，编织手中的毛衣。

从“心”与外物之间的关系这个角度来说，尤姬的眼睛看到了令自己不悦的画面，同时也产生了厌恶的情绪，但是她最终没有就此做出额外的举动。那么，我们是否可以说，在这一次的交流过程中，“心”与外物之间的联系是空白的呢？

需要强调的是，意识发现某一个物质之后，即便它没有对其做出反应，那么在哲学层面上来说，它依然是做出了处理的，这个处理就是“不理会”。所以，当尤姬低下头去继续摆弄手中活计的那一刻，她的意识其实也就与那些令人厌恶的画像之间建立起了“不理会”的关系。

在生活当中，我们也会遇到很多这样的事情，有的时候我们明明非常愤怒，但却没有表现出来；有的时候我们分明想要得到某一件东西，却由于囊中羞涩没有付诸行动；还有时候受迫于旁人的言语而放弃采一朵花、过一条河，如此等等。这些意愿其实都是“心”与外物产生联系的结果，在区分意识到底有没有同外物发生关联的时候，我们不应当单纯地依照一些表象化的事物进行评判，因为“不处理亦是一种处理”。

总体而论，“心”与外物发生关联，其形式必然是以自身为介质，而后反射到物理世界当中去的。任何外物在被“心”感知之后，“心”马上会对其进行评判剖论，至于用激烈的肢体语言去迎拒，还是暂且搁置的冷处理，就应当由承载“心”的肉体来决断了。

5.有关“心”与“认知”之间的哲学思辨

“心”与“认知”之间的关系，这同样是一个充满哲学思辨的话题。假如我

们说A是“认知”B的，那么这其中必然存在和包含了大量的“观念认同”。也就是说，作为这层认知关系的中立方面，也必然是认可B在A意识之中的成像的。而至于A的观点是否正确、它对于B的理解是否精准，就是一个游离于核心论点之外的事情了。就好比一名医生声称自己了解本镇的花农，但他眼中的花农，其实都是一个非常主观化的形象。对于这名医生来说，他首先需要认可自己的识辨能力，并且坚信他人也可以用相似的路径推论出和他一致的结果。所以说，“认知”本身就是一个基于“认可”而得出的关系，如果仅仅是某些人的单方面认可，或者这个人自己也失去了自信，那么这些所谓的“知识”都将是站不住脚的。

心理学家都会认同这一个观点，那就是“心”可以通过一些直接或非直接的、混沌或是清晰的，甚至是正确或错误的路径，来对外物进行剖论评定。在这个过程当中，如果“心”映射出来的镜像既不像是物质世界当中的某一个真实存在，又不能产生任何切实有效的先试作用，那么心理学家就会将其定义为“纯主观意愿下诞生的主观觉态”；而假如“心”反应的是为人所知的一个或多个现实，但是这些意象又无法通过真切的外力化作用进行调整和改变，那么心理学家就会对其产生疑虑。

举例来说，一个人在入睡的时刻梦见了另一个人的死亡，而现实生活当中，这个被梦见的人真的死去了。那么，关于这一次离奇的梦境，我们应当将其视为“正确的认知”还是“意外的巧合”呢？

对于这个话题，我们可以展开一个有趣的假设：假如这个可怕的梦境只此一回，在其他时候再没有出现过，那么我们几乎就可以断定，“梦见有人死亡”和“被梦见的人死亡”之间，仅仅是一次偶合的关系。但是假如这个人经常会做一些“灵异”的梦——比如梦境和随后发生的事情高度吻合、本次“死亡之梦”的梦境和现实互相印证，那么我们就有理由怀疑，他是否真的存在神秘的预知能力了。因为惟有那些无法用常理来解释和推论的通灵力，才有可能在事前或者是事件进行中警醒灵媒，让他们在梦中预知到这件事情。

让我们再将目光回到之前所提到过的命题上：“如果心反应出来的是一种为人所知的事实，但是这些意象又无法通过外力作用而改变，那么心理学家就会对其产生怀疑。”在这里，梦境当中的现象恰好和实际生活产生了共鸣，它们之间存在多个相近点，但是这样一个“死亡之梦”在现实世界里却得不到合理的修改和解释，心理学家也只好将其列为“可怀

疑”的对象了。

心理学家对于认知的立场也是非常明确的，在探究类似话题的时候，如果不将这一点表述清楚，同样也会带来诸多困扰。因此，在发表观点之前，我应当先明确业界对于认知的态度，那就是“二元论”。

在“二元论”观点中，世界被区分成了意识和外物两个相互依存、彼此对立的基本元素。由于彼此独立，意识和外物必然是不可替换、无法吞融的，就好比两块坚硬的顽石那样。从关系上说，意识利用自身属性去探究和了解外物，而这个外物则安稳地接受了解。当外物的信号进入意识体系之中以后，后者将其经过改造和催生，形成了一个新的结构，“认知”也就由此诞生了。

在部分心理学研究者眼中，人脑对于认知的接受是被动的、绝对复制的，就好比水从一只壶被倒进了另一只壶一样。但是对这个问题，我更倾向于选择另一个观点，那就是意识在交流、映射的过程中，存在一个过滤和重构的过程，外来的意识不会原原本本地涌入某个人的意念组织中去，而是会经过理解和分化，形成一种独有的、带有强烈混合属性的认知。在这一点上，博纳教授同样也是做了细致论述的。

在著作《形而上学》中，博纳教授这样说道：“想要明确了解一个人的思想，我们就必须先将对方的内心世界引流到自己身上来，继而以这新引进的意念为蓝本，在我们的内心重新整合，最终获得一个新生的思想。从一定程度上说，后起的新生思想应当是由‘我们’创造的，但是毫无疑问，由于这个意念最初生发的源头来自他人，因而严格来讲，它既不是‘他人’创造，也并非‘我们’设定。”

博纳教授还继续解释了两个不同的人在聊天时的“思想”交流过程。在这期间，说话者播散出一系列奇特的标识，对听者产生了相应的刺激，而听者借用这一连串的刺激，在自己身上构建起了符合规律的精神状态。在这里，诸位读者务必不要拘泥于博纳教授所提到的“规律”究竟意为何物，我们可以将其看作一种自然秩序，就好比老虎为什么吃肉而不吃草、人为什么长两只眼睛而不是三只一样。

因此，就认知角度而言，有关于意识是如何从一个物体传递到另一个物体的以及“心”与外物之间的矛盾对立关系，这其实是一个相对抽象而又混沌的概念。如果用“二元论”观点来论述这个话题，或许更能够将认知

是如何受到激发、传递，最后得以重构的过程描述清楚。在“二元论”的辅助之下，我们假想这里惟有两个不同的“心”，当思想从其中一个传递到另外一个的时候，它必然会在传递的过程中发生改造和重构。就好像一个流传很广的笑话那样，农夫早上起来说自己头疼，到了晚上，他的亲朋好友就都接到了他行将就木的消息，满脸哀伤地来向他送别了。

6.“我知道”与“我懂的”的差异

我们眼睛看见了一个东西，耳朵里听见了一件趣闻，都会在脑海当中浮现出一种印象，即“我知道了某个事情”。但是这里对于某一件事情的知晓，就心理学层面而言，同样是需要被分成不同情形的。对此，我不妨事先提出自己的观点，然后再对其进行更进一步的论述。

用一种思辨的角度看待，“见过”与“知晓”都可以被看作“知道”，但二者在会意的深刻程度上是有所不同的。语言学家同样对此有所区分，他们将第一种情况定义为“Knowledge of acquaintance”，喻指那些有过一面或者是多面之缘的事物，但是毫无疑问，这些所谓的“缘分”仅仅停留在感官层次。而对于后一种情况，业界将其定义为“Knowledge-about”，我们可以将其翻译为“通晓”。就识别深度而言，上述两种状况代表不同的状态。

我们在大街上见过一些人，但仅仅只是擦肩而过，那么我们可以认为自己是“见过”这些面孔。而假如我们在大街上偶遇了一位彼此熟悉的朋友，那么即便是寒暄过后两人各回各家，我们也应当认为自己是“知晓”这位朋友的，因为在这次偶遇之前，我们就已经相识了。我们去大街上找摆弄针线的商贩，问他们“是否知道算数”；去渔场里找渔民，请教他们“是否知道四季变化”。如此这般的疑问，其实都是值得商榷的。什么是“知道”？什么叫做“懂得”？这些话题看上去有些繁杂琐碎，但是它们对于认知的研究却是非常必要的。

将“见过”这个概念深挖下去，我们说自己看见了“蓝色”，是因为自己的认知体系当中原本就有关于色彩的概念；我们说自己“正在吃梨”，是因为在此之前我们早就知道梨的滋味；时间过去一秒钟，这背后的喻意其实就是人们早已经拟定了“分”“秒”以及“小时”的区别；甚至“我”说自己现在正聚精会神地绪论文章的时候，大家都应该明白，“我”是早就对什么是“聚精会神”有所感悟了。

但是，对于以上种种事实或者现象的更为内在的本质，我却不能逐一解释清楚了。因为在生活当中，总有一些事情是我们道听途说根本就未曾关注的，因此，要在初次面对这些陌生概念的时候就对其做出“知道”或者“不知道”的定义，就是一件信口开河的事情了。就好比我们找来一位一出生就失明的人，问他“蓝色”是什么颜色一样，由于他的认知体系当中根本没有色彩的概念，他的世界对于此类意识从来都是空白而又模糊的。

因此，对于“认知”，我们更应当这样来定义：如果我们对于一种事物或者现象，挖掘得越少，那么关于它最终与“心”之间的关系，我们知道的也就越少。在这个时候，我们就可以将这一层认知关系称为“见过”。反之，如果对某一件事情进行过深入的探讨和研究，并且能够发掘出它与“心”之间的深层次关系，那么我们就可以几近于认为自己“通晓此事”。

我们看到一个合乎语法、句式的句子，这个事件中就包含了类似“我知”和“我识”的关系。在一个句子当中，它的主语就喻指着一个希望被诠释的对象，而为这句话当中其他的注释和解说词，就能够从更多角度帮助我们了解、通透该主语所承载的表意。一般来说，听到这个主词的时候，我们很可能就已经从字眼的表象当中对其有所感悟了——因为人类造字都是有着一定的规律的，或者遵循大众的感觉，或者比照过往的经验，所以有一些字眼，我们一眼看上去就觉得讨厌，这其实也是古老文学艺术的一种潜在力量。

当然，简单的“主语印象”，并不代表我们已经将相关语句完全通透。就好比和他人约会一样，我们从名片上了解到了对方的大致情况，但是如果要更精准地了解，还需耐心地交谈一番。

说了这么多，相信大家对于“我知”和“我识”两种不同层次的认知水准，应当已有所领悟。任何一种知觉施加于我们感官之上，都必然会释放出形形色色的刺激信号，而人体通过器官组织的捕捉与转换，也就“发现”了对方的存在，而这也就是“认知”的来源。但是如果侵入感知系统的知觉是我们之前已然了解或者在解析过程中被完美诠释的，那么我们就可以将这一类认知归结到“我识”之中去。而假如侵入感知系统的知觉是前所未有的或者非常陌生的，那么它们就仅仅只是由触感器官感觉而来，因此只是一种感态化的东西，在本书之中，就应当被归为“我

知”了。

第四章　行为意志：内心爆发的意志究竟从何而来

有所行动时，我们可以自觉地确定目的，并依靠目的去支配行动。意志就是行动过程中克服困难、实现目的的一种心理过程，人的思维过程最终都要见之于行动，这个心理过程就是意志。

人类特有的意识、目的和规划都会对自我心理产生影响，而调节和支配行为的心理过程则主要依靠意志。意志往往包含决定和执行两个相互联系的阶段，在决定阶段，思维会做出选择，将具有重要意义的动机作为行动的目的，并确定达到这一目的的方法；接着意志就会通过意志作用去执行，克服困难，坚持将制定的方法付诸实施，达到目的。

我们已经知道，行为是由不同的动机决定，而意志的调节作用则可以发动同预定目标相符合的行动，也可以抑制与预定目标相矛盾的愿望。而意志到底具有哪些形态？它又有何种作用？其性质如何？对于意志的心理学探讨，在本章会具体说明。

1.有意举止源于无意识印记

之前我们讨论的动作，大都是一种经由神经反射而来且由动物本能自发驱动的。现在我们需要探讨的则是一种非本能式的反应，是由意念控制、经过大脑思考的“选择和决策”。就好比我们的手被火炉烫到之后会马上缩回来，这就是本能式的无意识动作，而假如已经有了类似的教训，那么我们会在手掌还没有靠近炉子之前就规避这个问题。触碰到过高的温度之后马上采取自我保护措施，这是一种动物本能的表现；而在遇到高温危险时远远躲开，其实就是一种下意识的举动了。

可以断言的是，所有下意识的举动其实都源自人体的次起意愿而非原始冲动。生活当中，经过自然条件反射或者是本能式的冲动，抑或是因情绪而起的举止，都应当被视为“原始动作”。我们的生物构造当中有一些非常特殊的构造，它们帮助我们建造起了这种自然性的功能。当既定的刺激投射过来时，就像是爆破装置的导线被点燃，一切条件反射就都变得有据可循了。

在这里，我需要多说一句，当这样的“爆炸”是第一次发生的时候，由于

没有以往的经验可以借鉴，人们往往显得手足无措。而当熟识程度增加、类似事件已经屡见不鲜了的时候，我们也就能够应对此如了。我曾经和一位小孩站在火车月台上，当时有一辆火车朝我们迎面飞驰而来。我注意观察了那个孩子的神情，他被吓坏了，满脸都是惊恐的神色。好在他还没有完全呆住，知道在“危急时刻”求助于身边的人是个好办法——他脸色煞白地朝我跑了过来，张开双臂把我抱住，我甚至能感觉到他因为极度惊吓而起伏不止的呼吸。

或许在一些见惯了火车的人看来，这个孩子是“无知且可笑”的，但是对于我而言，我毫不怀疑他当时的表现确实是由过度惊恐造成的。同时，我也无比确信，当我初次看到那个轰鸣不息的“钢铁怪物”时，我也是满脸愕然的。

反过来说，当一件事情多次出现，我们对其前因后果早已洞若观火，那么我们就能够很轻松地制定出一套合理的应对计划。从哲学的角度来看，严格意义上的“有意为之”，要求我们对类似事件有过确切经历——无论是直接经验还是间接学问，我们都必须先了解到对方，然后才能做出主观的剖析和决定。在处理一件事情的时候，我们即将采取怎样的处理方式？关于这个问题，我想不同的人群肯定会给出不同的猜想。但真实的情况是，人们无法提前知道自己的行动方案，惟有过去的经验给出指导性意见，我们才知道自己“想要如何去做”。无论一个人的反应有多快，对于突发状况的处理有多么迅捷，他其实都是“耽误”了一定时间的。因为在他做出这些决定之前，旧有的经验一定需要被提炼出来同实际状况进行对比，而后才会做出行动。或许有人会说“我做过一些不假思索的事情”，但是请记住，人在社会当中所遇到的每一件事情都有可能成为未来行动的参照物。比如有的人没有学过炸鱼，但是他第一次走向煎锅的时候，不自觉地想起了自己曾经烤过牛排，这些“泛经历”的印象同样也是经验的一种形态。所以，除了纯本能的、反射的以及情绪的动作，其余动物行动都是参照过往经验而行的。

因此，生活不知不觉地在每一个人的内心深处堆塑出了形形色色的模型。这些经由人生经历或者间接经验组成的特殊路径，构成了这个人处理事务的基本准则。从这一个层面来说，人类在生存过程中的表现其实都是“循规蹈矩”的。

那么，这些逐渐积累起来的经验又是从何而来的呢？这同样也是一个值

得思考和分析的事情。在从未经历同时也没有间接经验指导的情况下，第一批无意识的动作就在人类之中诞生了。这些不经大脑思考的事情，成为了后来大家处理各类事件的参照物，而这也就是“有意举止源自于无意识印记”的更通俗诠释。

值得强调的是，出自印象的无意识动作并不会留给人们某一个准确的概念，甚至在更多时候，这些无意识动作缠身的“模型”，实际上是多个混沌、模糊的结构。就像是我们之前提到过的那个“炸鱼和烤牛排”的故事一样，一次动手烹饪的经历，不会在这个人的脑海中准确地形成“我学会了加热锅子”或者“我了解了海鲜饭的做法”的概念，而是会在相关人员的心中勾画出一个笼统、庞杂的烹调体系。类似这些并非一一对应的感官印记，我称之为“隔远结果”，正是由于这些“隔远结果”的推波助澜，我们才会获取更多的间接经验，即便遇到更多突发状况，也能够做出更好的选择。

2.怎样界定“熟虑后的行为”

我们看待问题、处理事物，往往都不会在一念之间做出决定，而这些经由细致思考、多方权衡而作出的决定，就是“熟虑后的行为”。当一个人做出决定之前，他的意识之中其实是存在多方善意或者恶意思维的——在这里，请不要将“决定”之中的善意或者恶意思维理解成日常生活中的善恶美丑，而是说，假如我们想要喝一杯咖啡，那么对“喝咖啡”这个观念来说，支持的思绪就是善意的，否定的意念就是恶意的。这些对立的思想相互攻讦、驳斥，外化成人物举止，我们就称之为“犹豫不决”。

当然，不同的主张会逐渐随着个人主观思虑而逐渐消耗、固定，当某一派势力最终完全占据主动的时候，一个人的决定也就随之而来了。在这个不断筛选淘汰的过程当中，那些对于相关行动起到阻碍或者帮助作用的思绪，我们就称之为“理由”或者“动机”。

由此看来，一次行为指令的权衡，其过程实际上都经历了非常繁复的博弈。各种不同的理由和动机，都在不断地对正在被考核的意念产生鼓励或者抑制作用。就好像是一道波涛汹涌的堤坝，在是否开闸泄洪的问题上犹豫不决，一会儿洪水高涨想要重开堤口，一会儿又是水势减退无需开闸。类似这样的争论，会在一定时期内给这个人带来持续不断的压力，但是无论两种不同的势力如何强劲，只要争议依然持续，一方还没

有完全打倒另一方，我们就不能说“决定已经做出”。

事实也确实如此，在心理学的研究过程中，我发现受迫于外力因素的影响，部分思绪会产生不同的强弱波动。或许在一定时间内，支持的一方遭到了削弱，但是随后它还可能反弹。今天我们觉得自己身心俱疲，一句话都不想说，但是到了第二天，这种感觉消失了，这其实就是一个心绪转换的过程。

所以说，在做一个决定之前，我们的神经系统实际上是发生了千万个变化的。在这个混沌的体系当中，“思绪们”不停地争斗、搏杀，而我们的意识忽而偏向甲、忽而又偏向乙，直到不同的意见消失，即将执行的行动才会被确定下来。

当然，我们也经常听见这样的声音：“我做了一个连自己都没有想到的决定。”既然每一个人的行为都是经过了无数次博弈之后才得到的，那么为什么有的人会经常感叹自己“不知道在干什么”呢？

实际上，从人的心理角度来说，一些捉摸不定的情绪因素还会扮演非常重要的角色。性格急躁的人在做决定的时候，常常能够让自己处于一种极度亢奋的状态。当一种意念被提出来之后，这些人总是能够快速解除思维当中的怀疑和踌躇势力，然后决然凛然地付诸行动。与之相反的是另外一部分人，他们对于行动的顾虑就多了很多。而任何时候，只要执行的心绪占据了主动，反对的声音就会悄然升起。对于优柔寡断的人来说，他们总是不断地做出选择，然后将其推翻，反复如此。但是无论上述哪一种状态，它们都是经过了人脑思虑的，而非一时间的冲动。惟有一种例外，那就是当这个人在权衡利弊的时刻，猛然间有一种意念突然间泛起，甚至在一定的时期内徘徊在他脑海当中所有的争议选项之间。很显然，在这种状况下做出的决定，事后看来往往是不理性的，带来的结果也如同人们常说的那样：“我自己都不知道当时为什么要那样做了。”

3.行为决定的五类形态

由于种种原因，我们进行了行为上的决定，但是至于这些意见到底是否合理、是否发自内心，就是我接下来想要论述的了。在这里，我将所有决定分为五大类，希望能够以一个更为明朗的状态向大家做出陈述。

（1）合理型决定。当这一种心理决定出现时，实际上关于心绪的纠纷，就已经差不多平息了。但是为了让一切更加稳妥、更加水到渠成，我们没有掺杂过多的外力因素。就好比一场自然而然的感情，两个人彼此爱慕、相互吸引，谁也没有刻意去追求谁，等那个正确的时间到来时，爱情就真正诞生了。其实合理型决定也是如此，在结论出现之前，关于决定的争论就已经非常弱小了。我们在心中已经有了一个近似的答案，但是为了保持客观冷静，所以选择了继续观望。而突然有一天，我们的神经紧张了一次，并且提醒自己说，眼前就是最好的答案，于是原本的疑惑也就消散不见了，取而代之的则是坚定不移且合情合理的定夺。

从特点上说，合理型决定常常会给我们的心理造成一种假象，那就是它的诞生是“极度客观”的，人们在做出决议的时候完全顺乎自然、顺乎真理，同时在心绪上也没有受到半分的强制之感。但是从哲学的角度来说，合理型决定在诞生之前就已经处于一种“众望所归”的环境之中，主观思想是否在这个过程中影响到了我们的判断，这一点其实是无从得知的。但是无论如何，从心中已然得出近似答案之后依然“继续观望”这一点来看，人们做出的合理型决定，应当是被视为成熟可靠的。

（2）顺受态度下的决定。在一些时候，人们做出的选择是带有强烈“随波逐流”的意味的。当环境赋予我们一个背景的时候，我们并不会太过强调自我的感受或者是自信的力量，环境会不断地敦促我们“接受这个”“按照这一条路径，一样可以得到想要的结果”。在类似这样的心理因素支配之下，人们得到的结果往往是随性且包含大量环境印记的。

（3）外力推动下的激情型决定。一些时候，我们的心绪并不是稳定的，它处于一种“受压抑的亢奋”之中——选择希望被释放，却缺乏强有力的推动因素。于是本次对于事项的抉择，也就总是处于悬而未决的状态。然而正是这样一种欲罢不能的环境因素，使得人心对于快速寻找一个合适的宣泄渠道而骚动不安。于是，当有一股外在的助力来临之际，我们会毫不迟疑地敞开胸怀、酣畅淋漓地享受这次选择带来的快感，至于眼下的抉择是否是最佳答案，也已经不是最重要的了。在这种状况下，人的意念就好比是一个青春悸动的少年，他对于爱情的渴望远远超过了理智的范畴。由于过去长久地受到长辈或者环境制约，他对情感的诉求更加迫切和冲动，因此，当有人表示了类似的情绪时，两人一拍即合的可能性也就非常之大了，而至于本次不假思索的爱恋是否正确、自

己和对方是否能够经受住时间的考验就已经不是最重要的了。

在生活当中，类似这样的决定恐怕不会发生在那些细针密缕的人身上，他们通常会对自己的行动做好规划和安排，以免让自己陷入被动的局面。通常，这些事情也不会发生在安贫乐道者的身上。而在一些个性鲜明、喜欢在起落沉浮之中证明自己的人身上，这样的做法是比较常见的。像拿破仑这样才华与实力兼备的人，就能够在完成自我突变的同时，成就一番惊天动地的大事业。当然，并不是每一个人都具备和拿破仑等同的条件和能力，过分的激情同时也会带给一个人不利的一面。生活当中有很多类似的惨剧，在此我不做更多赘述。

（4）顿悟的决定。和上文中所提到的决定有一点相似，这种类型的决定同样也是充满偶然性因素的。我们见过很多人在年轻的时候放荡不羁、言行莽撞，但是猛然间有一天，他们的心中产生了异样的情结，继而浪子回头，成为一名社会上出众的人。

在这一种值得庆贺的变化来临之前，其实突变的种子早就已经种下了，只不过从表面上看来，这个人依然是不听约束、我行我素的。生活中有一些细枝末节的情感和事物在不停地感染着他，但是强烈的自尊心和自负心理让他坚持己见，继续过着自己原本的生活——甚至连他自己也没有觉察到自身观念的转变。只不过，这一种潜在的感染力在不断地熏陶着这个人的神经，并且在不经意间悄然改写着他的价值尺度和人生观点。终于，当这种沉睡在意识深处的“本我”觉醒之后，一切轻佻、怪诞的生活方式也就不复存在了。

有一点值得深思，既然这种变化是非常值得称赞的，那么它究竟又是从何而起的呢？这个问题的答案同样也是非常模糊的。它大概和这个人的童年经历有着密不可分的关系，但是无论如何，单纯凭借童年印象来解释这一种现象，同样也是虚妄、不负责任的，我只能说，这是一种环境经验和内心情绪之间共同的产物。比如说一位不关心父母的年轻人，他在社会生存当中逐渐发现了父母才是自己最爱的人，而随着时间的流逝，父母年岁渐长，年轻人这时候猛然觉悟，开始抽出时间来陪伴、关爱父母。从这些事件当中，我们就可以看到，奉养老人的举动或决定，实际上是一个警醒的举动，但是造成这一结果的诱因却是潜伏、默然的。

可以说，在一些状况下，人们会突然间对过去放诞不羁的行径进行否决，洗心革面变成一个正直、稳重的人。当然这种变化的到来是非常猛烈和强劲的，一旦确认，就再也不会更改了。

（5）意念之中带有“努力之感”的决定。在这种决定当中，我们会在付诸实施之前认定所有的条件均已成熟，只需要下定心思开始行动就好。但是在具体的推动过程中，我们却又极不自然地在心中产生这样一个印象，那就是“本次行动是我们主动打破了平衡”。

按照一般逻辑，一个决定在诞生之前，会有若干个互相排斥的理由互相博弈，当全部有争议选项都被排除之后，一次确定的决议也就诞生了。按照正常路径，不同理由之间的对决理应都是“公平”的，但是在带有“努力之感”的决定当中，这种放任自流的公正博弈被扼杀了，取而代之的是含有个人不自觉主观推动力的非公平竞争。

在这个决定当中，意念必须要让一种理由放置到“不可能”的一方去，从而使另一个理由顺理成章地成为最终答案。如果我们仔细考量，就可以发掘出这第五种决定与上述任何一种决定的不同。

前面所提到的四种决定，它们在即将诞生的那一刻，实际上是处于“绝对统治”地位的，所有的争议性选项都已经被排除在外，只有这一种尚未发布但却已然不可动摇的决议存留在我们的脑海当中。而最后一种，也就是带有“努力之感”的决定，它其实在即将被选择之前，依然还是争论不休的，而且两个不同的理由彼此倾轧，似乎谁也说服不了谁。在这样的情况之下，惟有我们忍痛割舍其中一方，才能够艰难地将另外一方推向前台。也正是我们的主动参与，使得我们在内心之中承受了巨大的“努力之感”。

人们的意识之中包含“努力”这种现象，这一观点是得到了广泛推崇和认可的。但是对于努力的路径和意义，每位学者都有不同的看法，而这就是一个仁者见仁、智者见智的话题了。

4.爆发的意志究竟从何而来

生活中有这样一类人，他们在办事情的时候雷厉风行，从不踟蹰，甚至连脑海当中仅存的一点点“三思”都被扔到了最阴暗的角落。这样的人是

敢作敢当、勇猛无畏的。热情洋溢的拉丁人，或者性格火爆的凯尔特民族，都是此类性格的代表。与之相对的另外一些人群，如长着颀长额头的英吉利人，他们在面对事物的时候就显得冷静、漠然。我们可以在脑中略做想象，当以上两类人相遇的时候，必然会摩擦出不一样的火花——率直的人会认为另一方磨磨蹭蹭好似“爬虫”，而冷静的人则会将对面那些神经亢奋的伙伴视为“猴子”。

当然，心理学从来都不主张“以貌取人”，一些看上去极度冷静的人也可能会是“狂热分子”。有一些人从表象上来看，是沉着、谦虚的“英吉利式公民”，但就是这样一个“小拇指当中包含的谨慎因子都比他人全身的审慎情节要多”的人，同样可能包藏着一颗冲动之心的。他们当中的一部分人，实际上内心深处隐藏着狂热的火焰，似乎有一个热情奔放的意大利人潜藏在他们的灵魂深处。当一些冲动激昂的事情发生时，这个“意大利人”就会从沉睡当中醒来，继而在酒店之中开怀畅饮、在演讲台上口沫飞溅，又或者是在众目睽睽之下和异性调笑取乐……

既然那些极度冷静的人都有冲动的一面，那么我们是不是就可以说，爆发的意志其实应该存在于每一个人的内心深处，它在一些特定的时刻猛然苏醒，然后帮助他宣泄心中的抑郁情结呢？我们说“每个人的心中都住着一个魔鬼”，而魔鬼的特性就是乖张的、宣泄的，因此我认可人格之中潜在的冲动一面，也即“爆发的意志是存留于每个人内心深处的”。

从认知的角度来看，一个人的经历越是丰富、掌握的知识越是丰富，这个人内心对于冲动的制约因素也就越多。当我们还处于幼儿时代的时候，开心的时候就会笑，伤心的时候就会哭，而等到成长之后，这些性格因素就都被更为理性的情感封闭起来，冲动之心亦是如此。但是有关于意志上的波动和宣泄，到底是一件好事还是坏事，这同样也是需要区别对待的。虽然很多人都不习惯与过于急躁的人相处，但事实上，不少出色的军事家和革命家都带有浓烈的急智属性，他们在重大事物的决策上胆识过人，于是在历史上书写下了属于自己的篇章。如果这些心性急躁的人能够在生活当中避免过多错误，那么他们注定是极为出众、优秀的。

当我们处于孩童或者生理病变时期，我们体内原有的冲动就得到了解脱。在抑制力削弱的情况下，它就像是逃脱了锁链的马驹，开始在一望无际的原野上奔驰。在这里，我们不妨看一看S·克劳斯顿是如何表述

的。

“一个刚刚出生的婴儿，他对于人体意识的抑制力还是全无印象的。但是到了大约一岁左右的时候，经过家人的调教、自我意识的逐渐萌芽，他开始会对烫手的水杯保持距离，同时也懂得不去打翻眼前的奶瓶，这其实就是一个人的抑制力逐渐成长的过程。”

那么，关于意志的抑制力，是否会被破坏呢？克劳斯顿继续写道：“当我们努力去激怒一个两岁的孩子，用语言吓唬他，用手指去点他，那么他马上就会放声大哭，同时还会对我们的入侵展开反击。如果留心观察，我们会发现，这个孩子的攻击也是有节奏的——刚开始的时候总是断断续续，惟有当真正受气的时候才会出手，但是到了后来，愤懑的情绪已经完全占据了他的内心，于是疾风骤雨般的拳头也就砸在我们身上了。又或者，我们在一个孩子面前摆放一个漂亮的玩具，那么他会毫不客气地将它抱在怀里据为己有；我们在一个因为口渴而即将丧命的人眼前放一杯水，那么他也会用最迅猛的动作将水杯抢在手里一饮而尽。对于这些人，是否就可以说他们的抑制力完全丧失了呢？”

对于这一种现象，克劳斯顿的解释也是非常有趣的，他认为，神经受挫会削减一个人的抑制力，而每一个人都有缓冲各类情绪的脑能力，当这些脑能力被消耗光的时候，这个人的抑制力也就消失不见了。

所以说，在克劳斯顿看来，一个性格、生理都处于正常状态的人，他们的抑制力能够很好地支持自身的脑能力，即便冲动的意志非常强烈，他们也能够很好地控制住这些过激的情绪。但是假如这个人过度疲劳、醉酒，或者是受到了其他伤害，那么他们就会极为轻易地挥霍光自己的脑能力，薄弱的抑制系统由此需要直面过激情绪的冲击，一次丧失理智的行为也就产生了。

在得到了以上结论之后，克劳斯顿还将医学系统之中的精神疾病同抑制力联系了起来，并且从中总结出了自己的一套理论。他认为，抑制力的丧失，会让一个人陷入精神类疾病的泥淖。但是一般情况而言，很少有人会同时丧失多方面的抑制力。我们通常所说的某某人患上了什么类型的精神病，更多是指这个人失去了单一项的自我约束能力，继而引发了不可控的病症。从病理表征上说，我们看到这些人或郁结，或狂躁，或呆痴，或妄想，他们总是控制不住自己的身体，继而让自身陷入一个充

斥着冲动的环境当中。一旦受到某些刺激，他们就会做出令人惊讶的举动来。

在社会当中，这些丧失了心性的人，或者会成为一个残忍的杀人狂，或者变成了一名抑郁的自杀症患者。我们在街头巷议和媒体报刊中听到过很多这样的例子，有的人嗜酒如命，一旦放下酒杯就失魂落魄；更有的人形成了一些扭曲的人格，比如虐待癖、恋尸癖、盗窃癖，如此等等。

克劳斯顿曾经和一位偷盗成瘾的人聊过天，当被问道“是什么让你如此痴迷盗走属于他人物品”的时候，这名男子回答说：“我拿走不属于我的东西，其实并不是内心深处有什么贪欲或者其他，但是我根本控制不住自己的身体，似乎有一种冲动的意念，在不停地指使我，我不那样做的话就会非常非常难受。”

从这名盗窃狂的话语当中，我们很清晰地感受到，这个人总是盗取别人的东西，并不是由于心中对于金钱的渴望，而是部分人格意志的丧失，让他变成了眼前这副模样。文学著作当中有很多守财奴，从表面上看，这是一种贪恋金钱的结果，但是如果我们深入挖掘，其实他们当中的很多人都不是真正爱上了金钱本身，而是人格当中关于物欲部分的抑制力的缺失，导致了他们疯狂聚敛钱财——假如一个人真的无比爱财，那么他就会保持一种常态的资金收支状态，而绝非单纯的只进不出。

关于爆发的意志，还有一种状态也是人们经常会遇到的，那就是一个人如果经常性地痴迷于某一种生活状态，他深陷其中的可能性也就极大了。比如说我们经常会遇到这样的酒徒，当被问起饮酒的好滋味时，他们其实也说不出什么缘由来，甚至在喝完酒之后，悔恨的感觉还会涌入他们的心头。但无论这个人的心中怎样痛责自己，无论他们如何真心诚意地反省悔悟，等到他们走到酒瓶面前的时候，拔掉塞子痛饮美酒的行为还是会“势不可当”。其实除了酒徒之外，生活中还有很多类似这样的事情，一些滥情的人总是告诫自己不应当这样做、不应当那样做，但是当诱惑出现时，他们依然会我行我素，一如既往。病理学上将这一种现象叫做“神经性衰减症”。

在我们的意识体系中，神经组织需要正常的刺激和运动，才能够更加合理地发挥功效。但是在病态肌理内部，非常态的刺激会多次流入，将这些神经组织打磨得极不稳定。而到后来正常化的外因再次入侵时，人们

就已经显得麻木或是免疫了，反倒是那些异化的刺激来临之际，神经组织会以极高的热情积极响应。

但是，同样也有一些人，他们的抑制力本身是非常强大的，但是这些人同样也会出于种种原因而发生意念上的突起和异化，由于抑制能力非常强大，爆发的意志也就被潜藏在了他们的内心深处。但是很显然，错乱的人格没有消失，它只是挣扎着潜伏在人们的意念深处，并且时不时地抽搐一下，撩拨人们的神经。

这种被强大抑制力控制住异化冲动的现象，并不是一个人精神健康的表现。对于那些引诱自己做出冲动反应的事物，我们的心绪会显得欲罢不能，如果不能找到一个合理的疏泄渠道，这种令人烦恼的思维就会不断地持续下去，让人痛不欲生。很早之前，卡尔梅医生就讲述过一个格伦达纳的例子，在此我们不妨研究一番。

格伦达纳幼年丧父，被母亲艰辛养大。在最初的时间里，他和母亲的关系一直很好，但是到了他人生的第十六个年头，情况发生了变化。

逐渐成长的格伦达纳开始重新考量自己和母亲之间的关系，他对于母亲的爱似乎强烈到了一种不可阻挡的地步，在某些时刻，格伦达纳甚至产生了杀掉母亲的极端性冲动。

为了保护自己的家人不受伤害，格伦达纳痛苦地将自己的心事向母亲和盘托出，并且流着泪恳求她送自己去参军。因为只要去了一个纪律性极强的地方，他就不可能有机会做出灭绝人性的事情了。

但是，即便加入了军营，格伦达纳的心理状况还是一点没有好转，这个方法能够让母亲安全地停留在他的攻击范围之外，但是却不能消除他那不可告人的冲动。在备受煎熬的日子里，格伦达纳又出人意料地将自己的情绪转移了，他不再渴望杀死自己的母亲，转而时不时地冒出杀掉嫂嫂的冲动。

可怕的意念让格伦达纳不敢回家，但他越是克制自己，那些扭曲的念头就会越加猛烈。有一天，一个邻居来见格伦达纳，他向邻居吐露了自己的心声，然而邻居说道：“你再也不用担心了，因为你的嫂嫂已经去世了。”

听到这个消息之后，格伦达纳有了一种重见天日的感觉，他马上赶回了自己的家乡，想要与久别的家人团聚。但是令他意想不到的是，那位邻居欺骗了他，他的嫂嫂依然健在！最后，格伦达纳陷入了更加痛苦的处境，他不得不央求自己的哥哥将他捆绑起来，然后送到卡尔梅医生的诊所里去……

可以说，当意志趋于爆发的时刻，一个人是很难控制住自身的情绪的。即便有着强大的自制力，他也无法完全压抑住自己内心深处的冲动。而对于大多数人格异化的人来说，他们的心中都充满了恐惧和强迫的意愿，比如顽固型洁癖患者，他们甚至要让自己整天守候在洗手池边才能觉得舒服些。但是我们不必歧视这些人群，也不必对类似的事情感到恐惧，因为对于我们每一个人来说，轻微的情感冲动都是会伴随左右的。一些人在躺下之后还会再次起来查看门窗是否关紧、煤气阀门是否已经拧好，如此这些事情与其说是“我们真的忘记了”，倒不如说，只有切实检查一下，才会使得自己的心灵得到慰藉，安心入睡罢了。

所以说，爆发的意志其实是存在于每个人内心深处的，人们因为爆发的意志而成长为一个个性突出、爱憎分明的人。但是假如遭受到了疾病的侵袭，正常的抑制力受到了破坏，就会引发一连串精神方面的疾病变化。

5.意志的作用及性质表现

在探讨意志作用的神秘性质之前，我们先要专注于考虑使观念独占心理的条件。如果推动的观念独占心理的条件能够成为事实，那么关于意志的心理学才能称作真正意义上的“完善”。根据生理的现象和定律，观念的产生往往源自于神经的刺激和变化，一旦观念占据足够的心理优势，那么意志作用也会随之终止。在这之后，无论是否存在行为、有什么样的行为，意志都不会再发挥作用了。

例如，我想要远处的桌子从地板的一边溜到另外一边，但是如果没有外力作用，这种情况在现实当中是不会发生的。从这一点来看，我们可以发现意志作用似乎是一件纯心理上的作用，或者说是精神上的，而一个动作的具体执行，则是心理之外的。

再比如，在狂舞病和行走失调病症患者的身上可以看到，动作的表象和

对一个动作的执行意志都正常，但是具体去做的时候，执行的神经中枢却发生了错乱。所以，虽然观念可以作用于神经中枢，但是却不能具体地发动它，从而让它恰当地重现所预想的感觉。同样，患有失语症的病人也会面临同样的现象，他们的脑海或者内心想要说出的话，与自己实际所说的并不一样。这些现象会让患者感到气恼和绝望，恰恰是这种气恼和绝望证明了他们的意志非常健全。而对于瘫痪的病人而言，这种现象更为严重，他们不是执行的中枢神经发生错乱，而是完全被断绝。

也就是说，尽管身体和手无法活动，桌子也不能从一边滑动到另一边，但是意志作用依旧会发生，而由于主导内心的感觉没有达到预期，所以意志作用的主体就会更加努力——瘫痪患者在心理上构成了肌肉“努力”的感觉，比如皱眉、挺胸、握紧拳头等，虽然他还是不能动。

因此，我们可以发现，对一个对象的观念能够稳定地占据心理的研究，就是我们研究意志的核心。心理学研究在不断地谈论联想、谈论感觉，将它们的出现放在意识的定律当中去讨论。如今，我们可以将所有见到的、被意志作用所包含的情形，都看作“注意的结果”。也就是说，意志最主要的作用，就是能够将一个艰难的对象固定在心上。

如果用一个术语去表示，意志的作用就是“发动指令”，一旦对象被注意，意志就会发动指令，而神经中枢就会依据意志的指令去执行。一个预想的动作可能需要等待，等待能够使这一动作的所有条件都得到满足，从而在心理元素的作用下产生结果。但是无论如何，指令是意识作用的根本体现，就如同前文所讲述的那样，意志在一定程度上可以是一种信心，而信心在心理研究上则是一种特别的专注，是对感兴趣的事物的一种特殊的感觉和联系。

在解读了意志的作用后，接下来我需要同大家一同探讨意志作用的主要特征和性质。在上文中我们已经说明，信心和决定都是一种近似情绪的直接运动的结果，在意志作用当中，纯粹的立志努力与瘫痪病人所做的肌肉努力不同——肌肉努力是由身体肌肉用力引起的一种神经末梢感觉；而立志努力则是在肌肉努力的基础上，通过设想而让感觉稳定，进而使努力成为现实。

如果一个人在一种不明智的思想中挣扎，那么他所面对的困难是什么呢？有一点可以确定：他面对的一定不是身体上的困难。因为从身体上

说，做一件事情或者避免做一件事情都是非常简单的，真正的困难在心理上——我们的内心会有一个标杆，它时刻提醒我们哪些行为是明智的，哪些是愚蠢的。相应的，任何情绪的起伏也是如此，这些情绪状态会影射于我们的心理，只有符合标杆的状态才会被心理所接纳，否则就会被压灭。

例如，在我们兴高采烈地狂热之际，有人给了我们冷静的警告，这种现象无异于在燃烧的火焰上泼了一盆冷水，如果不能反驳，我们就会感到气恼。这种情绪的出现可以说是心理防御机制出于自保的本能，而若从意志的性质角度来讲，则是这样的一个过程：合理的观念如果能够被冷静地倾听，那么其他的观念就会被否认。理性在这里就变成了一种冲动的对立者，似乎随时散发着否定的味道，这就是大多数人在尽情地释放情感时，会觉得理性这个稳定的力量简直就是来和自己做对的原因。

这种情况只适用于普通的人，对于那些意志坚定者来说就会截然不同：当听到理性微小的声音告诉他“不要这样做”时，这些意志坚定者会毫不畏缩正视它、肯定它，无论心里的情绪是如何地激动和反抗。这种注意上的努力艰难地支持理性的过程，就是意志作用的最明显表现。而在意志的作用下，这种努力会对人的意识倾向产生改变的作用。

而且，一旦人意识到这种意识倾向的改变，他的行为也会随之发生改变。因为一旦一个人的思想领域被新的对象所占领，这种新对象就会发生它自身独特的作用和影响，最困难的是占领的过程。

因此可以说，无论是何种意志，其作用的性质表现都是一样的，即努力而持久地肯定并接纳一种思想，但如果没有这种肯定和接纳，这种思想就会溜走。这种努力在心理平静而自然地飘向激动时是平淡的，而如果心理是由激动飘向安静的，它就会是重大而辛苦的。之所以如此，是因为对于第一种情况，努力必须抑制爆发的意志，或者激起阻塞的意志。就比如经历了一场风暴的渔船，搏击之后的水手的大部分意志都是阻塞的，他们会进入到一种筋疲力尽的状态。这时候意志就会发挥作用，如果意志同意这种状态继续下去，那么它的努力就会平静而轻松，水手们也会继续沉睡的意识；而如果意志想要激起水手们阻塞的意志，那么它就要做出重大而艰苦的努力。但无论如何，意志的出力都会成为现实。

总而言之，意志作用于心理过程的终点与意志直接努力的起点是相同

的，它们是一个同一的观念，而我们的意志能够体验到的惟一的抵抗力，就是这种观念反对被注意的抵抗力。而我之所以将意志作用及其性质表述得如此简单，是因为基于这样一个需要特别强调的事实：虽然现在很多哲学家们依然在主张，但是意志作用并不是让我们同自己内心之外的事物去联系，而是让我们自己同我们自己的心态进行关联。在此，需要注意的一个观点就是：心被一个观念占满，就意味着同意了这个观念对象。对于这个论点，很多读者一定会产生疑问，所以我必须强调，要对这句话加以限制，否则就无法继续讨论。

假设一个思想确实可以独占一个人的内心，那么就可以确定这种占领就是一种同一。但是无论如何，一个人的思想与意志是并进的，这也就意味着在一个思想占据我们心灵的同时，我们也会去思考并同意其他的事情——在我们的内心，两种对立的思想可以同时并存。这时，注意力的努力只是意志作用的一部分，所以注意是意志作用的第一基本要素，但是对于所注意的事物而言，明白并同意它的客观实在性，则是意志作用所拥有的另一种完全不同的现象。

6.肢体动作会在大脑中留下何种印象

除了那些相隔较远的感官印象之外，我们自发的动作也会有另一种印象，即来自实际移动部分的印象。

不但是我们的肌肉具有内导与外导神经，而且肌腱、韧带、关节以及其周围的皮肤都有感觉。这些器官按照特殊动作被拉扯，在被挤压的情况下，给我们带来某种感觉，并且这种感觉的强度与实行的动作强度始终如一。

一些“在地”动作，就是别人操纵我们身体时的动作。比如，你闭着眼睛躺在床上，有人悄悄地把你的手臂或者腿摆成任一一种姿势，那么你对于这个姿势，就会有一种准确的感觉，而且另一半肢体也能够自主地模仿这种姿势。同样，当一个人在黑暗中醒来的时候，即便没有光亮，他也知道自己此刻的姿势是怎样的。

不过在生病时，一些人对于动作的感觉可能会消失。至于为什么会丧失这种感觉，我们尚且不知。

如果说有人被动的动作感觉与肢体的其他感觉都消失了，结果可能就会如斯特伦柏尔教授所认为的那样：“此人的四肢都可以被动地接受大范围的移动，而且还无法引起他的注意。只有在关节，尤其是膝弯处受到强烈刺激时，他才会有一些模糊不清的感觉，他还无法认出这种感觉的准确位置。当我们试着绑住他的眼睛，将他抬来抬去之后再放在桌子上，然后把他的手臂和腿摆成极不舒服的姿势，他却丝毫没有感觉。当我们解开绑在他眼睛上的绑带，使他能够看清自己的姿势时，他的脸上突然就出现了特别惊讶而又痛苦的表情。

“此外，在我们将他的眼睛绑住，并将他抬着倒立的时候，他会立刻说出自己头晕，但却无法说出头晕的原因。而且他的肌肉感觉貌似也丧失了，因为当我们叫他举起胳膊不放下来，他很轻易便能做到。但在过了几分钟后，他就会开始发颤而把胳膊放下来，可他自己却浑然不知，还声称能够继续高举自己的胳膊。”

许多实验案例都可能够表明，要使持续的动作顺利完成，必须要有一种指导的感觉。

其实很容易发现，在一连串的“机械动作”中，每个后续的动作都是由之前动作中的最后一个动作所引起。而且在连续的有意动作中，若是我们要对下一个动作做些什么，在清晰的意志指导之下，必须要明白在做每一个动作之时，我们正处于什么位置。

感觉不到动作的人，也许刚开始还挺好，但时间一久，就会出现很多问题。

我也曾经做过一个实验，我使两名实验对象的手和胳膊都失去感觉，但并没有瘫痪。当他们能够看见的时候，还能写出自己的名字，但闭上眼睛之后就不能了。

现代一些教聋哑者学说话的方法，就是让他们注意对方的喉咙、嘴唇、胸膛的发音，以及一些其他的感觉。正是这些感觉的再现，指导着他们的发音。

因此我们可以得出这样一个结论：无论我们在实行某个动作之时，心里是否有其他的想法，我们脑海中都一定会有一个由这些感觉的记忆印象共同组成的规定动作。

7.出动之感真的存在吗

在我们决定要做一个动作之时，心里是否有别的想法？在我看来，无须有别的想法。因为对于极简单的有意动作，内心除了认为该怎样限制这样的动觉观念外，没有别的。

心理学上一直有个强而有力的传统，那就是，主张除了那些被动的感觉之意象，还要在心理上决定当实行一个有意动作时，它的根本需要是什么。当然，在实行动作之时，还必须要有一些特别的能量从脑部流到肌肉，并且假设这个向外的流带有一种独特的感觉，否则就始终无法确定该选择哪道流，更不知道该用通往哪个肌肉的流。这种对于向外能量之流的感觉，被冯特称为“神经流出动之感”。当然，我其实并不相信有这种“出动之感”。

在此之前，我们所讨论的被动的动作之感，都是发生在动作完成之后。但在每次遇到很难并很准确的动作时，我们在动作之前，实际上就已经犀利地提出了这个动作所需要的能量的分量和方向。

比如一个人正在向上抛东西，在他的意志起作用之时，他就可以抓住落下的东西。在此期间，他的意志正在试着权衡它们的可能的努力，并且肌肉也会做出适当的收缩，直到它们收缩到正好，手就会及时抓住落下的东西。这种预备的权衡作用特别像能量冲到外界，又在正好还来得及之时，立刻加以改正，以避免产生不必要的麻烦。因此，人最应该采纳的观念，是一种向外的神经流，而不只是此前被动感觉的混乱现象。

许多人都以为出动之感必然存在，即便是贝因、冯特、马赫也这么认为，但我却持相反的意见。因为神经流流到运动神经是感觉不到的，而且我们所有的关于动作的观念都是末梢感觉的意象。这些感觉或是较远的，或者就在动作的部分内，亦或是在其他一些部分内。

正如我所认为的，从先前的经验看来，并没有理由证明应该存在一种对于外导神经流的意识，而且也有充足的理由证实这一点，所以我们有理由反对充足之感的存在。

接下来，我们就来证明无须假定有出动之感。

首先我会对经院派的“结果必然是依靠某一种方式，已包含在原因内”这

一观点提出质疑。外导神经流是结果，有什么能比对这种神经流的感觉更好地预示它的心理原因？但是如果提取大多数人的观点来观察我们活动的心理原因，我们就会发现经院派的观点实在是站不住脚，并且它也被证实是违反一些规律的。在分散的神经波荡、反射动作、情绪表现中，现有的结果绝对不是预含在原因内。这些原因或是主观的感觉，或是客观的知觉，但绝对不是动作。

然而有了这些动作，我们就会感到很诧异。正如之前所指出的，这种身体上的结果和这种心理上的前因，会让人觉得很奇怪。

人的肌肉会在某些时刻突然收缩，假如在一些特定的时期，这些肌肉收缩时产生的感觉无法作为引起收缩的心理信号，那么就必须要再有“一个对于外导神经流的感觉”作为前因吗？答案是否定的。正如我们所能看到的，那些动觉观念是由各种脑部到肌肉的神经流中的心理前因来决定的，与其他任何出动之感的程度都是一样的。但这种前因和决定因素是什么，必须由所有经验的证据来决定。

但在考虑经验的证据之前必须要明白，动觉的意象不但是外导神经流的最后心理前因，而且我们应该预期这些流并没什么实际的作用。简单说来就是，所谓的“出动之感”不应该存在。

8.苦乐对行为动机的影响

如果说一个动作是适宜的，只要这个快乐还在继续，我们就可以重复去做；但若是这个动作会给我们带来痛苦，那么我们的肌肉就会收缩并立刻停止动作。此间，意识的作用展现得非常充分，所以，倘若有人想要伤害自己的身体，那么他几乎不可能达到目的，因为他的手会制止这个动作。

快乐和痛苦对我们的影响是非常强烈的。早期的哲学认为，只有哭才是激发行动的力量，并且还认为，凡是没有苦乐而行动的，只是因为苦乐被抛离在引起这个动作之外，所以被忽略了。

可是，这是一种错误的说法。虽然苦乐对于动作的影响确实很重要，但苦乐并不是惟一的刺激物。比如说，苦乐有时候就与情绪或本能无关，没有谁会因为微笑的乐处而微笑，同样，也没有人会因为需要避免脸红

而脸红。

在一些时候，动作之所以一定要出现，是由于刺激对于构造这样的神经系统有一个推动力。我们愤怒、伤心、快乐的对象，使我们有了苦乐的表情。无论是现有的感觉还是观念，都会有这种特殊的冲动力。

心理状态的冲动性是无法做出进一步说明的特质，一些心态会有更强的冲动性。苦乐的感情也有冲动性，因为它们对于事情的知觉和想象会有强烈的反应，但这并不是其独有的。因此，激发某一动作，是一些意识形成的根本原因。

可无论是怎样发生的，这些冲动必须按照他现有的状态进行。那些认为一定要将冲动归纳为引起快乐或痛苦的原由的人，只是存在一种狭隘的思想。

也许只有快乐才是可以理解的这一说法，只是一个伦理学的命题，而非心理学的命题。无法由它推断出我们实际行动的动机是什么，毕竟这些动机有无数个对象，而且这些对象还是我们肌肉共同的结果。

若是快乐的想法能够推进我们的动作，那么其他想法同样也可以，但却只有经验才能断定哪些念头能够做到。

不过，我们的这些最初行为告诉我们，苦乐并没有任何作用。在最后行动时，苦乐也会同样不起任何作用。

人在日常生活中的各种动作，完全没有在心理上涉及到苦乐，除非有一些罕见的情况。这种例行之事都是观念发动性动作，正如我们的呼吸，并不是因为想快乐而呼吸，而是我们的本能使然。同样，说话也不是为了快乐，而是通过语言来表达自己内心的想法或某种需求。我们的神经系统的构造使它们流向这条路，而且我们的很多动作，都无法找出合理的理由。

一个原本羞怯并不喜欢社交的人，在被人请去参加一个宴会时，应该说些什么？他可能会觉得这是一件非常令人讨厌的事情，但因为被当面邀请，他也想不出一个拒绝的理由，因此只能答应了。但在答应的同时，他也在不停地对自己说，这是一个错误的决定。但若是并没有每次都答应一些违心的邀请，那么这个人的内心就一定会非常平静。

类似这种违心同意的例子，不但能够表明我们的行为无法都被认为是快乐的结果，反而还能够证明某些行为并不是一种优异的“福利”。

“福利”中除了“快乐”外，还具有广泛影响力的行为动机。通常，快乐会吸引我们，就是因为其中具有较高的“福利”。比如，斯宾塞就劝导人们，因为快乐有助于人体健康，所以我们才追求快乐，毕竟健康也是一种“福利”。

不过，人类的很多行为并不总是为了获得某种“福利”，就像并不总是追求快乐一样。那些病态的冲动和固定观念就是相反的例子，当时赋予其强大魔力的正是它的坏，禁忌一消除，它的魅力也就跟着消失了。

在我上大二的时候，有名大学同学从学校一栋教学楼的高层窗户上跳了下来，差点摔死。我的另一名同学每天去教室上课都要经过那扇窗户，奇怪的是，他总是感觉那扇窗户对他充满了诱惑，吸引着他也从那里跳下去。他将这件事告诉了自己的指导老师，没想到老师却对他说：“好啊，如果你认为自己真的有做的必要，那么你就去跳吧！”他听完老师的话，不仅不再想跳了，而且还觉得自己之前的想法很可笑。

他的老师似乎懂得如何治好他的心病，然而我们也无需找到一件单纯的坏事或难受的事来验证诱惑力的力量有多么强大。

身上某个地方有伤痛的人，总是会不时地用手去按一按痛处，仿佛就是为了试探它到底能有多痛。正如我们对于身旁的那些异味，即便知道它们并不太好闻，但还是会不停地吸了又吸，好像就是为了验证它们的气味究竟有多难闻。就在不久前，我还将一篇十分绕口的文章读了又读，虽然我很不喜欢这篇文章，但却还是不停地读。

因此，那些坚信苦乐说的人，假若他们够诚实的话，他们就会在自己的信念之外，承认有许多例外存在。于是，来源于“固定观念”的行为，成了诚实的贝因教授遇到的另一个难题。在贝因教授的心理学说内，观念是没有冲动性的，只有一种“指导”的作用。但激发人类的动力需要有意志的正当刺激，即某种苦或者乐。除了在固定的观念之内，理智的彼此连接无法使行为随着观念呼之即来。但倘若在执行一件我们能够想到的行为，而又快乐地持续下去时，理由就完整了，指导和推动的力量也有了。

另外，贝因教授还认为，若是缺乏一个快乐或痛苦的感情做前因，意志就无法被激起。在所有隐藏我们动机的伪装中，能够看见两种大条件的各种痕迹。

因此，贝因教授一遇见这个原则有例外，就不同意将这个现象称为“真正有意志的冲动”。他说：“不顾私利的冲动，完全与求乐和避苦不同。假设意志的行为和快乐的收获在整个过程全都不相符合，那么，不顾私利的行为之学说，便是我能想到的惟一论断。而且，同情有一点与固定观念相同，那就是它与意志向来倾向于求乐的行为。”

虽然贝因教授认为，苦乐只是人们生命中的一小部分活动动机，但他却喜欢将由苦乐所引发的活动称为“照例的发动”或“真正的冲动”，而把一切其余叫做“怪例”或“不规则”。这等于是用一种名称来统称全部的名字，除了同等级的，其他的可以随便称呼。归根结底，这不过只是一种语言上的谋略罢了。

假如将“行为的动机”看作一个单位，将其作为全部论，再将其中的苦乐和其他分开，人们或许会更易弄明白。

诚然，快乐和动作之间有一种纠葛。但正是这种纠葛，使得把快乐作为行为的惟一刺激的人更易被原谅。

对于苦乐而言，一个立刻被发泄出来的冲动是中性的，如呼吸的冲动。然而，假使这种冲动被外界力量所阻挡，就会让人感觉非常难受，如患哮喘时的气喘。可如果这个阻碍被克服了，人就会感觉越来越轻松，如哮喘减轻时再吸气。上述的难受就是痛苦，轻松就是一种快乐。

因此，围绕着我们的单纯冲动，似乎都包含动作进行时所附带的苦乐相连的可能性。无论原先的行为动机为何，这些因为成就、发泄，或是实现的快乐总会存在。

人们在成功逃避危险后会觉得很快乐，但绝对不是这个快乐让我们逃避。正如一个活动，无论因为什么而发动，只要在实际运行中被阻碍，举办的人就会不开心，他们的难过一直会持续到活动再次举行之时。所以说，行为是没有绝对的痛苦与快乐的。而且，一件原本无关紧要的事情，做了也不会感觉快乐，被中止了也会很失意——这主要是因为，被中止本身就会让人觉得很难受。

现在让我们把一件行为所带来的快乐，称为“所求的快乐”，这样做的目的是，纵然一个行为的初衷并不是为了谋求快乐，但只要行为一开始，并进行得比较顺利，它就附带着快乐，若是被中止就会令人感到痛苦。因此，可以认为这个行为本身就是最快乐的。

不过，一个快乐的行为，和一个求快乐的行为，原本就是两个不同的概念——即便也有人将两者合二为一。但我们不得不认为，人们觉得行为起于求乐之说才比较接近真理，而且还是因为把所求的快乐和单纯成事之后的快乐混在了一起。

虽然在很多时候，成功之后的快乐本身也可能会成为一种被追求的快乐，但我们只要在自己的内心激发出一种冲动的兴奋，那么将这个兴奋以正确的方式发泄，就会使我们更加开心。因此，我们会刻意将自己提升到激动的状态。不过，要到达这种状态，就必须要达到激发本能的条件。正如我们不必因为追求诚实的快乐而做事，我们也无需为避免停顿的难过而行动。

我绝不否认实际感觉的和想象的快乐，在推动我们的行为上有非常重要的作用，但我必须坚持认为，这并非是无法容纳其他的因素在内。毕竟，依然还有其他一些与苦乐同等重要的心理对象，也充满着极其相似的冲动的意志的力量。

第五章　心灵博弈：形而上学与心灵元素论的攻守战争

在本书的前几章，读者会发现，它们的内容随时都充斥着形而上学的理论和观点，而在这一章，也许情况会更加糟糕，因为这一章完全是形而上学的。其实，通过对前文的了解，我们已经知道和了解了心理学中的一些基本概念与原理，但是如果从理论上讲，有一些概念依旧是非常模糊的。而且，如果没有其他人对这些概念提出不同观点，我们很容易会对一个学科做出最为难以理解的假设，但是提出假设的人却无法意识到这些假设本身包含着怎样的困难。

所以，一旦这种假设被提出，那么在未来如果想要摆脱或者忽略它们，就将变成一种基本不可能完成的任务。而惟一能够阻止这些解释被无意识提出的办法，就是在提出之前，先对所接触的理论或者概念进行审

查，并且在某一种假设被提出之前，先通过语言将它们表达出来。而我所讲的最为困难的一个假设就是：我们的精神状态（或者意识）是由另外一些更低级的一些状态，通过在特定的条件之下组合或者聚合而形成的复合物。

这一种假设的外在优势就在于，它对所有的相关研究的学者而言，都具有一种不可抵抗的吸引力；但如果从内在优势来讲，那么这样的假设就不会有任何道理了，因为几乎一大半的心理学者都是机会对这种模糊的状态一无所知。

所以，本书会单独地列出这个特别的概念，并对它进行具体的解读和分析，让读者对其有了一定的了解之后，再进行描述性的工作。总之，需要先提出的是，“我们的心理状态是一种聚合物”这样一种极端的表达。

1.由进化论到心理学

进化心理学综合了生物学、心理学和社会学的观点格局首先出现在自然界中的是无机物，然后是低等动物和植物，随着生命的演化，具有初级思维形式的生命开始出现，最后，才有了拥有高等思维的生命——人类。

对进化论者来说，一个比较轻松的事实是：如果人们坚持只是考虑外部客观的事实环境，那么所有的任务就会变得轻松而容易。所以，虽然每一个坚持进化论的学者虽然每天都需要同各类物质、物质组合与分离打交道，但是这丝毫不会影响进化的连续性，即使这一切都基于一种假设。

因为在进化论者的理念里，有一个真理是永恒不变的，那就是世界上时时刻刻都有新的生命形式出现，不过这些新生命形式并非是完全新生的，它们只是由原始的物质重新分配而形成。就比如宇宙中的星云，它们是由同一的原子构成，尽管现在它们分布混乱，但是如果有一天，这些原子被某种特殊的条件所重新组合，就有可能形成人类的大脑。同样，我们大脑的形成，在进化论当中也是被这样描述的。

但是，依靠进化论的观念却很难去解释意识的产生。意识完全是一种全新的本质，这种本质是无法在进化论的原则里找到合理的假设和理论支

撑的。于是出现了一批反进化论者，这些人开始批判进化论中的数据所存在的不连贯性，而且他们非常善于“以其人之道还治其人之身”——从进化论的角度去证实进化论者自身观点的失败，进而去推导，指出进化论不仅仅是对于意识、而是对于它所指的任何方面都不适用。

反进化论者立论的基点在于，个人的感觉和物质的运动之间有不可调和性，因为运动永远不可能变成感觉。正是基于此，一大批进化论的坚定拥护者开始动摇，他们在认真思考和比较了物质和心理的事实差别之后，开始认识到内心与外部世界确实存在一条巨大的“鸿沟”。

其中，斯宾塞说过这样一句话：“即使人们假设，意识上的冲击与分子的震荡是同一件事情的主客观事实，我们依然不能在这样的前提之下将它们二者有效地结合起来，从而构成一个二者对立的事实。”

就是说，我们内心的意识和世界外部的分子之间不存在任何共性。因此，爱尔兰物理学家延德尔的一句话被大量而广泛运用，并成为反进化论者们最有力的理论依据之一：“如果大脑物质能够进入意识，那么这将成为不可能想象的事实。假设人类的大脑中某一种特定的思维和某一种特定的分子运动同时发生，那么我们就不会有任何的智力器官存在，也不会有这些器官的具体分支，从而让我们得以通过推理的过程，在思维和运动之间过渡。”而事实上这是不可能存在的。

此外，延德尔还表示，尽管人们对进化的观点持有完全的反对，但是当进化论被提出来之后，一些最先宣布反对进化论的学者又开始忙着改变态度，否认自己之前的观点。斯宾塞回顾了自身对心理进化的研究过程：“一个神经系统的发展，是可以被我们所追踪的，而且神经系统可以同类似的感觉现象与思维现象相互联系。但是，如果我们想试图了解它们之间真正的关系，那么就会进入到一个真空的状态……因为这两者之间的事实是不可能存在融合的。至少以人类的智力而言，是不可能做出这样的事情的，同样，也不可能让二者发生逻辑上的断裂。”然后以此告诉人们，人类是怎样在不断增长过程中，发现自己不断地从身体活动现象进入到心理活动当中的。延德尔在《贝尔法阿斯特演讲》一文当中，也发表了这种类似的观点：“当我放下所有的伪装，不得不在每一位听众面前承认，如今当我将自己的视线穿越实验证据的限制边界，才真正发现每一种生活的形式和性质都是一种前提和力量。但是在这个发现之前，我们却由于自己的无知以及对造物主盲目的崇拜而用一种辱骂

的声音将这一真理掩盖。

当然，延德尔所指的，也包括心理生命。

在所有的科学当中，连续性是一个非常有力量的假设。在此，本书将会为读者做详细的说明，而这种心理假设也应该被认可。在科学领域，要求一种连续性已经被证明能够让人拥有一种真正意义上的预言能力。所以，在心理学当中，我们也应该去尝试各种各样的可能的方式，以此来为意识的产生提供最可靠的构想依据，只有这样，我们才不会认为意识是一种闯入到宇宙中的新物质。

毕竟，只把意识当作一种“新生的”物质，对于我们的研究是没有任何意义的。如果说意识的产生为存在与心理构建了一座桥梁，但是关键的问题就在于，若一种新的性质出现，那么就必然会随之而产生不连续性。意识作为一种新性质，它是没有实体的。但不管它多么小，在所有的一切开始之时没有它，却口口声声地宣称用连续的进化对其进行解释，这种理论无论如何都是不合理的。

进化如果想要平稳地进行，那么意识就不会是新生的，它一定是在事物出现之时就已经存在。相应的，我们也会发现，那些有着预见性思想、目光敏锐的进化论学者早已经开始思考意识。进化论学者们认为，每一个原子都会有一个与之相互联结的意识原子，这个意识原子原本就是真实存在的，就如同物质的原子通过一定条件下的聚合而形成我们的大脑和身体一样，心理原子的原理也是如此。

心理原子也是通过一种类似聚合的过程，在某种特定的条件下形成了更大的意识。我们都知道，意识存在于我们的身体之内，同样，它也会存在于其他的动物身体之中。这一点，对于彻底的进化论哲学而言，原子物活论是不可或缺的。而根据这种理论，我们人类或者动物的无数不同的意识，都是可以通过原始的心灵元素经过不同程度的组合或者聚合而形成。

正因为我们无法直接地感知这些意识的存在，所以，心理学进化论首要的任务就是寻找直接的证据来证明不同程度的意识是存在的。

2.心灵元素存在的证据

关于心灵元素存在的证据，很多哲学家对此没有丝毫兴趣。尽管如此，他们还是提出了各种不尽相同的理由，以此来说服自己观察自身潜意识之内的无限精神生活。对于这一点，我并不认同，当然，对此的批评会在稍后做出解释。现在需要研究的是那些能够证明心灵元素可以组成明显感觉的论点，这些论点一直以来都非常清晰，而且我们也能够对此做出清晰的回答。

第一次提出这些论点的，是德国的生理学家A·菲克，他做过相关的实验，并在1862年提出了相关的论点。A·菲克的实验主要内容是对温暖的感觉和触觉的感觉进行区别，具体过程是这样的：拿一张有洞的卡片，通过卡片的小洞，对洞下的皮肤给予一定的刺激，而没有洞的区域则可以给皮肤一定的保护。通过实验，A·菲克发现病人经常犯错，于是，他进而得出结论：这一定是由于基本的神经末梢的感觉过于细微，所以既不能形成温暖的感觉，也不能形成触觉的感觉。

对此，A·菲克开始在实验中寻找一种方法，以证明不同的聚合方式可以在一种情况之下让人产生温暖的感觉，而在另外一种情况之下，却让人产生触碰的感觉。他表示："当一种感觉单元的强度不断地增加，增加到A与B两个元素之间不会有其他的单元干预并且产生影响时，实验者就会产生温暖的感觉；如果条件不能够达到，可能就会产生触碰的感觉。需要强调的是，温暖的感觉产生，并不是介于A和B之间，但无论是温暖的感觉还是触碰的感觉，都是由同一的单元形成的。"

只是，将这种强度渐增的感觉实验运用于心灵要素的解释似乎还是有些晦涩，如果将其解释为大脑的事实，似乎会更加清晰一些。在大脑的区域当中，如果一片区域先是被菲克教授的实验方法进行刺激，接下来又接收到另外一种形式的刺激，那么可能会发生这样的情况：在一种情况之下，实验者的心理会产生热；而在另外的一种情况之下，他会感到疼痛。无论是伴随物热还是疼痛，这两种感受都并不是由心理单元组成，而是我们大脑机制运行的一个完整过程的直接结果。

也就是说，关于A·菲克的实验，只要关于大脑事实的解释得以通过，那么他就无法去证明心理聚合。

而在A·菲克之后，斯宾塞和泰恩也对此进行了相关的推理和论证。其中，斯宾塞的推论非常值得我们借鉴和思考，他是这样描述的：

“普通来讲，我们所看到或者意识到的组成意识的个别感觉或者情绪往往是简单的、同一的，或者说无法观察或者分析的，但是真实的情况却并非如此。在众多的情绪当中，至少有一种是看起来最为基本的，我们不断地体验这种情绪，并将它作为其他情绪产生的基础。只是，它还并不是最小的单元，通过分解，看似基本的情绪可以拆分出不同的成分。所以，任何一种我们所认为的基本情绪都是符合这个理论的，并且它们的组成部分在被分解之后，也同样可以通过组合而形成与原来情绪相类似的东西。

“为了更好地解释这一理论，我们可以将这些简单情绪看作音乐，这样就很明显了，音乐可以被分解为众多更加简单的音符，情绪也是如此，它们可以被拆分出许许多多的元素。已经有相关的实验证明，在演奏过程中，如果吹奏或者敲击的速度低于16次每秒的频率，那么人们听到的效果就是一个一个独立的声音；只有吹奏或敲击的速度超过每秒16次，它们形成的效果在人们的耳朵里才会是一种连续的状态，也就是说，才能形成音调。

“当然，如果频率继续增强，那么音调的音阶也会持续不断上升，一直上升到不属于音阶的行列而变得更加尖锐，这样，性质也就随之而改变。所以，情绪的单元也是如此，根据每一种单元的结合程度不同或者变化，从同样的情绪单元当中，也会衍生出各种各样不同的情绪出来。”

但是，这也并不是全部，德国生物物理学家赫姆霍兹教授就曾经向我们展示过其中的差别。导致音色变化的最重要原因是一个迅速反复的声音产生出不同的序列，或许它的声音高低并没有变化，但是只要速度上产生改变，变得更快，那么音色就会不同。

而且，许许多多不同的乐器也已经被证明，其音色和音调是可以被区分的。而这些区分的方法就是它们所发出的声音或者低沉或者洪亮，或者优美或者刺耳。并且，这些区分所有的特征都来自于一个或者多个增补的序列组合，包括最主要的反复序列。在这样的基础上，我们可以得知，音阶的差异同人的情绪差别相同，都是由一个序列当中的各种声音单元的组合不同而产生，而音色的差异，则是由于同一种序列与其他序列同时组合而出现。

所以说，我们内心的某种情绪有时候看似是一种基础，但是实际上却是由一个简单的意识单元通过与自我进行各种不同形式的组合而产生和形成。

如果说由声音产生的不同感觉是来自于同一的情绪单元，那么其他的不同感觉也是如此，这样是不是也合理呢，例如颜色、味道等等？或者说，是不是我们可以这样认为：存在着这样的一种单元，它能够适用于所有不同的情绪。

若每一种感觉的差异都来自于同一的情绪单元，或者都来自于一个共同的意识聚合模式，那么同理可以论证，感觉的差异也是来自于意识聚合模式的差异。具体来说就是，可能会存在一种原始的意识要素，这个意识要素通过同自身不断地组合而产生了无数的意识，然后，这个原始要素再度与产生的意识进行组合，从而产生更高的意识……这样，组合的层次和程度越来越高，相应的，人的情绪也越来越多样化、越来越复杂。

只是，关于这个所谓的“原始要素”，我们能否对其有着更加清晰的认识呢？答案是肯定的。再回到最初的乐器实验，由音调所产生的感觉，给人留下简单的心理印象，这与不同来源的简单心理印象相互关联在一起。而那些无法被我们所感知其持续性的声音，对于每一个人来说则是神经冲击，这就是我们认识这一原始要素的过程。

尽管很多人会认为，上文所讲到的神经冲击依旧可以被划归为声音的范畴，但是它的原理却与其他的神经冲击一样。例如，电流通过人体时所引发的情绪，或者是巨大的爆炸带给人的情绪，它们都是一样的，都可以引发人们的恐惧和害怕。尽管这些情绪的命名与我们所探讨的心理学情绪一样，但是它们之间还是有区。别的神经冲击所产生的情绪与外在的干扰相关，它们之间的关系在于，神经冲击所产生的意识状态与音乐所产生的最初意识状态有一定的相似性，换句话说就是，音乐给人产生的意识状态，可以从一定程度上说是神经冲击的最初形式。

这样的话，如果人们可以通过足够的持续性来区分情绪，那么很多事情就会变得更好解释。例如，有时候一些外部的刺激不会让我们内心产生任何的情绪，这不过是因为这种刺激在神经当中的持续性没有达到，或者它的刺激只是一瞬间的。也就是说，如果时间被无限地缩短，那么刺

激对人所产生的心理变化的影响就会马上消失，想要对一种事件产生感觉，或者去辨别一种声音是优美还是悲伤，都需要通过足够长的持续性时间刺激来感知。如果刺激的时间不长，那它就不会进入到我们的意识当中，即使发生短暂的变化，这种变化也无法被辨别和分类。

根据这一基础可以得知，我们最终的意识单元很有可能是由神经冲击的相同序列而产生或组成，我们所感受到的不同情绪差异，也都是由这一最终意识单元的不同组合而产生。不同的原因，会导致情绪在冲击过程中产生很明显的差异，而原始的情绪序列之间，可能也会在某一些方面存在着差别。而且，有时候尽管有些序列在性质上可能存在一定的相似或者相同性，但是相似或者相同的程度又可能差别很大，这样来讲，神经冲击就会变得很剧烈。

尽管如此，我们仍旧需要假设不同的意识形态所包含的神经冲击应该是相对温和的，即使事实上是不断地在迅速反复，甚至于它们的强度也需要很轻。否则，组成不同情绪和感觉的单元冲击的程度和强度就与日常普通的冲击一样大，这种冲击将会让每一个人都无法忍受，会威胁到它们载体的生命。

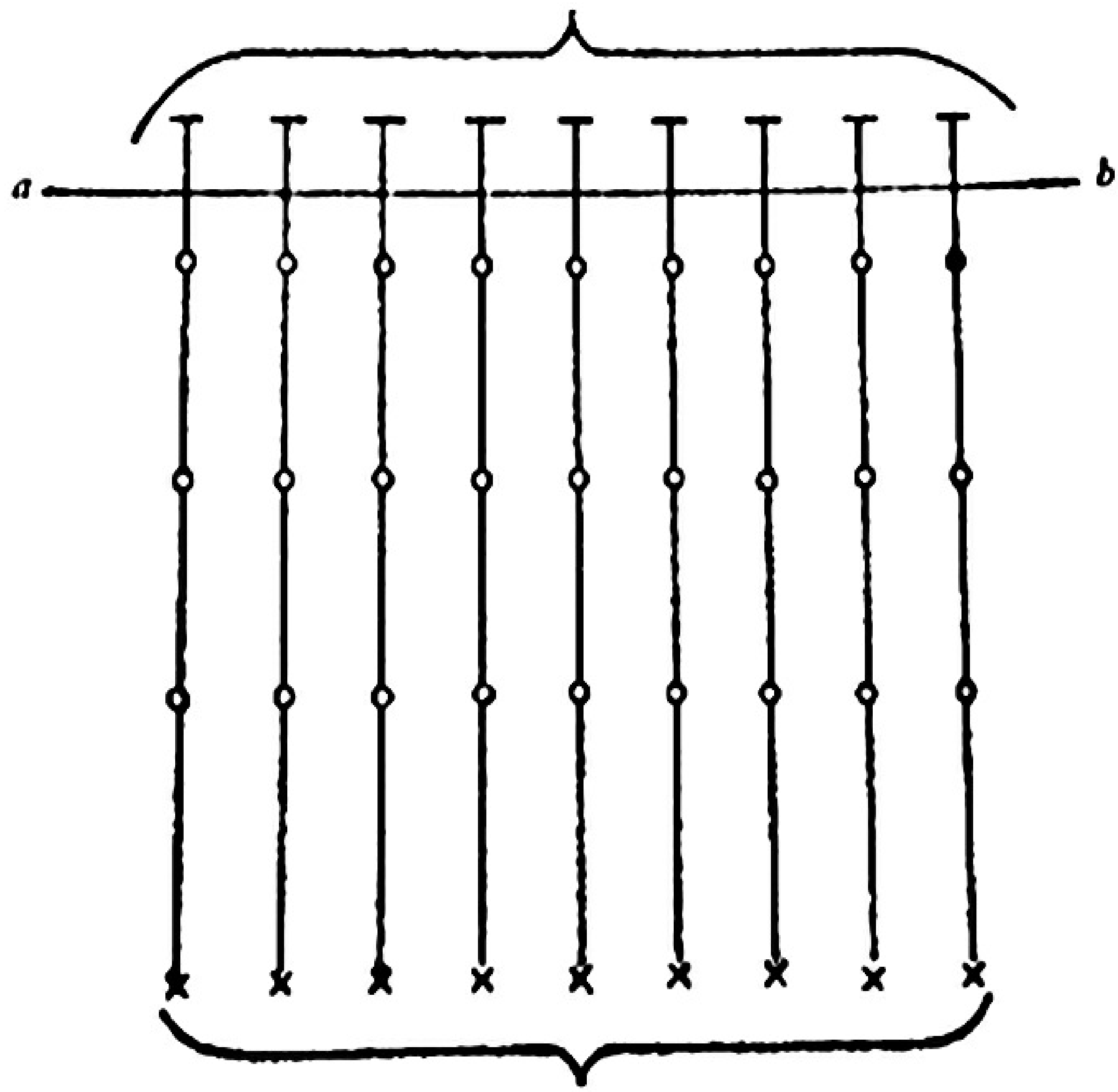
正是因此，我们才必须将这些冲击假设为一种连续但是微弱的冲击，而且，这些主观变化的每一种微弱冲击都需要同神经冲击在性质上相类似。

3.物理刺激与神经细胞反应的关系

在上文中，我向大家说明了斯宾塞的观点，乍看之下，这种观点具有非常强大的说服力，但是事实上它却脆弱无比。为什么这么说呢？确实，如果我们去研究音乐，会发现音调的变化受到内因和外因的影响，如果音调同外因之间存在联系，它就会出现简单的连续性。但是这里所说的外因却是变化多端而且分散的，因为在某些不确定的条件之下，外因会存在着一系列的转化、缩减或者融合。

而斯宾塞的问题就在于此，这些转化、缩减和融合到底是存在于人的神经世界还是心理世界呢？实际上，我们还无法通过实验或者有力的证据去寻找和证明答案。而且，即使可以说明，也只能通过推测和先验的指导。

在斯宾塞看来，融合一定发生于人的心理世界——如果发生于神经世界，必然需要经历物理的过程，即要经过空气、人的耳朵、听觉神经和大脑，而且数量也不能出现下降。对于此理论，或许通过图5-3-1可以更加直观地去解释。



1秒钟时间

图5-3-1 斯宾塞观点，屋里刺激与神经细胞反应之间的关系

在图中，横线ab代表的是意识门槛，在ab之——也就是意识门槛之下的所有一切都是物理过程，而ab之上则属于心理世界的范畴。然后，我们

再来看竖线条，每一条竖线下面都有X，这代表物理的吹奏，线条中间的小圆则是发生在神经细胞当中不断增加的时间，横线所代表的是感觉的事实。

通过这样的论点，我们可以看出，斯宾塞在暗示每一个神经细胞序列向上部的细胞所输出的冲击量与它们所接收到的数量是相同的。也就是说，如果吹奏的频率是每秒1800次，那么大脑皮层也会以同样的频率去释放，而且每一个情绪单元都会与这1800次中的每一个频率相符合。这样也就意味着，在这种情况之下会发生1800个情绪单元彼此结合，最终形成竖线最上方的横线这样连续的意识状态。只是如今，斯宾塞的这种解释方法发生了矛盾，具体来说，是物理类比同逻辑推理之间的矛盾。

首先，我们先拿物理类比来讲。举一个例子，有一个时钟的钟摆，我们向它吹气时，它会产生什么样的反应呢？它可能会在气的作用之下产生偏离，但是也能够重新回归自己的原位。反过来说，如果这个钟摆摆动的频率越大，是不是就意味着我们向它吹的气越多呢？答案是否定的。

如果有条件去具体实验，我们就会发现，如果向钟摆吹气的频率过快，那么钟摆就会停止，处于一种完全不动的状态，而我们所能看到的，只是它在静止状态之下的稍许偏离。

这个实验有力地说明，当外界的刺激明显增加，这些刺激所造成的影响未必也会随之增强。同理，我们吹奏一种乐器，在一定的频率之内会听到音乐声音，但是如果继续增加吹奏的频率，虽然在一段时间之内，乐声的强度会随之增强，但这种情况却不会一直维持下去。它有一个极限，当强度达到了这个极限，声音便不会增强，而是会消失。

再举一个生活中常见的例子，我们轻轻地打开燃气灶，这时会产生小的火焰；我们继续把开关开得更大，这时候，火焰也会变得更大，如果继续下去，火焰增大的状态会不会持续呢？答案同样是否定的，在某一个时刻，不断增大的火焰会变成向上的火柱，这就是它的极限。

在医学中，有一种现象叫做肌肉强直，这种状态的实验是对神经细胞与感觉纤维最为真实的模拟。当电流穿过肌肉神经，身体会产生痉挛；电流继续增加，痉挛的强度也会加大。而电流达到一定的强度后，这种痉挛就不会再增强，而是会停止，肌肉也会处于一种静止收缩的状态。

而通过以上的实验，我们能够明确，相较于感觉纤维，神经细胞具有更为明显的惰性，而且，高等细胞的反应速度要明显比低等细胞慢。

同样，我们也不能将感觉混合，使其形成一种“中间物质”。如果这样可行的话，人们就不必花费几个世纪的时间去争论颜色的构成理论了，如果想要黄色的感觉，只需要取一点绿色的感觉和红色的感觉相互混合就可以了，并且这样的办法不但简单，而且永久有效。尽管我们似乎可以将两种不同的感觉相混合，从而产生一种貌似新的感觉，但是实际上是不能做到的，甚至我们的大脑一次只能拥有一种单一的感觉。

而之所以会有混合两种感觉的感受，那只是人们在将现有的感觉与曾经呈现的感觉相互比较而已。

除了上述观点对斯宾塞论点的反对之外，还有另外一个论点，可以更有力地说明心理单元与自身的结合是无法实现的。这一论点主要是从逻辑推理上说的，在逻辑上，这种结合没有考虑到组合的基本特征，因而是无法理解的。

我们都知道，所有的组合都会产生一种结果，而每一个相互结合的单元，都需要在自身的实体之外才能真正地形成，否则，结合的概念就没有任何意义。

举一个例子，假设大脑中的大量拉伸单元，通过与自身相互结合，或者与肌腱联系去拉动一个对象，从而产生动力学的结果，那么这种结果就是它们各自的能量相互结合的结果。也就是说，肌腱和骨头都是机械能量的联合接受者。我们可以想象，如果最初的组合被横刀切断，拉伸和收缩依旧会产生和运行，但是不会再产生动力学的效果。

对聚合的能量来说，一个必不可少的条件就是组成媒介，但是无法产生动力学的效果，那么动态结合的媒介也会缺少。从逻辑上来讲，如果机械的结果只是完全地依赖单元的结合，那么多重能量单一地作用于不同的接受者，就会因孤立而丧失自己。

这也就意味着，聚合物只有相互联系，才能够完整地组成有组织的整体。就拿一个大理石的雕像来说，它是大理石内的微粒单元的聚合物，但是作为一个雕像，它并没有完整的统一性——因为对于经过雕像的人来说，它是一个聚合物，但是对于雕像自身来说，它又是一个其他的聚

合体。

所以，在这一过程当中，媒介就变得尤为重要。比如一个四边形，它自身是无法形成对角合力的，只有一个外在的媒介进入，这种合力才能够显现出来。同样，乐器的声音也不会合成音调，它们只有在合成后经过耳朵的作用，才能产生音调的效果。

这也就是说，如果把一种单一的单元看作一种感觉，那么情况不会出现任何变化。不论选取多少个基本的感觉单元，将它们全部打乱，然后在聚集在一起，每一个感觉也还是原来的感觉，它们不会因此而变成另外的一种感觉，更不能去感知其他的感觉。

假设我们选取100个基本的感觉单元，将这些感觉打乱聚集，如果这时出现一个新的感觉序列，那么就意味着第101个感觉诞生，相应的，与感觉相对应的意识也会出现。但是，这第101个感觉是一个完全新生的事物，它同之前的100个感觉之间不存在一致性，也不能推论出这个新感觉是又之前的那100个所形成的。

再比如，我们选择一个句子，这个句子是由12个单词组成。然后，再找12个人，告诉他们每人一个单词，让他们自己只关注自己的单词。接着让他们围城一个圆圈，每一个人都默念自己的单词，那么，即使这12个人组合在一起，他们也绝对不会理解这句话的意思，更不会有感受这句话的意识。

这也就说明，基本的心理元素，不会通过聚合而产生一种更高的符合心理元素。如果有人认为可以，那这就是心理学当中的唯心主义和联想主义观点。联想主义论点最大的特征就在于，他们认为心灵是由许许多多相互联系的不同想法而构成，具体来说，就是存在着想法a和b，那么就一定会产生a+b的想法。很显然这种观点是错误的，ab两种想法并不等于二者相加，知道a，实际上却未必知道b，两个独立的概念是无法变成一个的。

同样，这也是唯心主义所坚持认为正确的观点，他们更进一步认为，一种独立的想法会影响另一种独立的想法，甚至可以影响到人的灵魂。而灵魂可以将这种影响作用于其他独立的想法，于是就会产生“复合”。对于这一类的观点，反对意见的声音却并没有得到联想主义和唯心主义的回应。

其实简单来讲，心灵要素的理论是无法成立的，无论是从物理类比还是从逻辑推理，我们都可以推断出，每一个独立的感觉元素是不能同另外一个感觉元素聚合，从而形成更高层次的复合感觉的，这就像独立的铁元素不能同独立的金元素结合，形成一种新的物质一样。

况且，对于原子进化论者而言，任何事物不过是永恒的原子，都是不存在的。在他们看来，我们尽管命名了各种各样的心理状态，但实际上这些事物在大脑之外也是不存在的。而如果这些状态是一种真实的存在，那么它们也必须是一种独立的新的事实，是独立完成的心理效果，而不是由心理元素构成的。

4.无意识的精神状态真的存在吗

尽管有时候一些结论已经足够明确和清晰，但是依然有人不能接受它们，因为这些人总是有着强烈的愿望，他们渴望追求一种稳定性和统一性。所以，一旦一些事物呈现出与人的愿望相违背的脱节状态，即使这些都是正常的，也还是不会被一些人接受。

而事实上，这些看似难以接受的推论或结论，却能够在真正意义上证明物质到精神、低等精神到高等精神所存在的安全通道的可能性，从而将我们推回到意识多元论的状态当中。这些理论往往是从物质和精神当中产生，但是那些不赞成这些观点的人们，是不会对这些推论进行直接攻击的。

一般而言，这些反对者往往会对这样的理论采取一种无视的状态，然后在迂回之中对它们进行破坏，一直到它们的逻辑变得一团糟糕。只是，如果真的这样做的话，任何一种理论都无法成立了。

我们曾经做过这样的假设——即使将不断结合也不会个心理单元产生新的东西，结合之后也只是单元集合的翻版而已；或者又有这样的假设，这些集合是一种真实的东西，它同原来的单元有所区别，同时也能够对原有的单元进行补充。

我先说一下第一种情况，某种存在的状态或许确实是这100个心理单元的结合，但是它并不是一个感觉，因为从感觉的特征和本质来讲，任何一种感觉都是可以被感知的，而且，如果一种心理存在能够被感觉到，

那么它就一定会存在；那么，如果这种感觉与原有的100种感觉并不相同，那么我们就不能说它是原来的感觉当中的一个。

这种观点往往会被一元论者所颠覆，在一元论者的世界当中，他们如同黑格尔信奉哲学一样，认为精神生活之所以美好，就在于它能够调和所有的矛盾。而每一个人所考虑的事实都是关于自我的事实，所以这种观点又不是单纯的一元论，他们既会承认一，同时也会承认多。

所以，对于这样的观点，我是在无力辩驳，就像是拿着棍子用力打在没有一点反弹力量的蜘蛛网上一样，即使自己累得满头大汗，蜘蛛网却依旧毫发无损。因此，在这里我就不再向大家具体讲述这一观点了。

除了上一种一元论观点之外，还有另外一种一元论者，他们的理论倾向往往是这样的：他们试图去做出一种区分，以便打破精神状态之间的区别。这听起来是不可能或者是自相矛盾的，但是事实上，这样的想法和尝试却是一种聪明智慧的表现。为什么这么说呢？细致来讲，这里所谓的“区分”，就是指精神状态当中有意识和无意识的区分，这样说似乎就更加清晰了。而在心理学当中，这样的区分是让人坚定自己信仰的最好方法。这种理论拥有众多的支持者和拥护者，并且他们都拥有足够的证据和理由来支持自己。所以，针对这一观点，我们也需要给予适当的考虑。

不过，现在我首先需要讨论的问题并不是这样的区分，而是：无意识的精神状态真的存在吗？对于这样的疑问，我们采用最简单但也是最有力的方法——列出存在的证据，然后再推翻进行探讨。

（1）第一种证据和反驳

证据：

我们听到或者看到的最小的物质和声音，都是由部分组成。基于这样的前提，如果说部分无法影响感觉，那么整体又怎么会影响感觉呢？然而，每一个部分都可以影响感觉，却无法被独立地感知。

对此，哲学家莱布尼茨有过细致的描述，他将整体的意识称为“统觉”，那些不能够被独立感知的意识则是是“微知觉”。他是这样说的：

如果想要对微知觉做出判断，我会以大海的呼啸为例子。在大海咆哮的时候，每一个靠近海岸的人都能够感受到这种声音的冲击，而听到这个声音的过程，则是人必须要听见这种咆哮整体声音的集合。也就是说，人们所听到的声音是每一个海浪的声音的集合体。尽管我们都知道每一个海浪的声音都是独立存在的，但是我们无法听到，而每一个海浪的运动，在一定程度上必然会影响到人。同样，每一个人都会对每一种声音有感觉，不管它是多么微弱，否则的话，我们就不会听到大海的咆哮声了，因为那样的话，每一个海浪的声音是无法形成一个实体的。

反驳：

实际上，这种观点是一种区分谬误。从逻辑的角度来讲，它就是不成立的。因为它先入为主地假定集合为真，在这样的假设之下，集合之内的每一个单元也必然为真，而且会成为绝佳而有力的证明。然而，这种假设并不适用于由上千个事物所集合而成的感觉。

每一种事物都能够形成感觉，但是它所形成的并不一定适用于无意识。就像是这样的例子，一磅的重量可以让天平产生倾斜，同样，一盎司的重要也必然可以做到，只是一磅和一盎司所作用的效果会有差异——一磅的作用会让天平倾斜的角度更大，而一盎司则只会让天平产生轻微的倾斜。因此，我们就可以说，每一盎司都会对天平产生一定的影响，并最终达到一磅这样的运动效果。

同理，对于神经来说，每一个可以被感知的刺激都会影响到神经，而且当其他的刺激来临之后，这种刺激可以引发人的感觉。但是，这样的影响只是对一个神经的影响，我们不能说、也没有理由认为这种影响是对自己的无意识的一种影响。

（2）第二种证据和反驳

证据：

在一些条件下，人的行动依然保留着智力的特征，而且这些行动也是由人的智力所指挥。在大部分的情况之下，这些行动需要人们有意识地参与才能够做到和完成，但是我们的意识在此时的关注点却不在于此，而是在其他的方面。由此可以推断出，在这些条件下，智力所指挥的行动是由无意识的知觉以及意志所组成。

反驳：

这样的说法解释，在大多数情况下是与事实相吻合的，其中一个就是一些习惯性的动作往往能够表现出一种有意识的迹象，只是有时候它们过于迅速，所以很难被人们关注到，人们也不会对此有记忆。这种情况往往是一种记忆的缺失，有时候，这些行为的意识确实是存在的，但是却与大脑的其他意识相分离，也就是意识成分的分离。

由于作用于人，这些行为都是半自发性质的，它们同人的大脑半球相互合作，这种时候，不论是说这种行为是在无意识状态下发生的，还是说它是一种中低下的意识，这些说法都不妥当。确切来讲，这应该是大脑皮层意识分离，也就是前文所说的意识缺失。

（3）第三种证据和反驳

证据：

这种情况下所持有的观点是这样的：甲乙丙三者，甲同乙联系，乙和丙联系。当人们想到甲的时候，就会立刻想到丙，尽管甲和丙之间的逻辑关系还有一个乙作为连接，但是从甲到丙的过程当中，我们却不会意识到自己想到了乙。

所以，这也就意味着乙一定是以一种无意识的状态存在于我们的大脑之中，并且在不被觉察的情况下影响着大脑序列。

反驳：

对于这样的说法，我们依然有许多说得过去的解释。例如，第一种解释：乙只是在大脑当中被瞬间忘记了，这也说明它是一种确确实实的存在；第二种解释：不论乙是有意识还是无意识，它的作用只是在于，在一种被既定的程序所安排好，去连接甲和丙，所以也不需要每一次都被唤起，但这样也不能证明它就是一种无意识……

（4）第四种证据和反驳

证据：

每天，人们都会发现这样的一种情况：在入睡之前会有一些难以解决的问题或者状况，但是睡了一觉之后，这些问题和状况就被统统解决了：另一种情形是，对于梦游者而言，他们的梦游行为是无意识的，但是在梦游的过程当中却能够做出很理性的事情来；第三种情况：在睡觉之前，我们会在心里预定一个时间，告诉自己第二天什么时候醒来，而即使没有外界提醒，我们第二天也会按时清醒。

这些事实，都是有无意识的思维在掌控。

反驳：

上述所说的情况同心理学当中的催眠是一样的，它们并不是一种无意识，而是意识被忘记了而已。

（5）第五种证据和反驳

证据：

精神病或者癫痫患者，他们在对自己的行为无所知觉的状态下会做出许多复杂的行为，例如去路边的餐厅点餐、吃饭并付账，或者对一些人进行残忍的伤害与屠杀。而这些行为都是在一种恍惚的状态下完成的，但确实在使用智力的引导和推理。

反驳：

这种现象的出现，依旧是因为一种有意识的状态被彻底遗忘，同第四种情况类似，这也与催眠一样。在催眠的过程当中，告诉催眠者忘记催眠过程中发生的一切，那么醒来之后，他就会彻底忘记，就像我们在睡眠当中会迅速忘记自己做过的梦一样。

（6）第六种证据和反驳

证据：

音乐的原理——音符会按照一种比较简单的频率产生震动，从而形成音调。这些震动会经过大脑，对大脑形成刺激，而大脑则会无意识地对这些震动进行计算，并且因此而产生兴奋的感觉。

反驳：

音符震动的比率对大脑的刺激，实际上可能和有意识或无意识不存在任何的关系。这种刺激同对音符进行有意识的比较一样，能够直接地让人感到愉快或者忧伤，而无需经过任何的有意识或无意识计算过程。

5.有关心理元素学说的误区剖论

针对前文所讲的六个观点，我已经向读者指出了反驳的证据，接下来，还有以下几个论点试图向人们论证无意识的存在。

（1）第七种证据和反驳

证据：

在正常的状态之下，人们都会有理性思维的存在，也会因此做出理性判断和情绪反应，并针对这些判断与反应来让自己表现出一种更为合理的趋向。

虽然我们并不能对这些合理的趋向做出一种恰当的逻辑解释，但是可以确定，这些趋向都是经过合理推论而得出的结果。只是，这些结果的过程有时候很难用语言来表达。但是我们行为的每一个结果都是有原因的，怎样做也都是基于原因的分析。就像是生活当中的很多物理原理，也许我们并不知道它，也无法了解它，但是在具体的应用中却能够准确无误地运用。

也就是说，我们的大脑里有很多潜伏的知识，在生活行动当中，这些知识也不会被想起，但却可以随时随地地被运用。例如，人们不会去注意自己家的家具应该怎样摆放才能更加方便，也不能说出自己家的门是向左开还是向右开。但是真正去操作的时候，又总是会万无一失——在开门的时候，人们永远不会向错误的一边去寻找门闩，也不会向内推本应该向外开的门。

所以，我们的行为会在无意识的情况之下去符合潜在的知识，这种情绪之所以出现，就是因为在无意识之中有大量的想法，以致于在面临本应该先思考的情况时，也能做出自如的反应。试想，当我们行走在马路上，前面有一个障碍物，我们会怎么做呢？当然是自然而然地绕过去，

而不是先思考：如果我撞上了它，我是会先受伤还是会被迫停下来呢？我们也不会因为是否清楚地思考过类似的问题而避免撞上障碍物。

虽然知识都是处于潜伏状态，但细想之后，这些知识大部分也都能够被回忆起来，这也就意味着这些想法存在于无意识当中，并且会对有意识的思维产生压力和影响，甚至有些可能会变成意识本身。

反驳：

就如同我们学习的过程一样，学习当中接触到的每一种知识作用于大脑，都会让我们的大脑产生变化，进而会影响大脑对于相关事件的反应，最终导致人们行动的差异性。虽然这样的过程是一种自发自觉的状态，但是如果我们有意识地去思考，就会产生行动，这一点是确定的。而所谓的行动，也只是大脑变化的结果。正如冯特所言，这是一种倾向，这种倾向的产生，则是基于大脑当中原始对象有意识的结果，然后再通过其他的刺激而形成事实。但是这种倾向同意识无关，它只是大脑在工作过程中的一种特定的搭配。

所以，上述观点所说的想法集群是无法想象的。我们的大脑会存在各种各样的“捷径”，一种想法的产生，也未必是唤起一个过程的结果，更多的时候，人们不去过多地思考而直接得出正确的结果，正是得益于大脑当中特定搭配的捷径。

（2）第八种证据和反驳

证据：

每一个人都存在本能，这些本能实际上也是智能的一种表现，而且，同智能一样，本能的行为结果是无法被预见的，所以，本能和智能都是无意识的。

反驳：

关于这样的观点，我将会在后面的章节当中做详细的说明，到时将会看到，所有的本能行为结果，其实都可以被解释为神经系统的行为，并且通过刺激将感觉释放给人的感官。

（3）第九种证据和反驳

证据：

在人的感性知觉当中，很多结论是通过无意识的推理而获得，而不是通过感官数据。就比如在昏暗的灯光之下，白色的物体在人们的眼中会变成灰色，而这样的事例在生活中非常常见，也经常有人出现错误的判断。在浅绿色的背景下，灰色会变成红色，我们实际上就会确定那就是红色，这就让人们误入歧途。这种无意识的推理让人运用了错误的前提条件，这也从侧面说明了无意识的存在。

反驳：

就拿光色的例子来说，无论是什么样的颜色，它都只是一种感觉而不是推理。实际上，我们对于事物形状、颜色以及尺寸的判断，只是一种大脑简单的联想过程，并不能称为一种推理过程。事实上，即使不发生无意识推理的过程，推理的结果也会自然而然地产生，这是由于某些感觉的印象会直接刺激大脑的中枢，而这些中枢的活动则可以同现有的意识概念一起作用于心理。

说起上述的理论，就不得不提到冯特和赫尔霍兹，他们曾经在早期试图通过努力去普及这样一种论点：在感性知觉中，无意识推理起到关键作用。但是后来，他们改变了这种论点，认为无论是否存在无意识推理，推理的结果依然会产生。这其中的改变过程，或许是由于哈特曼对于上述概念的乱用而产生的结果。

哈特曼是无意识理论的坚持者，在他看来，所有可以命名的事情都可以通过无意识思维原理而展示。但是在逻辑上，哈特曼却无法做到全面考察其他明显的可能，因而不够严谨，所以，对于他的这一理论的基本探讨，可以说是在浪费宝贵的时间。

另外还有一个需要提到的人物——叔本华，在我看来，他的研究顶峰可以称为神话，但是实际的意义并不大。举一个例子来说，在叔本华看来，视觉效果往往产生于一种无意识的智能活动，这种智能活动的过程是这样的：首先，空间的物体通过人的视网膜会产生一种颠倒的形象，将这种颠倒的形象倒过来，就形成一种平面空间；其次，计算出物体的投影，这个投影可以通过眼球的视差角来计算；再次，通过投影来创造

出一个立体的三维图像；最后，叔本华指出，这个过程的每一种行为，都是无意识地将物体看作是自身无意识感觉到某一种感官的惟一的原因，通过这种过程，人才能构建出对这一客观存在物体的属性认识。

对于叔本华的这一观点，我们不必做任何评论，就如同我之前所说的那样，它只是一个纯粹的神话而已。

6.对心理元素理论的终极驳斥

我们已经可以证明无意识状态之下的想法是无法引出事实的，而所谓的“证据”，实际上要么是被马上忘记的有意识想法，要么是快速的大脑反应过程（或者称为“联想”）所产生的、与推理相类似的过程结果，而这样的过程并不是思维过程。而除了证明以上论点外，我们还需要证明另外一个论点，这个论点要比上面的九个更具有说服力，而且到目前为止，还没有出现与之相反的观点。

这个论点就是：我们本身并不知道自己对他人的情感是所有行为动机的源泉。我们的精神世界，实际存在着一个庞大的精神集群，这个庞大的精神集群一直以来都能够发现人们所拥有的主观条件实际上与所推测的客观条件并不相同。这就是我们无法自知情感是动机的源泉，而只能通过反思和内省来显现的原因。

就比如我们会在某一个时间发现，曾经让我们感到无比快乐的事情开始变得令人沮丧和厌烦；或者我们只是单纯地喜欢一个异性，但是内心却并不知道，而是以为自己爱上了对方；抑或当我们细致而深入地分析自己的内心动机，竟然惊讶地发现它的深处隐藏着我们无法认同的欲望和贪婪……

这一切，都与我们的感觉是如此相似：人们每天都在不断地接收熟悉的信息，但却能够通过这些熟悉的感觉去发现新的要素。当然，这些新要素本身是一种存在，否则，人们也无法将它们给自身的感觉与其他相似的感觉进行区分。所有的要素都是客观存在的，也是必须存在的，否则，我们就无法对它们进行区分。

但是，这些被发现的新要素既然是一种存在，在被感觉到之前，它们存在于哪里呢？这样的问题就引出了另一个新的论点，即这些要素一定存

在于无意识状态之中。之所以如此，是因为过往大量的哲学论证也已经说明，这些要素是人们无法单独找出来的，谁也不会知道在一个人的脑袋当中，无数的思维混在一起会有多少联想。

人身体的各个器官，如心脏、肌肉、腺体等，会随时流露出各种情感，我们也可以随时随地地发现这些还不知名的情感，正是这些情感共同形成了我们的身体对客观世界的感觉。没有人能够知道，我们身体的每一处神经在受到刺激时所担任的是一种什么样的角色，而人们已经拥有的感觉与被新发现的感觉之间的区别，则在刺激人产生一种创新感觉的同时，也告诉我们，这些感觉要素实质是已经存在的，在我们发现之间，它们就已经存在于无意识状态当中。

举一个例子，每一个人都知道发音中浊音和清音的区别，也知道ABC同EFG之间的不同，但是如果让人从理论上来区分它们之间的不同，相信很多人很难说清楚，除非我们将自己的注意力专注于区别上。就拿浊音和清音的区别来说，浊音与清音的不同，实质上只是在清音上加了一种要素——从人的喉咙中发出这种声音。而且这个要素在所有的浊音中都是一样的，都是后来加上去的，而清音则没有这一要素，这样就构成了二者之间的区别。

所以，当我们听到一个浊音，伴随着浊音所特有的要素必然早已存在于我们的脑海当中，否则我们不会知道这个音是浊音，虽然那时我们并不知道这个要素是什么。

在现实当中，我们也会遇到许许多多这样类似的感觉，每一个人在一生当中都会经历无数次，只是很少有人去关注这些区别。也就是说，这些感觉只是存在于人的无意识状态当中，它们可以很自然地为我们的感觉或者思维提供帮助，但是如果不去注重这些细微的差别，人们就不会在意它们。就比如随手关上房门，看远处的物体时我们会调整眼睛的晶体微距……

这些事情时时刻刻发生在每一个人的身边，但是几乎不会有人关注或者意识到去这些事情的感觉，并对这些感觉进行区分。而这一切似乎都可以证明，在有意识状态的感觉之外，这些不被感觉到的感觉以一种无意识的状态而存在着。正是因为有意识的感觉同无意识的感觉都是一种真实的存在，而且人们对它们的想法完全一样，所以这就意味着那些反对

心灵要素理论的论点失去了存在的基础。

对于这样的论点，我认为推理的过程充满了混乱：两个指向同一外部事实的精神状态，亦或是后者指向前者的两个精神状态，它们被描述为一种同样的精神状态或者想法，然后再通过两种版本去分别说明。这样，在第二个版本当中，只要存在任何同第一个版本的不同，这种不同的特征就会被认为是以一种“无意识”的精神状态而存在。

实际上，这样的推论完全是一种谬误，虽然有哲学历史作证，但是以当前人们的智力水平可以看出，这种谬误是多么明显。

在当前，一些心理学研究者的心理学概念是这样的：他们认为，关于一个事物的两种思维，实际上是一个思维，并且在不断内省和反思的过程当中，这个思维能够越来越清晰地看到事物的本质。

但是，对于这样的理解，如果我们细致地做出如下的区分，就会发现这种理解的混乱。区分的过程是这样的：一个想法A在存在的时候，简单地拥有这个A，然后与想法A之间相关的所有事实做出区分。同时，对那些已经被我们认为是主观事实的精神状态B，和与B相关的所有客观事实进行区分。

然后，我们来分析一下这种区分，先说第一种区分，通过区分可以看出，以所谓的感觉、注意力所揭示出来的那些新的感觉特征作为一个论点的基础，这样的理论是站不住脚的。这就像字母发音的例子一样，比如一个音P会给人一种感觉，我们假设这种感觉为1，当同与它相区别的浊音F之间进行区别后，P所给人的感觉就会发生变化，这时候，P的感觉与原有的感觉1就会存在不同，即使它所代表的发音依然是P。这也就意味着，即使面对一种相同的外部事实，也依然可以存在两种不同的精神状态，而之所以如此，则是因为大脑活动的不同过程。

所以，将两种活动的结果归因到一个同一的过程是让人无法接受的。因为这是两种完全不同的心理活动，而且，这两种心理活动的区别，并不仅仅是一个状态是另一个状态的一种无意识的表现形式，它们之间的的区别，在心理学上是完全独立的。

7.区分精神状态以及与其相关的客观事实

再来说一个相似的例子，当人们第一次学习如何关闭声门的时候，就会发现一种全新的感觉，这种感觉在不断更新，从而构成了这一感觉的感官起点。但是，这种不断更新的新感觉并非在无意识状态下产生，实际上，它本身就是一个完整的感觉。由此，我们也能够看到，一件相同的事实是可以被无尽的精神状态所感知的，虽然这些精神状态之间会有区别和不同，但是它们所指向的现实是相同的。每一个精神状态都是一个有意识的事实，如果认为由于它们指向同一的外部事实，所以就说这些状态可以称为同一个想法的不同版本，并以此认定它们是出于无意识的状态，那么这样的说法就是一种谬论。

所以，想法只能处于一种完全有意识的状态，否则，这样的想法本身就不会存在，或者被另外的一种事物所取代。当然，这里所指的“另外一种事物”有很多的可能，或者是一个单纯的电脑运行过程，抑或是另一种有意识的想法等等。但是无论是哪一种，这“另外一种事物”的产生，与之前所存在的想法所承担的功能是相同的，指向的外部事实也是同一的。也就是说，不论外部世界有着怎样的表现，电脑的逻辑运行都是同一的，它既可以去做自己，也可以变成其他的事物。

为了更好地区分精神状态以及与之相关的客观事实，我们可以先探讨一下这个事例。如果我在自己无意识的情况之下，认定自己已经坠入爱河，那么对于这样的感觉，应该怎样去说呢？基于无意识的前提，我想我会以一种前所未有的状态去为它命名。而事实上，这种状态实际是一种完全有意识的状态。

实际上，这种状态与无意识的状态一直存在差异。虽然这只是我对于爱慕者的一种情感，这种情感在不断地向一种无意识状态发展，但是，除了有意识之外，这种情感并没有其他的存在方式。除了这种类似的情感，我们的身体器官所发出的感觉能够被我们的感官所感知到，同样也是因为这些感觉都是有意识的状态。它们有时候可能会非常微弱，但是这种微弱并不意味着它们本身是一种模糊的无意识状态。

换句话说，只要是存在的，不论是已经被我们发觉的还是潜在未被感知到的，它们就永远是它们自身真实存在的感觉，这些感觉是不与其他的事情所混淆的。

怎样区分呢？在意识流当中，我们可以确定一个微弱的感觉，然后通过

与这个微弱感觉相互联系的感觉进行观察和理解，然后再将它分类。而这种分类的前提是务必打破这样一种错误的论点：不认为与感觉相关的一切精神状态是同一种心理事实的两种状态，而是将它们分离，认为一个是有意识，另一个是无意识。

事实上，我们发觉自己早期的一种想法可能会被后期的某一个想法所截断，这并不意味着这个后期的想法是一种无意识状态，而这种感觉的发生，往往是思维的必然结果。这样的结果能够促成我们对一个事物的更加真实和完整的描述，而且，早期的想法也并不意味着被完全否定，它同样保持了与客观事物相符合的大量关键特征。只有相信了这一点，才能更形成确定的心理学。

相继产生的想法，它们的相似之处就在于，面对所指向的同一事物，在认知和表达上都有着功能上的一致性。所以，一个心理事实能够同时是两件事情，这样的论点是不可理解的。对于同一种所观察到的事实，我们可以用不同的方式去表达，同一种感觉也是如此。例如，如果表达对仇恨的感觉，那么，与仇恨相似的感觉其实也是完全指向仇恨。

8.对心灵要素理论的困境思考

心灵要素理论虽然存在着如此多的漏洞和谬误，但是在心理学上却有着很大的影响，因此，在这里也没有必要对其进行全部抹杀。结合这一理论，如果我们假设单细胞生物也存在意识，那么以此类推，就能得出每一个单一的细胞都会有意识，这样，我们大脑的每一个脑细胞也会有独立的意识了。将这些独立的意识结合起来，人的思维就会变成一种可以衡量的要素或者物质。

如果这样的情形真的实现了，心理学家就可以对这些意识进行“自由打包”——随意地增加或者删减，这将会是一种多么便利的情况啊！这也是心灵要素理论的诱人之处，如果成立，心理学家就可以通过人工进行构建他们所描述的精神状态，如此，“人类的心灵是不可战胜的”这样的论点也会被打破。

只是，这一论题在当前所面临的困难将会很长时间地存在，因此，在这里，我提出了一些对这些困难的思考。

首先就是描述心灵和大脑之间的联系的困难。在讨论大脑功能的定位之时，意识会伴随着神经的刺激而流通经过大脑，同样，功能的性质会随着神经流性质的不同而不同。在上文中，我曾经批判过连续意识单元聚合的理论，实际上，根据大脑运行的原理，如果在一个活动当中，大脑的枕叶大量参与，那么大脑中所反映的就会是我们所看到的东西；而如果神经流定位颞叶，那么大脑中所反映出来的，就是人们所听见的东西。

这意味着，如果想要产生某一种思维，就必须依靠大脑的运行机制来共同活动。正是因为如此，在心理学的现实状态当中，人工构建心灵的论题也无法去精确。心理的失聪同听觉、视觉是相互联系的，这是事实，不论大脑参与的活动是什么，这些活动都是本身完整的意识和大脑之间的完美“配合”。而心理和大脑的这种关系，我也会在后面的内容中提及，大脑和心理的这种关系不存在理论上的假设，而是一种完全的事实，因而也不会受到任何逻辑上的反驳。

研究达到和思维的关系，其终极问题就在于了解那些独立的事情之间为什么会存在联系，其中又存在怎样的联系。所以，从科学的角度来讲，如果粗略地看待大脑和思维之间的经验伴随，其中确实存在着不可辩驳的事实；但是如果从终极的角度去看，这样的方案就会显示出很多不足。

在我们分析这些不足之前，首先需要解决一个不太终极的问题——如何陈述大脑同思维之间联系的基本形式。

虽然这是一个并不那么终极的问题，但是要做到这一点，却是一件非常困难的事情。如果要以一种基本的形式对二者的联系进行陈述，我们就必须将它们都还原为最低级的关系。不但如此，还需要知道哪一个心理事实同相应的大脑事实是一种直接并列关系。这就意味着我们必须找到最细微的心理事实，并将它的存在建立于直接的大脑事实之上。另外，我们也要找到那些最细微的大脑事实，并与相关的心理事实相对应。只有做到了这一点，并找到大脑和心理的最小事实的对应关系，我们才能对其进行基本表达，这就是生理法则，也是最基本的心理。

而我的方案则是，将整个的思想当作它处理心理问题的最小元素。这样做的好处就在于能够有效地避免最小心理元素的不可理解性，只是这一

方案也需要将大脑的整个过程作为处理物质问题的最小元素，在这一环节上，我们却面临着困难。

一方面，将整个大脑过程作为处理物质问题的最小元素，会忽视整个大脑过程的组成同思维对象的组成之间的类比。我们已经知道，整个的大脑过程是由听觉、视觉等这些部分所组成的，而这些部分也会和其他的中枢发生互动和联系。作用于思想，这些部分便组成了思想的部分，有的被看到、有的被听到、有的被感觉到。

这样就会出现一种问题：如果按照这样的说法，那么我们的思想也应该是由部分组成的，因为每一个对象都是大脑过程的部分与意识作用的结果。正是这种问题存在，才衍生出了洛克学派——心理学中一个最大的体系，主要主张观念的联系。而心灵要素理论则是洛克学派当中一个微不足道的分支。

另一方面，这一方案的困难还在于，所谓的“整个大脑过程”，并不是一个单一的物理事实，而是一个被旁观心灵所感知到的无数的物理事实。无数的分子在某种特定的情况下排列，并按照它们自身特有的方式来影响着我们的感官，在这里，所谓的“整个大脑”，其实是对无数分子的一种称呼。

在此，我要向大家再介绍一种理论，这种理论被称作“微粒子理论”（机械理论）。根据这种理论，独立的细胞或者分子就是惟一真实存在的事实，而我们认为的它们通过聚合形成我们的大脑的想法则是一种虚构。正因为这是一种虚构，所以它不能成为任何心理状态的对应物，只有分子这个真正存在的物理事实才能够充当。

这样说也就意味着，分子的事实是大脑存在的要素，这些分子要素才能够同思维的要素相对应，而不是同整个的思维整体对应。那么，到目前为止，我们似乎又回到了心灵要素理论，我们应该怎么办呢？

事实上我也无法回答，这就是人工构建心灵的一个困境，更像是一个悖论的怪圈，而人们面对这样的怪圈，同样会有不同的感觉——有人会赞美不可知的神秘，因为它在让人心生敬畏的同时，也能给予我们内心深处的孤独以慰藉，甚至可以通过这种神秘去消解内心的困惑；也有人会感到无比欣喜，正是由于对事物认知的有限，我们才能发现更多的矛盾，并在这些矛盾的带领之下，了解更多、更全面的事实，而这也足以

能证明，逻辑不是检验一切的标准。

无论如何，这些表现也可能是人内心深处的脆弱性，对于我而言，这种智力上受到的限制并不能让我欣喜或者慰藉，很多的难题也需要去揭开。

9.复合单子理论和灵魂理论的困境

（1）复合单子理论的困境

复合单子理论也被称为“多元物活论”，它是一种我们很少能考虑到，但是又非常理想的假设。这个假设在哲学历史上出现过很多次，与其他的假设不同，复合单子理论出现至今，所遭受的批判和责难非常少。

具体来说，这一假设是这样去思考问题的：每一个大脑细胞都有自己的意识，而且一个大脑细胞对其他大脑细胞的意识并不知道，同样，其他细胞对这种意识也毫无知晓。也就是说，大脑细胞所拥有的意识对彼此而言是一种完全陌生的状态，对一个意识来讲，其他意识都是一种外部的存在。不过，在无数的大脑细胞之间，还存在着一个中央细胞或者说是主要细胞，我们的所有意识都会去依附这个主要细胞，而其他细胞也可以影响到这个细胞，并且可以通过这些细胞之间的共同“联合”影响而相互结合。也就是说，这个中央细胞——或者说只要细胞是一个独立于其他大脑细胞的媒介，通过它，一些列的融合和组合才能够得以发生。

这个主要细胞所产生的物理变化会形成一个结果序列，当然，这个最终的结果序列有赖于其他大脑细胞的共同“努力”。就是说，每一个普通的大脑细胞，都对主要细胞所产生的结果序列存在着贡献，所以，每一个普通大脑细胞都是某一个结果序列的代表。

与这些细胞的变化类似，与这些物理变化的细胞相对应的意识，也会随着细胞的变化而形成一个思维的序列或者情感的序列，这些思维序列或情感序列与它们所对应的细胞实体一样，都是完整的心理事物。也就是说，这些心理事物在数量和复杂程度上，与同它们相对应的细胞变化数量是成正比的。

如果这种观念能够被接受，那么其他理论的那些内在矛盾，我们就不必再去面对了。这是因为，这一理论一方面可以让我们不必去解释那些难

以理解的心理单元结合的原理；另一方面，我们也不必将那些并不是真实物理存在的整个大脑活动，牵强地对应于所观察到的意识流。

但是，复合单子理论虽然存在着这样的优势，它在生理学上依然面临不小的困境。从解剖学来讲，人的大脑并不存在某一种功能卓越的中央细胞或者细胞群，至少目前还没有证据证明。退一步讲，即使存在这样的细胞，从严格的思维意义上说，复合单子理论也是不完善的，它不能戛然而止，将各种细胞当作为单元，因为从物质的意义上说，大脑和细胞都不能成为单元——细胞是分子化合物，大脑则是细胞和纤维的化合物。而再进一步从物理学理论上细分，分子又是原子的化合物。

所以，如果从彻底而严格的意义上说，心理同物理的对应物就应该是最最基本的、不可还原的最小单元，而不是作为化合物的细胞同它的意识，而是最原始的原子同原子的对应物。

在此，我们回顾一下莱布尼茨的单子理论，如果忽视心理学，就会进入到我们的经验难以到达的深度。而尽管这种学说并不是自相矛盾，但是由于经验难以抵达，这样的理论就会变得很遥远、不真实。对类似的理论能够产生浓厚的兴趣的人，往往都会有一颗善于思辨的心灵，这非常适用于形而上学主义者，而不需要心理学家们去证实。当然，我们也需要有一定的信心，去期望在未来的某一天，这个理论可以被证实。

（2）灵魂理论的困境

除了接受过反唯心主义教育的读者外，其他人在理解了以上我所讲述的理论后，很可能会发出这样的疑问："说了这么多，为什么不用灵魂理论去解决问题呢？"当然，对于灵魂，那些先进的思想家或者进化论者会对此感到吃惊。

事实上，对于经院哲学家而言，复合单子理论当中的中央细胞或者主要细胞的论点都是值得相信的，他们认为这是著名的精神事物论点之一。而我对于灵魂理论，之所以不断地从侧面去提点，而不早一点提出将它作为解决当下困境的方法，是因为这涉及到唯物主义和唯心主义之间的复杂关系，毕竟灵魂理论能够从逻辑上对唯心主义论进行强大的论证，在这一点上，它是值得尊敬的。

而我的观点和立场在于，我们不能轻视和否定任何的传统信仰对象，不

论我们能否意识到这些信仰，它们都或多或少地存在着或者正面、或者负面的信息，而这些信息有意无意地将我们向它们拉近。

如果说宇宙当中确实有灵魂存在，并且它们是客观实体，那么从理论上讲，它们就有可能会因为人的神经中枢所发生的事件而受到影响，而且，这些影响也可以在某一个时刻被灵魂用来进行自身的内部调整，并对人体大脑的整个状态做出回应。虽然在叙述上，这个过程似乎要经历很长的时间，但事实上，这样的变化可能只是意识瞬间的波动就能够完成的认知。

所以，从这种意义上讲，灵魂也是一个媒介，大量的大脑过程可以通过这个媒介将事件的结果结合起来。我们不必把灵魂看作一种分子单元，或者是大脑细胞当中的某一种内在部分，这样不但能够有效地避开心理学中存在的不可能性，而且瞬间波动的意识从一开始就是一种单一而完整的事物，这样，我们也能够有效地避免那种独立的存在，尤其是彼此融合的不可理解性。

因此，根据灵魂理论的观点，我们就可以得出这样的结论，即我们的大脑世界当中所存在的是独立性的事物，而在灵魂的世界中存在的则是统一性。

如今，灵魂理论所面临的惟一困难就在于：这些存在的事物是怎样对其他事物产生联系和影响的？当然，这个困难并不大，因为独立性和统一性分别存在于两个不同的世界中，所以也就不会存在物理上的不可能，也不会存在逻辑上的矛盾，这样事情就会变得相对简单一些了。

我认为，对于灵魂可以这样假设：灵魂有自身的意识情感，即我们的大脑当中也存在着一种神秘的状态方式，通过这种神秘的方式，灵魂的自身意识情感可以对大脑的状态做出相对应的回应。可以说，这样的假设是一种逻辑阻力最小的思路方法，即使从最严格的意义上分析，这种思路也不存在任何需要解释的事情。如果以这样一种灵魂理论思路去思考，那么就不会存在心灵要素理论或复合单子理论那样的逻辑矛盾，也就不会遭受那么多的反驳。

然而，事实却是那个能够在心理上与大脑的整个过程所能够共同感知事物的状态却并不是灵魂本身。这一点在许多灵魂论的支持者论点中也得到了证明。而对于灵魂的状态，人们则是通过对这种状态的体验来了解

灵魂的。所以，在以后的章节当中，我还是会提到这种理论，还是会回到灵魂理论的论点，毕竟这不是简简单单的心理物理对应。

其实无论怎样，对于灵魂理论当中的某些论点的提出，依旧是当前最为明智的做法，这为心理学的研究提供了现实的依据，使心理学研究无需依靠形而上学的观点。尽管灵魂理论只是暂时的权宜方法，但是相信在未来的某一天，心理学的现实将会更加彻底和完善，就像我们现在已经否定了心灵要素理论一样，终有一天，我们也不会再去依靠灵魂理论论点。

当然，对于唯心论者而言，灵魂理论依旧是值得信任的，他们依然可以在心理学研究当中使用这样的观点；而对于那些现实主义者来说，如果想要让心理学增加一点神秘的色彩，也依旧要使用这种学说。但是对于灵魂，人们可能永远不会知道它是为什么而存在。

第六章　思维法则：思维对心理事实的缜密剖论

实意识流可以用来表示意识的流动特性，具体来说，意识是一个统一的整体，在这个整体之内，思维的内容持续而不断地变化，从来不曾停止，同时，它也是一种主观的东西，不会受到时间和空间的束缚。

在本章，从现在开始，我们就要从内部去探讨和研究心灵。在很多心理学方面的书籍著作中，作者往往会将感觉作为心理学事实研究最简单的开始，然后在解释感觉的基础上向前推进，由低到高。但是在这里，我要放弃这种经验的调查研究方法，因为对于每一个人来说，感觉是一个非常复杂的东西，世界上不会存在任何一个本身就简单的感觉。可以说，自意识诞生开始，感觉就是一种有多重对象和关系共同作用而组成的共同体。而我们之所以会说有一些感觉是非常简单的，实际上不过是因为我们对它不够关注而已。

1.思维构成的五个关键事实

因为心理学是一门这样的科学——任何一种假设都会被研究的整个过程和结构所渗透，所以前提的假设看似完整无缺，实际上却包含着种种漏洞。这样的假设对心理学研究所造成的破坏和负面影响将会是无法弥补的，而将感觉作为一种简单的事物，并且在心理学研究中将它们作为最

先的研究对象，这样的做法就是包含了无数漏洞的假设。

那么，或许有人会问，在心理学研究当中，真正可以作为第一研究概念的假设到底应该是什么呢？其实从严格意义上讲，可以当之无愧地成为这样的假设的，只能是思考本身——而且这也是惟一的——思考本身才有权利得到最先的思考和分析。当我们将思考作为一种概念去分析的时候，如果最后能够证明感觉是思考的要素，那么，即使是从最初感觉的角度来说，最终的结果也不会变得更加糟糕。

所以，作为一个心理学的研究者，我们需要面对的第一个心理研究问题就是：我们的内心一直存在着某种形式的思考，而且这种思考一直在进行。而我之所以选择用“思考”这个概念，是因为这样更有利于避免对每一种意识状态进行区分，而且这样也能够做到前后叙述的一致性。例如，“天晴了”“阴天”了这样的描述，我们都是可以用“它思考了”这种方式去代替。“它思考了”就是一种最为简单的陈述方式，并且这其中所包含的假设也最少。

但是，我们也不能对任何的状态都以“它思考了”的方式去表达，更确切地来讲，它应该是“思维正在进行中”思维的不断继续构成了人的意识，形成人们对世界的感知。那么，思维是怎样继续的呢？思维的过程有五个事实，它们是思维的关键，也是本章所要探讨的核心。概括来讲，这五个事实分别是：

（1）我们内心深处的每一个个体意识，无论它是大是小、表现如何，它都是由思维组成的；

（2）在每一个个体意识当中，思维是在不断变化的；

（3）同样，在每一个个体意识当中，思维也会存在着明显的持续性；

（4）思维总是可以处理一些独立于它自身之外的对象；

（5）思维具有选择的特性和能力，而且它会一直处于不断地选择状态中，也就是说，思维会对一些事情有浓厚的兴趣，而对另外一些事情会兴趣索然。

当然，对于思维的这五个事实，单单通过本章的讲述，是无法解释清楚

的。虽然对于这些术语，我们很多都是耳熟能详，能够具体地去运用，但是如果对这些事实进行细致而深入的思考，我们就可能会陷入词汇错综复杂的迷宫。所以，在此我也有必要向大家提醒一下，关于意识流这一章，读者可以理解为这是一幅画卷的整体轮廓，具体的细节并不会展示呈现出来。

2.思维是组成个体意识的部分

在我们讨论“思维是组成个体意识的部分”之前，首先需要解释的一个心理学术语就是“个体意识”。对于这个词，即使是普通人也会经常用到，以致于似乎每一个人都对它的概念和内涵了如指掌。但是如果要进行科学而精确的概括，“个体意识”就会成为心理学研究中最困难的任务之一。所以，对于个体意识的精确概括，我会在以后的说明中完成，这里先让读者对它有一个初步了解。

例如，一个人员密集的教室之中会存在大量的思维，其中既有你的，也有我的，还有其他人的。而且这些思维有的是彼此连贯的，有的则是断断续续的。但无论怎么样，它们之间都存在着这样一个事实，就是这些思维的产生既不是自给自足，也不是相互独立，可以说，无论存在多少思维，它们都不能独立。任何一个思维都会与其他的思维有或多或少的联系，或者与自身存在某些联系。

再具体一点，在这个房间里，我们无法证明众多的思维当中存在一个与其他思维没有联系的、独立的思维。就我的一个思维而言，它不是独立的，它同我其他的思维有联系。当然，这种情况对于任何一个人都一样，他人的任何一个思维，都会与他的其他思维有联系。

这样，每一个心灵也是独立的，它们各自地守护自己的思维，心灵与心灵之间也不会产生交换。除了我们自己的意识，不会存在任何一个思维进入到另一个思维的情况——这就是思维的法则：它们之间存在着绝对的孤立，同时也存在不可还原的多样性。

而关于这方面的心理学术语，也被视为心理学研究当中最直接的资料。因为根据思维的法则，基本的心理事实似乎更为直观了：每一个所被认知的思维，都应该是“我”的思维，而不是“这个”思维，也不是“那个”思维。也就是说，每一个思维都需要属于一个具体的个人，无论是什么原

因，都不能让分属不同个人的两个思维结合和产生联系，即使空间上无限接近、内容上无限相似也不可以。

因为有了不同思维属于不同个人的心灵这一原则，所以可以说，思维上的裂缝，绝对可以称为自然界中最为绝对的裂缝。这样，每个人就都会承认这样一种事实：只要同个人心灵所对应的东西保持不变，那么普遍存在的事实就应该是“我想”，“我感觉”，“我觉得”，而不是“思维和感觉存在着”。这也是心理学内在研究的价值，正是因为它能够证明自我个体的存在，并且具有自身的价值。

说到自我个体的存在，就必然要提到另一个心理学术语——人格。我们先来看一个错位的观点，一位法国的作家在谈论到人的想法之时，提出了这样一种反唯心主义的论点，他说，由于受到想法在展现出来时所表现的某些特性的误导，最后人们往往会将想法产生的过程人格化。而在这个作家看来，在哲学意义上，这样的人格化是一个巨大的错误。然而，事实却并不如此，人格化错误只有在一种情况下才会出现——所有心理过程当中的事物同人格概念的含义在本质上出现了不吻合。

而且，如果心理过程本身就是人格的起源，那么任何话就更不会出现错误，因为这个过程本身就已经被人格化了，从而不会存在心灵要素理论当中所提及的“从其他的地方去聚集意识”与“在思想的序列当中缺少人格的特征”，它本身就已经拥有了完整的人格。所以，无论我们如何去分析个人自我形式，也不管我们用什么样的思维去进行探讨，有一点是一直正确的，即心理学所研究的思维，其实是不断地倾向于作为一种个人的自我部分而出现。

我所说的是“倾向于出现”，而不是“出现”。这样说主要是考虑到我们的意识当中还有潜意识的存在，而关于潜意识，我们已经在其他的章节当中谈到。无论是隐藏的情感还是思维，它们都可以被证明是一种歇斯底里的感觉丧失形式，而这些方面的情感和思维，它们本身就是潜意识的自我部分。这些潜意识的自我往往是愚蠢的，它会切断与个人自我的正常联系，但是虽然如此，它们依然会形成一种有意识的统一体。因此，它们也被称为“次级人格。”

珍妮特先生就曾经说过，这些次级人格原本是来自于一个单一的个体，但是后来被一分为二，其中，一个在背后窥伺，另一个则得以表现出来

成为个体惟一的自我。总之，次级人格一直都是不正常的。而对于心理学当前的研究来说，珍妮特先生对于次级人格起源的描述是否能适用于所有的案例并不重要，至少对于一部分案例，这个理论是完全适用的。对于次级人格理论的应用，珍妮特先生在一个梦游症患者身上发现过一个次级意识真实浓缩的瞬间过程。

梦游症患者的名字叫做Lucy，同时，她还有痛觉丧失症。珍妮特先生发现，她在同别人交谈的时候，她的那只丧失感觉的手可以同时写出一些相对简单的、由珍妮特先生小声的耳语所提出的问题的答案：

珍妮特：“我这样说话，你能听得见吗？”

Lucy：“不能。”Lucy在无意识地写着。

珍妮特：“可是，你需要在听到的时候才能做出回答。”

Lucy：“嗯，确实如此。”

珍妮特：“那么，在听不到的情况下，你怎样回答我呢？”

Lucy：“我并不知道。”她继续无意识地写。

珍妮特：“我觉得一定是有人听到了我说话。”

Lucy：“是的。”

珍妮特：“那会是谁呢？”

Lucy：“不是我。”

珍妮特：“那就是另外一个人，我们应该给他起个名字。”

Lucy：“不。”

珍妮特：“要起一个名字，这样就更方便了。”

Lucy：“那就叫安妮吧。”

对于这个事例，珍妮特先生表示，之所以一定要起一个名字，是因为潜意识的人格有了名字就会变得更加清晰，而且也能够更好地表达自身的心理特征，特别是向我们显示出他能够在正常的意识之外出现的感情。

在其他的案例当中，次级人格对于名字的采用也更有自主自发的特性。我就曾经见到过很多像Lucy这样的案例，他们在自发的书写过程中会主动运用那些已经逝去的人物的名字来命名，例如莫扎特和达尔文，也有的案例使用的是自己凭空想象出来的名字。

而对于这种自动书写的行为，我更倾向于认为，这种发展并不完全的说话方式，实际上是被测试者他们自己所固有的心灵的次级部分的产物。这些次级部分在心灵正常的“程序”之外，是从心灵控制中得到解放的部分。在社会环境当中，它们被人的偏见确定，成为一种固定的运作模式。如果细心观察，我们就会发现，在唯心主义者聚集的区域，这类次级人格往往能够更多地释放积极信息，但是实际上，人们却不愿意去正视和承认它。

珍妮特先生一直很确定，在我们那些正常的拥有记忆、习惯和自我认知的思维之外，其实还存在着一些没有组织和个人身份的思维。歇斯底里症患者在强直性晕厥之后醒来，这时他们是没有记忆的，而且，只要这种恍惚的状态一直保持下去，那么这个患者也就似乎一直处于没有感觉的状态，也不存在任何的意识。而且，如果在这种状态下，其他人举起他的手臂，或者将他的身体摆放成一种特别的姿势，那么在很长的一段时间内，他也将持续地维持这种姿势不变。这也就说明，手臂感觉丧失的症状同样也会发生在歇斯底里症患者的身上，他们会保持一种状态不变，如果让他去写一封信，他的手就会无休止地书写下去。

在很长一段时间内，这种行为一直被认为是无意识的。直到最近，人们才真正认识到，它们的发生是有意识伴随的。在这之前，这些行为被理解为生理反射，而珍妮特先生的观点在此就显得更有道理，他表示，这些行为一直伴随着感觉，因为它们无法脱离思维的法则。当然，珍妮特先生也承认，这些愚蠢的次级人格同样可以培养出记忆的能力，即使是强直性晕厥的患者，他们也能够在单纯的暗示之下，做出与暗示相关的行为。所以，这也是一种思维，因为所有的思维都会倾向于采用个体意识的形式。

3.处于不断变化状态中的思维

人的思维是不断在变化的，但这并不代表所有的心灵都处于一种无法持续某种状态的状态。即使这样的论点是真实的，它也很难被证实。这里所说的变化是有条件的，它是指发生在一段时间之内，有着明显不同和差异的变化。

而且，在此我还要强调一个结果：一个状态无论是什么样的，一旦消失，它就不会再返回，以后出现的状态与这个状态无论如何相似，也不会再是之前的状态了。对于我的这个观点，沙德沃斯·霍奇森的描述就可以很好地证明：

当我去考察自身的意识之时，我不会去借助感觉和思维，而是直接借助事实。但是这样做却让我发现，有些东西是自己始终无法摆脱的，只要我有任何一种意识存在，那么我的意识当中就一定会出现一个由不同的感觉所组成的序列。

这种时候，我会选择闭上眼睛让自己的内心彻底安静下来，以此来避免心灵之中有任何的意识活动。只是，这样做并没有任何的作用和效果，不论我有没有思考，也不管我能不能感觉到外界的事情，我的内心当中始终存在一个不同的感觉序列。这似乎说明了，在我的意识之外，可能会有其他的思维或者意识作为这一不同序列的一部分出现。所以，我可以肯定地说，意识的链条实际就是不同的感觉序列，如果我没有了这样的不同感觉序列，我将不会再有意识。

对于沙德沃斯·霍奇森的描述，相信大多数人都无法表示反对。因为在生活中，我们确确实实会发现他所描述的这种状态，我们也承认，人的意识状态中会存在一些大的不同类别。有时候我们是在观望，有时候是在倾听，有时候是在回忆、有时候是在追求，我们的心灵就是在这样一种交替之中，以一种与众不同的方式活动着，并向人们呈现出一种复杂的状态。

而科学的最终目标，是将所有复杂的事物化繁为简，所以，心理学上就出现了著名的观念理论。这个理论同样也承认我们的心灵会在不同的状态之间存在着巨大的差异，同时，观念理论还试图向人们展示，即使是那些始终保持不变的意识，它们在其简单要素的组合上也是完全不同

的。洛克将这些简单的要素（或者说精神分子、原子）称为“简单的观念”，而洛克的追随者则对此提出了更为明确的论点，指出简单的观念从严格意义上讲就是感觉。当然，我们所关心的，并不是这些简单的观念到底是什么。

我要说的则是，这些哲学家的观点与我们的共同经验几乎完全符合，也正是因为如此，他们的论点才不会得到我们的批判和非难。

让我们来思考一下：我们在不同的时刻面对同一的对象时，感觉是一样的吗？用同样的力度去敲击键盘，发出的声音会不会有所不同？我们去闻一款香水，早上和晚上的感受是不是相同的？似乎有一种形而上学的论点在不停地暗示我们，它们的感觉是一样的。但是只要认真地关注观察就会发现，并不存在任何证据可以证明我们的身体会经历两次完全相同的感觉。

我们会两次或者多次地经历同一对象：一遍一遍地去弹奏一首曲子；每天都会看到窗外草坪的绿色；一瓶香水要使用好几个月的时间。在这样的经历中，我们已经形成了这样的观念——这些具体或抽象、真实或幻想仿佛一直重复地出现在我们的思维当中，这让我们在无意当中认为关于它们的“观念”也是一样的。

或许在后面的章节当中，我们可以通过对知觉的解读去意识到我们的感觉往往被我们视为一个踏板，而不是主观事实，并以此对感觉所揭示出来的事实进行研究。对每一个人来讲，这已经成为一种根深蒂固的习惯，就如同窗外的草坪，对我来说，阳光下的草坪和阴影下的草坪，它们的颜色是一样的。然而在一个画家的眼里，它们则存在着不同，他会将阳光下的部分画成金绿色，将阴影中的部分染成棕色，以此来表现其真正的视觉效果。

对于同样的事情在不同的距离和场景之下所给人的不同视觉、听觉和嗅觉，我们不去注意已经成为一种习惯，相反，人们更加关注怎样证明这一事物是相同的，所以，只要存在任何一点可以证明的证据，就会被我们所使用。也恰恰是这一点，使得那些关于不同感觉的主观同一性说明失去了价值。

赫姆霍兹曾经计算过，如果在白天看到一幅月光照耀白色大理石的画卷，那么这个画中的白色大理石应该要比真实情况中的亮一万到两万

倍。也就是说，在一个灰色的空间之内如果出现一个浅灰色的物体，我们就会觉得它是白色的。而与这种感觉相类似的区别，我们是永远不能有意识地去认识的，只有通过一系列的推理和思考才能得到正确的结论。而通过一些事实我们可以相信，人的感觉是在不断变化的，即使是面对同一个物体，我们在不同的时间段也会产生完全不同的感觉。

就像是我们的眼睛，第一次暴露于阳光之下时，它们对光的敏感度是最大的，而到了第二次第三次，这种敏感度就会越来越低。同样，在经历了一个良好睡眠的清晨，我们第一眼所看到的东西的清晰度困倦时看到的几倍。在疲惫不堪和神采奕奕这两种状态下，我们对于事物的感觉是不一样的，除了精神状态的区别，在不同季节，我们对同一个事物也会存在不同的感受。同样，我们对于同一的对象，在不同的年龄阶段也会存在着不同的感受和解读，深处不同的情绪状态，对事物的情感就会不同。

也就是说，感觉会伴随着个体感觉能力的变化而改变。在这个假设之外，我还有另外一个假设：这个假设建立于大脑必然发生的事实之上，每一个感觉都与大脑的某一活动相对应，若是出现相同的感觉，就必然要求事情再次发生于未经任何变化的大脑之中。在严格的生理学意义上，这种假设是无法成立的，因为不曾发生变化的感觉是不存在的，无论变化多么细微，它所支持的感觉都必然会发生相应的变化。

正如赫拉克利特所言："没有人能够两次踏入同一条河流。"所以，我们只是通过自我的经验去简单表明那些"简单的感觉观念"可以以一种不变的形式再现，这种设想是没有任何依据的。心理状态从来都是完全不一样的，这一点已经成为清楚无误的事实。从严格意义上讲，一个既定事实的每一种思维都是独一无二的，它们与其他的思维之间只有相似性，但不会存在一致性。当我们身边发生曾经发生过的事实，我们也必须要以全新的方式和视角去思考与对待，以便找出它与曾经事实的不同和差异，从中去理解它。

在不断的变化面前，有些曾经的事实也会被否认，而在时间的流逝变化里，我们在不断地用全新的观点看待事物，曾经的虚幻或许就会变得真实。例如，对于曾经喜爱的人，我们觉得对方神秘而高不可攀，多年之后我们或许会发现，他是多么普通平凡啊！而与对过往事实的认知相反，对于当下，我们或许会发现许多更有意义的事情。

当然，过往那些给我们留下强烈印象的东西，依然会在我们意识当中的某一维度中强烈存在，这就是经验。过往的经验不断地重塑我们，一分钟都不会停歇而我们对当下或者未来既定事实的感受和反应，也都是当时基于过往经验的认知。在这样的过程中，我们一次又一次地诉诸大脑，去检验和更正曾经的经验。

大脑当中所有的变化，在生理学上都是有效的，而且这些变化也都会影响心理的变化。只是，就如同一个旋转的万花筒一样，大脑的变化有快有慢，有时候它会从一个相对平衡的状态转到另一个相对平衡的状态。那么，与之相对应的心理是不是也会随之发生变化呢？

对于这一点，我始终相信，尽管很难去描述，但是这一有关心灵的变化是惟一的变化方式。当前，这种论点依然存在着许多模糊的区域，但是关于心理学的研究在不断进步，这些模糊区域也会越来越清晰。如果思维是不断变化这一论点是正确的，那么所有的想法就都是惟一独立的，“世间不存在两种完全一样的想法”这样的命题也将成立。从理论上来讲，这一命题的出现有重要意义，正因为它的出现，心理学才得以摆脱洛克学派和赫尔巴特学派的影响。

当然，这些学派用原子论的方法去阐述心理事实，将所有高等的意识形态分解，认为它们由有简单不变的想法所组成，这种方式是非常便利的，就像是说所有的曲线都是由直线组成一样。但是，不论是以一种什么样的方式去探讨心理学，我们都不应该忘记，我们的角度都是一种象征性，在自然当中，我们所描述的东西很难找到相符点。

而所谓的“虚构象征之法”，它源自于人类的语言结构。这种方式不是由心理学家建立的，而是由那些对心理状态感兴趣的人建立的，这些人只是将自己的心理状态称为“对某种事物的想法”。如果事物确实由部分所组成，那么就可以认为人对这一事物的思维同样也是由部分组成，而对事物部分的思考，相对应的也是思维的部分。如果事物是简单的，那么思维也会是简单的；如果事物是复杂的，那么思维就是大量而多样的；如果事物是永恒的，那么思维也就是永恒的。

与之类似的观点，通过这种语言方式，我可以无限制地说下去，如果对方是一个序列，那么它就会对应只有一个思维的序列去思考，如果其中有一部分是出现于相同的事物或者其他的事物当中，我们对这一事物的

想法为什么要同当时完全一样呢？

在这样的情况下，构思一个同一的物体当然会比在不同的意识状态中构思更为容易。如果说这种语言能够对我们产生如此的影响，那么任何一种语言，甚至是带有变格的拉丁语都会成为我们进行研究的好向导。一个名称的称呼，对应一种心灵的特性去认知，到底是什么让这种论点变得如此自然呢？这种学说也会随着我们的深入讨论而变得更加清晰。而谈论到周期性时常隐现或者是永恒性的心理事实之时，我们还会涉及到修谟的学说。在他看来，我们的思维是有独立的部分所组成，它们不存在连续性。而对于这个论点，我们也会在下面的章节中表明它是完全错误的。

4.动物思维的连续性法则

对于思维的“连续性”，我只能将其定义为没有缺口、裂缝或者断裂。在上一节，我已向大家说明，两个心灵之间的裂缝是自然界中最大的裂缝。而对于思维的连续性来讲，我们所要探讨的则是单一的心灵当中所存在的裂缝，它要么是一种中断，要么是时间的间隙，这种裂缝的表现在于思维有一段突然消失然后又马上复现。复现的思维很可能是思维的性质或者内容的裂缝，这种裂缝出现得很突然，以致于它的前后部分之间不存在任何联系。

当然，我们在这一节所强调的主题是，在每一个个体意识当中，思维的感觉都是联系的。这个命题有以下两种含义：

即使一个时间间隙存在，在这个间隙之后所出现的意识也会认为自身与间隙之前的意识是存在联系的，这就好比是同一自我的另外一部分；

从一个时刻到另一个时刻，意识性质所出现的变化永远都不是突然性的。

基于以上两点含义，我们首先需要处理的就是时间间隙的问题。实际上，在整体的探讨中，时间间隙问题是最简单的。在仔细说明之前，我们先要明确，意识能否意识到时间间隙。在前文当中我们已经看到，时间间隙是确实存在的，而且它的数量可能比我所想的要多得多。如果意识不能意识到时间间隙，那么意识也无法感受到它自身的中断。

在药物或者疾病所导致的无意识状态之下，即使是这种破碎的生命切面也会存在意识间隙处的融合，不论心理学家们如何定义，这些类似的意识都是不间断的。只要个体存在生命一天，他的内心就能够感受一天的时间单元。这就是我所要说明的，明白了这个事实，情况就会有所不同。我们每天清晨从睡梦中醒来，会认为自己在睡眠当中是无意识的，而同时却能够对这种无意识的持续时间有着精确的判断，那么，这种判断必然来自于可以感觉到的迹象的暗示。

从"中断"和"连续"这两个词的单纯时间意义来讲，意识产生了中断，然后又连续下去。在这种连续性的背后，还存在另外一种意义：那些内在的联系中的部分，它们有一个共同的整体。无论在哪种意义层面上，意识都是可以感觉到，并不断连续的。而这个共同的整体又有一个自然名字——主格的我或者宾格的我——我自己。

例如，汤姆和大卫两个人，他们在同一张床上醒来，在意识在天亮之前的一晚上他们一直在一起睡觉的时候，他们就会去回溯，同此前的意识流去建立联系。需要回溯，是因为完整的意识流被睡眠所中断，而回溯的过程就像电流一样，电极一端的电流无论经历多少的距离，都会准确无误地流向电极的另一端。大卫也能够通过现在去找到自己的过去，并与过去建立连接，汤姆也是如此。他们的思维在回溯过程中很难出现失误，而且能帮助他们找到睡眠之前的状态。但是两个人的状态是完全不同的，汤姆能够记得自己之前的状态，而他对于之前大卫的状态却只能通过构想来获得。

"记得"与"构想"是完全不同的。"记得"是一种直接的感觉，它的客体能够通过这一过程而获得温暖和亲密，而"构想"的客体则无论如何也不能获得这种亲密。这种温暖亲密和直接性就是汤姆现在的思维所拥有的，也就是说，这个"现在"是一个非常确定的"我"，这种感觉就是"我的"，任何其他的带有温暖亲密和直接性的感觉都是"我"和"我的"。不管过去如何，只要出现这种感觉的性质，心理状态就会欢迎和拥有它，并且与它同属于一个共同的自我。这种自我的持续性，时间间隙是无法将它中断的，这也是思维可以将自己视为能够与过去的部分相连接的原因。

而且意识的出现也是完整的，它不会以四分五裂的方式而出现。意识第一次出现的样子，如果用语言描绘，可以称为是"序列"或者"链条"，虽然"序列"和"链条"这样的词并不是最适合的。意识首次出现时并不是结

合，它是流动的，就像是一条河，或者是一道水流。所以，在以后的谈论当中，我会将意识为“意识流”或者“思维流”。

但是现在，心理学界出现了这样的观点因为意识流的相继部分在性质上的差异仍旧存在，所以也会由此产生中断。任何一件其他事物的介入，例如突然的爆炸，都会让意识产生中断，正是因为这种中断的出现，所以我们不能再将意识称为“连续的意识流”了。

而对于这种观点，它错误的一方面在于对思维的混淆，另一方面则是出于浅薄的内省观点。所谓“混淆”，是指对主观事实本身同其所意识到的事情之间的混淆，这种情况的出现是非常自然的，但是如果能够对它实施有效的提防，也是很容易就能避免的。上文提到突然出现的事物会导致意识流中断，但是这种中断并不会将前后思维所处的时间和空间上的连续性一分为二，也不会打断思考它们的思维流。就像是突然响起的雷声，它能打破安静的状态，而我们听到雷声会有短时间的震惊和迷惑，这种状态让我们无法思考到底发生了什么，这种迷惑是一种直接从我们面前经过的精神状态。从安静的状态进入到有声音的状态，是从一个物体思维进入到另外一个物体思维，这种转变并不算是思维的中断，就像竹子生长的节一样，它只是整体思维当中的一部分。

这一点也恰好是浅薄的内省观点所忽略的，这种观点认为，即使事情之间的彼此差异达到了最大值，认识这些事情的思维仍然会保持一定的雷同。也就是说，雷声进入了安静的意识后会继续，当打雷的声音出现时，我们所听见的已经不是纯粹的雷鸣，而是它打破安静的声音，以及雷声与安静相互对比的声音。而我们对以这样的方式而出现的雷声的感觉，与对一开始只听到雷声的感觉是不同的——第一种情况是雷声将安静的声音排挤出去，所以当时对雷声的感觉也是刚刚消失的安静的感觉。但是这种情况依旧难以成立，因为让我们在具体的意识当中去寻找不包含此前所发生的事情而仅限于现在的感觉是一件非常困难的事情。

在这里，语言再次阻碍了我们对真理观点的获得。我们对每一个思维的命名都是根据其所对应的对象而产生，仿佛它对自己的对象之外的事物一无所知。而事实是，我们原本应该根据思维所知道的所有对象进行命名，但我们从来就没有这样做过，在我们的命名中，其中一些对象还是刚刚了解的事情。而我们的身体、态度这些事务的思维无论多么模糊不清，它们也都会让我们更好地对其他事情进行认知和思考。在这样的思

考过程中，我们会感受到自己的身体就是思维的场所，如果一个思维确实是自己的思维，那么它所有的部分就必然会充满独特的温暖和亲密。

5.脑体思维如何保持连续性

虽然由于现有知识的局限，我们并不知道思维和神经在不同情况之下变化的规律，但是可以确定，大脑的任何一种状态都不会马上消失。即使一个新的状态产生，新状态之前的旧状态也会由于惯性而依然存在，并影响最终结果。而在感性知觉中，对比现象就是最常见的变化，这种对比变化从美学的角度讲，就会成为一种愉悦或者悲伤的感觉，两种感觉可以形成对比，悲伤往往是由一系列的印象之中的某些特殊的顺序序列所产生。

在思维当中，这些变化都对应于与它们相应的时间和地点的流动意识。例如，大脑的一个区域A连着区域B，B连着区域C。如果区域A受到强烈的刺激，那么这种刺激也会连接到B和C，而且整体的这种刺激所产生的意识，也并不单单是某一个区域所产生的，而是三个区域相连地整体作用的结果。如果这个时候去表达大脑的反应过程，我们就必须承认A、B、C这三个区域的过程同时存在，并且还有一个与它们相连的意识。当然，这个意识绝非是这三个区域中的任何一个单独引发的，但是又同这三个区域的每一个都有相似之处。

这不禁让一切又回到了另一个问题上——我们曾经讨论过，伴随着神经症的变化，精神病也会发生变化，这就是人的神经的变化从来都具有连续性的特性。所以，精神疾病也会出现连续的变化，而这种变化的速率则呈现出一种递减的趋势。

形成主观变化差异的基础就是变化速率的差异。如果进行研究，我们就会发现，当变化速率变得缓慢时，思维的对象就会处于一种相对平静的状态；如果变化速率加快，那么我们就会意识到它同某一种事物之间存在一种转变和过渡。这就是意识流的奇妙之处，就像天空中自由的飞鸟一样，它们的生命过程是由飞翔和栖息组成，这两个过程不断地交替，从而构成了飞鸟的一生。语言也是如此，每一个句子表达的是一个思维，而每一个句号的停顿，则表示这一点被某种想象力所占据，这种想象力的巧妙之处就在于它能够无限地出现在心灵当中保持不变。

鸟儿的飞行充满着关于动态或者静态关系的思维，所以我可以做这样一个比喻：飞鸟栖息的地方可以看作意识流的实质部分，它们飞行的地方则是意识流的过渡部分。这样我们就会发现，思维的主要目的就是通过一系列的过渡，去获得某种实质的部分，或者说，过渡部分的主要用途就是让我们从一个实质到达另一个实质。

通过内省的方式去看到这种过渡是非常困难的，这是，因为如果鸟儿始终朝着终点飞行，那么在它抵达终点之前，我们是不能让它停留下来的，因为这等于强行切断一个人的思维去观察。而如果我们等待鸟儿到达终点，那么结论的强度和稳定性又会超越它的实质，在我们观察之前，它已经超越我们到达了终点。就算我们确实阻止了它，那它也不是原来的思维本身了，就像握在掌心的雪花，它已经不再是雪花，而是一滴水了。

所以，依据内省的方式，在发展的关系之中，我们是无法捕捉到对思维的感觉的。我们所能意识到的，是某个实在的东西，以及它在那个已经完全消失掉的句子中的功能、趋向和特殊意义。如果在这种情况下去分析，就等同于抓住一个旋转的陀螺去分析它的运动，不存在任何益处。

但是，如果坚持观察意识流的过渡部分是如此困难，那么，安静和雷鸣之间的感觉是不是也容易忽略呢？或者说它是意识的一种中断？从历史的角度来说，如果真的存在这样的忽略，其实是犯了以下两种错误：

其一，是感觉主义者的错误，他们不能掌握任何同事实相联系的形式以及相应的感觉，也找不到任何已经命名的实质变化去反应某种关系。对于关系感觉的存在，他们大多数都持有否定态度。例如休谟，很多人和他一样否认大多数存在于心灵内外的关系，他们认为，主观感觉及其衍生物之间的关系，就像多米诺骨牌一样连在一起，但事实上它们都是独立的，其他的联系不过是一种词语的错觉。

其二，是理性主义者的错误，他们始终无法放弃关系的现实存在，但同时又无法指出任何明显的实质感觉。也就是说，他们否认感觉的存在，但是他们的结论却恰好相反。在理性主义者看来，关系存在于这样一种心理变化之中，这种心理变化不但没有感觉，而且组成感觉的部分与其他的主观状态的主观部分还是同质的，这些关系通过思想、智力或者理性的心理活动而得到认知。

而就我的观点而言，无论是感觉主义者还是理性主义者，他们的观点都是错误的。如果感觉这样的事情确实存在，那么物理世界之中就必然也会存在对象之间的关系，而且认识这些关系的感觉也一定会存在。在人类的语言当中，任何一个连词或者介词都在表达着某种我们能够确实感觉到、并且存在于我们思想之中的众多对象之间的关系的细微之处。客观一点说就是，语言所表现出来的确实是真正的关系；主观地说就是，意识流通过自己的内在与它们之中的每一个都相互匹配。

对此，我们再一次来讨论关于大脑的话题。作为一个器官，我们始终相信大脑的内部一直处于一种平衡的变化状态之中，这种变化也会反过来影响大脑的每一个部分。有一点可以确定，在大脑内部的变化中一定会存在着一个地方的变化幅度要比另一个地方变化幅度大的情况，节奏也是如此。相对稳定的形式和这种形式往往会不断地交替出现，所以在大脑之中，永恒的重组一定会导致一种持续时间较长的紧张状态，除此之外，其他的状态是不断地来回往复的。如果一个持续时间较长的紧张状态产生某种意识，那么迅速的重组会不会产生另一种和重组本身一样独特的意识呢？而如果这种意识是关于简单事物的，那么它就会被我们称为“感觉”或者“形象”；如果是关于复杂事物的，那么就会被我们称为“知觉”；虚弱的时候则会被我们称为“概念”抑或“思维”。对于那些迅速的意识，我们称之为是“过渡状态”。

正是因为大脑的变化是一种持续的过程，因此，所有的这些意识就可以像电影画面一样被融合，在心理学研究当中，确切的说法就是，它们是一个被拉长的意识、是一道没有中断的流。

6.什么是感觉的“趋向性”

除了我们已经说明的过渡状态之外，事实上，我们的大脑之中还存在着其他的没有被命名的状态或者状态性质，它们同我提到的过渡状态一样重要，也一样具有认知功能。同样的，这些未命名的状态和状态性质也一样不被感觉主义者和理性主义者所接受，感觉主义者并没有发现这些状态，而理性主义者只发现了它们的认知功能，而否认它们在感知方面所起到的作用。

下面，我们先通过事例来了解一下由于大脑刺激的变化而导致的精神病是一种什么状态。假设有三个人，他们分别向我们说了三个词：等等、

听、看。那么，即使没有出现与之相关的任何迹象，我们的意识也会在听到这三个词之后，进入到三种不同的期待之中。或者设想一下被我们忘记的名字，并努力地回忆。

这些时候我们的意识状态都是非常奇特的，其中会存在某种间隙，但这又不仅仅是间隙，因为它们非常活跃。就拿回忆名字来说，被忘记的名字就如同一个幽灵，不断召唤我们进入一个既定的方向，在这个方向内，我们会不时地为马上接近被忘记的记忆而兴奋，又会为难以想起而失落。如果有人向我们提供错误的信息，那么这些间隙就会马上行动，拒绝接受这些名字。

可以看出，我们无法对足以存在的不同进行命名，而只能够借助那些进入到大脑中的对象的名字来区分与原有名字之间的差异。也就是说，如果让区分不同意识的术语消失，那么两个意识也就无法存在不同了。只是，有许多关于空虚的意识，它们都是没有名字的，但是它们之间确实存在差别。对此，常见的做法就是假定它们全部都是空虚的意识，并且具有相同的意识。

那么，感受到第一次尝试的经历，与辨认出一个已经熟悉的经历之间到底有着怎样奇异的差别呢？其实每个人都曾经经历过后者，只是无法为它命名，也不能说出它出现于何时何处。往往是一曲熟悉的音乐、一种熟悉的味道将我们带到意识的深处，我们似曾相识，但又无可名状，只能被这种神秘的情感力量所吸引、震动。这种精神症尽管十分独特，也可能是由于大脑区域的广泛联系的刺激而导致，但是我们只能将它称为“熟悉的感觉”。

事实上，人类语言的区域只是一种方向的标志，虽然没有明确的感觉表现在其中，但是对于这些方向，我们会有一种敏锐的识别感。作为稳定的心理事实，感觉表现可以被人牢牢地把握并无限观察，相反，逻辑的运动则是纯粹的心理过渡，与感觉表象相比，它是摇摆不定的，它的作用也是引导人们从一组感觉表象进入到另一组感觉表象当中。在这个过程中，我们可以感受到表象用某种独特的方法渐渐减弱或者加强。

当我们用“了解”这个短语去表达时，它事实上体现了我们心灵的全部具体情感。我们是不是这样问过自己：在诉说某一件事情之前，自己诉说的心理意图是什么样的呢？这是一种完全确定的意图，也是一种绝对明

显的意识状态。

现在的问题则是，这种明显的意识状态到底包含了多少确定的感觉表象？我们暂且不去理会是词语的表现还是事情的表现，这个问题的最终答案是：几乎没有！

词语和事情会伴随着时间的长度而进入人的心灵，但是那些语气的意图则会在这样的过程中消失殆尽。当然，随着能够替代它们的词语的出现，如果它们能够符合，就会受到欢迎；如果不符合，那就被排斥。所以，感觉表象自身就包含一种最为积极的性质。

说到这里，人们可能会说，我们精神生活的三分之一都包含在这些没有说出来的思维图示的快速干预当中。一个人快速地读出一个从来没有见到的词语，他又怎么能马上确定哪个音是重音呢？除非他对即将阅读的句子有一定的感觉，而且这种感觉能够使他在读的时候获得正确的发音——即使无法明白它的含义，也能够用恰当的语气将它读出来。

对于这些情况，有人会这样去解释：某些形象会根据联想法则迅速唤起其他的形象，这会给我们造成一种“我感觉到了”的感觉，所以，在新的形象产生之前，我们就能先感觉到它们产生的趋向。对于这种观点来说，性质完全确定的形象就是惟一可能的意识材料。当然，趋势是存在的，但是这些趋势是相对于外部的心理学家，而不是相对于被观察的对象的事实。也就是说，只有这种趋势的结果才能被感觉到，趋势本身则是心理上的无。

不过，从我当前搜集到的例子来看，这些趋势不仅仅来自于外部描述，它们同时也存在于内部意识到意识流的对象当中，我们无法对它们全部命名，因为这些感觉往往过于模糊。

在此，我们必须承认一点，传统心理学所能确定的形象只是我们当前心灵的非常小的一部分，就像是说河流仅仅是由一段水组成一样，传统心理学忽视的也恰好是自由的意识之水。在我们的心灵之中，每一个确定的形象都浸在水中，并且被它周围流经的水所染色。所有的意义和价值都围绕着它而运行，虽然离开它，过去的形象依然存在，但是那些以新的方式接受和了解的事例就成为一种表象了。

这些事实用大脑活动来表现就更为简单，就如同对于回声这个思维起点

的感觉，就很有可能是由于片刻之前的强烈刺激的消退。所以，对于所到之处的感觉、对重点的预测，都是一些神经束或者过程渐渐增强的兴奋，这些神经束或者过程，在一段时间后就会成为一种可以呈现给思维的生动的大脑相关物。

举一个例子，背诵数字1、2、3、4、5、6、7，当我说到4的时候，1、2、3、5、6、7其实都没有完全离开我的意识，它们会按照自己的方式，将自身的微弱光芒与4强烈的光芒相混合。

这也就说明，那些微弱的大脑过程对我们的思维同样会产生影响，就像是音乐当中所出现的泛音——不同的乐器发出同样的音符。我们都知道，每一个乐器所发出的音符音阶都是不一样的，但是这些音符不会一个一个孤立地进入人的耳朵，而是与其他的音以及基本因混合，于是就会出现心理效果的混合。

如果在已经知道心灵状态存在差异的前提下，再去考虑不同心灵状态的认知功能，则这些就可以完全地被理解为“泛音”。在所有的关系当中，我们所觉知的就是这些，知道一件事情，知道的其实是其中的关系，而认识一件事情，也只是对这件事有印象而已。而在展开下一个话题之前，我还要说一下有关亲和性的话题，因为它本身也是意识流最为有趣的特征之一。

7.有关思维趋向性的深入探究

我们所有的随意思想当中，都会存在着某种主题，思想就是围绕着这些主题而展开。一个问题、无法具体的图片、词组填充的裂缝等都会成为这个主题，而且，这些代表主题的问题又是我们曾经说到过的某种方式，它们从一种积极而且确定的心理学角度不断地影响着我们。这个主题就是一种裂缝，而我们曾经出现过的形象和词组都会与这个裂缝存在关系，并且被我们所感知。于是，填满裂缝就成为了我们思维的使命。

在这种过程当中，有一些思维可以让我们更加接近一个事物，而有些则会被裂缝所拒绝。我们有时候会放弃一个明确的裂缝，但无论是以什么样的心情去完成，思维的使命都不会改变，它会以同样的原则去起作用，将一个感觉到亲和性的东西安放到恰当的位置，进而进入到心灵的表征之中，而对于那些毫不相关的，它则会置之不理。

于是，那些与我们的主题相关的思想就会一直在边缘出现，如果这是一种促进的感觉，我们就会觉得很顺畅很明朗；而如果这是一种阻碍的感觉，我们就会感到不满或者迷惑，进而去寻找其他的感觉。也就是说，我们思想中可以被接受的成分就会让我们感觉到顺畅，它也会成为我们想法序列的一部分。这既是思想的含义，也是思维的主题。

或者说，当思想的所有成分从记忆中消失后，它的结论依然可以存在。通常情况下，这些结论可以是一个单词、一个形象或者一种实际的态度。而不管是解决一个问题还是填充一个缝隙，最终的结论都会依附于自身的独特而显得与意识流中的其他部分不同。而这些意识流中的先于实质结论而存在的部分，则不过是获取结论的手段而已。

假设获取的结论相同，那么手段就不会改变。这是因为意识流中的手段并不那么重要，大多数情况下，它都是以结论为导向，就像我们说出一个命题，在得到结论之后就会很难记得当初是怎样描绘它的。而惟一的矛盾在于，在两组异质的表象当中所感觉到的亲和性和不一致的边缘是可以统一的。

具体来讲，这一矛盾的表现在于：一方面，某种结论可以是一组词语通过心灵而获得，而另一方面则是这种结论同样可以通过一组几乎不含有任何想象和触觉的词语而获得。也就是说，术语的差异在这里并没有导致感觉的关系的差异。

通常来讲，将术语看作一种纯粹的感受确实会产生不同的关系差异。但是最为一种思维和被了解的感觉后，词语就会受到结论之间的不一致和亲和性联系的限制，这样，它们的边缘就会同其他观念的边缘完全相同了。

如果我们同时精通英语和法语，那么，一个句子用法语所说出来时，它所包含的所有词语都是法语，不会出现句子中有英语的情况。这也就说明法语单词之间有一种亲和力，这种亲和力并不单单是大脑法则机械运作的东西，而是能够被我们所感觉到的。我们对一种语言句子的理解，是至少能够意识到组成它的单词是同一类的语言，但是如果突然听到一个陌生的词汇，我们就会受到一种不熟悉感的冲击。

实际上，大脑对于同时出现的词语在匹配上的设计非常精准，即使出现微小的误差也能被立刻纠正过来。例如，将词语“casualty”读

作“causality”这种现象会被大脑及时发觉并纠正。相反，如果两个词的语法正确，并且属于同一类词汇，那么即使没有意义的句子也会被完整地读出来，也不会有人存在质疑。每一年都会有很多的出版物，它们的内容充斥着许多劣质文章，只要看一眼内容，就知道作者是一个疯子。而对于读者而言，这些出版物的内容从头到尾也是在胡扯。

在这种情况下，我们是不可能知道作者大脑中的两个词语之间的合理关系的。但是从个人的主观来说来说，所有的词语组合都有意识，即使是在睡梦中出现这样的情况也是如此。以黑格尔一段晦涩的话语为例：

“提出这样的一个问题并非抱有偏见，包含在这些词语中的合理性，是否不仅仅是因为所有的词语都属于同一类词汇，它们是否按照惯性重复发生的论断和关系的图式而拼凑起来的？”

这是一句不知所云的话，但是我们相信在作者提笔写下它的时候，他非常坚定地认为这些句子是合理的，甚至有些读者在多次仔细得阅读后也能写出这样的句子来。总之，一种词语、句子的语法结构很大程度上支撑着我们的印象，一个句子的意思也往往由思维的统一性主导。

这样，即使是不知所云的话也存在一定的合理性，只是在语法结构的安排上，让这些声音听起来不存在任何意义罢了。而每一个单词都存在着感觉心理的泛音，这些泛音让我们更加接近一个预先感觉到的结论。所以，当一个句子出现于我们的脑海时，它的每一个单词都能被感觉到，而且都拥有至少一个含义。而在不同的语境和角度下，同一单词的含义也会不同。如果以静态的语境边缘去看待，那就是另外一番情况了，正如黑格尔所言：“纯粹的存在和纯粹的无是统一的。”

这样的论点能够消除所有自相矛盾的外表，其中也包括哪些不完善的视觉形象。例如，一位智慧的朋友对我们说，他不能对早晨的餐桌形成任何印象和概念。如果有人问他早餐的情形如何，他只能回答：“桌旁有四个人，桌子上铺着白色的桌布，上面排放着油碟、咖啡、面包等等。”形成这样的认知，心灵要素依靠的只是言辞上的形象，但是如果咖啡、面包等词语能够引发一个人同厨师的对话，并让厨师准备第二天的早餐，那么就会形成词语与视觉同味觉记忆的相似。

其实，这些联想性的词语对于大多数的目的而言，要比颜色丰富的想象术语更具有优越性。思维中最本质的东西就是关系和结论，而目的就是

最适合的要素。无论我们是否说出这些词语，它们都能够快速地回归于记忆。即使是一个聋哑人，他也能够依靠这些词语形象将自己的触觉和视觉编织成一个有效合理的思维系统。也就是说，在没有语言的情况下，思维依然存在。

也就是说，不论心灵要素是什么，也不论处于哪种想象之中，思维都会继续，每一个思维的停留地，也都会有一个实质性的结论。在整个意识流当中，关系感觉、心理泛音或者术语边缘，它们在不同的想象力系统当中都是一样的。只要最终的目的相同，即使是手段不同也不会有任何影响。一个人通过直线获得一个结论，另一个人通过曲线也能获得这个结论；一个通过英语可以获得某种帮助，另一个人通过德语也同样可以获得一样的帮助。无论过程如何，结果和目的都是一样的。

正如贝克莱所说的那样，事实上，思维是一种代数："在代数之中，尽管特殊的量是由每一个字母所表示，但是想要正确地演算下去，并不需要在每一步的演算当中都要求所有的字母提示它所表示的那个特殊量。"具体的解释我在这里引用一下路易斯的类比扩展：

代数的主要特征就是对关系进行推演和运算，这也是思维的主要特征。代数存在依靠的是数值，思维存在依靠的则是感觉。在没有赋值之前，运算只是空白的表格，同理，词语只是空洞的声音，想法也是空白的形式，只有当它们代表作为它们的值而存在的图像和感觉时，它们才会获得内容。

如果在远处，一个人大声地呼唤："狮子！"那么，听到这种呼喊的人就会马上警惕起来。对于警惕的人而言，狮子并不只是听觉和视觉的表达，而是在听觉视觉表达的基础上也唤起了某种经历。如果不唤起经历，那么"狮子"就只是一种思维序列当中的标记，就像是代数符号一样。狮子是危险的标志，它同恐惧以及与恐惧相关所有的序列有关。

也就是说，想法是一种替代品，它所代表的东西被转化成形象和经历还需要一个过程，并且这个过程只是在小范围之内被执行。当一个人试图构建一个推理序列之时，他就会发现，脑海中伴随想法的形象是多么地微弱而稀少，那些潜在的形象要么没有被完全唤起，要么转瞬即逝。这是因为，任何一个形象的出现就会妨碍我们的思维运行，逻辑的过程也会因这些无关的联系而延缓。我们说"一加二等于三"，大脑当中既不会

出现“一”的形象，也不会出现“二”的形象，就如同我们说“牛”，“牛”这一口头象征实际代表着我们所有与牛相关的经历，却不会唤起任何一个与牛相关的形象。也就是说，看到牛的视觉形象就足以令人达到认知，但是不会唤起人对牛的叫声的记忆，也不会让人记起牛是一种什么样性质的动物。

有一点需要注意的是，代数术语的序列尽管是由它们的关系决定的，而不是由不同值决定的，但是作为代数学的研究者，必须要给代数最后的结论赋予一个值。所以，思考词语的思想者也是如此，他们必须让自己的结论式的词组转化成为可以被完全理解的形象值，否则思维就不会有结果。我对于思维可感觉的持续性和统一性的全部观点都在于此，在我看来，它们与单词、形象等明显的不连续性是相反的，在所有的实质性要素当中，还存在着过渡性的意识，而且，这些单词和形象也都是有“边缘”的。

8.思维究竟能否获取认知力

在绝对唯心主义者看来，无限的思维同它的对象是相统一的，因为有了思考，对象才得以存在，永恒的思考是通过思考对象而存在。如果说世界上仅仅存在一种人类的思维，那么我们就不必再对它进行任何假设。因为在这个惟一思维面前，无论是什么，就都会是它的想象，都会存在于它的“那里”或者“那时”。而且也不会再出现“是否存在另一个它的精神复制品”这样的问题了。

我们一直想象，在我们的思维中的物体之外，都有一个复制品的存在。这是因为每一个思维都是关于同一个对象的，如果我的思维对象同他的思维对象相同，那么心理学家就会认为思维能够对外部的现实拥有认知。我过去的思维对象，就是我现在思维对象的判断。而如果不会有相同的对象重复出现，那么我们就无法证明存在到底是属于精神之外还是精神之内。例如，我们的口中出现一种新的味道，这个味道到底是主观的感情特性，还是客观的感情特性呢？

或许在这个味道刚刚出现之时，我们不会去问这样的问题，因为它就是一种味道。但是如果是一个医生听到患者这样描述，那么它就会变成一种超出了思想事物而存在的性质了。就如同新生儿一样，他们来到这个世界，会第一次经历时间、空间以及各种各样的事情，这些事情的性质

就像是第一次感受到一种味道一样，在绝对的意义上，无论是在思维之内还是之外，它们都是一种简单的存在。但是如果存在于思维之外，那么除了当时的感觉之外，就会还存在其他的思维。

在思维外，任何一个单一的思维都无法拥有并产生一桩新的心事，但是所有的思维都能够去思考并且认知。这就是心理学的角度，是一种非理想主义的观点，也是本书所描述的惟一观点。

一个可以意识到自身认知功能的心灵，它也承担着心理学家的角色。这也是成年人的心理状态——不仅能够知道出现于自己面前的事情，同时也知道自己是知道的。

然而，这种心理状态并非与生俱来，在知道自己知道之前，心灵首先有的是对事物的认知功能。这一点在那些被麻醉或者昏厥意识降到最低点的病人身上就能得到证明，当他们的意识降到最低时，思维就会消失，但是他们依然能够认知对象。

然而，很多哲学家却认为自我反省是思维认知的基础，在他们看来，如果一个思维想要知道一件事情，就必须先清楚地分辨自己和事情的不同。实际上，这是一个非常荒唐的假设。对于这样的论点，我的反驳理由是：我不能在没有梦到我做梦的时候做梦，不能在没有发誓说我在发誓的时候发誓，也不能在不知道我知道的时候知道。我可以在完全没有思考自身的情况下认识一个新事物A，在这样的情况下，我们就能够知道A的存在。如果除了A之外，我同时也能够想到自己的存在，并且也非常了解A，那么我就会多知道一件事情，虽然在A之外我并没有注意到自身的存在，但无论如何，这些情况都不会阻止我对A的认识的了解。

而我所说的那些哲学家，他们只是由一个特殊的对象去替代其他的对象，这其实就是“哲学家的谬误”的表现之一，他们知道的对象是一件事情，而思维则是另外一件事情，他们会将自己的知识马上纳入到他们试图去正确描述的思维当中。

这里说到“对象”这个词，我想我有必要说明一下它在心理学用语中的使用问题。“对象”一词往往在生活中被经常运用，但是很少有人去考虑它的知识运行，将它看作同个人存在的对象相同。事实上，生活用语中人们所认为的“对象”，也许只是语法上的主语，或者是思维的主题；而思

维的“对象”则是整个内容和表达。从内容当中抽取实质的核心并将其称为“对象”，是一种有害的语言用法，对于这一点，研究心理学需要特别明确。

心理学的使命就是尽可能地接近我们当前研究的思维的实质构造，所以，每一个思维的对象既不能多也不能少，不论这一对象多么复杂、思考的方式多么具有象征性。思维所思考的就是一个完整的内容，而不论对象多么复杂，它的思想都是一个完整的意识状态。

朱伯尔说过：“我们说完话之后，就只知道自己打算说的是什么了。”另外，艾格尔也说过类似的话：“在说话之前，一个人几乎并不知道自己要说什么，但是在说完之后，他就会为自己思考得如此全面、讲述得如此只好而充满敬意和赞叹。”在我看来，艾格尔的分析比分析家更接近事实。在他看来，每一个占据大脑的词都会取代剩下的思维内容，想法与词语相对应的意识不同，想法要么出现于词语之前，要么出现于词语之后。

我相信，在所有的词语都得到理解的情况下，整个的想法不仅可以在词语前或者后出现，也会在词语被说出来的过程中出现，它会成为一个句子被说出时的泛音。在一个被了解的句子当中，任何一个词都不会以声音的方式而出现于意识里，我们可以感觉到它的意识。尽管语言的内核会随时发生变化，但是它在整个意识流当中都是相似的。对于想法的意识和对于单词的意识是同质的，它们都是由相同的心灵要素组成，并形成不会中断的意识流。

如果在一个思想尚未完成时将其切断，观察它的横断面，我们就会发现它不是单薄的词语，而是各种充斥着想法的词汇。如果我们可以观察大脑内部，我们就会发现，一个完整句子的不同阶段都存在着相同的积极过程。每一个过程达到最大的兴奋之后，接着就会产生思维内容的词语内核，而在其他的时候，它们处于亚兴奋状态，并同其他的亚兴奋状态结合，产生泛音和边缘。

在对意识流的粗略的描述当中，需要我们注意的就是最后一个意识特性：在思想时，它对所感知对象的某一部分的兴趣要高于另一部分，并且它在不断地欢迎、排斥和选择。也就是说，将注意力不偏不倚地分给一系列印象是不可能的，这些选择、排斥、欢迎的结果造成了我们内心

无处不在的差异。我们不仅在强调事情，还将它们统一或者分开。

但是事实，上我们却忽略了大部分的眼前事物，在此，我简要地说明一下这是如何发生的。首先，心理学告诉人们，外部世界处于无尽的混乱运动当中，我们的感官除了作为选择性器官之外，还会对一些速率范围之内的运动做出反应，而对其他的运动则会完全忽略。

就这样，感觉强调一些特别的运动。当然，客观地说，这种选择标准是完全站不住脚的，而从主观上来讲，它是通意这种运动而忽略那种运动，从而形成一个充满对照、突然变化以及逼真的明暗对比的世界。正如赫姆霍兹说的那样，我们只是注意那些对我们而言是事物标志的感觉。

但是，“事物”是什么呢？大量的事实被我们所看到，而它们的实质也不过是可以感觉的性质的特殊组合，恰好这些组合从美学或者实际的角度引起了我们的兴趣。所以，人们会给它们具有实质意义的名字，并将它们的地位提升到一个排他的独立性和尊严的高度。我们从每个感觉当中去获得独立的事物，然后心灵会再次去做出选择——它会选择某些感觉去代表这个事物，并且会认为剩下的都只是这个事物的表象。也就是说，心灵去选择适合自己的，并决定那种感觉应该变得更加真实，那种感觉又更加有效。

所以，我们的知觉实际包含了两个方面的选择，在所有的感觉当中，我们需要注意的是那些没有出现的感觉所预示的感觉，同时也要挑选出一些联系来表示客观实在。

具体来讲就是，一个人的经验思维取决于他所经历的事情，但是他经历的事情又会在很大程度上由他过去的注意习惯而决定。一个事情可以在我们面前出现无数次，但是我们不去注意，那么这件事就不会进入到我们的经验当中。相反，有时候一生只经历一次的事情，却有可能在我们的记忆中留下不可磨灭的印象。每一个人都能从同样的事物当中做出选择，这些选择形成了我们各自的个人经验。

艺术家会选择自己中意的内容，拒绝不符合自己作品的颜色和形状。进一步分析，我们还可以达到伦理的高度：选择起着绝对的主导作用，一个行为只有从几个同样可能的行为当中挑选出来，它才会具备伦理的性质。坚持和跟随正义的观点会压制人们对奢华生活的渴望，类似这些都

是典型的伦理力量。当然，伦理的性质不仅仅是这一点，这是一个最具有深长意味的话题，因为这一点决定着一个人的生活。

我们在生活中时时刻刻都在做着伦理性的选择：我应不应该这样去做？应该选择哪种职业？这些选择事实上都取决于我们内心里具有说服力的兴趣中的至高的一个，而一个人的未来则是由当下的行为决定。

叔本华认为，一个拥有固定特征的人，只可能会对给定的情况做出反应，并以此去强化自己的决定。但是这种观点忽视了一点：在关键的伦理时刻，通常人们所提出的问题都是关于这个特征本身的。也就是说，一个人的问题所表现出来的，不是他应该怎样去选择，而是他下定决心要变成什么。

再具体一点就是，我们的心灵在每一个阶段都有共同的可能性，这些可能性之间的比较决定了意识。注意力本身具有一种强化或者抑制的功能，它会去选择某些可能性或者抑制某些可能性。所以，最高级和最复杂的心理产物，就是从下一级机能所能够选择的资料当中过滤而来，同样，这一级的资料也是由更下一级的技能所选择……

也就是说，我们的大脑会对它所接收的信息进行加工，就像是雕塑家对石料进行加工一样。而且从某种意义上说，这种加工的工作是没有间断、永恒运行的。同时，在一个雕刻的石料的周围还存在着无数其他类似的雕像，这些雕像是雕塑家从其他的雕像中选择出来的。在我们的世界当中，无论我们各自的观点存在多么大的差异，它们都是源自于感觉原始的混乱，而且会没有差别地给予我们物质的思维。

思维可以不断地认知，如果愿意，我们可以通过理性将事情展示出来。但是在我们感觉和生活的世界当中，我们的今天一直都是祖先们和我们自己经过漫长积累才做出的选择，是从最终的混沌当中所剥离出来的。就像雕塑的过程一样，需要先放弃那些“没用”的材料，这样，作品的主体才能凸显。一件真正的艺术品是在不断的选择和放弃过程中脱颖而出的，一块石头在一个雕塑家的手里会成为一个艺术品，在另外一个雕塑家手里也会成为另外一个与之前完全不同的艺术品。

我们的世界也是如此，最初的世界对于每个人来说都是一样的，但是今天它之所以以一种多彩的方式存在，是因为在不同的人那里，它是不同的作品。在人的意识里，世界是这样的，但是如果蚂蚁、牛羊也有意

思，那么它们意识当中的世界肯定与我们不同。

因为认知将宇宙一分为二，每个人都关心其中一个宇宙，并在不同的地方画下选择的分界线。当我们用同样的名字将这两部分命名为“我”和“非我”之时，也就说明“我”开始凸显。那些被称为“我”或者“我的”的部分，它们被心灵所感觉到的那种独特性，目前依旧是一个道德的谜题。

但是不可否认，这是一个基本的心理学事实，不会有人对别人的“我”和对自己的“我”一样抱有相同的兴趣。在我们的心理和思维当中，他人的“我”同其他的“非我”一样，是一种外部集群，因此，自己的“我”就被鲜明的对照突出了出来。

正如洛彩所说的那样，尽管蠕虫没有意识，不会对自身和整个宇宙有任何的感想，但是它依旧会将自己的遭遇同这个宇宙进行区分。对于“我”而言，蠕虫是整个世界的一部分；而对于蠕虫而言，它却是确实“我”的一部分。我们每一个人都是如此，都会在不同的地方将整个宇宙一分为二。

第七章　大脑机能：生物脑体的运转规律

大脑是所有动物必备的一个身体器官，其中所包含的复杂系统，至今让人对它无法做出全面的了解。但是使现有的一些研究使我们对大脑多多少少有了一些比较深入的认识，尤其是针对大脑功能这方面，经过众多研究者的多次试验，终于找出了其中所隐藏的一些能力。

从心理学的角度来说，大脑的功能可谓是包罗万象，不但能够控制动物的喜、怒、哀、乐，更是能够对动物的触觉、嗅觉、听觉以及味觉产生高度的影响。可以说，如果没有大脑在起作用，所有的动物将会变成一台没有灵魂的机器，而且即便是被称为高等动物的人类，也离不开大脑的支配。

大脑是一个十分复杂的器官，其中的每一根神经都能够掌控身体的某一个动作。若是大脑失去应有的能力，那么动物的身体一定会瘫痪。而且对于所有的动物而言，记忆的栖息地就在大脑，因此，要是大脑出现了危机，动物必将会失去记忆。至于大脑到底有哪些具体的功能，通过古今中外多位研究者的多年潜心研究，我们已经收集到了很多资料。接下来，我将着重为读者介绍。

1.人类独有的特殊神经系统

在实际生活中，人们经常会发现，用手去采摘一棵植物上的花瓣，并不会引起植物的激烈反抗，植物会像什么事也没发生那样，依旧在风中摇曳。但是，如果人们对他人的大脑施暴，那么，他人身体上的一些其他部位，就会对外界的伤害行为做出强烈的反应——可能会是自卫，可能会是抵抗，亦可能会是警惕等。

之所以会产生这些不同的差异行为，主要是因为人类不但拥有敏感的神经系统，而且这些神经系统的功能，还能够让身体的各个部位彼此之间协调合作。但植物却不同，它既没有敏感的神经系统，又无法让身体的其他部位展开协调的协作。所以说，人类和植物最大的不同，就是人类拥有特殊的神经系统，但植物却没有。

当传入神经受到强烈的刺激时——无论是刀具之类的物件所做出的大动

作的刺激，还是声波般的轻微刺激，它都会将其毫无保留地传输给中枢神经。然而，中枢神经所引起的波动却不只是刺激神经，还会通过输出神经释放出明显的信号，进入到腺体和肌肉中，从而引发身体其他器官的动作，或是排泄的举动。并且，这一行为会因动物以及刺激物的差异而有所不同。

但这些回应的行为却有一个相同点，那就是对人体起到了一定的保护作用。因为这些行为不仅能够避免外界对人体的不利刺激，而且还能够促进有利刺激的发展。当然，若是这些刺激并无明显的利弊，那么，动物将会主动运用一些行为来趋利避害。

比如说，一个人走进商场时，听见有人大喊“卧倒”，那么这个人的心跳首先会间歇性地停止几秒钟，然后再剧烈跳动，接着腿会发软，身体向前倾，做一个卧倒的姿势，这就是人体神经系统对所听到的信息做出的本能反应。

如果一个人在吃饭的时候，不小心将汤汁溅到了眼睛里，那么首先他的眼睑会立刻合上，接着流出大量的眼泪将眼中的汤汁稀释，再冲出去。

如果一个人走在路上，突然被别人绊了一下，那种即将要摔倒的认知，会让他做出一些连续性的动作——首先，他的双手会朝向即将要摔倒的方向，以避免身体再度遭受更大的、更猝然的冲击；然后，他的一条腿会本能地向前迈出一步；最后，除了双腿会弯曲外，他的身体也会向前倾斜，以维持身体的平衡，防止自己摔倒。

不过，人体这三种对感官刺激的反应，其实隐藏着很大的差异性，像前两种心跳受到干扰与合上眼睛的反应，就是一种非自主性的行为。心理学上将这种非自主性的行为称为“反射行为”。也就是说，这种行为并不是受人控制的，而是天生就具备的一种反应。就像人类在听到一个笑话时，脸上的肌肉会因为发笑而不停地颤动。这是人类无法控制的本能反应，并不需要通过后天的训练来获得。

再说第三种反应，因为摔倒会对身体产生冲击，手臂为减轻这种冲击而做出的动作被称为“反射”。毕竟它的发生太过于快速，所以不可能是有意为之。但是这种行为的出现到底是出于动物的生存本能，还是源自出生时期的练习，我们就不得而知了。不过，无论从哪方面来看，它这种不受意识控制的程度，绝对比不上前面两种反应。因为一个人完全可以

通过有意识的学习来习得高技能，从而在被人绊倒时迅速以手撑地，全力避免摔倒。

这种由本能和意志相互融合而共同产生的行为，心理学称之为“半反射”。也就是说，这种半反射的反应也许来自于动物的先天性本能，也许来自于后天的学习。但至于是哪一点，目前尚未可知。不过可以肯定的是，这种半反射的反应是可以受人控制的，人类完全可以通过这种反应来避免遭受到外界的伤害。

况且，第一种反应中“卧倒”的行为，只是一种训练的结果，而非本能的介入。并且在此之前，人们已经形成了完成这一行为的意识，意愿也给出了相应的制定——它并不是某种强制性的行为，而是自愿产生的。因此，动物的自愿与反射行为逐渐融合，常常是由自动产生的行为相衔接，当然也不排除会通过意识进行调整。

许多进行外部观察的专家在研究过程中，始终无法得知动物在行为过程中所伴随的意识活动，因而就无法知晓该如何区分有意识参与行为自动行为。

但若大脑的存在，只是为了在实现某一目标时，对最有利的方法做出选择，那么人类所有的行为，都可以被看作是由智能激发而成的。因为所有的行为都只有一个共性，那就是适当性。可是如今，对于这一事实却出现了两种截然相反的理论——“神经功能”与“意识关系”。

一些学者认为，人类的高级自主行为，似乎都需要感觉作为指引。由此，他们判断出，哪怕是在最简单的反射中，也会存在此类的感觉，即便人们对于这种感觉的认识还不是很清晰。

此外，还有另一批学者认为，尽管反射和半自主行为存在着适当性，但却可以完全无意识地产生。所以他们始终坚信，自主行为中的适当性，不但与人类天生的意识性没有任何关联，而且这些行为不过是最简单纯粹的随意动作罢了。

2.有趣的动物中枢神经

尽管对动物大脑的观察和解析，依然存在着许多难以理解的争议，但是，人们对于大脑的认知途径，已经形成了一个比较成熟的观点，并且

这一观点还为人类研究大脑与心理学的关系提供了诸多有利的材料。

想要清晰地研究出动物的中枢神经有哪些特点，最佳的方式就是在一些低等的生物身上做实验，比如说青蛙。通过活体解剖青蛙，人们可以研究出动物中枢神经的不同运作方式。当然，在解剖青蛙的过程中，人们首先要了解，当青蛙身上的不同部位被解剖时，它会产生哪些奇特的反应。

将青蛙颅骨底部后面的脊髓与延髓之间相连的部分切断，以此来隔绝青蛙的大脑，与其他部位之间的联系，使它的神经系统只剩下很少的脊髓。这时，我们惊讶地发现，青蛙依然存活着。但它也不是毫无改变，其生理上的一些特征发生了独特的变化。

首先，它的呼吸系统和吞咽系统遭到破坏，不能再呼吸和吞咽；它的腹部也无力地趴在地上，并且还无法像正常的青蛙那样用前趾撑着身体；虽然它的后腿看起来和正常青蛙没什么区别，但贴身伸缩的功能却遭到了部分损坏，青蛙无法再伸直后腿，即使被实验者拉直，它的后腿也会立刻回到贴身折叠的状态。

而且最为异常的是，如果将它肚皮朝上翻转过来，它就会一直保持这种形态，完全无法像正常的青蛙那样，自己翻转身体。并且，这只被解剖过的青蛙似乎也失去了发声和运动的功能，变成了一只不会叫、不会跳的青蛙。

此外，当人们抓住青蛙的鼻子，将其悬挂在空中，并将刺激性的液体涂抹在它的身上时，它居然会表现出出人意料的“防御性”行为——它会通过身体的其他一些部位，将身上的刺激性液体都擦掉。比如，将刺激性液体涂抹在它的腹部，它就会用前趾大力地摩擦腹部；将刺激性液体涂抹在它的一只后趾上，它就会用另一只后趾，拼命地摩擦那只有液体的后趾，直到全部擦掉为止。

但是，倘若青蛙的一些腿被切除了，其他一些残余的部分，刚开始可能会做一些毫无用处的动作。此时，它会暂停自己的动作，就好像在思考接下来该怎么办。然后我们会发现，它竟然迅速地换那些未被切除的腿，去摩擦被涂抹了刺激性液体的皮肤。

通过这些实验，人们可以得出结论，在青蛙的这些行为中，最令人惊讶

的特征不只是目的论上的适当性，还包括其动作上的准确性。

对于那些感觉系统并没有丧失的青蛙而言，只要刺激的力量达到了一定的标准，它们的动作一样会有规律性。可以说，青蛙身上的脊髓包含了细胞与纤维的排列方式，它早已将皮肤受到的刺激转换为一种自卫行动。于是，人们便将青蛙身上的脊髓称为“防御性行为中枢”。

人们还可以得出另一个结论，假使将青蛙脊髓不同的地方切断，那么，那些脊髓独立的部位就会具有独立的功能，它们分别主导着青蛙的头、前趾和后趾的某些行为。

值得一提的是，对于正值繁殖季节的雄性青蛙来说，控制四肢的部位显得尤为活跃。即便其他的部位已经被切除掉了，两只前趾以及与之相连接的腹部与背部，也能够紧紧地抓住置于其间的任何物体。并且，这个动作还能保持一段很长的时间。

假设人们只是切断了一只青蛙的视神经叶后面的部位，只留下小脑和延髓以及脊髓相连接，那么，除了能够观察到之前的行为外，我们还能够看到这只青蛙会有一些呼吸、跳跃、游泳、吞咽等基本动作。而且在这只青蛙身上，还会有其他一些反射性的行为发生。比如将它扔在地上，使它腹部朝上，它便会立即翻身，以使背部朝上；若是将它放在一个浮于水面上的盆中，并将盆旋转，它会先转过头，然后全身绕圈旋转，奇怪的是，它的旋转方向与盆旋转的方向恰恰相反；如果将盆倾斜，使它的头朝下，它则会拼命地将头往上抬；要是将它的头往上提，它又会使劲地将头低下——总之，它总是做着完全相反的动作。

但是它的反应只限制于头部的动作，并不像那些保留了丘脑的青蛙那样，能够沿着阶梯往上爬，而是会往阶梯下面跳。

如若人们只是切断了一只青蛙的丘脑和视神经叶的中间部分，它的一些基本运动行为会保持正常，并且在四趾受到伤害的时候，它还会发出叫声。但若是支撑物在旋转，它的头不仅会动，身体也会翻转，不过依然无法停留在倾斜的木板上。可由于它的视觉神经已经被破坏，我们无法正确地判断出，它能否避开挡在身前的障碍物。

假使将一只青蛙的两个大脑半球同时切除，而且在大脑半球与丘脑之间实行分割，只将丘脑保存下来，那么，人们就很难发现这只青蛙有什么

不正常的反应。因为只要我们给予它适当的刺激，它就不仅能做出前面那些动作，还因为视觉神经未遭到破坏而能够进行正常的活动。这只青蛙在向前跳跃的时候，如果发现前面有障碍物，就会毫不犹豫地跳过去。在发情季节，这只青蛙也会有性冲动，只是与大脑被全部切除的青蛙不同，它不会马上抱住置于两趾之间的东西，而是会表现出短暂的延迟。最为奇怪的是，这是青蛙只有在雌性青蛙出现时，才会有生理上的反应。因此可以说，一般人很难发现它有哪些不正常的地方。

然而它的不正常就在于，如果没有感官上的刺激，它的一些动作就会完全停止。比如，当这只青蛙在水里游泳的时候，倘若用一根树枝去触碰它的四肢，它就会停止游泳。这根树枝就是一个刺激物，出于反射行为，这只青蛙的四肢会自动伸向树枝的方向，并最终坐在树枝上一动不动。而且它也不会有饥饿的表现，纵然有虫子从眼前飞过，它也不会咬住它们。它就像是一台极端而又复杂的机器，只要机器继续运转，它就有自卫的本能。但这依然是一台没有灵魂的机器，它所有的动作都只靠外部的刺激来维持。只有对它做出足够的感官刺激，它才会做出相应的反应。

可是，如果人们在中枢神经之外，增强对大脑半球的研究，那么一切将有所改变。

对当前的感官进行刺激，除了会使青蛙出现上述的反应外，还会让它做出复杂而又冗长的移动行为。就像是人类的思考行为，由某一个动作开始，然后慢慢向四周扩散。当然，青蛙对于外部的刺激反应，也会因身体大小的不同而有所不同。

一只完整的青蛙绝对不可能像被切除头部的青蛙那样，被刺激时只能用右趾做一些简单的自卫动作，也不可能像被切除了大脑半球的青蛙那样，简单地跳几下就不动了，它会锲而不舍地做出各种不同的反抗动作——在饥饿的情况下，它会主动去寻找食物，甚至还能将自己的身体膨胀起来，以吓退面前的敌人。

这些普遍能够观察到的现象，会促使人们得出以下两种结论：

（1）所有由中枢神经控制的行为都会用到相同的肌肉

当一只被切掉头部的青蛙用后趾摩擦掉身上的刺激性液体时，实际上它

需要调动腿上的全部肌肉。同样，一只延髓和小脑健全的青蛙在跳动的时候，也会用到这些肌肉。可是，这些肌肉的运行，在上述两种状况下却有着截然不同的表现。因此可以说，细胞与纤维的设定，存在于控制擦拭动作的脊髓以及掌管翻身动作的小脑之中。

此外，它们不仅存在于控制跳跃度和调节平衡度的丘脑中，还存在于控制倒退的视神经叶中。但在大脑半球中，这些器官无法产生新的基本运动形式，只能决定这些运动的发生场合，所以它们会促使普通的刺激物不再具有决定性和机械性。

（2）相同的肌肉在不同的高度具有不同的表现

在每一个具体的高度中，相同的肌肉都会与其他肌肉结合，并通过某种特殊的方式进行合作，这一行为是由某种特殊形式的感官刺激所倡导的。

所以，与脊髓有关的运动由皮肤来主导，而与视神经叶有关的动作，除皮肤外，眼睛也会起到一定的作用；对与丘脑有关的行为起重要作用的似乎是半规管；带动大脑半球的刺激物不是简单的基本感觉，而是形成决定性物件的感觉整体。

被切除大脑半球的青蛙既不懂追逐猎物，也不懂躲避危险。而追逐猎物、躲避危险这种对复杂情况的反应被称为“直觉”，直觉反应在青蛙身上依靠的是大脑的最高级脑叶，并且动物的等级越高，直觉反应就越显著。

3.神秘之境——大脑半球的秘密

通常，人们会发觉一个很奇怪的现象，那就是低等中枢只能对当前的感官刺激做出回应和实施行动，但大脑半球却会依靠知觉和思维来展现行为。不过对大脑半球而言，那些感官上的刺激只能作为采取行动的参照物。

但是，在感觉之外，知觉和思维又能代表什么呢？毕竟因为行为方式的不同，人们所能够获得的感觉也会有所不同。比如，当我在森林里看到一头狮子时，我的第一反应肯定是躲藏起来。因为我会想到这只狮子是很危险的，如果被它看到，我可能就会变成它的腹中之物。而构成我的

恐惧反射的心理物质就是狮子张开大嘴，或是它发出的声音。此时，我就会感到非常害怕，甚至身体的某些部位还会有隐约的疼痛感。

这些反应可能来自于过去的一些经历，它们是我以往记忆的重现。简单来说，它们是一种遥远的感觉。

值得人们特别关注的是，那些大脑完整的和已经被切除大脑的动物，它们之间最大的不同点就在于，前者会受到一些原本并不存在的情况的影响，而后者却只会受到当前实际存在的事物的影响。由此可见，大脑半球早已变成了记忆的栖息之地。

也可以说，无论时间过去多久，那些曾经经历过的情景都一定会以某种方式被保留在大脑半球中。当受到一定的外界刺激时，它们必然会以某种方式被展现出来。

若是人们试图将神经流比作电流的话，那么就可以将大脑半球中的神经系统，想象成一个直接的环路，神经流流过神经系统以后从感觉器官进入肌肉，如此，大脑半球就加入了长的回路，或是环形线路。如果因为某种原因，从感觉器官到肌肉这条线失去了作用，那么神经流便能够通过该回路或环形线路。

举个例子来说，假如在寒冷的冬天，一个在大雪中行走了很长一段时间的人因为疲惫而不得不坐在一座无人的房子的屋檐下休息。短暂的舒适感流过F-D-W这条线，接着进入彻底舒展开的肌肉，他便会放任自己继续沉浸在这危险的休憩之中。可这个环形线路一旦被打开，神经流中的一部分就会沿着环形流动，唤醒他曾经得过支气管炎和病毒性心肌炎的记忆。这些记忆对他的感官形成强烈的刺激，促使他继续起身赶路，直到到达一个最安全的地方。

那么，接下来，我们就透彻地观察一下，半球中的环形线路是怎样被认定为记忆储存室的。

首先，若是缺少了环形线路，任何动物都会失去思考、推测、比较以及权衡利弊关系的能力。也就是说，失去环形线路的动物绝对不会有“谨慎”这样的态度。而且，动物的本能，也会将谨慎这一特性从低等中枢那里消除掉，并将其转交给小脑。

无论何时，谨慎都是动物必须具备的一种特性，因为只要是世界上的生物，都必须与复杂的社会环境打交道。尤其是对那些高级动物而言，谨慎的特质更是必不可少。比如，鱼的许多行为就完全受到低等中枢神经的驱使；而对于鸟类来说，这种情况就减少了许多；在狼身上，这种情形更是少之又少；在人类身上，则完全没有。

在由大脑所引发的心理活动中，想到眼前的事情和想到遥远的事情是存在一定区别的。无论何时何地，一个人的行为倘若受到较为远大的目标的影响，那么他就拥有了最崇高的智慧。

单身贵族只需要想到自己，流浪汉也只是过一天算一天。但与之相反的是，父母会为了给子女提供优异的生活环境而努力奋斗，政治家会为了管理好整个国家而不断进取——这些人会将自己安放在一个牢固的等级制度中，每一个相应的等级都有其需要表现的行为，而这些行为正是大脑中枢与身体其他器官的区别。

在有关久远记忆和观念所依存的环形线路中，只要行为仍然是身体的一个展现过程，人们就务必要依照低等中枢的行为来解读它。若是它在一处被定性为一个反射过程，那么在另一处也应该被认为是一个反射过程。

这两处的神经流只有先流进来，才能接着进入肌肉中。但因为从低等中枢中流出去的路线，是由细胞排列中罕有的固定反射所主导的，所以，大脑半球中的反射不但数量很多，而且还具有强烈的不稳定性。由此可以看出，这只是程度上的不同，而并非类别上的差异，并且反射类型也不会发生变化。

当神经流经过感觉器官时，它所起到的作用会有很大不同。比如在中枢神经中，它会引起反射行为；而在大脑半球里，则会引发想法。

对于大脑来说，所有的想法最后都会变成记忆。那么，与大脑记忆有关的过程，是怎样在大脑半球中形成的？

我们可以根据以下四个假设来分析：

（1）无论是由外部的感觉器官，还是由内部的感觉器官去刺激大脑，大脑都会给出某一物体的概念；

（2）所有被传递到某个低等中枢的感觉刺激，不但会唤醒某段记忆，而且还都会向上传递；

（3）假使将大脑的记忆标注为A、B、C、D这四段过程，不管诱因来自外部还是内部，只要其中的某一个过程被唤醒，那么这四段过程都会按照最初的顺序，被依次唤醒；

（4）每一段记忆最后要么会促使一个运动的产生，要么就会阻止一个运动的形成。

若是以上四个假设都成立，便可以想象这样一个场景：一个初次见到烛火的孩子由于对烛火很是好奇，便会做出反射行为——伸手去触碰烛火，结果自然是被烫得缩回了手。

在他的这一系列行为中，出现了两个反射流，一是从眼睛到伸手的反射流，二是从手指到缩回手的反射流。倘使据此认定这不仅是这个孩子的整个神经系统，而且这些反应还都是机械性的，那么无论重复多少次，这个孩子的行为都会是固定的。火焰在他的眼睛中所形成的图像，将会促使他毫不犹豫地将手臂伸向火焰，而手指被烫伤的感觉，又会驱使他收回手臂。但实际上，被烫伤过的孩子肯定会对火焰产生恐惧感，以后绝对不会再去触碰火焰。当然，这里的关键还是探究大脑半球在其中起的是一个什么样的作用。

如果我们，让从眼睛开始的神经流在到达低等中枢时，向上、下两处流动，并在大脑半球中激发出知觉；让手臂伸出的感觉也产生一股神经流M，并留下痕迹；将被烫伤的手指留下的痕迹标注为S；再将缩回手指的行为所留下的痕迹标注为m。根据上述的假设（3），这四个过程现在会按照S-M-m的顺序相联系。只要S被触碰到，那么伸出手指的想法、手指被烫伤的感觉以及缩回手指的动作就会立刻在大脑中产生，当烛火再次出现在孩子面前时，他就不敢再伸出手臂了。

当然，对于没有接触过烛火的孩子来说，看见烛火都会有触碰它的反射。但这一反射冲动、关于疼痛的感受以及缩回手指的记忆都会相继产生。而且，若是这些大脑中的过程超过低等中枢所带来的直接感觉，缩回手指的想法就会变成对行为的暗示。所以说，孩子会停止动作，缩回手指，不让自己再次被烫伤。

在整个过程中，我们一直都在假设大脑半球自身并不会将任何感觉与行为相衔接，它只会记录，并保存低等中枢中配对好的感觉与行为。不过，这一动作会使得大脑半球无可避免地起到作用。

毕竟，要是一连串的经历被大脑半球所记录的话，一旦经历链中的某个环节被记忆唤醒，那么在行为实施之前，其他一些环节的经历也会同时被唤醒。但如果最后一环的经历与某一行为存在着密切联系，那么就不需要具体的影响，只要有单纯的想法，这一行为就会产生。所以，有大脑半球的动物对未来的事物存在着一定的预期，它考虑到了以往的悲喜好坏。

4.大脑半球的功能性探究

在1870年之前，人们始终坚信弗路朗斯对鸽子大脑做的实验是最具有权威性的。他认为，大脑半球的各个部分都无法独立存在，而是由整个半球统一主导。

但到了1870年，希齐格对狗的大脑进行了实验，他发现，用电流来刺激大脑皮层中的确定区域，也可以促使狗做出一些强烈的反应。

6年之后，费里尔和芒克通过刺激鸽子和狗的大脑，证明了与视觉、听觉、触觉和味觉相联系的专属区域确实存在。可芒克的感觉定位不仅与费里尔有所不同，而且他还从实验中得出了一个与以往一种严格的定位都截然相反的结论。这场争议一直存续了很久，我不打算花费太多的时间去具体阐述，只是简明地说一些现状。

不过能够确定的是，在罗朗多沟两边的“中央回”，以及胼胝体额上回（至少猴子是那样的，它的两个脑半球与中央表面处相连接）是踏上通往脑桥、髓质和控制肌肉收缩，并产生脊髓的运动的刺激区域。下面便相继给出一些证据，以证明这些“运动区”确实存在。

（1）皮层刺激

用低强度的电流来刺激狗、猴子以及其他动物的脑回表面，依照接受刺激的区域不同，它们的面部、四肢、尾巴或躯干会产生特定的动作。这些动作都会影响到大脑接受刺激的部位，而倘若是右脑受到了刺激，动作则来自于左腿和左脸等。所以说，最初那些对这些实验的有效性提出

质疑的声音都被立即灭掉了。

当然，这些动作一定并非来自于向下传播的电流对大脑基部产生的刺激，原因如下：①机械刺激虽然比不上电流刺激的程度，但是大脑也能形成这些动作；②若是改变电极的话，就会发生电流物理传导变化，因而这一行为会导致出现一些出人意料的动作；③在中枢位置不变的情况下，假如某一运动的皮层中枢被强行割断，那么，即便它不会引起电流导电的变化，它也失去了生理上的导电性。而且同样强度的电流也不会再引起同样的动作；④倘若皮层在受到刺激后，同时发生了生理和物理上的改变，那么，从刺激皮层开始到运动产生之初的时间将保持不变。

这就完全符合一个既定的事实，那就是，当神经流通过脊髓来唤醒肌肉的反应时，其所需要的时间要超过直接从运动神经上流过的时间，这是因为脊髓细胞的释放也需要一定的时间。同样，若是皮层受到外界强烈的刺激，那么肌肉收缩的时间，一定会比皮层被切除以及电极直接刺激下部白色纤维的时间要长很多——至少在两秒左右。

（2）皮层切除

若是切除掉控制狗前腿运动的皮层点，那这条腿就会受到明显的影响。刚开始的时候，这条腿就像是瘫痪了一样，显得很无力。但不久后，它就会与其他腿一起被使用。当然，此时它的动作依然会很迟缓，狗不再会将身体的重量放在这条腿上，即便是需要利用到它，也会选择用其他的腿来代替，比如做刨地、抓骨头、奔跑等动作时，狗都会选择避开这条腿。

而且更为惊奇的是，大脑受损的狗不再会走直线，它会选择朝着大脑受损伤的这一面前行。但等过了10个星期左右，即便是大脑受到再严重伤害的狗，这些症状也会逐渐消失，从表面上看起来与正常的狗并无不同。

不过，此时如果给它注射一些三氯甲烷，那看起来正常的狗，就又会回到瘫痪的状态，动作也会变得迟缓而不协调。

其实，即便是运动区遭受大面积的伤害，狗在做一些动作的时候，也可以用上同样的力量。它依然能够像从前那样跳得很高，咬很重的东西。可一旦受伤，这只狗就无法像之前那样灵活了。

美国动物学家雅克·洛布博士仔细研究了狗的运动损伤，他指出，与受损伤部位相对应的部位，将会逐渐受到惰性因素的影响，以后想要实行所有的行动，都要花费更多的努力和时间。要是这只狗还想像从前那样用相同的力气行动，那么便无法取得之前的效果。

（3）切除大脑的整个运动神经

即便将狗的大脑的整个运动神经都切除，它身体的其他部位也不可能长久瘫痪。只不过相对于身体的另一侧会比较懒惰而已，而且这种懒惰的情况会持续很久。

戈尔茨教授曾经说过，一只右脑几乎被完全切除掉的狗，它的左半边身体只会表现出很小的惰性。特别是在吃饭的时候，它还能用左爪子抓住碗里的骨头或者肉。但奇怪的是，对于猴子来说，如果运动神经的皮层被完全切除掉，那么它就会真正瘫痪。而且根据大脑所切除部位的不同，身体瘫痪的部位也大不相同。

我们可以看到，与这只猴子所切除部位相对应的前后爪会缓慢地软下来，即使是做一些再简单不过的动作，也会显得毫无力气。过不了多久，它四肢上的肌肉会逐渐萎缩，就像是那些瘫痪在床很久了的人。

在谢弗和霍斯利看来，假如大脑两侧的缘回都受到了伤害，那么身体上的肌肉也会瘫痪。

但是猴子和狗毕竟不一样，所以，从它们身上所得到的实验数据并没有很强的说服力。现在，我对霍斯利关于猴子大脑运动区的实验数据正在进行一些补充。

针对人类，我只能对因病或因意外而大出血或长了肿瘤的人的皮层进行切除观察。因为当人还活着的时候，这些现象所产生的结果一直被认为是痉挛。通过观察得知，如果人类的大脑皮层遭受到严重创伤，就会形成永久性的瘫痪，并且和猴子一样，瘫痪部位的肌肉会渐渐变得僵硬不堪。

（4）下行的退化证明皮层罗朗多区和脊髓运动区有着紧密的联系

无论是何种等级的动物，一旦这些区域受伤，就必定会出现一个被称

作“次级硬化”的特殊退化现象。它会向下发展，然后以一种准确的方式经过大脑的白色纤维物质，通过内囊、脑脚和脑桥进入延髓前锥体的特殊的索，并由此向下进入脊髓前、侧柱。

（5）通过解剖可以清晰地证明罗朗多区与脊髓的运动区之间的关系

弗莱西格称，是下行运动传导束——“锥体束”组成了持续连接的索，这些索从脊髓椎体向上游走，穿过内囊和放射冠进入脑回。大脑下面的灰色物质与纤维索看似并没有任何关联，它由皮层直接进入脊髓中。脊髓的营养依赖于皮层细胞的影响，和运动神经的营养依赖于脊髓细胞是相同的。

此外，对狗的实验也表明，电流对于运动索路径中所有能够被消除部分的刺激，都会引起对皮层表面刺激的运动。

其实，对于皮层运动定位，最有说服力的证据都是由失语症提供的。失语症并不是没说话，有此症状的患者，他们的声音依旧很洪亮，而且舌下神经和面部神经也都能够正常运行——他们既可以放声大笑，也可以唱歌。但是有此症的人却无法像正常人那样说出一些有意义的单词或叠词，他们要么说话没有连贯性，要么发音错误，甚至很多时候，他们说出来的话只不过是一些无法分辨的音节组合而已。

经过多年的研究，我发现，失语症患者之所以会失语，主要的原因还在于他们最下面的脑回受到了伤害。这是布洛卡于1861年最先发现的，因此，脑回也被称作“布洛卡回”。

我还发现，患失语症的左撇子常常是右半球受伤，而右撇子通常都是左半球受伤。但在实际生活中，大部分人都是右撇子，这就可以认为，那些人所展现出来的准确动作都是由左脑所主导的。

事实上，任何一半大脑都可以对声音器官进行双向神经刺激。对于绝大多数人而言，主宰说话的都是左半边大脑。也就是说，若是左半边大脑受到伤害的话，那么人类就很有可能会丧失语言的功能，即便右半边大脑再灵活也毫无用处。

另外，对于运动型失语症患者来说，他们还会失去写作的能力，哪怕他们的阅读和理解力很强，也无法动笔书写。其中缘由，我们上位明确但

对于右撇子而言，这样的伤害一定是发生在左半边大脑中。而且手臂之间专门掌管写作的区域，也一定同时受到了损害。

5.视觉功能与大脑半球的联系

第一个对视觉进行研究的人是费里尔，他指出，当猴子的角回受到刺激的时候，眼睛和头不但会产生运动，而且还会形成视觉；但若是将角回切除，那么另一侧眼睛就会出现永久性失明。同时，芒克也认为，假如破坏掉狗和猴子的枕叶，它们也会出现永久性的失明。他还说，角回只是负责眼球触觉感受性的中枢，与视觉并无任何关联。

芒克的此种论断虽然非常武断，而且也损害了他的权威性，但他的确做了两件很有意义的事情：（1）首次区分了感觉和心理上的失明，并描绘了在手术损伤视觉功能后，这种视觉功能仍然可以恢复原貌；（2）首次注意到，仅有一个大脑半球受损，将会导致视觉偏盲。

感觉失明是完全失去对光的感受，心理失明则是无法识别视觉印象，就像是我们能够看到纸上的文字，但却无法理解它的意思。“视觉偏盲”就是指，总体上眼睛两边的视网膜都没有受损伤，但每片视网膜的左边部分都是盲区，如此，就无法看见右边的任何东西。之后的各种实验也证明，在高等动物中，确实存在这种因为单侧脑半球受损而造成的视觉障碍的偏盲特性。

戈尔茨几乎与芒克同时公布了自己的研究，他否认视觉功能与大脑半球的任何部位有着密切的联系。不久之后，各种领域的实验又得出了其他一些结论。根据这些结论，我将现状做了如下描述：

对于鱼和青蛙来说，即便是将它们的两个大脑半球都切除掉，它们仍然拥有视觉。哪怕是芒克也不否认事实就是那样，但他却不认为鸟类也会如此。

在芒克的实验中，所有被切除掉大脑半球的鸟，似乎都完全失明了。但难以解释的是，当芒克将鸽子的大脑半球切除后，它依旧能够转头去追随蜡烛的光亮，而且还能对威胁性的攻击眨眼睛。这足以证明，即使是低等生物，它们也依然保留着最原始的光感，但芒克却将其看作是手术的不完善造成的皮层视觉区域的残余。

施拉德在芒克之后又做了同样的实验，在保证手术彻底成功的前提下，所有的鸽子在三个星期之后都复明了，而且由创伤导致的行为受阻，也全都消失不见了。它们能够很好地避开眼前的障碍物，飞向所要栖息的地方。在这些方面，与那些完全失明的鸽子相比，它们还是具有很大的不同。比如说，它们不会去叼起撒在地上的食物。

施拉德认为，如果鸽子哪怕是只有一小块额部区域被保留下来，它们也会去叼地上的食物。不过，他并没有将丧失枕骨小脑的鸽子的非自动喂饲行为归因于视觉缺陷，而认为是受运动缺陷所导致的。

对于芒克及其他研究人员的不一致论断，我们必须谨慎辩察，仔细分析出在脑部手术后，某种功能的丧失与保留究竟有哪些区别。其实，某种功能的丧失，并不一定是受到了切除的那个部位的影响；同样，它的保留也无法证明它就不依赖于那个部位。而且，如果在100次类似的手术中，有99次功能丧失现象出现，却只有一次功能保存的情况，那也是最真实的。

虽然鸟类和哺乳动物的失明，是由于皮层的切除而导致的，但切除了皮层它们就一定会失明吗？只有找到了这个答案，皮层才能被确认为是“视觉的处所”。

失明或许是由于受伤的部位对身体的某个部分产生了严重的影响，亦或许是因为行动受限、伤口发炎等导致的——总的来说，就是受到其他部位的干扰才产生的，布朗西夸和戈尔茨就始终坚持这么认为。

但由于切除手术而导致的功能的丧失应该是永久性的，鸽子的失明现象虽然后来消失了，却不能归结为它的视觉处所的丧失，而只能认为是某种影响暂时压制住了那个视觉处所的活动。手术的其他结果或许在细节上会有所不同，但还是要遵循一定的规则，这点在哺乳动物身上表现得更为明显。

比如，对于兔子来说，即便它失去了整个皮层，它依然能够避开眼前的障碍物。纵然芒克在实验中发现他的实验对象全部都完全失明了，但生物学家克里斯蒂安尼却通过实验确立了这一点。

另外，芒克发现在狗身上，如果将狗的枕叶切除，狗也会变成全盲。经过进一步试验后，芒克不但描绘出皮层中的特定部分，而且还认为这些

部分与视网膜中的特定部位有着必然的联系。因此，只要它们被切除掉，就会引起眼睛的完全失明。事实上，这种确定的相互关系却是虚构的。

戈尔茨、希齐格、洛布、卢西亚尼以及埃克斯纳等其他研究者均发现，无论切除掉狗的哪一部分大脑皮层，狗的双眼都会出现偏盲的情况。但若是受损的部位是前叶，偏盲就是轻微和暂时性的；若受损的是枕叶，偏盲就会严重很多，其持续时间与枕叶受损的程度成正例。

洛布认为，产生的视觉缺陷是视觉模糊，无论有多么严重，视网膜中心的视力依然会很好，正如正常的狗那样。两个视网膜的侧面或颞侧，都与它自己那侧的皮层有着密切的联系，但恰恰相反，每片视网膜的中心和鼻的部分，只与相反一侧大脑半球的皮层有联系。

洛布似乎拥有更加宽阔的眼界，他不但独创出半侧弱视的定义，而且还创造出运动干扰的定义，用来描绘整个视觉装置中不断增长的惰性。正是这一惰性，才导致动物们对另一侧的刺激做出强烈的反应。

假如一只狗是左侧弱视，那么，对于挂在面前的两根骨头，它将毫不犹豫地扑向右边那根。但如果只是受轻伤，只要轻轻晃动右边的骨头，它首先就会去咬这根骨头。若是只有一根骨头，无论放在哪边，它都会扑上去咬住它。

倘若两边的枕叶都受到高度的破坏，狗的眼睛可能就会全盲。芒克清晰地标出了他所提到的“视觉区域”，并说，要是破坏涉及到整个视觉区域，就必定会导致失明。对于其他一些不同的观察结果，他说那只不过是因为切除还不够完全罢了。

但是，兰格雷斯、卢西亚尼、戈尔茨等人却对芒克的说法提出质疑，因为他们曾经多次对芒克所说的“视觉区域”做过完全的双边切除，而且在几周之后，实验对象的视觉都恢复了。

因此，一只狗是否失明是个复杂的问题，毕竟那些单纯失明的狗依然能够很好地避开它们所熟悉地方的障碍物。而失去了枕叶的狗虽然可以看见，但却会经常撞上东西。对此，戈尔茨的实验提供了充足的证据，他的实验结果表明，狗会特别小心地避开阳光照在地上的光亮或树叶，就好像它们是障碍物一样，但所有真正失明的狗却做不到。

因为不需要依靠外界的行为解读视觉，所以，对于人的研究能够得到更多准确的数据，但是我们又无法对活人进行解剖，只能等待一些病理性伤口的出现。由此得出的结论是：人类视觉中不可或缺的一部分就是枕叶。一旦有一只眼睛受伤，那么人类的一双眼睛都会出现偏盲的情况。但若是两只眼睛都受到损害，人就会出现感觉和心理上的完全失明。

事实上，偏盲症也能够由其他受伤的部位引起，尤其是附近的角回和缘上回。而且大脑皮层运动区受到的伤害越严重，偏盲症也会越严重。

大脑皮层紊乱最令人惊讶的便是心理失明，它并不是简单的看不到视觉对象，而是无法理解视觉对象。从心理学的解读上说，心理失明是视觉与其象征对象之间断了联系。比如说，视觉与听觉相通，那些写在纸上的文字就代表某些声音。但若是听觉中枢和视觉中枢之间断了联系，就无法唤起那些看到文字的人对发音的想法，这就会导致失语症。

其实，人类的心理失明主要是因为视觉图像的短暂性消失，而心理失聪却是因为失去了一些非听觉图像。比如，我们听见了歌声，却无法想起它的样子，这就是心理耳聋；当我们看见了电视，却无法想起它的响声以及名字，这就是心理失明。

而且，若是我们丧失了所有的视觉图像，那我们就是完全失明。因为假若我们大脑中的右枕叶受伤，我们就会失去对左边的视觉，同样，要是左枕叶受伤，右边的视觉也会失去。但这样的偏盲症并不会导致我们丧失视觉图像，因为那些尚未受伤的半球可以产生视觉图像。可如果是两个枕叶都受伤，那么我们就会完全失明。

倘使有人无法通过视觉来看清事物，那么他还可以通过触觉来辨认。这就表明，大脑有无穷大的力量，即便视觉受到了损伤，但触觉却起到了一定的作用。不过，当心理失明发展到特别严重的程度时，视觉、听觉和触觉都会无法再起作用，也就是“痴呆”。而且，对于那些长期失明的人来说，他们大脑中的枕叶会逐渐出现萎缩的现象。

6.大脑如何控制听觉、嗅觉、味觉和触觉

实际上，人们一直都很想知道，大脑在对视觉产生影响之外，究竟是怎样控制听觉、嗅觉、味觉以及触觉的。

首先，对于听觉来说，它并不能像视觉那样明确位置。比如说狗，卢西尼亚的实验图显示，狗若是受伤，那么它的听觉区域就会受到影响。与这种情形相似，假如大脑中有一侧受伤，它的两侧都会受到波及。

在他的实验图中，灰点和黑点的混合，正是为了说明交叉与非交叉联系的混合。在全部的区域中，最为重要的部分是颞叶。但在卢西尼亚的实验中，即便狗的颞叶受到再大的伤害，它也不会彻底耳聋。

费里尔和约经过研究发现，假使损害猴子大脑两侧的颞回，那它就会永久性地耳聋。然而，布朗和谢弗却发现，即使毁坏掉有些猴子两侧的上颞回，也不会影响到它们的听力。实际上，即便是一只猴子的整个颞回都被切除掉，在两周之后，它会变成最活跃的一只。人们会发现，这只猴子并没有变成一只残疾的猴子，听觉、视觉、嗅觉、味觉以及触觉都在，尤其是听觉，变得更为灵敏。不过，我认为，布朗和谢弗的研究更为重要些。

颞回一直是掌管人类听力的重要区域，而且与希尔维厄斯组织相邻的上回一样，是听觉系统重要的组成部分。尤其是对于感觉失语症而言，颞回的重要性更加突出。

事实上，人们对于感觉失语症的认知共经过了三个时期，它们分别是：布洛卡时期、威尔尼克时期、夏尔科时期。布洛卡时期，因为之前已经提到过很多次，就不再多做阐述，下面我们就重点说说威尔尼克的成果。

在威尔尼克看来，有些患者能听却无法说，而有些患者却是连听都困难，所以，首先要将患者区分开来。对于后者，威尔尼克认为他们是因为颞叶受损所导致的，这也被称为听觉失语症。

对于此种病症，最新的研究者是艾伦斯塔尔博士。他研究了七个病例，而后发现，若是患者能够正常地读、说和写，只是无法理解所包含的意思，那么他们应该是第一颞叶和第二颞叶后面的三分之二部分受到了损害。

和运动失语症相同的是，即便彻底切除控制听力的左侧中枢，右撇子大脑的创伤也常常会在左侧。但是听觉语言上的运用则与中枢的完整性有着紧密的联系，因而，既可以认为被说出的词语与其所代表的物品有着

密切的联系，也可以认为人们一定需要通过运动来说出该词语。

在艾伦斯塔尔博士所研究的案例中，大多数患者都是因为连贯表达的能力受到了损害。这就表明，对于大多数人来说，语言和听力有着必然的联系。也可以认为，人们内心的想法并不能刺激运动中枢，唤醒这些词语的心声才是最为重要的一步——这可以直接刺激发音。要是左侧颞叶中的一些区域被损坏，就可能会出现无法发音的现象。

不过，我们在少数人身上会发现，即使渠道被毁，他们依然能够正常发音，但这有可能缘于其特殊的体质。

在我看来，一个相互联系的集体都是由一件事情的特性和名字共同组成的。因此可以说，假如大脑不同的部分与特性之间存在不同的联系，而且其中一部分还与听力、发音和名字联系在一起，那么大脑的各部分之间一定存在动态上的关系，从而使得其中的一些行为可以唤起身体的另一些行为。

比如，人们思考之后开始说话，最终的结果便是发音。但要是大脑的发声部位受到创伤，那么就不可能说出话来——即便是能够说出来，言语也会缺乏逻辑性，这正是左额下回受伤的结果。不过，在做出最后的动作前，发声者的大脑中会出现一定的顺序，依次是：触觉——听觉——对物品名称的发声。

可是，在某一个个体身上，我们会发现，他必须要先想到一件物品的样貌和名称，接着才能发声。也就是说，即便是失去听力中枢，在听力范围内也不会影响到个体的表达，他只是会变成心理失聪，但并不会患上失语症。

然而，针对这一个体的进一步分析显示，假若联想顺序在该个体的大脑中已经坚不可摧，那么即使是视觉中枢受损，也会导致个体患上失语症。

枕骨受伤后，人的语言表达能力将降低很多。因此，龙因在脑半球图中画出了他所研究的所有失语症患者的病况，证明这些损伤主要集中在三个部位：（1）布拉卡中枢；（2）威尔尼克中枢；（3）缘上回和角回下部连接部分大脑和视觉中枢的纤维。

其次，对于嗅觉而言，几乎所有的研究都可以证明，颞叶中间向下的海马回部分是嗅觉器官。芒克和费里尔也认同这种看法，但与芒克不同的是，费里尔认为嗅觉是海马回的小叶或沟的突起部位，其他的部位只能被称为触觉器官。

其实，病理学也好，解剖学也罢，两者都认为嗅觉存在海马回。但从心理学的角度来看，嗅觉与听觉和视觉又有着很大的区别，似乎更能引起人们的兴趣。在此，我就不多加赘言，只告诉读者，卢西尼亚和赛皮里还绘制了够的嗅觉中枢图。

至于味觉，因为人们对它的研究并不是很多，所以这方面的资料比较匮乏。我只知道，味觉与大脑颞区的下部有很大的关联。具体情况如何，还有待于我们继续深入的研究。

最后，关于触觉，研究者们发现了很多有趣的情形。尤其是在研究触觉与肌肉感觉性区域的时候，得到了许多在之前无法得到的材料。

许多年前，稀奇格在对狗的进行大脑解剖的时候，将狗自运动区受伤后所表现出来的运动混乱看作是“丧失了肌肉意识”。若是动物并没有发现自己的四肢位置有什么怪异的之处，它们便会很自然地交叉着双腿站立，并且受伤的那只脚会背面着地，或者将它搭在凳子上。如果人们随意拉直或者弯曲它们那只受伤的腿，它们也不会有什么不舒服的感觉。但要是对未受伤的腿这么做，它们就会立刻表现出强烈的抗拒。

芒克、郝次恩、戈尔茨、希夫等专家经过研究得出，动物受伤的腿部皮肤会丧失感觉，即便是残肢被夹住，它们也不会将其收回。

但是，费里尔却否认“切除运动区”，会使动物完全失去痛感的观点，他认为这只是受伤一侧的运动神经反应迟钝而已。与费里尔的理论完全相反，芒克和希夫则认为运动区绝对是有感觉的，他们还通过各种试验，将运动混乱认作是一直存在的痛觉丧失的次要结果。

其中，芒克将运动区看作是，与视觉区以及听觉区并列的动物四肢的触觉区。他始终认为，动物大脑的整个皮层是感官的一个投影表面，本质上是没有运动部分的。这种观点如果成立的话，对意志心理学来说将有重大的意义。但事实到底如何？谁都不好说。毕竟，在“切除运动区会造成皮肤痛觉丧失”这一点上，其他所有的研究人员都反对费里尔的观

点，所以，费里尔观点的真实性还有待商榷。

此外，芒克和希夫还认为，运动失调完全与痛觉的丧失有关也是不对的，因为在一些比较罕见的病例中，那些运动失调的患者不仅没有失去痛觉，反而痛觉变得更加灵敏。所以，运动和感觉也可能有其独立性。

霍利斯和谢弗曾经对猴子做过一项实验，他们发现，倘若切除猴子的海马回，它的另一侧身体就会暂时失去感觉；如果破坏其胼胝体以上的延续部分，那么猴子就会永远失去感觉；若是将猴子的整个脑回都切除掉，那么猴子将会彻底失去感觉。

虽然费里尔坚持认为，即使将猴子的运动区全部切除，也不会影响到它的感觉。但霍利斯和谢弗却认为，根本就没必要切除猴子的运动区。

卢西亚尼曾经在大猩猩身上做过三次实验，发现它们的感觉性降低了许多。不过在人身上，他发现，假使因为一侧身体受伤而造成瘫痪的话，那么瘫痪部位的那些器官也许会丧失痛感，但也许不会。

其实自始至终，卢西亚尼是坚信运动区是有感觉的，所以他认为很多研究还有待进一步考证。他认为，对于狗来说，触觉区域的范围，是从受到直接刺激的区域前后，一直延伸到前叶和顶叶。

卢西尼亚还研究出狗脑触觉神经分布图，如果将此图与他的狗的嗅觉中枢图放在一起比较的话，就会发现狗脑的整体顶部区域为听觉、视觉、嗅觉、触觉以及肌肉的感觉。

事实上，视觉失语症与运动失调都和大脑顶部区域的受伤有关，尤其是左侧顶部区域的损伤。

7.人类大脑半球中的意识局限

一直以来，人们似乎都对这样两个问题比较感兴趣：第一，只有人类才拥有伴随大脑皮层活动的意识吗？第二，人类的低级中枢是否也有意识？

其实，这并非两个简单的问题。一个优质的被催眠者，他的大脑对一些事物的皮层意识，似乎只需要催眠者做一些很简单的动作（例如挥挥

手）就可以被抹去。但事实证明，这一意识在分离的情况下，也依然是存在的。对于那些被催眠者来说，这种情况只是来自外部的作用而已。而且，低等中枢自身也存在分离意识，这一意识相对于大脑皮层也是外部的。不过，这一意识是否真的存在，则无法在一些简单的证据中得出。

对于人类而言，枕叶的损坏可能会导致永久性失明。我们从中或许可以推测出，若是人的低级视觉中枢的确有意识，那么这一意识并不会与伴随皮层活动的意识融合在一起，并且与人类自身没有丝毫关系。

可这种情况在低等动物身上绝对不可能出现。比如，在切除掉枕叶的狗身上会发现视觉痕迹，可能只是因为它所看到的事实。而且这些事实并不是外部的，而是主观上的。也就是说，它所看到的情境，只不过是由大脑皮层所见到的事实共同组成的一个内心世界罢了。这样的情形，或许只是由于狗的视觉皮层中枢延伸出枕叶区，这与毁掉人身上的枕叶区，依然无法消除人所看到的那些现象是一个道理。当然，这只是实验者个人的观点。

另外，还有一个问题需要我们去解决，那就是，与大脑皮层损伤有关的功能恢复。换句话说，就是我们应该怎样看待动物因大脑皮层受伤而导致的暂时性功能丧失的现象？

这主要包括两个方面：

（1）恢复是因为低等中枢或大脑皮层的其他部分的不同行为，得到了一些之前从未使用过的功能；

（2）恢复是因为其他的中枢之前所拥有的、暂时受到限制的功能。

也可以认为，是抑制导致了大脑暂时丧失某些功能，如内脏神经抑制肠部运动、喉部神经抑制呼吸运动等。

其实，我们最关心的问题就是，那些受到刺激的神经中枢的不同部位对身体部分活动的抑制。比如说青蛙，因为休克，它会出现短期内无法跳动的情况，但这些由受伤大脑区域所施加的抑制很快便会消失。可是对于人类而言，诸如昏迷、脸色苍白等“手术休克”的抑制时间会持续很久。

戈尔茨与福罗斯伯格等人对狗进行研究后发现，如果切除狗的脊髓，那么这种伤害所造成的抑制会持续更长的时间。但只要狗还活着，这种抑制最终就会消失，它的功能也能恢复如初。我们可以认为，因为大脑皮层的损伤而引起的知觉功能丧失，会很快恢复的现象，或许只是抑制在伤口表面上的刺激消失了而已。

不过，现在还有一些问题一直困扰着我。那就是，是否所有功能恢复的情况都可以用这种方式来解释？还是说有一些功能的恢复另有隐情？

其实，支持抑制理论的真相如下：

一只狗如果因为皮层受伤而导致干扰消失的话，它也会在事件恢复的24小时后，接着再次消失。若是通过手术使狗失去一部分视力，再将其关进黑暗的房间，它的视力恢复速度或许会与接受视力恢复训练的狗一样快。

比如，一只在手术之前就已经学会叼报纸的狗，在运动区被双向切除后的一周内，它又会主动地实行这一行为。但假使这些干扰的发生是因为切除掉了平常执行这些干扰的器官，那么上述情况就不可能了。

从大环境来看，很多学者之所以会解释大脑皮层损伤现象中，存在错误的理论，主要还是为了扩大其研究范围。

换个角度来说，倘若我们否认中枢的再训练功能，也许不只会面临某种先验的可能性，而且还不得不去重新思考那些原本位于丘脑以及四叠体下的中枢功能。

最初的研究者们都认为，践行这一功能的，一定是与另一半球或整个半球相对应的那一部分。但在1875年，卡维尔和杜莱特就检验过这个论断。他们将一只狗一侧的前腿中枢切除，其功能恢复后，再切除掉另一侧的前腿中枢。假若另一侧的确是恢复后的功能区域，那么最初的那次瘫痪一定会重现，甚至变成永久性的瘫痪。但奇怪的是，最初的瘫痪并没有出现，另一侧却产生了瘫痪。

另一种理论是，由被切除区域周围的部分替代其执行功能。可实验的结果，却与这一理论截然相反，至少相对于运动区来说是这样的。因为要等到受伤的肢体恢复运动能力之后，才能在不干扰肢体运动的前提下，

刺激受伤四周的大脑皮层，并在保证不会再次引发瘫痪的情况下将其切除。似乎可以证明，只有大脑皮层下的大脑中枢才是恢复后所活动的区域。

但实际情况是，戈尔茨切除了一只狗的整个左脑半球以及左丘脑和纹状体，在保证狗不会死的条件下，才发现只有很少的运动和触觉失调留存。但这些中枢并不能致使功能恢复。他甚至在切除了一只狗的两个脑半球的情形下，使这只狗存活了50多天，但实际上这只狗的丘脑和纹状体已经完全失去了。

从本质上来说，大脑其实就是一个在有序路径上流动的流的区域。所以，功能的丧失，只能说明它的流要么不能再流进，要么即便是可以流进，也无法从相对应的路径中流出来。这些现象的出现，可能是因为大脑的局部被切除掉了，比如，“伸出爪子”的指令在恢复功能后流入动物的肌肉时，动物们的反应与术前无异。

当然，若是认为脑半球内视觉纤维已遭破坏，半球依旧会接受到从纤维中发出的流，或者认为椎体索纤维被损坏，却仍旧能够将神经流释放到纤维中去，那这对它的期望值就有些过高了。

即便如此，通过另一半球、胼胝体和骨髓之间的双向联系，人们可以设想出一些通路，利用这些通路，旧的肌肉或许能够被原来的神经流所主导。而且对那些无法触及“向皮层”纤维的进入之地、也不触及“离皮层”纤维的流出之地的中间来说，受影响的脑半球一定存在一些非直线的路径，毕竟这一半球的每一点都不是孤立存在的，而是与其他点一直进行着潜在的交流。

那些正常的路径只是阻力比较小而已，但假若这些正常的路径受阻或被切断，那么，那些原本受阻较大的路径，就会朝着相反的方向转变。

但令我们无法忽视的是，任何一个流入的流一定会有流出的那一刻，要是这道流只能经过流入的路径流出，那么术后残留在大脑中的相关意识必定会收到令人无法预料的震撼，后者将会强化当时的路径，使它更易被再次堵上。

由此可见，之前那些习惯回归的想法，会变成一个全新的刺激物，从而接纳当前所有的神经流。无论是何种过程导致了这种现象的发生，这种

感觉能否停留在我们的记忆中，也不过只是经验的问题罢了。

第八章　神经刺激：脑体活动中的心理学原理

至于大脑功能所依赖的神经组织有哪些特征，暂时还没有一个具有说服力的结论。但那些认为每个细胞都代表一种想法或至少代表想法中的某一部分，以及认为想法之间所存在的联系是由纤维“绑成一捆”的概念，一定是不对的。

如果我们在一张纸上画出代表想法之间联系法则的图像，那么一定无法避免画出一个圈，或是一个彼此之间由直线连接的闭合图形。此后，我们就会认为自己已经画出了这幅图，并且思维的机械基础也最为简单明了。虽然我们的图像是在大脑中完成的，但第一次构图的情形却不会太清晰。

实际上，大脑半球中的大量细胞都没有纤维。因为纤维只要被发出，就会被分解成不可追踪的分支，而且我们也不可能看到两个细胞之间存在一种简单粗暴的解剖关系——这和在黑板上画一条线是一样的道理。

但即便是解剖学家也认为，太多的解剖学都需要有理论做基础，而且以当前主流的有关细胞和纤维的科学概念来说，解剖学与事实几乎完全是脱离的。因而，对于大脑内部运作的问题，还是交给未来的生理学去研究比较实际。

1.刺激信号的聚合现象

对于同一区域的神经束来说，它们都存在着同样的特质。正是这一特征，为我们提供了大量有关神经现象与心理现象方面的资料。但在我们对进行深入的研究之前，必须要弄清楚它的真实含义。

它有着这样一个特殊的原理，那就是——一个刺激无法引起神经中枢的有效释放，但它却能够借助于其他多个或单个刺激的协作，从而产生神经中枢的释放。最简单的做法就是将其看作一个压力的聚合，并且最后能够战胜阻力。第一个压力产生了一个“潜在的刺激”，直到最后一个压力产生的时候，它便是“压死骆驼的最后一根稻草”。但倘若神经里面还包含这项意识，那么无论在任何时候，最后的爆发都会囊括一种真实而

又强烈的情感。但人们不要因此就天真地认为，若是压力处在次高峰或对外界没有什么影响，我们就可以控制个人当时的意识。

我将在接下来的注释中，从生理学的角度，为对此很感兴趣的读者们提供一些参考意见。不过我认为，只要足够了解“大脑皮层中枢的直接电刺激实验”就可以了。因为相关的实验证明，假如只实行单一的刺激，就需要非常强大的电流，才能引发明显的运动。当然，即便电流相对较弱，只要刺激具有连续性，也会引发运动。在此，经过多年的调查，我终于整理出一些有用的资料，它们能够充分证明这一法则的真实性。

假使持续用能够使狗的肌肉产生最低程度的收缩的电流，来刺激狗的大脑皮层，皮层收缩的速度会逐步加快，直到到达最大程度为止。所以说，任何一次刺激都会产生明显的效果，从而为后续的刺激提供动力。

事实上，经过多年的研究，我得出以下三种结论：

（1）对于那些无效的单一刺激来说，只要重复的次数足够多，那么它依然能够变得有效。另外，若是想要使用的电流比产生肌肉第一次收缩的电流强度小很多，那么就需要100次左右的刺激，才能够引发运动。

（2）并非只有电刺激才能对肌肉的收缩产生影响，其他的刺激物也可以做到，并且持续性还非常强。而且，假使被实验的肌肉发生了反射性收缩的现象，即便是对一直以来都不起任何作用的电刺激施加压力，也能够有效地发挥它的作用。

（3）倘若电流的间隔时间是3秒的话，就无法产生明显的聚合。但若是将时间缩短到1秒，便可以收到明显的效果。所以可以认为，刺激的聚合与刺激时间成正比。

此外，在对狗实行吗啡麻醉的任何一个阶段，原本相对无效的刺激也会变得非常有效。假如在刺激运动中枢之前，轻微地刺激其身体某一个部位的皮肤，并确保电流正处于次高值且毫无效果，我们就可以发现，电流的效果会变得更加明显。

这一情形会持续几秒之后再消失，甚至有些时候，还需要温柔地触摸一下它的爪子，使那个原本无效的电流也能产生收缩——只是比较微弱而已。但要是重复这一触觉刺激，那么收缩的程度就能够增加许多倍。

在日常生活中，人们其实经常会遇到刺激的聚合。

如果一头正在耕田的牛停滞不前，那么促使它继续前行的最佳办法，就是实施一系列它所习惯的刺激。比如，农夫既可以拉缰绳，也可以用声音吆喝，还可以其中一只手拉扯拴在牛脖子上的绳子，另一只手拿起鞭子抽打牛的臀部。只要连续实行这些动作，这头牛一定会立刻继续辛勤地劳作。

很多时候，我们会经常突然想不起来一件事情或者一个人的名字。此时，只要我们能够静下心来，尽可能多地联想一些相关的线索，那么就可以恢复那些暂时失去的记忆。就像是一只死猎物无法刺激狩猎者追逐的欲望。但如果这只猎物还在动，并被狩猎者看见的话，那么狩猎者就一定会追逐它。

德裔美籍生物学家马克斯·德尔布吕克教授曾经研究发现，若是切除鸭的大脑，它就不会主动地去啄食洒撒在眼皮底下的稻谷。但如果将稻谷用力地撒在地上，使它发出声响，那么这只鸭就会主动去啄食地上的稻谷了。

艾伦·汤姆森博士也曾做过类似的实验，他买回来一些鸡蛋，然后将它们放在地毯里孵出来。养了很久之后，他发现这些小鸡并不会用爪子刮地毯，但要是在地毯上洒上一些食物，这些小鸡就会立刻去刮地毯。

陌生和黑暗的环境都会让动物产生恐惧感和不信任感，但如果“陌生”和“黑暗”这两种特点单独出现，就不会引发动物的这些外在反应。然而，只要两者同时出现，也就是在一个黑暗的夜晚身处一个陌生的环境，动物便会因为受到强烈的刺激而变得很敏感，甚至狂躁不安。

那些站在街上的推销员也懂得刺激聚合的效果，当他们排成一排站在街道边的时候，路上的行人一般都不会理睬第一个推销员的推销行为，但却会对最后一个推销员的推销内容很感兴趣，甚至会购买他所推销的产品，这就是反复推销劝说行为的结果。

另外，人们也会发现，当我们只用眼睛观看摆在眼前的物品时，或许根本就想不起来它叫什么名字。但如果在看的同时还能触摸的话，可能很快就能想起它的名字。上述这些情形，都是受到聚合刺激的影响。

2.神经对刺激的反应时间

赫姆霍尔茨通过在青蛙的身体内所发现的坐骨神经流的速度，揭开了确定神经事件所需要的时间，他也因此成为该领域内的第一人。随后，许多学者运用他的方法来研究感觉神经和神经中枢，由此得出了更多备受学术界关注的结论。

赫姆霍尔的这种方法被称之为“闪念速度”测量法。但我要指出的是，“闪念速度”是有误导性的。因为测量某一固定思维活动发生的时间时，其结果通常都是不准确的。同样，另一种被称为“神经活动速度”的说法也一定会受到批评。

毕竟在许多时候，人们对神经过程的发生并不是很清楚。但因为时间真正代表的是神经对刺激的反应时间，而这种反应被包含在蓄势待发的张力之中。至于真正的反应过程到底需要多久，暂时还找不到准确的答案。在这点上，神经活动和心理活动是一样的。

实际上，所有调查的方法都是相同的，都通过计时装置来记录刺激信号与被试者之间发生联系的过程。那时，被试者所产生的某种肌肉运动也会被自动地记录下来。这两次记录的过程，就是观察的全部时间。

不过，相关的计时装置种类有很多种。

其中，最简单的就是一种被盖上熏纸的旋转鼓。正常情况下，会有一支电笔在纸上画线，一旦有信号进入，电笔就会停止画线，被试者的反应会是接着画这条线。另外，还有另一支电笔，与一个已设定了速度的钟摆或金属棒相连。这第二支电笔会在第一支电笔所画的线的旁边画上一条时间线，这条时间线用1/n秒来表示每一次的起伏或连接的时间，人们恰好可以用这条线来测量反应线的中断时间。

此外，另一种比较简单实用的装置就是码表。其中，以希普所发明的千分秒表最为完美。

开始记录的时候，表盘上的指针能够测量1/1000秒的时间间隔，观察人员只需要浏览表盘上开始和结束的位置，就能得出观察的时间。

奥博斯坦纳和埃克森纳也发明了一种看似更为简单，但效果却不太好

的“心理反应测试器”。后来被我的同事H·P鲍蒂奇做了改良，改良后的设备使用起来，效果似乎更好。

其实，最简单有效的计时法就是简单反应时间法。在这种计时法中，只有一种确定信号和确定运动，并且二者已被提前告知。

在瞬间的测试中，测试对象常常会非常紧张。而当信号开始的时候，他们会认为是自己启动了这一反应。整个测试过程比较快，所以常常会导致测试对象们觉得对刺激信号的知觉似乎是在回忆刺激的时候产生的，而并非与刺激信号同时发生的。因此，事情的时间顺序并不是对当下的读取，而是在记忆中。

在测试的时候，有一个问题很关键，那就是被测试者的大脑或心理到底发生了哪些变化？想要得到答案并不难，首先需要分析此次反应过程涉及了哪些内容？比如，以下的所有步骤在实验中都占用了一些时间：

（1）为了产生充足的电流通过感觉神经，刺激信号会对外围的感觉器官给予充足的刺激；

（2）刺激信号的电流通过感觉神经；

（3）感觉流转换成运动流；

（4）运动流通过脊髓和运动神经；

（5）肌肉遭受到运动流的刺激，产生收缩的现象。

不过，除了测试对象的肌肉外，其关节、皮肤、装置之间的活动与将刺激物加在测试者的皮肤上，以及在脊髓中所产生的感觉传导过程，都会耗费一些时间。

对于我们来说，重点应是第三个阶段。因为只有它是一个由生理发展到心理的过程，甚至可以认为，它是一个高级的中枢过程，并具有一定的意识性。但人们疑惑的是，这种意识到底是什么？

在冯特看来，这是一种能够被细分的意识。他说，在接收意识的过程中，会经过两个阶段，一是知觉，二是统觉。知觉是刺激对象接收刺激

信号的简单过程，而统觉则是知觉主体被刺激信号占据的整个过程。但我却认为，知觉应该是“无意中察觉”某一对象，统觉应该是刻意地注意刺激对象。除此之外，冯特还认为，“行为意志”也是一种察觉形式。

冯特还说，想要得到第三阶段所需要的时间，最简单的办法就是用总体的时间减去其他阶段所占用的时间。但这种方式却显得太过于粗陋。

在我个人看来，第三阶段只是一个中央刺激和释放的阶段，它与某些情感共存。但具体是何种情感，暂时还无法知晓。毕竟这一过程的速度实在是太快，而且还会受到其他反应的干扰。所以，我们能够推测出第三阶段的情感，或许只是一种反射释放的感觉。

如果事先刺激了被测试者接受刺激的感觉器官到释放反应的运动中枢之间的区域，其在高度期待的注意力的主导下，会变得很敏感。因而，信号在发出后，刹那间就可以引起强烈的反应。

但此刻，神经系统中并无其他区域处于这种紧张的状态，所以经常会促使被测试者对错误信号给予积极的回应，尤其是当这一信号与我们所期待的信号相似时。不过当被测试者精神状态并不是很好，或是信号变弱时，他们或许不会及时给出反应。只有明显地感知到信号后，他们才会做出反应。可这一反应的时间会变得更久，而且这一过程还会发生本质的变化。

此时，刚好可以将之前所了解到的关于刺激聚合的知识，运用在测量反应时间的实验上。

之后，冯特对赫尔·兰格的实验结果进行了分析，随后便突然转变了自己的观点，开始认为在时间最短的反应中，意志和统觉都是不存在的，它们只是因习惯而产生的大脑反射罢了。

赫尔·兰格在将注意力对信号所做出的反应进行了区分之后发现，时间值的差异与方式成正比。在被他称为“纯粹感觉”的反应实验中，测试对象既要尽量专心地保持对预期信号的期待，而且还要在头脑中想象出即将要实行的动作。但在“纯粹肌肉”的反应实验中，测试对象则完全不用考虑那么多，只需要尽量做好动作就可以了。

肌肉反应实际上要比感觉反应短1/10秒左右，由此，冯特将肌肉反应称

为“短缩反应”，他和兰格都认为它不过只是一种单纯的反射。

可是，针对冯特认为的“感觉反应是完整”的这一说法，我持反对意见。因为真正的感觉反应时间，只有在反应者通过持续有意识的行为，完美地协调其自愿冲动与感觉印象的情况下，才能准确地得到。

在我看来，同样的肌肉反应之间的差别应该不会很大，除非在肌肉反应中对错误的信号也做出了反应，或者提前对刺激信号做出了反应。

其实，反应时间根据测试者的不同而有所差异。比如，有些人或许对某种感觉信号的反应时间会短点，而对其他信号的反应时间却很长。而且，刺激信号的性质，也会影响到反映时间的长短。冯特所做的一项实验中就表明，皮肤对电刺激的反应时间要少于触摸的感觉时间。

多年前，温特施高与A·戈得斯艾德在测量了热反应后发现，热反应的时间，要比触觉的时间长很多。具体需要多久，由皮肤中的神经末销来决定。

温特施高在测量了味觉的反应时间后，发现味觉的反应时间由使所用材料的不同所决定。若是包括被测试者分辨材料的时间在内，大概需要1/2秒。但要是测试者只对舌头上的材料做出反应，则只需要1.219秒左右。

温特施高和布克洛等人还对嗅觉的反应时间进行了深入的研究，发现它的平均值在半秒左右。

实际上，反应时间也会受到刺激信号强弱的影响。其中，反应时间越短，说明刺激信号越强。但倘若刺激信号是触觉信号，那么反应时间也会受到刺激位置的影响。经过科学家多年的研究发现，上臂中央对触觉的反应时间要长于指尖。

而且，反应时间还会受到季节的影响。在其他前提条件完全相同的情况下，冬天的反应时间要比夏天长1/100秒。

还有毒品、茶、咖啡、酒等都会影响反应时间，甚至某些疾病，也会对反应时间产生强烈的影响。

3.像海绵一样聚散的血流规律

科学家经过多年研究发现，只要人类的大脑皮层受到电刺激，人体的呼吸和循环就会发生明显的变化。所以，无论刺激皮层的哪个地方，人体的血压都会呈直线上升的趋势，尤其以运动区的变化最为明显。然而在其他方面，就必须有足够大的刺激才会引发癫痫病的发作。同时还会发现，试验者的心跳也会发生变化，并且心跳的变化与血管的紧缩并无任何关联。

莫索使用他发明的“体积扫描仪”发现，心智活动不仅会直接影响想到人体手臂中的血液供应量，而且还会使人体内的动脉血压升高很多。

其实，大脑就像是一个吸饱了血液的海绵，里面包含了无数根血管。正如莫索的另一项研究所表明的那样，若是流到手臂上的血液量减少了，那么流向大脑的血液量就会增加。

曾经，我做过这样一个实验：让实验者躺在一个能够调整倾斜度的木板上，假使增加实验者头部或脚部任意一段的重量，木板就会向下倾斜。但若是向实验者大脑输入情感或思维活动，那么实验者体内的血液就会发生变化，木板就会向他的头部倾斜。

不过，最能证明思维活动能够促使血液快速流向大脑的证据，或许还是莫索做的另一个实验。

这次的实验对象是三个因受伤而秃头的人，莫索运用自己的装置，让脑脉冲通过划线记录自身的活动变化。实验表明，不管在任何时候，只要有人与实验者交流，或者试验者开始独自思考问题，那么他们颅内的血压就会立即升高。

另外，一次在观察一位女性实验者的情况时，莫索发现她的脑脉冲忽然在没有收到任何刺激的情况下便升高了。之后，该实验者说，那是因为当时她突然看见房间的柜子上面放着一颗人头骨，所以才产生了情绪上的大波动。

事实上，大脑血液的供应波动是随着思维活动的变化而发生变化的，与呼吸上的变化并没有实质上的关系。因此，我们可以认为，大脑之所以会存在微妙的调整，主要还是因为血液循环满足了大脑活动的某些需

求。或许，当大脑皮层最为活跃的时候，血液就会立刻流经大脑的整个皮层。但事实是否如此，还不好说。

不过，有一件事却是可以确定的，那就是对于大脑活动来说，精神活动是前提，血液集聚才是结果。

虽然也有许多科学家对这一论断提出质疑，认为血液集聚是前提，精神活动才是结果。但正如H.N.马丁所说的："这种观点违背了生理学的依据，与众所周知的细胞生命观点完全相反。所以，根本就无法成立。"

在我看来，H.N.马丁的说法是很有道理的。虽然慢性病理充血确实会导致出现二次后果，但是我们研究的只是初级充血，它能够通过机体反射性的血管舒张和收缩机制以及脑细胞的活动而产生。此种血管的收缩和扩张，与肌肉和腺体中负责血液供应和细胞活动的机制是一样的，都是那么精细。

4.大脑的局部放热现象

其实，在大脑的各种活动中，还会有局部放热的现象发生。

最早对这一现象进行研究的是J·S·隆巴德博士，他在1867年就开始关注这一领域。在这一方面，他曾经做过60000多次实验。他首先将精微温度测量计与电池组放在人类头皮上，发现无论是何种思维活动，尤其是怒气骤发时，都会造成大脑温度的升高，不过升高的幅度却保持在1华氏度以内。

事实上，在多项研究中，人们都会发现温度升高的现象在大脑中部区域表现得最为明显。但最令人感到奇怪的是，小声说话引起的大脑温度上升要比大声喊叫高很多。隆巴德博士认为，这是因为小声说话会在体内产生格外的能量，但这一能量在大声说话时却被转化成了神经和肌肉的力量，并没像小声说话时那样以热的形式出现。

不过，在我看来，小声说话之所以会产生更高的温度，主要还是源自抑制过程。但是，这一过程却无法出现在大声说话时。比如，当我们在思考的时候，默默思考会有一个抑制的过程，但直接表达出内心的想法却是一个比较简单的大脑中枢反应过程。

在1870年的时候，希夫也对这一话题产生了浓厚的兴趣。他在活着的动物身上做实验，将热电针插进实验对象的大脑内，从而避免将温度测量计放在头皮上所可能产生的皮肤血管变化而对实验结果会有影响。在实验者适应了针的刺激之后，他对实验者的嗅觉、触觉、听觉、视觉进行了测试。结果发现，检流计会立刻呈现规律性的偏转，从而显示出实验者脑内温度的骤变。

在做实验的过程中，他将一张卷成卷的空白纸放在静躺着的狗的鼻子下面，结果检流计只是微微发生了一些偏转。但当他将一张放有肉块的纸放在狗的鼻子下面的时候，发现检流计偏转的幅度增大了很多。

从这些实验中，希夫得出这点结论：虽然大脑组织升温的幅度无法确定，但感觉活动确实会使大脑组织升温。并且，无论出现何种感官上的刺激，温度的变化都会同时出现在两个大脑半球中。

在1880年的时候，R·W·阿米顿博士做了另一个更加深入的实验，他是为了确认在肌肉主动收缩时，大脑的升温值到底是多少。

在那次实验中，他将多个精确的表面温度计同时放在实验动物的头皮上。得到的真相是，动物的不同肌肉要至少收缩10分钟，它们头皮不同区域的温度才会上升。而且，这些区域上升的温度，几乎都要超过1华氏度。

接着，他又画出一张图。在那张图上，他用不同的字母标注出在研究的过程中，一些特殊活动导致大脑升温幅度最大的区域。这一结果与费里尔在他的实验中所标注出来的相同运动中枢的结果完全吻合，只不过，阿米顿的研究所涉及到的内容更广泛一些。

5.大脑与磷的一些关系

大脑活动一直伴随着许多化学活动，但迄今为止，人们对其中所包含的化学活动的性质却并不是很了解。虽然作为人体分泌物的胆固醇和氨基酸在大脑中也可以被找到，但是在这一节中，我主要想讲一些大脑和磷的关系。所以这一节的内容不属于心理学范围，只涉及到化学的范畴。

19世纪六十年代的德国有一句著名的口号与这一问题直接相关，即“没有磷，就没有思维”。所以说，大脑与身体中所有的其他器官一样，既

包含了磷，又包含了另外一些化学物质。

但是，许多人都弄不明白的是，为什么会将磷看作大脑中的基本要素？而且还要将其单独拿出来讨论？毕竟对于大脑来说，水、盐、氧气以及其他一些成分同样很重要。如果大脑缺水、缺盐或者缺氧，人一定会产生休克的症状。可是在这里，磷却比它们更为重要得多。

尤其是在美国，磷的重要性更是受到了最广泛的关注。因为L·阿加西斯教授曾经对外宣称，磷能够促进人类智商的提高，所以很多人都坚信，渔民一定比一般人聪明许多。因为渔民有机会吃到更多的鱼，而鱼肉里就含有大量的磷。但事实是否真的如此，还有待进一步考证。

事实上，能够确定磷对大脑的重要性的证据也不是完全没有，只要能够想办法找出它是大脑在思维时而不是休息时所分泌出来的产物就可以了。但可惜的是，我们还无法直接找到相关证据，只能够通过间接测量小便中P05的量来获得。伊甸博士说，这与通过测量美国密西西比河河水的涨幅情况来分析明尼苏达州是否有风暴的原理是一样的。

不过，依然有众多研究人员采用了这一方法。他们发现，在那些从事脑力劳动的实验者中，有一部分实验者的小便中的磷酸盐数量减少了很多，但也有另一部分人却增加了许多。因此可以认为，想要简单地确定大脑和磷之间的关系，并不是一件容易的事情，还需要经过更多的研究。

其实，“当人兴奋时，大脑中的磷的数量较少”以及“人在睡眠时，磷又增加”的情况，都属于正常现象，并不能因此就说明大脑和磷之间就一定有什么必然的联系。

不过，碱性磷酸盐与自然磷酸盐之间，还是有所不同的对于这一点，我不想过多地说些什么，我只想说，人们在研究这一问题的方法上，还是缺乏一定的基础。虽然磷的制剂对治疗神经衰弱确实有明显的帮助，但也无法证明磷在心理活动中就起着一定的作用。

另外，正如铁、砷与其他药物那样，磷只不过是一种刺激物，甚至还可以被称作是一种毒药。即便它确实在极少数的病例中发挥过积极的作用，但它在动物身上的研究，却并无太多的收获。所以，对于磷在大脑中的作用，一直都没有一个准确的研究数据。

我们经常会听到一些哲学家说："大脑分泌思维，就如同肾分泌尿液，或者胆分泌胆汁。"他们似乎喜欢将思维比作分泌物。对于这种类比的情况，我不想发表任何意见。但是大脑分泌并注入血液中的一些物质，如胆固醇、氨基酸等，确实如尿液和胆汁那样，是一种排泄物。从这一点看来，大脑似乎变成了一个内分泌腺。

只是人们不知道，所有与肾、肝等脏器相关的分泌物，都可以在最低的程度上，与伴随大脑分泌物相生的思维流放在一起做比较。

另外，大脑生理学概念还有另一个特征，而且相对于心理学来说，这还是一个非常重要的特征。它被称为"大脑获得习惯的能力"，在此后的章节中，我会专门提及。

第九章　心理意识：脑半球中的高等意识

从心理学的角度来分析大脑半球的作用时，我们会惊奇地发现，大脑半球具有强大的功能。因为它不只是记忆的场所，还是一个强大的神经机制，不仅能够进行复杂的智能行为，而且还能从理性或感性的角度分析问题、看待所有的事物。

其实，大脑半球中的那些智能行为一直都属于高等的意识行为。如果一个人的大脑半球失去能力，那么这个人就会变成一台无法运行的机器。但只要大脑中还存在清晰的意识，这台机器依旧可以正常运转。

心理学是一种纯自然的科学，它教会人们运用自己观察或体会到的效果来解释大脑中所发生的一切。对人类而言，大脑也是一个容纳了无数事项的容器，使无数事情都能够在其中有序地运转。

1.什么才是意识自身的功能

从心理学的角度来看，人类有时候会将动物的大脑半球看作记忆和想法的场所，有时候又会把动物的大脑半球视为反射功能上的一个复杂的物体。其实，这种模棱两可的观念本身就是错误的。

若是人们将自己的观点限制在身体的等级上，那么是否就无法详述所有智慧之外的现象？假如神经过程不与人类的心理现象和"考量"同时产

生，它们就无法发生。而且每一个考量都是一个独特的过程，与其他所有的过程都不相符。也就是说，无论意识流数量有多大，区分得多么精细，与之同行的大脑事件的序列，都要在数量和区别上与之相抗衡。

无论怎样，我们都要设想出一个为主人的心灵历史提供活副本的神经机器。即便其中的心灵历史非常复杂，神经机制也要与之相配，否则我们就要承认，大脑事件一定缺失心理事件。

但是，许多生物学家并不认可这种说法，因为他们觉得这违背了他们一直坚信的“生理学是神经学基础”的理念。只有这一理念，才能让他们对连续性原则深信不疑。

不过，也正是这一原则，才使得那些生物学家思考：假若神经活动能够像心理活动一样复杂多变，假若可以在人类的交感神经和脊髓中，发现无意识神经活动所做出来的一些行为，我们能否就推断出这一神经行为是独立的？

那么，什么才是意识自身的功能？

它是没有机械功能的，因为大脑细胞不但会被感觉器官所唤醒，而且还会以合理的顺序彼此相互唤醒，直至产生行动。接着终极大脑运作，又会进入另一个运动区。可是，这只是一个自发的链条。不管有什么样的心理活动，也只是一种“附带现象”，对事件自身并不起任何作用。

笛卡尔是首位大胆构想出一个自给自足神经机制的人，他认为，这一机制能够进行复杂的智力行为。对于野兽来说，他认为神经机制就是所有；但对于人类而言，高等行为是理性作用的成果。但因为一些因素的限制，笛卡尔的研究并没有再深入下去。

直到1870年，霍奇森才有了进一步的研究。他认为，无论感觉多么强烈，都没有因果效应。他还将其比作马赛克表面上的颜色，而神经系统中的事件就是石头。显然，石头是不受制于颜色的，只起到保持彼此位置的作用。

同样，斯伯丁尔、赫胥黎、克利福德都认同霍奇森的观点。

赫胥黎曾经说过，野兽的意识只是一个与身体机制相关联的附属产品，

并没有什么实际功能。就如同汽车发动机上的汽笛，对汽车的机械装置并没有任何影响。即便它们有意识，也只不过是表明身体变化的情感，而不是产生这一变化的情感。

我认为，这一观点也适用于人类。所以说，人类和兽类一样，所有的意识，只不过是由大脑皮层分子的变化产生的。

此外，在我看来，没有任何一项证据能够证明，人类或者兽类身上的意识状态，会造成这一组织机制的物质运动产生变化。

倘若我的观点是正确的，那么就可以得出以下结论：（1）人类的心理状态只是一种意识变化，而这种变化是在组织机制中发生的；（2）产生资源行为的原因，并非是被称作“意志”的感情，而是代表着大脑的状态。

克利福德也曾这样写道：很多证据都能够证明，物质世界根据宇宙法则各行其是。它们不但严格依据物理原则合理排序，而且每一步都是机械运动的效果。

物理事实和心理事实都是在自我运行，两者互相联系又互不干预。要是有人非要说意识影响物质，那也没有错，但却没有任何意义，因为这属于原始的唯物主义。事实上，惟独能够对物质产生影响的，只是周围物质的位置和运动而已。

人们在讲故事的时候，也许会讲物质事实，也许讲心理事实。比如，一个人感觉到热，他就会扇扇子。严格说来，从物质事实的角度而言，是与炎热感共存的神经干扰促使其扇扇子；但从心理事实的角度来说，则是炎热感产生了与手部运动共存的潜意识，从而推动其扇扇子。我们还可以进行另一个有趣的推论，那就是，感觉不仅无法引起神经活动，甚至还无法唤醒彼此。

一般说来，疼痛感不但会让人流眼泪和高声尖叫，而且还会造成某些程度上的心理创伤。因此，好的刺激会产生快乐的感觉，这一前提还会直接对结论产生直接的影响。

但根据自动化理论的表述，上述的感觉只是与某个运动神经有关，而且这根运动神经完全是由上一根运动神经所引起的。所以，无论第二个运

动神经会产生怎样的感觉，它都是在第一根运动神经的基础上形成的。

比如，倘若好的刺激与第一根运动神经有关，那么快乐就是与第二根运动神经有关。如此，就只有神经序列中的内容才位于因果连续性中，而意识序列中的项目，都只不过是附带的而已。

2.意识的自动化理论

“意识自动化理论”只不过是一些事件的发生形式的一个极端概念，而在概念与信念之间，应该存在某种证据。若是非要问：“如何才能证明一切只是对可能发生的事件的单纯概念？”那么，要得到准确的答案并非易事。

通过研究青蛙的脊髓可以发现，若是通过连续性思考主旨，来说明因为它的动作非常敏捷，所以其高级中枢中所展现出来的基础，可能完全是机械性的，那么，这一答案一定会遭到很多人的反对。

弗吕格和路易斯依据对大脑半球的研究指出：“因为一些活动将大脑半球的智能归功于意识的作用，所以脊髓行为的智能就应该被认为是一个低等意识的存在。”

现在依旧有某种哲学信仰主要是源于对某种审美的需求，但不可否认的是，心理与物理之间确实具有很大的差别，这使得它们之间的缺口始终难以闭合。

当我们在探讨神经颤动和身体行为时，来自精神世界之外的入侵或许不会给我们带来某种危险，但假如我们谈论的是感情，那么我们也许会坚持使用来自同一种类的术语。

当然，或许有些科学家并不希望自己的推理能力，与某种感觉中的因素混合在一起。比如，我所熟知的一位生物学家就曾经说过：“现在，科学家是时候反对在实验中提出诸如‘意识’之类的意见了。”

也就是说，是感觉构成了已经存在的“非科学概念”。凡是认为自己是“科学家”的人，在研究自己感兴趣的实验时，都能说出与术语完全一致的名称。为此，他们甚至愿意认同“心灵是一个独立存在”这种说法。

除了假设物质必须维持简单之外，不可否认的是，人们否定其与感觉的因果效应的原因，主要还是对影响大脑分子的思维无法产生一个积极的表象。

想象一下，如果一个想法会引发一个动作，那么这个想法的运动方式将会是怎样的？它是会促进大脑皮层的分子分解，还是会阻碍这一过程的发展？

大脑皮层物质是由某种方式组成，只是在遇到外力侵袭时会变成一个简单的组合。在这种情况下我们假设：这个来自于其他中枢的、以冲击的形式而存在的外力入侵了这些分子。根据假设，这个力将会分解它们，并将他们变成简单的组合。那么，对于事物的想法，是如何制止了这一分解的过程呢？显然这需要增强束缚分子的力。因此，通过类似的设想来减轻两个分子间的吸引力是绝对不可能的。

上述的一系列假设来自于一位非常有想法的作家，他说出了我心中的那个困难。这种困难的感觉，与这两个词语之间的强烈感，以及对反射机制的坚定性融合在一起，必然会让人们将意识看作一种多余的东西，并将其扫地出门。

大多数心理学家早已完全意识到，将心理意识与物质意识完全分开，是多么神乎其神的事情。并且他们还将这一概念混入了自己的天性中，从而使其完全融入他们的意识内。

接着我们就可以观察这两种现象之间的联系，它们之间的联系非常密切，甚至有些学者还将其称作是同一过程的两个方面。

当分子在大脑区域重组的时候，意识或许也会同时发生，因为意识与大脑只有在相互发生变化时才发生改变。但至于这两种变化为何会同时发生，至今仍一无所知。不过，既然已经知晓了心理意识与物质意识无法分离以及身体变化与心灵变化始终相随这两大概念，那么，对于心理学也算是已经有了大概的了解了。

但我必须要说明的是，这个“绝对分离”中的“伴随”，并不是一个理性的概念，因为意识与其自身所关注的事物其实并无关系。在心理学上，获得“他与什么相关？”这一问题的答案至关重要，毕竟有义务弄清楚这一点。事实上，事物之间的关系是一个形而上学的问题，所以，并不要求

所有人都必须对其非常熟悉。

确实，自大卫·休谟开始，想象任何可以经分子绑在一起的事物都是非常艰难的。因为“捆绑”的概念一直是个谜，想要解答它，就需要将大脑中的那些学术垃圾都剔除掉。

其中的大众科学用“力”或“吸引力”以及“密切关系”来代表捆绑分子，而科学虽然也会用这样一些词来精简用语，却不会模仿其中的概念。并且，只要能够用简便的“规律”将分子的空间关系表述成相互的函数和时间的函数就可以了。但对于那些喜欢思考的人来说，这种对事实的简化概念依然不够，必须要获得“原因”才行。也就是说，必须要有“决定”这种“规律”的某件事。

当一个人冷静地思考所获得“原因”到底是什么意思时，他或许早已远离了经院哲学和大众科学。而且在这个无时不变的世界，是否存在这样一个事实与世界上的其他事实亦有关系，尤其关系到该世界两个分子之间的距离。若事实的确如此，那么从常识而言，只要这个人始终坚信感觉和想法是原因，哪怕世界上的因果联系和事物联系的本质已经超出其预期的范围，他也能够把握好其中的本质与精华。无论我们对因果效应的认知有多少不足，只要我们坚信想法和感觉确实存在某种联系，那我们就能够离事实更近一步。

在批评形而上学的思想时，所有的原因都是模糊不清的。可人们却无法像机械行为论者那样，只解释这一主题的心理学部分，并说因果关系是毫无缘由的；而在另一方面，又将物质因果联系教条化，认为休谟、康德、洛采的观点是不对的。

人们不能因此摇摆不定，必须要坚定地批判。只有做到这些，重建的过程才是最彻底的，并且才更有可能保留常识性的观点。

心理学一直是一个纯自然的科学，它毫不掩饰地接受了一些术语，并且止步于形而上学的重组。与物理学类似，若在自身的研究领域中发现原因是想法，那么最好就这样一直认为下去，因为违背常识对自己并没有丝毫的好处。

假若认为原因是感觉，那结果必然是促进或制止大脑的内部运动。关于这点，我们还不是很清楚，可能在数年之后，我们会用我们的情感或观

察到事实来解释大脑中所发生的事情。到那时，对于我们来说，大脑将会变成一个超大容量器皿，情感和运动会混在其中，无数的事情也会在其中发生，但我们却只能获得其统计学上的成果。

在这种情况下，我们为何要放弃孩童时期的语言，尤其是当它与生理学的语言相融合时？这一点我还并不是很清楚。

感觉是不能产生新事物的，它只能强化或遏制反射流。并且，这些生理学力量的原始组成，最终将变成研究心理学方案的基础。

3.意识因其有效性而得以出现

我们为什么要从心理学的角度去分析意识存在的因果效应？因为意识分布的细节指向其有效性。

人们基本上都会认可一个理论，即随着人类在动物体系内等级的不断升高，意识也会变得越来越复杂和强烈。

至少人类的意识比蛤蜊，要强很多。从这一点来说，意识就像是一个器官，而且这个器官还与其他的器官一起，为维持动物的生存添加能量。

我们可以假设这个器官与其他器官一样帮助动物维持生命，但假如它不但不能以某种方式变得有效，而且还会对动物自身的发展有很大的影响，那它便无法起到积极的作用。

而今，只要我们能够证明意识可以以某种方式帮助动物、弥补动物体内的其他器官的缺陷，那么我们就可以得出这样一个结论：正因为意识有效力，所以它才会出现。

本书对意识方面的研究会告诉人们：意识一直都是一个选择性的存在。无论从哪个领域内获取的意识，都会让人们惊奇地发现，意识通常只是在做一件事情，那就是从所有的物质中，选择出一个或几个能够引起其兴趣的物质，然后在突出这个物质的同时，尽量抑制其他的物质。这个被突出的物质，常常是与最重要的意识所关注的极为重要的利益紧密相连。

在那些意识高度发展的动物中，神经系统存在怎样的缺陷？

其中最主要的缺陷就是不稳定性。因为大脑半球是典型的高级神经中枢，与其他的神经节和脊髓相比起来，它具有很强的不确定性和不可预知性。但正是这种模糊不清的画面，才使得大脑半球具有更强大的优势——不但能够适应周围环境中最细小的变化，而且会促使其将其中的每一个变化都做上记号。这会隐喻出比目前任何一种感觉所散发出来的诉求都要强烈的动机。因此，我们可以得出这种结论：一个被视觉印象所掌控的器官，通常都会保持一种不太稳定的自然状态。

人们可以想象得出来，大脑的释放性和渗透性的机会是均等的。因为某一既定的印象所形成的释放可以被称为是偶然的，这种偶然就像是手中抛出的石头，或许落在右边，或许落在左边；也类似于即将出生的孩子，或许是男孩，或许是女孩。而以这种方式形成的器官法则，自然会变化多端。

其实，我并不认为一个人可以从中获得哪些具体的反应，毕竟神经系统所面临的难题可以用这样一段话来叙述：人们能够设计出一种连续性较高的，并无法发生转移的神经系统。但这样形成的神经系统，只能对环境中的少数变化做出反应，却不能对所有的变化都给出反应。而且我们还可以组建一个对环境中的所有细微变化都能够做出反应的神经系统，但这个神经系统出错率将会很高，我们无法预测到它会偏向哪一方。简单说来，一个高级的大脑不仅可以做很多事情，而且所做的每一件事都只需要一些最简单的暗示。

4.意识帮助大脑实现其适当的目的

对于一个高级大脑而言，其中一触即发的组织，会促使其成为一个偶然的东西。在任何既定的时间内，它既会做出一些疯狂的举动，也会做出理智的行为。一个低级的大脑只能做很少的事情，而且在做这些事情的时候还不能分心。但一个高级的大脑则不同，它所实施出来的行为，正如被掷在桌子上的骰子，除非被灌了铅，否则，最大数与最小数出现的概率谁都无法确定。

之前的许多观点都将大脑视为一个简单的物理机器，但能否通过骰子灌铅来增强其有效性，却始终是一个难题。

给骰子灌铅预示着一种持续性的压力，这种压力对维护大脑最长久利益

而做出的那些行为有利。这也说明，要持续抑制大脑出错的几率。

这种压力和抑制正是意识从始至终的任务，它们执行这两个任务只是为了自身的利益。的确，若我们是达尔文主义者，那么我们所说的可能就是拥有大脑的这个身体获得利益。此外，我们还会说到其他一些器官的作用，以及它们是怎样帮助或阻碍身体的生存的。

我们对待生存的方式通常是这样：将它看作是物质世界的最终目的，一种无需考虑任何外部的真实判断主宰着动物并批评其反应评论。可是我们似乎早已忘记，倘若不存在这种外部评价，反应也就不能被称作“有益的”或“伤害的”。

从物理学的角度分析，我们可以认为，如若它们以某种方式存在，生存事实就会是它们的偶然结果。但这些器官本身以及其余的所有物质世界，都会对这一结果熟视无睹，并且当环境发生改变时，它们便会欣然接受动物毁灭的场景。简单说来，生存只能由单独的旁观者将做出的假设进入纯心理学的讨论之中。

不过，一旦将意识融入其中，生存就不只是一个假设那么简单，它也不再是“只有大脑和其他器官必须要以某种形式工作，才能实现生存”。而是变成了一个强制性的命令：“器官务必要以某种方式工作，才能达到生存的目的。”

任何一个真实存在的意识，或许都是为了目的而存在。若是没有意识，许多目的都将不可能达到。意识的认知能力主要是用来推断出哪些事实能够促成目的，哪些则不能。

目前，让意识呈现出自我本色，会有助于大脑去实现其适当的目的。大脑自身的运行会自发产生达到这些目的的手段，但这些手段时常来源于大量的其他目的。即便被视为目的，也并非是动物应该实现的目的。

大脑是可能性的器官，但却没有确定性。要是意识有了因果关系，它将会强化有利的可能性，从而压制不利的或没必要的可能性。在此种情形之下，连接细胞和纤维之间的神经流就能使唤醒某一意识的事实得到加强，使由它所唤醒的另一意识的事实被削弱。

现在，人们还无法弄清楚基于神经流的意识反应是怎样发生的，但它的

存在并非毫无用处，而且这一物质也不像大脑机械运动者们所认为的那样单纯。

有关意识的自然历史中的所有事实，均为以上的事实增添了颜色。如，在神经过程彷徨不前的时候，意识反而会变得更强大。而在一些习惯性的行为中，它却达到了最低点。假使意识具有人们所认可的目的论功能，那么这就再恰当不过了。但若它没有目的论功能，那也是非常有意义的。

那些习惯性的动作是确定的，没有远离自身目的的风险，所以不用外来力量的帮助。而在那些迟疑不决的行为中，最后的神经释放包含很多可能性。

由单个神经束的兴奋所唤醒的感觉，仿佛都能够通过其自身的特质，来决定是要终断这一兴奋感，还是完善它。就像是在实行危险的动作时，倘若人们特别犹豫不决，那么意识就会尤其强烈。从这一点说来，感觉能够被视作是神经释放链的一个横切面，确定链条已断开后，它会在出现的新目的中寻找出最合适的某一种情况的目的。

此前，我们曾讨论过替代功能现象，这成了另外间接的证据。因为一个正在运转的机器，一定要以某种形式履行性能，所以我们就将此称为“正确的方式”。倘使去除这台机器中的一个阀门，或破坏这台机器中的一个轮子，那么它就会变成一台不一样的机器。当然，它或许依然能够继续履行原有的性能，但我们却将此看作错误的方式。不过，机器本身并不知道这是否是错误的，毕竟它并没有一个合适的参照物。

一些被切除的大脑事实上就是一台新机器，在切除手术完成后的前几天，它会以一种完全不正常的方式继续运转。但无论它的运转是否能够逐渐变得正常，在没有完全康复之前，它仍然需要一双明亮的眼睛对其进行观察，以便察觉出其中反常的地方。

一些恢复必然是因为“抑制”的消失，但若与大脑未切割部分所共存的意识，并不只是为了察看每一个功能错误，同时也为了在出现混乱之时对其加以遏抑，而在出现弱势之时，又能助其一臂之力。在此种力的援助之下，大脑其余部分的主旨会根据习惯性原则回到最初执行时采用的目的论方式，就再正常不过了。

反之，最不正常的就是，在被切除的那部分组织所承担的功能未施加任何力之前，余下的组织就替代那部分组织执行功能。

虽然依旧存在一些事实，但却可以通过意识有因果效应的假设来说明一切。

众所周知，快乐通常与有益的经验有关，但悲伤却经常与有害的经验有关。比如我们在饥寒交迫的状态下持续工作24小时后，一定会感到非常疲惫不堪，而停止工作、吃饱睡足后的感觉，就会让我们觉得非常快乐。

斯宾塞曾经说过："若是说某种动物很喜欢窒息的感觉，只要这种感觉让它将自己的头沉在河水中，5分钟之后，它将会接受到死神的召唤。"

如果快乐和悲伤之间不存在因果关系，我们就无法理解为何扭伤之类的伤害行为不会让人发出喜悦的尖叫；同样，我们也不会明白为什么眨眼睛之类的本能不会造成人们的痛苦。

当然，这一法则偶尔也会有例外，但都与一些非普遍实用的经验有关。例如，喝醉虽然有害，但很多人却都乐此不疲。

可正如著名生理学家菲克所说："要是世界上所有的河流都流淌着烈酒而非清水，也许此时出生的人都会讨厌酒，也许我们的神经会使喝酒也变得毫无坏处。"

无论从哪个角度分析，大脑行为与意识行为的经验都在告诉人们，对于意识的研究证明，快乐和痛苦之间的因果联系均符合我们的期待。而且，这一期待就是意识能够帮助我们管理好复杂的神经系统。

基于此，我们得出的有关意识有用性的结论是非常有道理的。但如果意识有用的话，那么在整个因果效应中，它都必将持续保持自身的有用性，而自动化理论也一定会遵从常识理论。

附录一：心理学教父威廉·詹姆斯

威廉·詹姆斯被誉为美国心理学之父，1842年1月11日出生于美国纽约市一个具有科学精神的牧师家庭，1910年8月26日，在新罕布什尔州的巢

可乐逝世。他不但是美国本土第一位哲学家和心理学家，同时也是教育学家、实用主义的倡导者、美国机能主义心理学派创始人之一、美国最早的实验心理学家之一。1904年当选为美国心理学会主席，1906年当选为国家科学院院士。2006年，詹姆斯被美国权威杂志《大西洋月刊》评为影响美国的100位人物之一，位列第62位。

詹姆斯的祖父是爱尔兰人，1798年移居美国，因投资开发伊利运河而成为富翁。他的母亲名叫玛丽-罗伯逊·沃尔什，同样家境殷实。父亲老亨利·詹姆斯年少时因一次意外而失去一条腿，但却未因此而意志消沉。

1861年，詹姆斯进入哈佛大学劳伦斯理学院，并在埃利奥特指导下攻读化学专业，后来又转专业，学习比较解剖学和生理学，共用时三年。在此期间，因受老师怀曼进化论思想的影响，以及无意中听著名动物学家阿加西斯的课，詹姆斯对生物科学产生了浓厚的兴趣，于是，在1864年，他又转入哈佛医学院学医。

1865年，未毕业的詹姆斯跟从阿加西斯去巴西考察，1867年转去德国留学，在赫尔姆霍茨、冯特、微尔和的指导下进行医学、生理学和心理学方面的学习。1869年，詹姆斯取得哈佛大学医学博士学位，1872年开始在哈佛大学讲授解剖学和生理学，由于倾心于神经生理以及与心理学相关的其他生理学课题，他开始对心理学展开了比较深入的研究。1875年，詹姆斯在美国开设第一个新心理学课程——“生理学与心理学的关系”，并建立了一个非正式的心理学实验室。

1876年，詹姆斯开始担任哈佛大学生理学副教授，之后转任哲学副教授、哲学教授以及心理学教授。

1878年，詹姆斯和吉本斯结婚，育有五个孩子。其中一个儿子与詹姆斯的父亲同名，也叫亨利·詹姆斯，因出版詹姆斯两卷本的书信集而闻名于世。

1890年，《哈佛教授的心理学原理》问世，这本著作几乎囊括了整个十九世纪的心理学，还被译为法语、德语、意大利语以及俄文等在全球发售。该书不仅是当时实验心理学研究成果的基本总结，还是詹姆斯“实用主义心理学”思想的集中展现。1892年，他将此书改编为《心理学简编》，成为美国各大学使用最广的心理学教本。

此后，詹姆斯在1899年和1902年相继整编写出《对教师的讲话》和《宗教经验之种种》这两本与心理学有关的书。前一本有助于美国教育心理学的发展，后一本则主要是用常识和心理学科的知识，来讨论各种宗教经验。

在生命的最后二十年，他将主要的精力都放在编写哲学著作上，先后出版了《信仰的意志和其他通俗哲学论文》《实用主义：旧的思维方法之新名称》《真理的意义："实用主义"续编》《多元的宇宙》《彻底经验论文文集》等。1910年，他从欧洲旅行回国后两天便去世了，与他的弟弟亨利·詹姆斯同葬在美国剑桥的公墓里。

另外，詹姆斯还是美国心灵学研究会的主要缔造者，终身都在研究超个人的心理现象与超心理学。他认为，人的精神生活虽然有许多无法用生物学概念来解释的地方，但却可以运用一些现象来体会某种"超越性的价值"。他还强调，人体内有巨大的潜能尚未被开发出来，因为人的意识只有一小部分被运用到了。詹姆斯对禅坐的静坐活动也很有兴致，认为静坐是可以唤醒人类深度意志力的方法，不但可以增强个人的生命力，而且还可以做灵媒的实证研究。

此外，詹姆斯对哲学、心理学与精神医学界都有涉猎，对超意识的自动书写也非常有兴趣，曾收集大量资料，来证明青少年最能借此表达内心的纠结与人格之间的冲突。他还认为，自动书写有时候能显示出罪犯的犯罪缘由。不过，并非人人都能自动书写，一些人必须借助催眠或其他方法才可以。

在1880年以前，美国的心理学论著大都依赖于欧洲的心理学说，毫无自身的特点。1880年以后，美国的许多心理学家受到德国冯特所倡导的实验内省法和内容心理学的影响，开始用实验方法把心理学作为一门独立的科学来研究，他们主张心理学采用生理学的实验方法，着重研究正常或成年人意识的内容或构造。此外，他们还认为心理学是一门纯科学，无需重视其功能和心理学的实际应用。

詹姆斯的《哈佛教授的心理学原理》不但概括了实验心理学在当时所获得的各项研究成果，更是开创了美国"机能主义心理学"的先河，并在一定程度上对此后美国主要心理学派的发展方向做出了新的指导。在《哈佛教授的心理学原理》中所提出来的思想，与冯特式的心理学形成鲜明

的对比。《哈佛教授的心理学原理》包含了心理学中的生物学知识，提倡心理学应该重点研究活生生的人，而不是去发觉意识的本质，它偏重于心理学的应用，主张扩大心理学的研究范围。

詹姆斯认为他这本书具有描述性的特点，但这种描述并非纯粹现象学的，而是运用概念。因为概念是分类的工具，所以本身就具有理论的因素。《哈佛教授的心理学原理》还具有反形而上学的特点，但它所反对的形而上学指的是先验的形而上学，而不是作为科学的后验的形而上学。因为后验的形而上学与科学一样，具有较强的描述性和理论性。

詹姆斯是首位把心理学视作一门自然科学的心理学家，他的心理学还受到达尔文进化论的影响，并连接着实用主义的思想。他反对把意识当作一种附带现象，主张意识的功能在于引导有机体达到生存的目的，并受其产生的实际效果的制约。他还指出，意识或许像其他机能一样，总是为了一种用途而发展出来的。

1884年，詹姆斯提出了另一种特殊的学说，即情绪学说。他认为，情绪只是身体发生变化时的一种感觉，人若是丧失了身体变化，也就不会产生任何情绪，因此，情绪体验始终在身体变化之后。他的这种情绪理论，与丹麦生理学家卡尔·朗格在1885年所提出来的观点相似，人们将之称为詹姆斯—朗格学说。

实际上，詹姆斯的情绪学说是以内省观察为依据，缺乏严格的解剖生理学和实验的证明，说服力并不是很强。但它却有助于许多关于情绪的实验研究，被认为是现代情绪研究和情绪理论的基础。而且，詹姆斯对习惯的看法也与众不同。他认为习惯是神经系统的机能，不仅能增强神经系统的可塑性，还会使后来的重复动作变得更易完成。

不过，詹姆斯却反对将心理学的原理直接应用在教学上。他在1899年出版的《对教师讲心理学》一书中明确指出，心理学和教学有本质的区别，心理学是科学，教学是艺术。不管科学如何全能，它本身无法直接缔造出艺术作品。

詹姆斯的这一观点，为此后教育心理学的发展指明了方向。

詹姆斯在《信仰的意志和其他普及哲学论文》中指出，他的“实用主义”哲学思想源自于C·S·皮尔斯。这本书的前四篇主要讨论“宗教信仰的

合理性”，其余内容讲的是决定论、道德生活、伟人和心灵的研究等。皮尔斯的“实用主义”指的是以经验为依据的思想，而詹姆斯的“实用主义”则是用更为明确的标记来表示某种符号，以此来克服语言上的混乱。

1907年，詹姆斯出版了《实用主义：旧的思维方法之新名称》一书，对皮尔斯的“实用主义”做了一次扩充，使之更系统化。詹姆斯的“实用主义”主要是从心理学和伦理学上来分析问题，他认为思维的主要功能是有助于我们建立“和谐的社会关系”，因而人总是按照自己的要求来打造现实的特点。这种看法，和他在《哈佛教授的心理学原理》中所表现的“非理智主义”的观点是一致的。

詹姆斯还认为，“真理就是所有证明自己能够实现信仰的有效的东西的称号”。他不仅把实际结果作为判断真理的经验的工具，而且把它推广到解释“善”的道德范围中去，甚至还用这种“实用主义”的观点来为宗教信仰辩护，他说：“根据‘实用主义’原则，只要关于上帝的假设，在一定程度上能够令人满意，那么这个假设就是成立的。”

其实，詹姆斯具有复杂的人格，他虽然深信经验是思想的基础和最后的证据，但也并不反对纯理论上的思考。比如，在决定论和自由意志论上，他在倾向于自由意识论的同时，也承认决定论是简化各种复杂现象的有利方法。难怪著名哲学家阿尔弗雷德·诺斯·怀特海评价他时会说：“威廉·詹姆斯，那是位可爱又可敬的天才。”

附录二：威廉·詹姆斯年谱

威廉·詹姆斯（William　James，1842—1910），美国心理学之父。他是当时美国本土第一位心理学家、哲学家、教育学家。作为美国机能主义心理学派创始人，威廉·詹姆斯同时也是实用主义的倡导者，美国最早的实验心理学家之一。

1842年1月11日，在美国纽约的一个具有科学精神的牧师家庭，威廉·詹姆斯出生，他是神学家亨利的长子。早年时期的詹姆斯爱好绘画和科学，1858曾在美国罗得岛州新港市随父亲亨特学习绘画一年。

1859年至1860年，詹姆斯举家迁往瑞士日内瓦，在那里，詹姆斯进入日

内瓦科学研究院学习科学。但是在当时，詹姆斯的梦想是成为画家，所以在1860年重新回到美国学习绘画，但是由于发现自己没有这方面的天分而放弃。

1861年，詹姆斯进入哈佛大学劳伦斯理学院，并在埃利奥特的指导下攻读化学专业，后来又转专业，学习比较解剖学和生理学，共用时三年。

1864年，詹姆斯转入哈佛医学院学习医学。

1865年，未毕业的詹姆斯随同阿加西斯前往巴西进行自然考察，因感染天花而中断。

1866年，詹姆斯继续在哈佛大学学医，但又因身体健康问题而中断。

1867年，前往德国留学，在赫尔姆霍茨、冯特与微尔和的指导下进行医学、生理学和心理学方面的学习。

1869年，获哈佛大学医学博士学位。因在德国受到当时流行的决定哲学论影响，一度悲观消极而患上抑郁症。

1873年，健康状况好转，并开始任教于哈佛，教授解剖学和生理学。

1877年，詹姆斯成立一个比较正式的心理实验室，第二年开始任哈佛大学心理学助理教授。

1878年，詹姆斯和妻子吉本斯（Alice Howe Gibbens）结婚，同年，着手编写《哈佛教授的心理学原理》（Principles of Psychology，1890）。

1880年，在哈佛大学任哲学副教授。

1884年，组织发起美国心灵研究学会，从此对心灵研究的兴趣与日俱增，并在当时美国知名杂志《Mind》发表了自己的观点。

1887年，詹姆斯的观点与丹麦医学教授卡尔·郎格的《情绪轮》不谋而合，形成了日后著名的“詹姆斯—郎格”情绪说。

1889年，任哈佛大学心理学教授，次年出版两卷本著作《哈佛教授的心理学原理》。

1892年，《心理学简编》出版，研究兴趣转向哲学方面。

1894年，詹姆斯被选为美国心理学学会主席。

1897年，重任哈佛大学哲学讲授，并出版著作《信仰的意志和通俗哲学论文集》和《人的不朽，对于学说的两种可能诘难》。

1899年，在爱丁堡大学做主讲，主讲内容即后来1902年整理发表的《宗教经验的种种》。并在当年由皮尔斯主编的著作《哲学和心理学辞典》中，首次使用了实用主义。

1905年，开始大量地在美国《哲学杂志》上发表关于彻底经验主义的论文。

1906年，前往加利福尼亚大学任教讲学，并在第二年将所讲内容整理出版，即著作《实用主义》。

1908年，出版《哲学和心理学论文集》。

1909年，发表《多元论的宇宙说》《真理的意义》和论文《战争的道德等效物》。

1910年8月26日，逝世。

附录三：威廉·詹姆斯的主要贡献

1.创建美国心灵学研究会

1885年，美国心灵研究会正式成立，威廉·詹姆斯是主要的创立者。而美国心灵研究会的成立，与他的著作《哈佛教授的心理学原理》也有着密不可分的联系。此著作不仅全面地总结了当时实验心理学所取得的重要研究成果，而且在这一基础之上，威廉·詹姆斯开创了美国机能主义心理的新方向，这是他最重要的贡献——在很大程度上有效地预见了美国后来主要心理学派的发展方向。

2.思想流的提出

威廉·詹姆斯“意识流”思想的提出，主要是缘于他非常反对当时心理学界流行的冯特式心理学。冯特式心理学将心理现象分解为各种各样的感觉和单元，而威廉·詹姆斯所提出的意识流思想，则主张人的意识是不可分割的整体，并将这一思想贯彻于他整个心理学理念和著作当中，从而为格式塔心理学的提出预先制定了宗旨。

3.情绪学说的提出

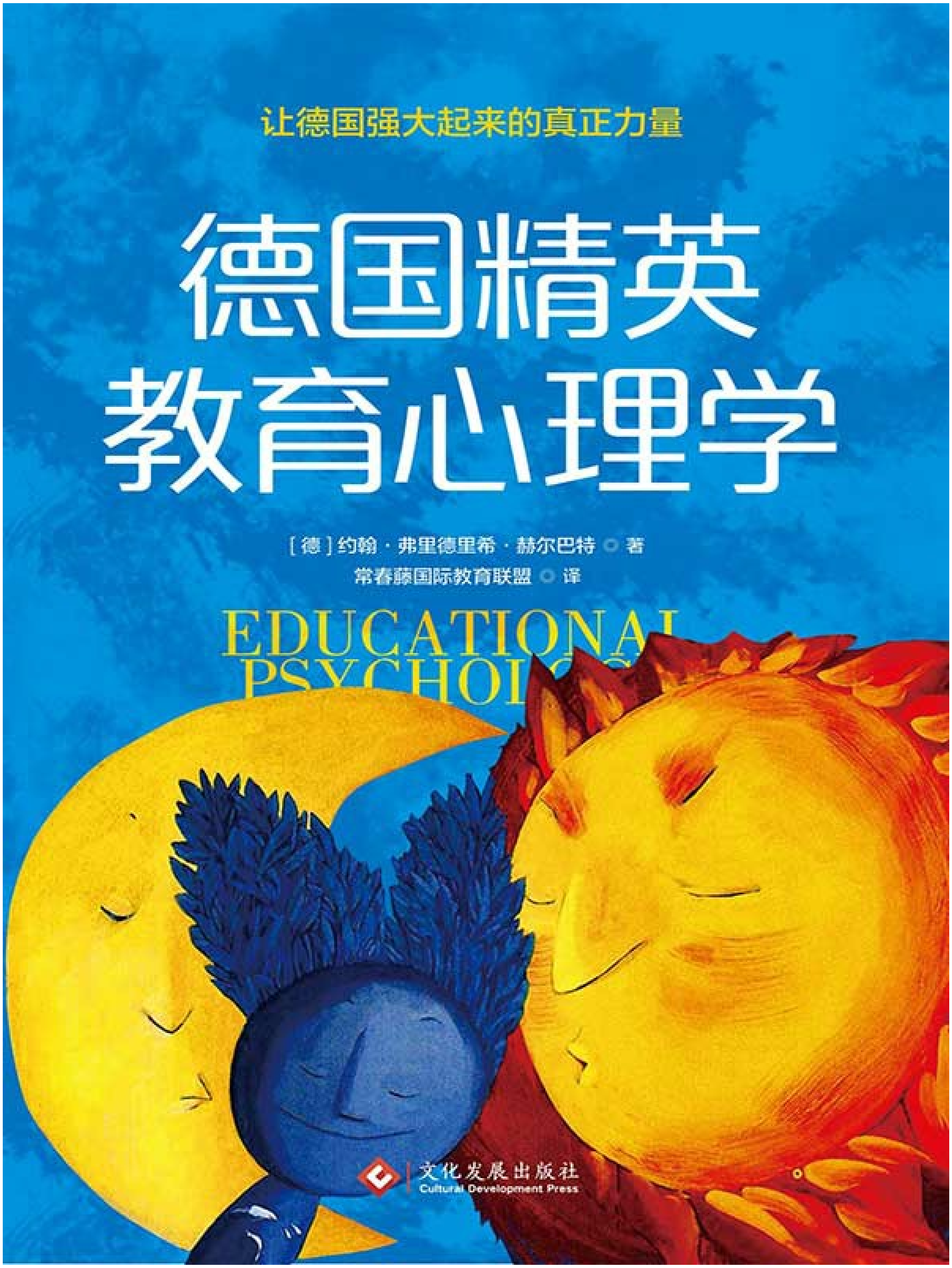
情绪学说是威廉·詹姆斯在1884年提出的一种特殊的学说。这一情绪理论与当时丹麦生理学家卡尔·郎格（Carl Lange，1834—1900）在第二年所发表的一篇论文观点不谋而合，所以，后人就将两人的理论相互结合，形成了著名的“詹姆斯—格兰情绪学说”。詹姆斯—格兰情绪学说是情绪实验研究的主要推动力之一，也是现代情绪研究和理论的奠基与出发点。

4.建构了科学心理学的完整体系

心理学研究的完整体系得以构建，同样得益于威廉·詹姆斯在1890年出版的著名著作《哈佛教授的心理学原理》。这部著作在总结历史心理学研究主要成就的基础上，也为当时和未来的心理研究开辟了新的方向。所以，《心理学研究》不仅仅是心理学界著名的著作，更被公认为是当时美国机能学派兴起的标志和里程碑。

5.提倡实用主义

1907年，威廉·詹姆斯的另一部重要著作《实用主义》出版。在这本书中，威廉·詹姆斯向世人指出，真理并不是绝对的，它会随着时代环境的变化而发生改变。世间真理的形成，实际上取决于它的实际效用——如果能够适合于当时的时代环境，那么就是真理；如果不适合，那么这种真理也将不再存在。这就是他的实用主义思想和主张，这一思想也成为其机能主义心理学思想的中心主张，对以后的心理发展产生了重大而深远的影响。


让德国强大起来的真正力量
德国精英
教育心理学
[德] 约翰·弗里德里希·赫尔巴特 ◎ 著
常春藤国际教育联盟 ◎ 译
EDUCATIONAL
文化发展出版社
Cultural Development Press

版权信息

德国精英教育心理学/(德)约翰·弗里德里希·赫尔巴特著；常春藤国际教育联盟译.——北京：文化发展出版社，2017.5

ISBN 978-7-5142-1729-2

I．①德…Ⅱ．①约…②常…Ⅲ．①教育心理学－研究－德国Ⅳ．①G44

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第080295号

德国精英教育心理学

作者：[德]约翰·弗里德里希·赫尔巴特

翻译：常春藤国际教育联盟

责任编辑：周蕾

责任设计：侯铮

责任校对：郭平

出版发行：文化发展出版社（北京市翠微路2号邮编：100036）

目录

版权信息

译者序

第一章 精英教育：一个人走向伟大的教育精髓

1.什么是精英教育学

2.精英化的训育学理念

3.精英教育的心智启迪

4.雅赫曼先生的精妙批评

5.从心理学的角度看精英教育

第二章 精英思想：怎样培养出真正的伟大领袖

1.揭开精英教育的神秘面纱

2.精英教育的终极目标

3.怎样培养“精雕细琢”的个性

4.综合考虑不同的教育目的

5.个性与性格的斗争

6.精英教育发展的两个极端——个性与多方面性

7.特殊的教育措施

第三章 性格培养：怎样培养良好的性格

1.精英教育中的性格哲学

2.意志的记忆、选择、原则、冲突

3.性格的绝对原则

4.思想对于性格的限制性影响

5.素质对于性格的绝对性影响

6.你变我也变——性格与生活方式

7.性格也具备“道德形态”

8.道亦有道：道德的积极部分与消极部分

9.道德四要素之于教育心理的作用

10.道德性格的本质：控制欲望和为观念服务的性格

11.可被决定的事物与产生决定的观念

第四章 兴趣致上：为什么说兴趣是最好的老师

1.兴趣的多方面性发展

2.专心与审思：形影不离的朋友

3.如何看待精英教育的四大法则

4.原始与高级的碰撞：兴趣or欲望

5.兴趣的发展过程是如何展开的

6.多方面兴趣的对象、认识与同情

7.认识与同情的成分的巨大反差

第五章 精英化训育：强大德国的精英教育理论

1.训育：性格形成的重要影响力

2.什么是正确的精英训育

3.训育如何助推思想深度

4.训育是塑造完美性格的武器

5.对训育特殊性的审视

6.什么精英训育的“偶然”和“连续”

7.按特殊意图进行训育

8.训育的最高境界

9.优秀训育者的必备素质

第六章 教育方式：对精英教育的基本释义

1.经验与交际的伟大补充

2.井然有序的教育步骤

3.无所不包的教育材料

4.趣味十足的教育方式

第七章 教育过程：怎样为德国培养精英人才

1.教育二重奏：分析教育和综合教育

2.经验与同情的分析教育

3.经验与同情的综合教育

4.天衣无缝的教育计划

5.最令人满意的教育结果

6.平凡的学校，多彩的生活

7.对青年教育期结束的独立考察

第八章 初始教育：从孩提时代就应当被培养的精英理念

1.精英教育为什么要从娃娃抓起

2.儿童管理不可“触碰”的禁区

3.巧妙调整管理这根“弦”的松紧

4.真正的精英教育

第九章 国家影响：精英教育对社会的深度影响力

1.教育内容≠实际情况

2.精英教育学的独特体系

3.精英教育是社会发展的必然产物

4.教育也要向现实妥协吗

5.从教育学看国家观

译者序

人类数千年的教育历史上产生过无数的旷世奇书，许多哲学家、教育家和实践家对人类教育进行了漫长的探索和精密的思考，并撰写了很多对世界教育影响深远的著作。即便在信息社会，这些著作仍然有其强大的生命力，并占据了相当广阔的市场。其中，最具有代表性的当属约翰·弗里德里希·赫尔巴特的教育学理论。

本书是“科学教育学奠基人”的赫尔巴特的经典名著，是世界教育史上第一部以科学的态度诠释教育学的著作，其内容主要包括三部分，一是教育的终极目的与一般目的，二是多面性的兴趣，三是道德性格的影响力。其中，教育的终极目的是性格的完美塑造和道德素质的完善。该著作以伦理学为基础，提出了教育目的论；又以心理学为基础，提出了教育方法论。赫尔巴特提倡根据学生的多面性兴趣，发展他们多方面的潜能。其教育理论对19世纪后期的教育认知和教育结构产生了空前的影响，被看作超验教育理论的代表。

如果从历史唯物主义的角度考察赫尔巴特的教育学理论，我们会发现它是进步的。从1885年开始，耶拿大学就变成了研究赫尔巴特的中心机构，在那里学习的教育者来自美国、日本、澳大利亚、墨西哥等几十个国家。赫尔巴特的思想因为精英教育心理学获得了广泛的传播，19世纪末的美国教育界也受到赫尔巴特教育理论的影响，在国内建立了赫尔巴特俱乐部。至此，精英教育心理学成为了世界上最有影响力的教育学理论之一。赫尔巴特的学说在20世纪初传入中国，当时正值北洋军阀统治时期，流传两千年之久的科举制度被废除，新式学堂兴起。赫尔巴特教育理论思想的流行，对中国早期的现代教育体系产生了深远的影响，即便到今天，很多国家开设的自然常识、综合理科、社会常识、劳动培训

等学习内容也在吸收赫氏教育思想的精髓。

对于孩子的教育难题，几乎所有的家庭都感同身受。由于幼时受到过多褒扬和庇护，很多孩子误入了顽劣的歧途，闹脾气甚至离家出走已经屡见不鲜。这已经不单单是某个家庭的困惑，而是贯穿人类历史的难题。面对这种情形，很多教育者和家长开始批评和揭露孩子本身的心理问题和道德问题，大肆渲染家庭和社会因此而生的悲哀与痛苦。然而，孩子会出现这些严重问题，和他们自身的关系微乎其微，主要还是因为我们的家庭教育存在着致命的缺点。早在18世纪，赫尔巴特就发现了这个问题，并提出了一系列关于家庭教育问题的解决方法。

赫尔巴特认为，教育是每个孩子健康成长的关键，是一个极为复杂的系统工程。孩子在受教育之前，认知能力和辨别能力偏弱，过早地放任或训斥都会阻碍他们的心理发展。对此，父母要对孩子进行一定的管理，同时注意开发他们的主观能动性，培养他们多方面的兴趣，才能使他们的人格得到最大程度的塑造。赫尔巴特还主张家庭教育对孩子的年龄段进行划分，为孩子时期、小学时期、中学时期和大学时期的孩子开设具有针对性的教育，并使之符合孩子的年龄特点。这种因材施教的教育方式，至今仍具有重要意义。

另外，赫尔巴特非常注重孩子的品德教育。他认为，人总是要在社会中独立生存，要遵守一定的法律规范和道德规范，而道德规范是最不容易把握的，但又是最重要的，所以，他主张父母对孩子的德行培养负责，并身体力行，让孩子在潜移默化中收获良好的道德观念。

《德国精英教育心理学》以赫尔巴特的普通教育学理论为基础，结合当前的心理学、伦理学、自然科学以及哲学知识融合而成，既保留了原著中德国教育理论的精华，又依托当代的教育学理论进行印证。一方面，本书具有其先进性，摒弃了唯意志论和唯道德论的形而上学思想，肯定了实践的重要性，是积极向上、勇于探索的教育理论。另一方面，为了让读者明确教育的发展脉络，本书在内容上最大程度地保留了18世纪～19世纪的语言风格与思想认知，借助最朴素的社会观与教育理论，还原了当时教育界的百家争鸣氛围，力图让读者深刻的感受到当时教育的基本体系以及教育学说与阶级的关系。

随着时代的发展，教育学经历了各种变迁，但之后却渐渐变得僵化，教

育者也几乎失去了当初那份积极探索的热情，逐渐被束缚在了所谓的技法和陈旧的规矩之中。这就是当代教育学的不良现象。而赫尔巴特的精英教育学理论虽说历经三个世纪，不可避免地会存在时代局限性，但他那种敢于抛弃传统、否定经验至上论、以科学的态度和实践精神钻研教育学的态度，仍然是支撑教育学不断前进的动力。

第一章　精英教育：一个人走向伟大的教育精髓

有很多学者对我的书表示过质疑，认为我的学说太过空泛，有很多概念模糊不清。下面我就对读者常感到困惑的几个问题做出解答，并详细分析本书的阅读方法。

教育学的前身是哲学，所以，对于教育学的理解也最好能从哲学开始。这既是理论分析，也是实践研究，是把各种目的与任务综合起来的一个理性判断。我们之所以专注于教育，是因为我们需要它，通常，它是普遍的、迫切的需求的产物，另一方面，它也是其他高需求与低需求等各种需要的产物。所以，教育者的实践与思考不仅仅会受到思辨问题的阻碍，还要面对适应某些现实困难所产生的困扰。

教育任务的伟大之处就在于，它能使一个人走向成功，备受万人敬仰，也能使人坠入深渊，被万人唾弃。但是，如今很多人对教育的态度并不认真，他们很少将教育视为一种事业，而只是把教育当作一个养家糊口的工作。其实，教育是一项伟大的事业，不仅需要积极去做，还要努力去完成。

1.什么是精英教育学

在阅读本书的时候，我们有必要将其分成几个重要的组成部分，并按照一定的顺序阅读，最后，我们可以从各种哲学理论中推导出作为一种任务的整体教育，并从其内部的基本规律中做出正确的推论，而不是纠结于教育的类别。第一种方法比较适合文学家，但却无法说明事实的真相，我们可以对心理的发展划分一个时间等级，只要我们认为身心发育的时期是确定的，那我们就可以在心理和智力尚未完全成熟、尚未定型的时候，对其进行合理化的塑造，使其更加完美。但这种时间的把握并不容易，以年为单位的计算方式显然已经落伍，不过，在观察之中，我们可以推测什么方法适合孩子的教育早期，什么方法适合孩子的教育晚

期。这并不是在教育刚开始时应该认知的，而是在实践之中逐渐总结出来的。

一种教育方法是整体不分离，缺少灵活性，另一种教育方法是将其分割成各个简短、先进但很难定量的部分。因为在教育中，我们很难找到一种方法使人从其它工作中完全脱离出来，首先对人进行审美教育，其次进行道德熏陶，然后进行教育论的阐述，最后学习专业化知识。这是我们的理想，事实上并没有那么简单，心理上的教育受到各种客观条件的制约，所以，我们迫切寻求第三种兼顾两者的方法。在这期间，我的学说会受到怀疑，但让我很欣慰的是，目前，读者对我的褒奖要远远大于批评，而我也在逐渐完善自己的教育学理论。

现代教育学认为，作品并不是一种思辨，而是一种完整的解析与灌输，我们需要在书中揭露教育内部的种种联系，这比面面俱到地解释每一个概念更加清楚。在这本书中，刚开始的论述我会尽可能加长，并且调理情绪。我用这种老式的论述方法是为了概括出人们对于教育学的各种考虑和问题，这是一种总体上的把握。而且，我在书的中后部分还采用相互交差的分节方式，这就相当于形式与内容的关系。对于教育学来说，管理、训育和教育是必须要分开的三大方面，在本书第一编中，我简单分析了对儿童管理的要点，描述管理的目的之一也是引出思想道德的教育。我在本书的第二编中谈到了教育，第三编则谈到了训育，这是因为，教育介于管理与训育之间，是一个过渡阶段，其中，兴趣的多面性与道德思想是后面部分的重点。在教育中，教育者和学生需要共同处理问题，相反，管理和训育则是直接对学生进行，这是维护秩序和规则的教育。

2.精英化的训育学理念

训育不同于一般的教育，公共教育和私人教育都有可能与训育相差甚远。有绝大部分人不知道怎样选择训育者，更不知道需要什么样的训育措施。而且，本书为了摆脱博而不专，只是在讨论德国的精英教育学，而没有谈论女子教育，也不针对农民教育，甚至连王公贵族的教育也没有涉及。本书也没有对学校展开讨论，即便是现在最热门的体育，也在某种程度上被撇开了。在精英教育学之中，我们并不清楚学校这种特殊的机构，因为它只对学生提出了极为少量的要求，准确地说，只在饮食起居上对学生进行管理。而精英教育学关注的却不是这一些，我也受到

过很多批评，有人认为我的这本书只能在家长和老师的监视之下，把一个孩子从8岁教到18岁，我觉得这很正常。

这本书从教育的目的出发，讲述了精英教育学。这是由一种普遍的原则引出了教育科学的理论，这种原则包含了现在的各种科学与心理学，我把这些学科集合在了整个教育系统中。而道德是教育的一个非常重要的方面，所以，这本书包罗万象，有心理学、人类学、伦理学和教育学的各种概念和定义。有人说，集大成的理论没有逻辑，其实不然。社会的发展趋于融合，学科与学科之间产生了密切的联系，就像人离不开社会一样，只有集各家之长，并为教育所用，才能加深我们对于教育的理解，使教育更适应社会的发展。

读了本书，我们需要知道通过教育能够得到什么、教育的目的是什么以及围绕着目的，我们需要做什么，这样做是否具有可行性。这些问题囊括了教育者的所有工作和任务，因此，教育学的理论和实践都是以这些目的为出发点的。在对这些问题做出解答时，我首先要把目的和手段进行明确的区分，并提出教育学上的这些首要概念占主要地位的各种不确定性。

我们应该建立起关于教育的各种学说，不解答这些概念性问题，我们就永远搞不清楚教育与科学之间的区别与联系。至此，我们的问题又变成了：它们是平等关系还是从属关系？是不是共同体中的一部分？是不是在实践中为达到最大目的而施行的手段？它们中的整体与部分是什么关系？

大多数人在从事教育事业的时候，都忘记了要将自己的教育方式形成理论，我们要吸取保守教育的教训，不要把教育单纯地建立在经历和传统之上，而要有所推陈出新，在创新的基础上，将教育学独立开来，使其能用一种严谨的态度思考本领域的学术，培养独立的思维意识。可以这么说，离开哲学就无法谈教育学，因为在本质上，教育学也属于哲学的一种。

在这里，我们有必要提一下自然科学，如果没有自然科学，教育学的研究就很容易归于失败。研究人的整个心理活动可能性的心理学称为第一门科学，心理学对于论证精英教育学来说相当重要。人们只要用心，就可以观察到自己需要的东西，一个具有正常意识和智慧的人观察只要自

己的心灵，就会获得一种心理方面的见解。一个教育者应该注意的是什么？这个问题在教育者脑海中必须要像地图一样呈现出来，即便没有事先练习和观察，也要能完整地表达出来。而我的这本书就为那些没有教育经验，但却想要寻找教育真谛的人提供了一张地图。教育者应当按照什么样的想法开始自己的工作，这是必须要考虑到的问题。在这里，我们或许可以分析我们目前已经认识的各种方法，这就是教育学的前身。还有与之相对的第二部分，就是在理论上说明教育的可行性，并按照各种可能出现的特殊情况说明它的界限。

知道通过教育可以得到什么是非常必要的，所以说，精英教育学既是一张地图，也是教育学科的基本理论。我对教育学的分段与判定是书中的重要内容，在我的观点中，教育学有两部分的内容，一部分是现实的，可以作为整体的50%，另一半应当是存在但却无法实现的愿望部分。所以，这本书除了对现实部分做了详细的解说外，还为理想部分做了尽可能多的假设方法和措施，这需要读者依靠实践去证明。首先，我必须在理论上说明教育的可行性，才有可能说服大家对精英教育学产生兴趣。所以，教育成功是完全可能的，实践会证明我的理论，当然我也曾为此做过很多的实践。

本书的上半部分笼统介绍了整个精英教育学，这是一种界定，阐述了教育的重要性以及基本的教育理论。下半部分则讲述了怎样通过教育实行教育措施，其中包括怎么使学生形成思想深度、如何培养性格和社会观等具有价值的问题，而且，教育是教育中必须存在且不能被剥夺的。此外，教育和教育有些明确的区别和详细的定义，这在阅读完本书后就会逐渐了解。

关于本书主张的教育的目的，我并没有用太多繁琐的语言诠释目的是什么，只是用通俗易懂的语言详细解释了孩子的管理。因为任何一种关于教育目的的诠释都不是客观的，实际观察才是我们应该做的，而孩子正是我们最早需要教育的对象。

3.精英教育的心智启迪

对孩子心智陶冶的教育和单纯为了使其适应社会和遵守秩序的教育是截然不同的，后者只能称为管理。其实，管理和教育是两个相互关系的概念，是整体和部分的关系，两者的区别我在本书的上半部分也做了详细

的解释。很多人说教育与管理没有关系，我也不应该在精英教育学中讨论管理的概念。其实不然，教育和管理的关系是很微妙的，教育离不开管理，而在管理过程中，多多少少也有教育的成分。如果我们把各种复杂的工作混合在一起，我们就做不好工作，而将这些工作完全分解开来也很难实现，这也就是我要在教育中讨论管理的原因。我们不能用约束性的管理来施行教育措施，因为这会对孩子的心灵造成伤害；另一方面，我们也不能对孩子眼中的顽劣行为置之不理，我们要用适当的管理措施去规范他。因此，我们对管理要持肯定态度，宁可备而不用，不可用而不备，离开了管理，我们的课程也就无法进行。

因此，把孩子的管理和教育分开来看是不正确的，通过措施让孩子遵守规则和强迫不服从者听话在很多情况下都是教育所必须的。但不论是管理还是教育，都必须对孩子有促进作用，而且与之相关的教育手段也必须围绕着使孩子健康成长的目的进行。教育者同孩子的关系是和谐的，他们可以一起做游戏，一起学习，只不过教育者的身份不会变，他始终具有权威。而且，教育者永远不会像个警察一样监视孩子，也不会经常斥责他们，因为教育者不能让学生立即变成一个理智的人，理智是相对的，也需要时间来慢慢塑造。我在本书中为孩子制定了关于训育的详细措施，尽量不用压迫式的教育方法，使孩子可以自由决定自己的行动。我的原则是，利用一切可以利用的机会使孩子的道德得到升华、兴趣得到增长，而不是成为被强制制造出来的机器。

我的训育从来不是单纯的管理和单纯的教育，而是将管理融入教育，我同学生的关系有表扬、批评、惩罚、奖赏还有教育，其中，威胁是最少用，也是只在极端情况下才使用的措施。通常，我会想尽各种缓和的办法，针对学生的性格去感化他，或者通过理论性说服让他明白道理，甚至用一些生动有趣的游戏，使他向着良性的方向发展。这才是教育最强有力的武器。

在对孩子的管理方面，我认为目的是多方面性的。首先，防止孩子对他人产生伤害，或对自己的心理产生不良影响，不仅仅是针对现在的矛盾，也是在预防将来可能产生的不良隐患；其次，避免孩子之间、孩子与教育者之间的不协调和矛盾；最后，暂时把孩子隔离出社会，这是对孩子的一种保护，不让他受到坏的影响，从而促进良好人格的塑造。另外，对孩子心灵的培养需要教育，但也不能完全放弃管理。因为很多孩子的情绪并不稳定，他们很有可能做出危险的、对他人产生危害的举

动。但对于管理的施行有一点要求，就是慎用，更不要指望严格的管理可以屡试不爽，因为这会造成极大的危险后果。

除了管理，教育者在监督方面也应掌握一个度，在孩子的早期、中期和晚期做好规划，根据具体情况才能实施。我们应该多多给予孩子爱心和帮助，对此，我和大多数教育家不谋而合，而且，只有在管理之后我们才能完全开展教育工作，因此，教育不能离开管理，在进行教育工作之前，首先应该在管理上下足功夫。

教育和管理的关系可以概括为“以教育代替管理”、“在与管理的对照中看清真正的教育”，这其中的道理显而易见。

关于“真正的精英教育”，我想说的是，我们无法预料在将来可能发生的情况，因为我们不知道我们现在教育的孩子将来会遇到什么样的困难，或者身处什么样的环境中，如果教育出现偏差，将会给孩子造成终生的伤害，所以，我们要尽可能地预测和把握孩子长大后可能遇到的方方面面。对于这个问题，我们只能结合现在的社会背景和孩子的性格特点进行不太准确的预估。即便有很大的误差，我也觉得仍然很有必要，而孩子也必定会感激我们当初所做的这一切。如果这种和谐可以保持下去，那我们的教育工作将会越来越轻松，所以，教育既有单纯性又有多方面性。

很多思想家太看重科学，以致把教育当成一门自然科学，人为地将一些毫不相干的内容挤压在一起，并从中做出一些推导。这样做是极其缺乏思考力的，更为糟糕的是，如果全盘的肯定受挫后又全盘否定，转而放弃对科学的追求，这种错误就很可能直接导致教育的失败。我们用一种思想去理解教育，将其作为工作的整体，但它又可以分为很多部分，而各个部分可以紧密地联系在一起，正如教育学社会心理学、自然科学、伦理学等多种学科一样，从这样一种整体思维中，我们可以得出教育的统一性和精神的集中性。所以，教育学讲求原则，我们也期待从原则中找到一定的结果。由此又引出三个问题：“如果这种统一性原则实际存在，那么，人们是否能够在理论之上建立一门新的学科？”“这种实际存在的原则是不是一门完整的科学？如果不是，那么原则就会发生混乱。”“如果这种科学的结构以及与之相对应的教育理念不是统一的，而且无法排除或无法改变，怎么办？”这些问题的答案我没有在书中明确提出，只是提出了具体的措施，这需要教育者通过实践来发现。

书中，我运用心理学论证了道德教育的最高目的，但精英教育学仍然存在很多问题，比如它涉及的主观部分太多、不好把握和量化等等。但我坚信，只要把道德教育放到制高点，就不用担心方向的偏差。不过这并不是唯一的方法，也不能概括一切的教育中心，我们还必须按照哲学的体系来进行这种探讨。现在，教育学仍然以我们无法想象的速度变化，我们希望在支持教育独立的同时，可以为教育增加一些关于哲学的反思。出于这些合理的理由，我们在书中进行了各种哲学理论的探讨，防止读者误入歧途。但从科学上说，我们在很多程度上都欠缺考虑，这些东西很容易在教育得以独立时被遗忘，因此需要我们格外注意。

我并没有打算制定一个过于明确的出发点，因为教育的过程充满了不确定性，我们无法事先做好周密的计划。我们把道德置于教育的首位，然后利用精英教育学的观点来诠释精英教育学。一门学科的最正确学习途径既不是无限制的思考，也不能拘泥于现有的观点，更不能把多方面性盲目地混合在一起，而要结合实际情况，有所选择地使用，只有从科学的发展开始，才能最可靠地涉及教育的方方面面。而科学的发展观又离不开哲学的完整体系，所以，道德与哲学是教育的左膀右臂，这对我们是至关重要的，道德、哲学和教育需要无限的实践与探讨，才能逐渐完善发展。目前，我们在哲学的道路上越走越远，完全可以把道德作为教育的根本目的，并借此完成教育的整个体系。所以，精英教育学离不开心理学、教育科学、自然科学、道德哲学等多种学科。本书可以为那些有能力用自己的方法创建教育学的人群提供参考，也适合那些把教育学作为科学来研究的探索者。

从教育的本质上看，对每个孩子进行完全统一的教育是不可能的，因为一切必须从一种目的进行考虑才可以。作为教育者，要尽量为孩子的未来着想，而不是将孩子培养成在学校遵守纪律的所谓“好学生”。学生长大后，究竟要具备什么样的思维方式，确立什么样的目的，这都是教育者必须要关心的。所以，必须使孩子平稳地达到这个目的，并使其做好一定的心理准备。有人问为什么要从这一点出发，我觉得根本没有必要回答，因为这显而易见，教育就是让孩子终身受益，而不是仅仅在学校或当下受益。还有一点我要提出，关注学生的未来并不是控制孩子的人生，孩子在未来愿意做什么职业、希望有什么样的人生都是他自己的事，作为教育者，我们只需用最可能的方式挖掘他们的潜力，给他们一个相对正确的建议。

从教育的本质上说，完全统一的教育目的不可能实现，因为各种各样的措施和方法都要为教育提出不同的目的，结果，很多目的都是彼此对立，无法形成一个统一的方向和计划。教育的多方面性已归纳到一个或多个目的之中，但这是不确定的，我们只能简单进行逻辑分类，而不能简简单单地从一个目的或规律出发。

孩子未来的目的范围可以分为两种，一种是可能的目的范围和领域，一种是一种完全与之区分开来的必要目的领域。前者在未来总会被孩子了解，也容易追求。而后者，假如我们现在的教导出现偏差，孩子将很难自己调整过来。总之，教育的目的是按照既不从属于教育者、也不从属于孩子的成人的意向来区分的，对于教育的逻辑分类，我们可以了解得不那么透彻，但我们一定要弄清楚道德目的究竟是什么，它们之间是联合的关系还是从属的关系。也就是说，由于缺乏对事物根本性的研究和论证，我们在教育孩子的时候一定要亲身实践，针对孩子的情况及时做好记录，并利用理论为科学的同一性和完整性服务。

兴趣的多方面性可以与道德性格的力量放到一起被看待，训育者如何才能有先见之明，把握孩子在未来才能把握的目的呢？这需要每一位读者在所有的范围内去追寻可能出现的任何问题，并在各种对象的关联中进行深刻思考。可我们在这里看到的是同上述方法相矛盾的、纯粹意向的事物，这是教育者不感兴趣的。只有孩子对未来期望的本身与他出于某种愿望而对自己提出的要求的总和，才是教育者应该不遗余力执行的任务。对于学生来说，必须要在教育的过程中逐渐学习应对未来各种要求的能力，并培养出适合的兴趣和行为。按照培养健全性格的思想来看，这些方面正是教育者对孩子的能力、兴趣、思想做出判断的依据，可以据此推断出孩子究竟具有哪方面的能力，其原始兴趣是什么，应该具备哪些健全的思想。

我们可以了解到，教育过程可以显示的并不是教育的目的，而是正在成长着的一代人的具体行为特征，就是孩子表现出来的活力和智力的总和。而目的则根本无法直观看出来，我们只能尽可能地做出假设，所以，我们把这些活力与智力记录下来，并进行精密的分析，所得结果既可作为以后教育的经验，也能为孩子的未来做好一定的规划建议和目的性要求。对于教育的目的问题，培养兴趣的多方面性是一个重要组成部分，但我们没办法确定要把它归纳为必要的目的领域还是纯粹的目的领域。但因为愿望的存在，我们的兴趣就会显现，这就是平衡的多方面兴

趣，由此，我们可以做出一种和谐的表达。

我不会拘泥于过去，研究以往的教育家如何培养学生的各种能力，因为社会是发展的，每个时代需要的人的能力也不一样，旧时代最先进的思想和理念放到新时代也显得不合时宜。所以，我主张培养学生兴趣的多方面性，无论在哪个时代，也无论社会发展到何种地步，兴趣永远是人们探索未知世界的动力，只有这样，人们才能快速积累前人的经验，并加以完善。兴趣的培养又分为很多个部分，最主要的就是培养学生的主动性和接受能力。主动性的培养要求教育者不过多干涉孩子，尽量不用强迫、压制的手段教育孩子，而要用适当的方法去引导他，使其依靠自己的思维和意识做出正确的行为。接受力较为简单易懂，就是听从老师教导的能力以及倾听和观察能力。这些都是提高兴趣的有力手段。再者，兴趣是指向心灵的，只有在心灵上对一件事物产生兴趣，孩子才有了解它的冲动。

对于如何把握教育目的这个问题，我认为重要的还是道德教育问题。教育内容差别并不大，差别大的是每个人的心理特点，每个孩子都有自己想要的未来与目的。我们应该把孩子的个性培养作为一个重要方面，虽然讨论了关于教育目的的很多理论，但也不能忘记针对孩子特点的个性化培养。

对于把这些不同目的串联起来的需要，我们只要提出一定的要求即可，不需要知道怎样满足这样的需求，谁也没有能力可以把教育的唯一起点找出来，也不能把整个教育工作归属为某一点，我们只能在多个领域考虑教育，将与之相对应的各个目的综合起来。我们应该了解，个性和多方面性是完全相容的，个性与性格也是如此。多方面性也可以接受道德的严格限定，道德为教育指明了一个正确的方向，但却无法塑造完美的性格与高能力的人才。这时候，兴趣的作用就被完美地体现了出来，所以，特点与个性需要着重培养。我阐述这些理论并不追求华丽的辞藻，只是为了让读者对这些理解困难的事物产生更正确的认识。因此，我们要想法设法地理解兴趣、个性与性格的概念和关系，也要明白他们之间的相容性。我们所得出的结论是，只要将这些概念融合在一起，我们就能很容易地塑造和驾驭一个人。

兴趣的多方面性绝对是非常重要的一部分，在第一章，我已经详细阐述了多方面性的概念，但这仅供参考，我们没有必要对其理论进行太深入

的研究，我们可以认为多方面性就是全面，也可以认为是其它的意思。我们真正需要弄明白的是如何利用它，就像我们只有实实在在地专注于某个艺术活动，才能深刻明白什么叫做兴趣，这些都是我们读多少遍概念都不会明白的。基于兴趣，我们还可以引申出两个概念——专心和审思，审思是人格的基础，没有对自我的评价和思考，就不会形成完整的性格与人格。而且，各种使人专心的行为很有可能相互排斥，正是因为这样，审思的过程也有可能会出现这种专心之中的矛盾。因此，我们在专心的时候，不能同时产生多个想法，它们必须逐个产生，让我们的大脑一个接一个地处理。例如，刚开始我们专注于某一个事物，对这个事物的观察和处理都结束后，我们才能对另一种事物专心，最后，这些专心就可以在审思中汇合起来。但是，这种审思会产生什么样的结果，谁也不知道。

假设我们把各种专心的行为会产生矛盾的事物串联起来，那就不可能产生纯粹的审思，因此，绝对的多方面性并不存在。我提到这些概念只是为了方便理解和应用，而不是对这些名词进行推敲，因为这只会浪费掉宝贵的时间。在我看来，人对审思产生的多方面性的参悟所得出的最根本的理论是：人必须要大量地、尽可能地多用脑，并在意识中将想到的和实际的有机结合起来。我不想让孩子的心理完全按照自己的想法无规则地发展下去，而是让专心、审思以及多方面性慢慢影响心理。各种使人专心的活动都是交替进行的，并且在适当的时候可以相互交错，专心可以通过一定的催化剂变为审思，而审思又可以通过一系列的变化回到专心。但就其本质而言，心理的每一种活动在外界看来都是静止的。也就是说，专心也可以看成是一种静止的行为，只要我们目的明确，依靠专心完全可以得到正确的结论。

只有当外界对内心会产生干扰的一切事物被破解，专心这个活动才会是明确的，审思也才会是静止的。通过审思，我们可以看到许多事物之间的联系，每个个别事物都是这种关系的一部分，并处于合适的位置。一种包含许多事物的审思活动所产生的顺序叫做系统，由系统做进一步的推导则属于方法的范畴。许多人知道“审思”这个词，也明白它的概念，但却不知道它的实质和用法。但这个困难的工作必须要留给教育者去完成，他们要在方法论上梳理自己的教育思想。在这本书中，读者可以明确地感觉到我对这些理论的深入挖掘。

我们再来说说兴趣，当人们行为活动的念头被制止，或者普通的内心活

动未被阻止，但最极端的心理被阻止后，人们便会产生一种趋向于事物的特殊心理，这时候，兴趣就产生了。兴趣其实是介于简单的观察和真实的行动之间的一种状态，在观察中，我们的心理逐渐产生兴趣。也就是说，只有心理感觉在心灵中占有了一席之地，并且使其专注度高于其他观察的事物，才能将其定义为兴趣。不过，这些外在的特点并不能使我们明白特定的概念，但我们不需要明白，只要学会使用即可。

期望、注意、行动和要求是兴趣中比较重要的四个方面，这些被兴趣激发的心理状态会一一被提取出来，但具体如何过渡，我们仍然找不到一定的理论依据。需要注意的是，被自身欲望所束缚的专心是不道德的，也是有害的，因为这样的专心是完全依赖于人自身的心理而扭曲了的活动，已经失去了其社会性。具有一定集中力，兴趣不一定会太过于丰富，但丰富的兴趣却可以使一个人的集中力得到显著提高。在兴趣的包围中，一个人可以以最快的速度，轻松愉快地完成眼前的任务，并且会觉得产生兴趣的其它事物也具有简单性，而不会因为其它想法而停止眼前的探索。

现在，我讲过的概念包括多方面性、专心、审思、丰富的审思、静止的专心、单纯的专心和纯粹的专心、联合、系统方法、丰富的兴趣、丰富的兴趣、注意、欲望、行动与要求等，我将这些概念性问题并列到一起，希望读者可以仔细阅读，找到它们之间的相互联系以及与教育主体之间的联系。

书中，我也论述了兴趣的对象。其实，兴趣就是专心一直追随的审思所关注的对象，一开始，我们就应该知道自己兴趣所涉及的范围。因此，我们要学会列举出能够使我们产生兴趣的事物的数量，同时，我们也不能只为了专注于所要教育的课程而迷失在这些目录与课题中。在日常的工作和生活中，理论性的小缺点和小错误并不是最主要的，我们也很容易改正，重要的是不能在做事的时候丧失了对事物的兴趣，我们不仅要对事物进行简单的分类，还要对自己面对事物的心理状态进行观察，我们可以把兴趣的研究对象想象成一种特殊的心理状态。

我觉得我们没有必要耗费心思去论证这些概念，我们只需要大体了解，然后分清它们之间的区别与联系即可。我们不清楚教育的这些概念会产生什么特别的差别，也不知道多方面性和其规律是否处在一个绝对的矛盾之中，规律性在原则上属于多方面性的一些事物，也就是说，人类的

很多理论和概念问题都是存在于社会的理论之中的。

直接把人带进大自然或社会中进行历练是非常错误的做法，这会使人心变得扭曲，人的性格也无法得到很好的塑造。那么，怎样才能避免这种情况呢？答案就是教育，在这里，观察可以作为一种教育的方式而存在。而在实际的教育中，观察并不等于监督，我们可以尽量多地观察学生，但尽量不要用监督的形式去干扰学生。另外，我们应该想方设法把压力同教育结合起来，让孩子去学校接受训育和教育，等他们的性格和心智成型之后，再让他们亲身体验大自然和社会。到那个时候，他们自己就可以沿着真确的道路进行自我塑造和改变。观察与教育并不是对立的，经验与教育才是对立的，这也是我主张孩子不能过早接触社会的原因。太早步入社会，就会被外界不正确的事物影响心理，这对孩子的一生都具有重大的危害。

教育应该是直观、连绵不断且令人振奋的，为什么？我无需解释，教育工作者的实践会告诉你们一切，教育的材料并不仅限于教育学的各种文献，所有的自然科学与心理学都可以作为教育者的素材。

我们应该从各种心灵状态出发，对教育的内容进行筛选，然后在科学中寻找教育素材，并尽量让心灵状态去适应它们。教育的内容涉及事物、符号和形式，这些对于孩子来说并不清楚，他们只知道这是一个抽象的组合。而教育者必须明白内容的全部，以便使孩子受到潜移默化的影响和熏陶。这就需要教育者针对教育内容和材料进行优化，把一切无益的、冗余的内容排除在外。最后，教师在确保工作顺利进行的范围内，可以给学生最大程度的自由，这是最好的方式，教育者只要使自己和学生都感到满意即可。

综合教育建立在普通教育的基础上，这就是真正的思辨综合，同时，对大自然严肃以对也不是孩子早期应该做的事情。最后一点我要说的是，教育应该竭尽全力培养同情。这里，我们没有必要进行无意义的论证和分析，分析教育和综合教育也不是对立的，不仅从教育对象来看是这样，从利用的时间角度来看也是如此。综合教育必须要在孩子刚开始接受教育时就进行，也就是开始得越早越好，而且是永无止境的。

我们把教育的分析过程分为经验、鉴赏、思辨和对人类的同情、对社会的同情及宗教。一个人很难学习到什么是教育计划，而制定教育计划的

重点就是明确什么是分析教育和综合教育。

最优秀的教育者也一样需要继续获取经验，这就表明我们常常缺少对优秀教师的了解。我们应该明白，在一种严格教育的一切外界的环境中，最重要的是什么，次要的又是什么。这些都是制定教育计划的时候需要了解的，但无论是怎样优秀的教育计划，只要它所提到的内容得不到合理应用，它就没有任何意义。在我们知道的所有教育计划中，最没有意义的就是为全省甚至是全国制定的教育计划，那些计划在制定之前，并没有听取学生和老师的意见，甚至没有实际观察过各地区学生的特点，也不了解他们的社会关系和私人关系。在这种信息不全、缺乏准备的情况下，根本不可能制订出合理的教育计划。所以我建议，在制定教育计划时除了要全面利用各个学科，也要进行实际的观察和分析。

如果要依靠学校的教育来促进社会的整体教育水平，那么这个教育计划就应该包括所有的学校系统和各种类型的院校，并把它们的共同目标整体结合起来。具体如何实施呢？就是按照每一个学生和老师的特点，并结合他们的私人关系进行综合制定，所以，每个院校的教育计划都应该是大不相同的。而且，我们还应该考虑国家因素，学校创建的目的之一就是符合国家利益或者民族自身的利益。因此，教育的职能不单单是使学生受益，使老师发挥才能，更重要的还是满足某种既定的目的。

心灵的充实就是教育产生的结果，在心灵中，生活实践和心理上的感受需要保持一致。而心理上的感受更重要，它告诉我们如何挣脱现实的束缚，达到一种和谐的境界。另外，教育的结果可以和孩子的性格培养紧紧结合到一起，随着多面性教育的发展，性格的正确塑造方法也会被提上日程。但性格远不止这些方面，性格的稳定性、坚定性和防御性也是需要考虑的问题，而要对这些进行详细说明，需要一定的哲学和心理学基础。

性格需要通过内在的心理特点和意识形态来表达，而不能通过性格的特点来说明。我们非常不清楚性格的消极一面，因为就决定来说，性格对决定的否定即是意志，这和对决定的肯定是一样积极的。这和意志力的表现是一样的，但也有所欠缺。所以，意志力看上去虚无缥缈，看不见，摸不着，不能用什么东西来证明，也无法量化，也因此，意志力虽然与性格关系密切，但却不能代表性格。

性格分为主观和客观两个部分，正如一句谚语所说，人有两个灵魂，可以观察自己，也可以认识自己，满足自己的欲望，并指引自己前进。但是，在知道这种现象之前，人已经具备了一定的意志，而且这个意志已经影响人们形成了一种性格特征这是性格的客观部分。那什么是性格的主观部分呢？我们关注的主体在一种崭新的、完全不同的心理状态中产生的意志就是性格的主观部分。我们必须把意志和欲望进行明确的区分，意志是根据规范的观念，自我决定各种行动能力，为了表示人的意志力，我们必须意识到其本身所具有的理性。因为意识起到了决定性的作用，只有在意识中，人才能做出发自内心的行动，如果没有意识的作用，人将会被一种不可知的事物操纵，不由自主地进行行动。所以，我们可以这样说，人不能沉浸在事物的外表中，人在受教育之前会形成一定的习惯和欲望，但却没有性格和意志。

性格的客观部分并不如人们想的那样，是一种陈旧的意志，我们所观察的主题其实是用一种新的意志与其产生对抗，每一种客观意志部分都是用一种习惯和一种接近大自然的欲望覆盖人的自我意识并决定人的行为。所以，我们应该尽量节制欲望，尽量不在恶劣的环境中生存，以使自己变得更加理性，并对以后性格的正确塑造提供良好的条件。

作为一名教育者，在教育学生的时候，既要专注于学生个性的发展，又要使其自我意识觉醒，这样才能帮助学生们建立良好的意志。因此，教育和道德是一个整体，不应该分割开来进行。

在这本书中，我讲解了很多概念性的东西，其中有很多心理学和哲学的论证，这些看似与教育学关系不大，却可以作为教育学的方法论和补充。在遥远的过去，教育学还没有出现的时候，正是这些哲学、心理学净化了一代又一代人的心灵。接下来便是对训育的论述，训育可以看作教育的重要组成部分，“教育”这个词汇就是根据“训育”和“吸引”两个词汇得来的。一般情况下，人们喜欢把教育本身和教育产生对比，而我也曾经将其同孩子的管理做出一定的比较。对于教育的认定有一个显著的特征，那就是可以非常简单地把握其分析方向。在教育过程中，总是会出现一个让教育者和学生同时关心或专注的事物，但是在传统的教育中，教师的重点教育对象就是学生，而学生一直都是被动地听从老师的教导和灌输。

对于教育者来说，传授给学生知识只是其中一个难点，更重要的还是对

顽劣的学生进行教导和管理，这样的话，教育者的负担就会无限加大，所以，教育就从教育中被分离了出来，并做出了一定的分工。而且，教育和管理也是截然不同的，我们也要做好两者的区分。即便如此，教育的难度还是没有减小多少，因为对于科学的探索虽然不是难事，但对于孩子的教导却显得举步维艰。如何应对顽劣的孩子？如何使他们的心灵不受伤害？如何使他们的性格得到正确的塑造？这些都是横在教育者面前的难题，而最佳答案就是：使孩子自主地掌握意识，做出自认为适合的行为，而不是按照教育者的要求，照葫芦画瓢地模仿。

我们可以把学生在学习过程中获得的知识量称为“第三者”，教育者和学生需要对这个第三者进行深刻的讨论和研究。管理与教育的共同之处就在于其目的都是为了培养学生，在此，我们仍然需要明确管理、教育和教育的关系，并把后两者明确地区分开来。

对孩子的心灵产生直接影响并进行有目的的培养的过程就是训育，但这不是首要的，孩子刚开始需要的是管理，因为由于年龄的限制，孩子很大程度上是靠本能生存的。所以，缓和而又温柔的管理是初期引导孩子最好的方法。到了中期，管理就要交给训育了，因为管理只是观察孩子的外在表现，却无法对孩子的心理进行探索，更不能塑造他们的性格，培养他们的道德观和社会观。训育一段时间后，就要在适当的时候停止，因为随着认知水平的提高，孩子已经完全具备了自我思考和做决定的能力，如果教育者还是以一个权威者的身份干涉孩子，就势必会对孩子造成不良影响。因此，在后期，我们要把教育放在第一位，目的是让孩子学习到专业的、客观的知识，更好地适应国家和社会的现状。

从某种情况来说，对于孩子的管理也可以说是教育的一部分，训育则完全不同，它并不是强烈的，而是以一种相对缓和的态度，对孩子进行连续不断的熏陶，最后渐渐停止，因为训育本就是一种陶冶。

读者最好不要拘泥于概念的东西，而应当用一种平和的态度去实践这本书上的方法和措施，并观察这些方法和措施是否成功地对学生产生了积极的影响。我也希望读者不要认为我的理论就是永远正确的，也不要在实际的教育中无条件地应用这些理论，因为我一直都不赞同照搬和模仿，我的目的是让大家通过这本书揭开教育学的神秘面纱，并对自己以后的教育之路或人生之路产生一定的启示。

4.雅赫曼先生的精妙批评

1806年，我的这本书已经在书店开始销售，我感到既兴奋又紧张。我有时在想，我对教育的新理论肯定会得到许多人的认同，但也不可避免会受到很多人的批评。事实证明，我的学生几乎都支持我的著作，对此，我已经很满意了。另外，我也看到了《大众文学报》上有很多人对我的著作进行了尖锐的批评。我本来想保持沉默，但鉴于批评者雅赫曼先生的地位，我觉得有必要对此做出一些解释，不过最重要的目的是解答读者对我的质疑，同时表示对雅赫曼先生的尊重。

首先我要说的是，我的著作和传统教育思路有很大的差别，因为我的研究已经偏离了现在流行的教育道路，不了解我的人甚至会认为我是一个异类。其实，我只是将形而上学和实践哲学的观点融入了教育学，由于理论的复杂和繁多，我决定将其写下来，但记录的时候难免有所疏漏，我希望读者可以给我做出一些必要的批评和补充。我觉得这本书首先针对的应该是那些喜爱自然科学或对我的哲学理论产生浓厚兴趣的人，但其他的读者也可以从本书中找到很多有用的东西，所以，这本书既可以看做精英教育学读本，又可以算作一个百科全书。很多读者批评我在书中谈了许多和教育学无关的内容，但我想说的是，学科之间是相同的，将其他学科抛弃之后，教育学将无从谈起。

很多批评者通过我作品的的书名和内容就武断地认为我的书没有原则，并提出了各种指责。他们觉得这本书没有分类，充斥了心理学、人类学、伦理学等不相关的学科，并且用晦涩难懂的语言混淆视听。对于这样的评论，我只能说，他们的观点太过于狭隘，因为从我的职位来说，我在一定程度上代表了官方，在出书的时候，我必须对我的哲学观点进行必要的解释，哲学观确立后，我才可以以教育学观点为中心。现在，很多书店都在传播我的实践哲学论著。

从书名来看，我的著作是以教育为起点，从而引出道德的观点，这就是实践哲学的一般思路。在书中，善意与完美是我要表达的两个实践的事例，是道德的基本概念。而且德语不是要发展学生的某种表象，而是针对学生的心灵，使其在心理上产生明智的意愿。我习惯于间接地对我的思想做出定义，而且，很多定义我不会明说，而是希望读者自己从书中的各种概念的联系中得到答案，而不是指责我在书中不知所云。

教育的目的是道德，道德是意志和人的意识的巧妙融合。在认知的概念中，除了一些无法判定的、应用于生活的思想和知识之外，还包括各种各自独立的关联性实践理论。相对应的，意志力内部也有一些不可预知的成分组成，包括多样性的力量、来自于本能的善良和对思维的专注力。“道德”这个庄严的词汇告诉我们，道德不能单独存在，只能依靠时间和特殊的方式组合而成。道德概念的特点使教育者有时间在学生身上慢慢下功夫培养，从其它任何方向来看，学生都是可以在任何方面都得到发展的人，可以是好的方面，也可以是坏的方面。所以，我们必须要对他们进行完整的教育，包括道德、意志力和集中力。学生意志力的最初显现是本能的表现，而对事物的专注力则是在循序渐进的实践中得到发展。

很多情况下，实践得来的思想并不能代表道德，也就是说，实践思想在应用过程中相互制约，并有不可控制性。因此，我们要把道德作为教育的第一要务，而兴趣的多方面性则作为一个目标，专注力则为学生学习各项事物提供吸引力和驱动力。所以，为了顺利地完成教育任务，必须要有一些外来事物穿插在老师和学生之间，作为老师对学生进行教育的必要工具。这个中间件就叫做教育，这就是我对教育和教育的简单区分。

教育理论应该以教育者在教育中对学生采取什么样的行为措施为基准，而且，我们应该把培养道德在全部的教育中提出来，并由教育按照一定的理论观点来进行。

我把我的精英教育学分成两部分，一部分是教育论，包含现阶段的所有教育问题，并在各种哲学和心理学的基础上进行论证。另一部分则是道德性格形成学说，它在最难懂和最晦涩的理论结束之后，又一次地探讨教育本身的问题，算是一种对教育论的补充说明。这些说明包含了老师如何对待学生的行为问题，我们把这种行为称为训育。

教育者对学生进行训育时，不可避免地要和学生产生一定的关系，而与这种关系密切相关的是学生将来的道德问题，而且这是必须要考虑的。例如，在学校的时候，我们就教育孩子在课堂上安安稳稳地坐着，以表达对老师的尊重；在外面不要随便攀爬、采摘别人的种植园等。这就是对孩子的道德管理。所以，我们必须把教育从教育学中独立出来，因为教育者可能不知道用多少的精力去关注教养，也不知道用多少的精力去

关注关注管理。而且我们也应把教育和管理明确区分开来，就像人在做出一定的行为时，有好几种动机都在发挥作用一样。

所以，教育、训育和管理是三个独立且有联系的基本概念，我所有的教育学论点都可以通过这三个概念加以解释，而理解了这些理论之后，我们就知道了如何与孩子正确交往。管理是最容易的，因为不常用到，我们可以不提，但教育上的困难就多得多了。教育的研究无法量化，也不能用心理因素做出判断，因为它只是达到教育目的的手段，这些手段必须按照孩子特殊的天性或在特殊的情况下才能运用，并且可以当做资料来对孩子进行熏陶。在教育理论中需要详细划分，并且把自然科学应用进来的最主要的教育方向就是学生的心灵培养，或者是对学生兴趣多样性的培养。

我们可以把兴趣分为思辨兴趣、经验兴趣、审美兴趣和同情兴趣，我在书中对此做了详细的论述。教师在利用这些兴趣进行教育的时候，一定要格外谨慎。对于一个优秀的教育者来说，他可以运用每一种学科，可以巧妙地运用各种教育措施与手段，不论对品学兼优的学生、普通的学生还是差劲的学生，他都能找出一些有针对性的教育策略。

一切的兴趣在一个人身上最好能保持平衡。因此，我在前期做出的各种理论区分虽然可以培养各个年龄段孩子培养兴趣，但这并不能说明我对教育的进度进行了硬性的规定，我所说过的区分并不是绝对的，而是相互交叉、相互融合的，也就是一种思想与另一种思想相互交叉在一起。教育论计划就是说明各个区分之间的逻辑综合联系的，采用的方法我也在本书中不止一次地提到过。

我的教育理论在某种程度上可以看作一个计划理论，并且在本书形成了一个体系，那么我们在概览全书的时候，应该会在脑海中形成一幅图或者一个完整的系统流程。这本书中对心理学的研究并不深入，但却以心理学为基础，引出了教育学中的一些深刻理论，由于时间紧迫，本书很多教育计划的制定并不是很完善，希望不了解我的哲学原理的读者可以先看看我的其他作品，对我的教育哲学观有一个大体的了解之后，再来看这本书。

我不知道雅赫曼先生对我的这本书究竟看过多少，但我知道的是，他在《大众文学报》上分了大肆批评我的作品，并用冗余、空洞的话来误导

读者。我并不生气，我甚至会静下心来细细品读这些批评，我觉得他并没有仔细读我的书，他甚至不知道这本书是用来干什么的，因为雅赫曼先生对哲学根本不了解。

我的教育学是建立在哲学基础上的，没有哲学就无法谈论教育学，而且，我在原则上已经把教育学看成哲学的一个分支。因此，一个不懂哲学的人是没有资格评判我的教育学的。

雅赫曼先生还曾经批评我为什么不先探讨心理学，对于这一点，我认为他犯了只见树木不见森林的错误。整本书被我分成了很多部分，不可能每一章都在心理学上打转，而且我也已经说明了教育和教育之间的关系，教育首先应该培养思想深度，而教育则要着重在性格上下手，教育也不能离开教育。这种显现易懂的解释，我相信雅赫曼先生不会不明白。

雅赫曼先生曾经批评我对教育者评头论足，但我在书中所指的是不懂教育学的一部分工作者，他们把工作视为一种无聊的职业，并敷衍地对待学生。这样的人不会没有，只要有一定家庭背景的人，想当老师并不是难事。所以，雅赫曼先生的理解力是非常有限的，这是一种非常幼稚的、咬文嚼字的体现。

雅赫曼先生认为教育者绝对不会变成警察，所以他认为我在书中谈到“不应该让教育者成为家庭警察”这句话是多余的。我只能说，他根本不了解事情的原委，因为一个教育者完全可以是一名管理者，这两种性格完全可以结合在一个人身上。在孩子早期的时候，管理是必须的，所以教育者要发挥其管理的能力，而中后期就以训育为主。

对于雅赫曼先生提出的“作者根本没有一个稳定的出发点”一说，我要做出一定的辩驳。首先，教育者是普通的人，即便他懂得所有的教育学知识和实践哲学，他也不可能成为无所不知的神，他无法知道学生在未来会有什么目的和任务。因此，没有明确的出发点是客观现象，有了出发点才显得狭隘和片面。

我在这里只是对我的作品进行一个更精确的说明，我一直都想将我所学的知识用最真实的方式进行推敲，并且尽量用我所知道的各个学科的知识去推导教育学。

现在，我已经针对雅赫曼先生的批评做了大部分的反驳，其他的小部分，我没有必要斤斤计较。当然，雅赫曼先生也很博学，有些批评也使我产生了深思，就像在兴趣多面性上，雅赫曼先生说的，“从一件事物转移到另一件事物需要一定的条件，对许多事物的兴趣和专心最后应该回到对这些事物的审思上”。这说明了兴趣的多方面性需要专心，更需要审思，这是我在书中没有提到的，雅赫曼先生正好为我做了一个详细的补充说明。

还有，对于雅赫曼先生觉得我的教育理论太绝对的问题，我想说，指明、教导、联结与联合、系统、清楚是有必然联系的，我在第一章就已经做了最直观的解释和描述。例如，在本书中，“让孩子指出各种事件可以放在一切活动之前进行”，这句话中的？指出？完全可以使读者联想到我在本书第一章提到过的如何使孩子明白他们应该专心思考的一切。

所以，那些说我这本书没有计划性的人，恰恰是他们自己没有仔细阅读，而主观觉得我的书脉络不清晰。其实，他们是没有能力用各部分的练习组成一个清晰的脉络和桥梁，即便我不理会这样的批评，大部分人还是会相信这些批评是多么荒谬。但本着对教育学认真的态度，我还是要对这些评价做一点解释。

我的很多章节都是引子，引出下面对例子的论证，这是无可厚非的。但雅赫曼先生却硬要咬文嚼字，把我深思熟虑得到的观点弄得支离破碎，雅赫曼先生对我的书做了大量的注解，并自作主张地用道德哲学和心理学概念去诠释，但这些大部分与教育学没有关系。

还有一点我要提出质疑，《大众文学报》的编辑部为什么要刊登这样没有内涵的书评？这样的书评只能说明书评者愚昧无知。我知道，雅赫曼先生的批评不仅仅是针对我，还关系到我同为教育学者的朋友克彭，如果范围再扩大一点，还涉及德国大学的所有教育学老师。我已经根据书评做了很多公开的讲座，并讨论了青年们盲目追求思想消极的解决方法。我的学生们会想，雅赫曼的书评只是特例现象，不能太过于重视。其实则不然，早前就有学者曲解教育学理论，发表讲话攻击我的朋友克彭。他们说，克彭的理论是可悲的，如果我们按照他所说的话去推测学生的未来思维和行为方式，那我们希望在选择教师的时候，根据自然科学和性格测试，把那些不适合的教师剔除掉。

我们可以看到，这些书评的影响是深远的，甚至可以称为诽谤，如果我们的教育学同僚没有过硬的关系，那就只能拿起法律的武器，控诉《大众文学报》的编辑们诽谤和刊登欺骗类书评了。当然，我所受到的诽谤并不比他们少，上周就有一个书评者在《大众文学报》上用大篇幅的讨论，提议要将我撤职。对此我并不会恐惧，我会将这件事告诉枢密官艾希施泰勒先生，但我不准备直接采用法律行动，因为我始终认为身正不怕影子斜，英明神武的上司不会撤除一个追求真理的人的职务。

我现在希望那些书评者可以停止批评我的朋友，把矛头都指向我，我希望像雅赫曼先生这样的书评者在今后可以用更出色、更具有说服力的语言来评价我的作品，以便我可以再次复习我的理论，用笔写一些反驳来打发我无聊的时间。我会永远感谢那些有条理性的、富有思想的书评，即使那些书评是尖锐的，我也不会介意，因为每个人都有自己的理论体系，也有很多人喜欢传统的教育理论。但不管怎么样，这些都是激励我不断前进的动力。

有人问，我为什么对雅赫曼先生的评论如此在意。因为从雅赫曼先生的社会地位来说，他的话语是很有分量的，他曾经是泽耶考文科学校校长，现任古宾嫩政府参事，他对我的理论的批评是有政治目的的，那就是维护他所在的集团的利益。基于这个目的，他会想尽一切办法来对我和我所属的教育学派系进行一次大规模的进攻，我断定，他一定会对我的作品进行第二次攻击。

我的这本精英教育学的确是我刚刚写出来的，风格上可能有些稚嫩，所以，我一点也不会因为别人批评我的某些语言风格和描述而不满，雅赫曼先生对我的恶意诋毁正好暴露了他对出版物的敏感性，我们从中可以感觉到，他所在的党派已经存在相当大的不稳定性，只要是追求真理、不趋炎附势的人看到这个书评，一定会对他嗤之以鼻的。

总而言之，我不想人们被束缚在过去的经验中不能自拔，这是人天性的弱点，希望随着教育学一起前进的人们可以像遵从科技的发展一样，排除内心的偏见，接受现在流行的哲学体系。不管是流行的哲学、心理学，亦或是自然科学，都那些不假思索的经验理论要好得多。

最后，我请读者擦亮眼睛，用恰当的方式对待这些评论。每一个人都有他自己的思想，我的思想看上去太过于前卫，以致我遭受了许多的非

议，我对此不能完全保持沉默，我要站出来反驳。真理常常会被误解，只要我们有勇气遵从自己内心的正义，就能真正了解智慧的核心。

5.从心理学的角度看精英教育

我的教育学理论并非平面，而是相对立体的，它的理论结构图围绕着从目的到过程再到目的的循环方式，其中，过程还可以被替换成内容和方法。教育的目的就是培养成一个完美的人，这个“完美”不可捉摸，属于超验的范畴，即超出人类的经验，属于形而上的一方面。而教育过程则是研究怎样培养，靠的是经验、实验和观察，是形而下的一方面，过程是达到目的的具体手段。因此，我们需要从教育的目的、过程、方法和内容四个方面分别论述教育与心理学的区别与联系。

第一，教育目的与心理学。

我认为，教育的最高目的是道德精神，因为道德现在已经被人们认为是一切事物的最高目的，教育的目的也不例外。而兴趣的多方面性则是立足于社会的目的，也可以称为次要目的或间接目的，道德培养相对于兴趣多方面性则是终极目的，二者既有区别，也有统一性。兴趣的多方面性主张人个性的自由，就是对人类做出最客观的研究，这种研究认同每个人的特点。所以，一个优秀的教育者应该尽可能地避免影响个性的行为，这样才能使鲜明的个性展现出来。根据心理学的观念理论，我延伸出道德受到五种因素控制，也就是说，我们的心灵只有具备这五种因素，才能够引导自己往道德的顶点发展。具体如下：

内心自由：即内心不受外界力量拘束，能够很好地处理意志力与判断力的关系；

完善：主要强调心理的完善与意志的完善，即在强度、集中力和多样性方面实现互通；

仁慈：也与意志力有关，即个人的意志与他人思想之间的处理方法；

正义：与他人或社会发生矛盾时所应该坚守的；

公平：善与恶之间的正确判断。

这五种道德观念的本质是以人的内心世界为基础，专注于改变孩子内部的心理状态和结构，并按照一定的方法发展孩子正确的认知和意志力，并激发孩子的主观能动性和活动积极性，这五种道德观念可以称为“生活本身的原则”，是一种自由、理性与完美的表现，在道德观念的基础上，可以推及到相应的社会秩序与发展观。在道德的建立方面，我则强调从心理学角度出发，达到一种身心的统一，另外，伦理学也和教育学关系密切，我承认伦理学有其社会需求，所以我主张在教育孩子的时候，尽量使其适应当前的社会发展。但另一方面，我反对单纯地将孩子培养成“社会机器”的做法，因为每个人都有独特的个性，我们应该顺应这些特点，并对其进行发展改造，使之适应个性的发展。我一直努力使个性和伦理达到一定的统一，即社会需求与个性发展的统一。

从兴趣的多方面性来看，兴趣的和谐发展是实现道德的重要方式，心理活动如果达到了相对积极的状态，兴趣便能自然而然地产生。当一个人对某种事物产生兴趣时，他内心的观念运动就会加速，并作用于心灵，统觉因此受到影响。所以，兴趣的多方面性可以使观念的强度增加，加速完整人格的形成和心灵的完善，最后由观念形成意志力。意志力的长期积累又形成了性格，性格形成后，培养道德的目的也基本达成了。

兴趣的多方面性体现了对完整人格的尊敬，因为兴趣本身就是纯天然的，它符合孩子的天性，不论是完成最高目的还是一般的目的，把孩子兴趣的多方面性作为教育的重点都是完全正确的。另外，我们还要考虑的一个重要问题便是国家，虽说我们都不希望教育受到统治阶级的影响，但实际上，我们每个人都不可能不受影响。孩子不管在前期受到什么样的教育，长大后都会步入社会，从属于某一个阶级，他必须要适应这种生活。所以，我的教育理论不可避免地带有一定的政治色彩，但我这样做也是为了使教育理论化，抛弃盲目教条和强制灌输。

第二，教育过程与心理学。

教育的过程主要包括两部分，一是教育，二是管理。教育的过程是实现道德精神培养的主要途径，其蕴含着教育内容和方法，也是我的教育理论的核心。在教育过程中，兴趣的多方面性是重要的心理基础，而兴趣是集中力和审思的结果，可以激发一个人的心理活力，然后使之过渡到欲望，从而有助于激发学生主动学习的动力，是学生快速学习新事物的重要条件。兴趣的多方面性和学生的集中力结合到一起，就形成了联

想、系统和方法教育理论。教育者应该充分利用各种心理学理论去研究教育的方法和内容，使教育过程符合心理学的一般规律。在这里，“集中力”和“审思”是两个非常重要的概念，集中力就是指将心智集中于某一事物，而排斥其他的思想意识和活动；而审思就是调和心理和意识的思想活动，即理性和深入的思考。

“集中力”和“审思”要求集中精神把对个别事物的认知连接成一个整体。根据长期积累的教育经验，我们可以大胆做出假设。教育其实就是一个连续的、直观的、令人精神愉悦的过程。在教育过程中，教育者在编写教材和使用教育方法的时候，一定要考虑到学生的本性，并把握他们统觉的特点，激发兴趣的内在推动力。我的四段教育法，严格定义了各种阶段，这是一种对学习主动性的激发，注重的是适应孩子的心理活动，而不是形式上的训练。下面是四段教育法的具体内容：

（1）明了：给学生明确地传授新知识，这是强制灌输阶段；

（2）联想：将刚学到的新知识同旧知识产生联系；

（3）系统：做出结论和概括；

（4）方法：以家庭作业和解答习题的方法，要求学生将所学到的应用于实际生活。

以上四个阶段所对应的心理状态分别是注意、期待、探索和行动。在教育过程中，儿童管理是很重要的一个环节，管理可以独立于教育而存在，但教育却离不开管理。一方面，如果把教育完全当作管理，那势必会对孩子的心理产生压迫。反之，如果对孩子的顽劣听之任之，那么最后，孩子自己都会怀疑这种教育的意义。因此，管理和教育的共同作用才能塑造出良好的人格，优质的管理才能保证教育的平稳运行，我们应该牢牢抓住管理这个法宝。其实，管理实际上也可以算是教育者和学生交往的过程，教育者应该根据孩子的不同特点进行不同的教育活动，让孩子养成自律的习惯，只有孩子的自我控制能力得到增强，我们才有可能加速教育者和孩子情感的交融，使之达到一种空前的和谐境界。

在管理过程中，一定要注意孩子心理状态的特点和情况，管理措施的强度要以此为标杆，管理方法不能绝对和想当然，要尽可能灵活和开放。这样才能规避管理的缺点，用最轻松的措施达到最显著的教育效果。这

是摒弃教条主义和独断主义的有利武器。

第三，教育内容与心理学。

人不同于动植物，所以，人不只是会进化，还能逐渐完善认知和心理状态。例如，植物的进化只是按照预定的轨迹进行，而教育却能影响一个人的心灵，从而对其感情和意志力发挥作用。所以，教育过程可以一分为二，一是经验，即人与大自然接触所产生的；二是社会交往，顾名思义，就是人与人交往所产生的。心理状态的改变就是二者的共同作用。根据这个理论，我们把兴趣的多方面性分为两类。一是知识类，即对物的兴趣；二是同情类，即对人、社会和宗教的兴趣。我主张不要对事物进行分类，只把心理状态分类即可，因为兴趣都是附着于事物才产生作用的。

在教育内容的选择方面，孩子与成人有很大的差异，但这并不能代表我们应该盲目地迁就孩子，即不要过分为他们编写特殊的书籍，或者避开他们不懂的知识。重要的是适应他们的统觉与观念，而不是实际的事物。

教育内容不光要有传统的人文、哲学、历史和语言，还要有足够全面的自然科学，为促进兴趣的多方面性，精英教育学应该开设化学、物理、地理、数学还有音乐、美术、神学、法律等多种学科。另外，课程安排应该适应孩子的接受能力，选择有利于兴趣多面性的教育课程。

第四，教育方法与心理学。

在精英教育学中，教育方法包括管理方法、教育方法、训育以及交易等项目。教育方法的理论基本来源于心理学思想，其中教育方法最为重要，必须灵活且具有开放性。因此，教育者要在枯燥的教育大纲中找到有趣的地方，并加以利用，而不是拘泥于各种枯燥的法则。另外，要根据学科的具体特点制定相应的教育方法，保证学生兴趣的多方面性。

教育方法必须符合感知、思维和运用的顺序，从简单的灌输接受过渡到联想阶段，经过一定的审思活动，到达系统阶段，也就是科学思维。教育之外，还应该注重培养孩子的社会经验与人际交往能力，孩子将来必须要脱离狭小的学校，步入广阔的社会天地，提前进行这方面的训练也是一个提前适应的过程。

赫尔巴特的管理方法主要是威胁，其次有两点需要注意：一是对那些性情异常乖张、不在乎威胁的孩子提前进行管理，防患于未然；二是对本性柔弱的孩子要进行适当的观察和监督，保证他们行为的正确性。即便我们需要采取一定的措施，也不能过度限制孩子的自由，即不能阻挠他们主观能动性的培养。为了消除威胁和训斥的影响，教育者应该对学生付出爱心和友好，这样才能树立权威。

教育者应多组织一些孩子活动，即给他们布置各种任务和作业，以促进他们的勤勉，增加约束力。当这些措施都无法奏效时，也要采取一定程度的体罚，这样才能抑制他们原始的冲动情绪。

第二章　精英思想：怎样培养出真正的伟大领袖

教育的艺术意义非凡，它能使孩子变得积极，充满活力和生机；能给孩子带来信任和爱，使孩子自由控制和激发自己的情绪。出于所谓的“正义心”，人们总是遵守着传统的观念，为了免受谴责，即使教育手段出现了问题，有些人也会为其极力辩护。但是，现实的问题是，如果通过这些教育的艺术不能达到最终理想的目的，那么这种艺术就会变得低劣，并且是劣等艺术中最令人憎恶的部分。

教育者利用非理想的手段对孩子进行教育，当孩子忍受不了这种教育的艺术时，他们常常以哭泣来应对。这时，教育者就会语重心长地说：“总有一天你会感谢我的！”这是多么美好的希望！但这种希望在如是情况下，就成了教育者以教育为名，对弄哭孩子这一无礼行为的辩护。事实上，过分自信地用严厉的手段来教育孩子是不可取的，孩子不会感激教育者所有的善意，特别是这种善意使他感到厌烦的时候。教育者如果固执己见，把被自己曲解的热诚当作对孩子的善举，那么他就大错特错。

按照以上逻辑，我们是否要就此放弃我们的教育呢？为了使孩子拥有一个他们自以为快乐的童年，教育者是否要将工作的重心放在极少一部分必须的管理上呢？我们是否应该对孩子放任不管，只在必要时给予他们相应的提醒呢？对于以上问题，坦率的教育者一定会表示赞同。这种教育方式在英国备受推崇，我们是否也要效仿呢？让我们撇开这些无畏的争论吧！我们需要抓住的核心问题是：我们是否能弄清楚孩子未来真正想要的生活？我们能否在一开始就让孩子抓住他们的理想，帮助他们获得未来想要的生活——同时，出于一点私心，让他们在未来的某一天感谢我们呢？如若如此，我们就再没有教育孩子的理由，只要爱孩子就可以了。

1.揭开精英教育的神秘面纱

思想家在很多方面都希望达到科学的统一性，于是常常喜欢将性质相近的事物拼凑在一起，并试图推论出它们的关系来。在这个过程中，他们常常将知识的统一性视为事物的统一性的基础和来源。显然，这个观念是错误的。然而，这一错误的观念没有对教育产生影响，甚至有人认为

这样的错误对教育来说是必要的。

将教育视为一个整体的工作，它由无穷多的部分组成，且各部分紧密相连。这种教育思想可以显示两种特性，一是计划的统一性，二是精力的集中性。如果我们将焦点集中在教育的结果，并使其得到应用，那么这种统一性就是必然的。与此同时，在原则上，我们也希望教育拥有这样的统一性。因此，关于教育的问题就有很多：如果教育的统一原则确实存在，那么我们能否利用某种方法，以教育为内容建立一门学科？以这样的统一原则能否建立一门教育学科？科学的结构能否支撑我们以上的观念，并摒除一切多余的成分？在《论对世界之审美描述是教育的首要工作》中，我们利用上述方法论证了一个观点——教育的最高目的是道德。为了避免观点重复，经过深思熟虑，我们希望读者可以将本书与上述著作做一个比较。德育应该涉及教养的其它部分，如果读者能注意到这一点，那么理解那本著作中的内容就不成问题了。

我们强调在进行其它方面教养的前提下展开德育。毫无疑问，德育是整个教育中最重要的一环，它与教育的其它部分紧密联系，共同构成了整个教育系统。在本篇论文中，我们没有将与德育相联系的其它教育部分全部呈现出来。虽然按照逻辑，我们理应对其进行说明，但对于一般教养的直接价值，我们是需要迫切说明的。我们坚信德育不是教育的所有观点，更不是教育的唯一观点，而是教育的主要观点。在此，我们要继续以前论文中的话题，通过哲学的完整体系对教育问题进行深入探讨。教育无时不在，在利用哲学方式探讨这一话题时，它仍不曾停息。教育学应该对哲学保持独立性的怀疑，我们需要兼顾以下几点：从读者的角度出发，我们需要使其更加简易，这样就能避免读者迷惑不解；从科学的角度出发，我们要面面俱到，顾及所有观点；与此同时，我们认为这种程度并不完美，因为从这些方面来考虑，会有损考虑的全面性以及总结的整体性，孤立地考虑又会使问题有所遗漏，导致现象不完美。我们所讨论的问题，是针对那些对整理教育学以及创建教育学有责任感的人展开的。

从本质上说，教育目的不可能被统一。因为一切教育都是以孩子的未来为出发点，教育者需要关心的是学生成年之后所确立的目的，而为了使孩子将来达到这种目的，教育者需要帮助学生提前做好心理准备。与此同时，教育产生的影响不能挫伤孩子成年后的各种活动，教育者不能限制孩子的活动，也不能过于分散这些活动而削弱孩子的兴趣。简而言

之，学生活动的强度和广度应该受到教育者同样的重视。这个过程存在较多的困难，但是教育者必须遵守一个原则，即尽可能多地关心孩子的多个方面，因为人的追求同样也是多方面的。

然而，我们并没有认为不能以一个或几个主要形式的概念来主导教育的多个方面。恰恰相反，我们认为学生未来的目的范围可以归纳为两种，一种是纯粹单一的目的领域，另一种是分散多样的目的领域。我们希望学生在任何范围内都能牢牢把握住这种纯粹单一的目的，同时，孩子也会牢牢记住分散多样的目的给自己带来的美好人生回忆。总而言之，教育目的可以区分为意向目的和道德目的，这两种问题是针对既非教育者又非孩子的未来成年人的。只有以此为教育的两个主要纲目，对伦理学的基本思想心知肚明的人才能立即清楚。

2.精英教育的终极目标

教育者首先应该研究这样一个问题，即如何才能在教育孩子的阶段，了解孩子未来可能达到的目的？教育者不会对纯粹意向的事情产生兴趣，他们感兴趣的是学生成年后的愿望以及达到这种愿望所必备的要求。他们试图通过自己善意的教育，令孩子达到这种要求，从而在未来实现他们的愿望。对学生本身来说，他们要具备按照这些要求行事的能力，还要拥有丰富多彩的兴趣爱好，同时也要参与各种各样有意义的实践活动。

教育者应该对如何培养完美的学生进行客观的判断。我们无法在事前知道个别目的，我们面对的问题也不是具有一定数量的个别目的，我们所面对的是学生的各种活动，它们是学生活力性和敏捷性的总和。而这一总和只有更加广泛而充实、庞大且和谐，才能更加趋于完美。而且在这种情况下，我们才能用我们的善意去更加自信地实现自己的目的。

然而，凡事过犹不及。美丽的花朵如果开得过剩，就会趋于衰败。圆满的状态并非完美，因为它会因为在各方面不够集中而漏洞百出。人们各司其职，各尽其责，社会才能和谐美好。而事情分得越细，人们要接受的东西也就越多。人与人的心智接近了，人们的智慧才能相互接受，并发挥最大的作用。而心智活动是心智得以接近的基础。人们必须了解这样一个事实，分工明确固然重要，但是分工后，只局限于自己所处的领域而不进行相互的沟通，就违背了人类较高级活动的初衷。从全人类角

度来说，我们要热爱自己所从事的所有工作；从个人发展的角度而言，我们在全面发展的同时，还要精通一种工作。

教育的任务是培养学生对多方面的可接受性，而这种能力的培养需要每个人在最初就接触多个方面，并为之努力。而为了实现教育目的，我们需要首先培养孩子多方面的兴趣，让孩子得到全面的发展。我们注重使孩子得到多方面的发展，但不应当只注重扩大孩子的接触面，而让孩子对许多方面都浅尝辄止。这一点我们要区分开来。意愿的对象和方向并无特殊之处，我们不会特别看重它们，也不会对它们产生特别的兴趣，但在它们前面加一个限制词，可能会使整体的效果更好，起码可以避免缺点的影响。这个关键词就是“平衡”，促使孩子平衡自己的各方面兴趣才是我们应该做的事情。为了使孩子各个方面的能力都得到和谐发展，我们需要首先弄清两个最为关键的问题：孩子心灵的多方面能力具有什么含义？孩子的各方面能力如何才能实现和谐发展？

接下来，我们需要对教育的另一个问题进行探讨，并分析其重要意义。这个问题是：教育者如何把握学生的必要目的？

道德只有进入个人意志，它才具有价值和地位。对此，我们要如何来理解呢？实际上，发展德育不是培养孩子形成一种表面的行为模式，而是培养孩子心中明智且适宜的意志。

通过观察我们发现，大多数人会将教育看作一种约束，而非生活本身的原则。大多数人拥有与生俱来的自私性格，他们懒得从事善意的活动，只希望自己的生活计划能够符合自身的意志。当然，他们也并非绝对的自私，偶尔的善举也是有的。当善举可以帮助他们达到目标时，他们也会更乐意多做善事，少做不符合道德标准的事。如若不然，他们便视道德标准为无物，认为这些无聊的东西只会给他们的思想带来束缚，相信这些标准不会给他们带来任何好处。如果有任何方式可以摆脱这种束缚，他们将欢迎之至。这类人会放任孩子犯错，认为孩子犯错是值得同情的，而且只要孩子的错误不是可笑或恶毒的，就都能得到他们的原谅。如果只让孩子达到德育所要求的水平，那么我们的教育工作将变得容易至极。只要给予孩子一定的关心，让他们避免被侮辱和嘲笑，使他们过上乐观自信的生活，了解一些关于荣誉的原则，一切就等于完成了。在这种情况下，虽然孩子很容易就能接受有关荣誉的原则，但是这些原则将不再难以获得，而是变成一种自然占有的东西。这样一来，我

们只需要对学生自然占有的东西加以保护，就能让它们发挥效力。

然而，没有人可以保证孩子在成年以后不会拥有追求善良的决心，如果将来孩子将善良作为生活的目标、意志需要到达的对象以及自我批判的准绳，那么我们现在的所作所为将成为他们将来严厉批评的弊病，那时将没有人会站出来维护我们。未来成年的孩子将会这样批评我们，比如“为什么在我拥有获得善良的机会的时候，教育我的人却让我自动放弃这种机会？”“教育我的人难道不知道我并不需要这种‘已受到教育’的自负，而是需要一些以善良的名义来提高智慧的良机？”这样的例子比比皆是。无心做好教育而勉强教育他人的人不会顺利，无心做好管理而勉强管理他人的人亦是如此。没有一个教育者喜欢受到谴责，他们更不希望在一个具有严格道德观念的人面前受到这种待遇。同样，一个拥有严格道德观念的人在一开始也不希望自己由于受到别人无理要求的影响而变得道德败坏。

因此，德育的目标是让孩子将绝对明确且纯洁的正义和善良的观念作为意志追求的对象，并按照这种观念来塑造他们的性格，同时使他们放弃其它所有为恶的意向。我们对正义与善良的观念的简短说明可能会使人们感到迷惑，然而这并不是最重要的，对于我们所想表达的主要思想，我们已经表达得非常清楚。而对这些观念的理解需要借助伦理学的解释，也许伦理学曾经对这些观念的解释是一知半解，且仅以“幸福论”形式来呈现，但是现在的伦理学对这方面的解释已经足够全面透彻。

3.怎样培养“精雕细琢”的个性

学生只是被教育的一部分，所以，对学生的教育属于对特定群体的教育；而教育者追求的是对所有人的教育，也就是普遍的教育。

经验表明，智慧生物（人）在接受教育时会遇到种种困难，但他们发挥自身功能的就显轻松自如。换而言之，教育对人来说可能是困难的，也可能由于自身的有利条件而使教育变得相对容易。然而不管是哪种情况，我们都需要坚持一个事实——人是客观存在并能被施以教育的对象。我们不需要从哲学上审视这个问题，将人的心灵视为各种官能的混合，或者将人类的大脑视为各种器官的总和。

我们会用具体的教育实验来证明人类的大脑对接受教育具有一定的弹

性，不会为自己倦怠教育的懒惰行为而辩护。对整体人类最纯粹和最成功的描述，同时也是对特殊个人的说明。我们坚信，相同点只能让个体在整体面前显得微不足道，不同点才能使我们变得特殊而富有个性。在前进的道路中，我们越来越清楚，只有对人们展开教育，才能使他们从事不同的工作，才能使整个人类受益，继而不断发展。与此同时，在教育者的努力下，个体的个性才能被完美地塑造出来，个体才能拥有健康的人格。如果一个学生的个性不仅不违背教育者的努力方向，还能够演变成不符合学生本身和教育者要求以外的性格，那么这是极其“幸运”的事情，这个学生形成的性格，我们称之为“第三种性格”。能教育出这种性格的学生的教育者必定是目光短浅、鲜与人交流，他们在教育过程中根本不懂得尊重学生的人格。

从以上的叙述中，我们可以得出这样一个结论，即我们不能为了实现教育目的而制定一系列的消极规定。这种消极规定很难被学生接受，如果孩子不遵守这些消极规定，而教育者却强制执行的话，就很有可能会侵犯孩子的个性，从而影响他们在人生的关键时期塑造健康的性格。

作为教育者，我们应该经常站在学生的角度思考问题，切身感受他们的个性，当学生的行为与其性格不相符时，我们应该给予高度的重视，努力让学生抑制自身对不良愿望的表达，必要时，帮助学生下决心放弃这些不良愿望。

教育者应当参与孩子最开始的性格塑造，因为有些不理智的父母会按照自己的意愿来要求孩子，这在无形中会影响孩子塑造健康的性格。如果把孩子比作一块未经雕琢的玉璞，把父母的要求比作刻刀的话，那么有些父母就会在未经思考的情况下，根据自己的好恶来雕琢玉璞。最终的结局往往是令人叹惋的，因为以这样的方式来塑造孩子，往往会使孩子变得一文不值，就像一块雕琢失败的玉璞。教育者的工作就是寻找到这块玉璞的瑕疵、凸起以及其它不合理的地方，然后耐心地对这块玉璞进行打磨，而非太过激进的雕刻。因为在打磨玉璞时，我们可以消去孩子的棱角，而雕刻时往往是制造更多的棱角，并且我们必须承认，雕刻比打磨更易对孩子造成无法挽回的伤害。

教育者应该拥有比常人更加独到的眼光，只有这样，他们才能在教育的过程中看到孩子欠缺的部分，并针对性地展开相关的教育。同时，教育者不应该自以为是地进行教育，因为有些自以为是的教育方式只能事倍

功半，甚至徒劳无功。教育者之间应该多加交流，利用群体的智慧展开教育工作。当然，对于某些教育者独到的建树，我们也应该大胆实验，不能让教育局限于传统，卓有成效的创新教育是需要的，更是难能可贵的。

在塑造孩子的性格方面，教育者不能按照一种方法教育孩子，否则将使孩子的性格趋于千篇一律，丧失鲜明的轮廓。我们要让孩子的性格得到自由而又有约束的发展，从而使孩子的性格更显独特。那么，教育者如何显示自身的荣誉呢？接受了他人的委托之后，教育者按照自己的意愿对孩子进行教育，若干年以后，人们可以从这些被教育的孩子身上看到健康的人格、和睦的家庭观念、民族自豪感以及对自身出生的尊重等多方面的明显特征，这就是教育者最值得骄傲的荣誉。

4.综合考虑不同的教育目的

很多教育者无时无刻不在思考这样一个问题，即如何将众多的教育目的总结为一点，或者如何将教育的目标用一个观点来阐明？要想实现这种单纯的按照计划设计的教育目的，就需要无视现实生活中的教育所提出的种种要求。但这是很困难，我们无从知道教育的开始和结束，也不能摆脱教育本身对我们提出的急迫的要求。用心的教育者试图找到教育的良方，他们希望在教育孩子时拥有一个统一的目的，这样就可以避免错误教育带来的危害。他们不希望在每次想到教育的时候，都会因各种各样复杂的问题以及庞大的工作量而吃惊不已。

我们需要正视孩子的个性和多方面性发展的问题。对于这两个问题，我们可以总结为一个特殊的问题：孩子的个性发展是否能与孩子的多方面性发展相容？从这个角度来看，多方面性可以被看作孩子的共性，而个性恰恰与共性相反。共性是多方面的，既是必要的、有助于孩子发展的，又是平凡的、没有鲜明特点的。而个性则表明了一个人的特殊，同时也表明了这个人是有棱角的。如何培养孩子的单一个性和多方面的共性呢？从多方面的共性上看，教育者应该平衡培养孩子的这种共性，让孩子得到全面发展。单一且确定的个性是有界限的，而共性则需要培养孩子多方面的兴趣，让孩子延伸自己的思维和能力。有时候，多方面性需要牺牲某些部分来成就更多的部分，因此它们变化多端，朝着各个方面移动，并且，它们很容易受到干扰和影响，可以轻易地被改变。相反，个性是相对固定的，也是很难被影响和改变的，它时常蜷缩在孩子

的内心深处，显得安静异常、不动声色。而一旦孩子遇到触犯心灵的事情，它就会激烈地爆发和显露出来。

我们可以将个性和共性统称为性格。从定义上看，个性和性格是统一的，也是相互吻合的；从包含面上看，它们又是相互排斥的。我们可以从道德性格上去认识一个人，但是如果这个人缺少这种普遍存在的性格，那么从道德上是无法辨别我们是否认识这个人的。这个时候，难道我们就束手无策了吗？当然不是，我们还可以根据这个人的个性上来判断，而众多的个性特征是一个人性格的重要组成成分。

教育困难重重，主要表现在教育目的的两个重要部分之间。孩子多方面性的发展需要受到道德标准的严格限制，但我们尚不能判断这种严格的限制是否能被培养孩子多方面发展的要求接受，也不能判定孩子多方面的兴趣是否可以用来修饰庄严而朴素的道德教育，或者说能否与之相容。

教育学如果按照平庸的想法推行出来，那么只能说明它是由平庸的人提出，并根据他们的平庸意见而推行的。这类人的解释对我们毫无用处，更不能让我们从道德教育与多方面教育的矛盾中解脱出来。当我们把焦点放在教育的最高目的上时，我们往往会忽略培养孩子的个性和孩子多方面的兴趣，甚至在最高教育目的的光环下，我们会遗忘这些重要内容。而最后，我们同样也会在努力进行大量工作和处理各种复杂问题的过程中慢慢忘掉教育的最高目的。我们不能把道德推向一个至高无上的信仰的地位，因为这样一来，真正掌握世界的必将是那些没有信仰的人。

如果在教育的过程中，将我们前面叙述的一切都考虑进来的话，这个工作量必定是令我们无比震惊的。在接下来的论述中，我们可以进一步分析这些关于教育的问题。我们首先要确定一点，也就是我们必须尽一切努力，认真对待我们的主要工作，而我们的主要工作就是认真剖析教育中的这一系列概念，即多方面性、兴趣、性格以及道德等。在剖析的过程中，这些概念之间的关系也会越来越清晰。而作为一种心理现象的个性问题，则属于我们提到的关于教育的第二部分内容。但是，我们现阶段论述的内容必须建立在实践的基础之上，而关于教育的第二部分内容则更多地建立在理论的基础之上。

现在，我们不能抛开个性问题来探讨教育，因为这样做只会使我们在探讨教育的主要目的时受到阻碍，这种阻碍的产生是因为我们时常想起个性问题而受到的思维干扰。因此，在继续探讨教育之前，我们需要采取一些必要的措施，我们仍然会阐述个性问题，只是这个过程要建立在性格和多方面分析之上。这样我们才能在思想上将已经说明的关系和观念迁移到下面的章节，才能全面而不失偏颇地继续探讨教育问题。而在探讨的同时，理论和实践要相互结合，仅仅依靠教条主义而忽略亲身体验明显是不够的。

5.个性与性格的斗争

在区别一件事物与其它事物时，我们常常会将这件事物固有的个性作为判断依据，而对于人的区分亦是如此。所谓个性，就是指与众不同的个体的性格特征。但是，无论是在现实生活中，还是在理论依据中，人们常常把“个性”和“性格”混为一谈。事实上，它们是有本质区别的。在这里，我们需要对它们进行细致的区分。

在戏剧表演中，人们常常用“性格”来表现人物，从某种程度上说，一个“性格”对应一个“角色”，因此“性格”在戏剧中可以作为“角色”来使用。教育者在探讨孩子的脾性时也会使用“性格”一词，然而我们所有的经历告诉我们，在这些情况下，“性格”却是被当作“个性”来应用的。从艺术的角度来说，戏剧中只存在“个性”是不合审美标准的，这样的戏剧往往被人们嗤之以鼻。

我们可以说出一个孩子的性格，而不能以此断言他有“个性”。因为他的个性还在形成过程中，随意谈论他的个性，只属于一种臆测、一种可能的现象，我们决不能对其个性妄下断言，因为这是一种极不负责任的言论。相反，我们可以说一个孩子拥有“性格”，因为“性格”对于人来说相对固定，是识别一个人的有利特征。相比于狭义的个性，广义的性格更加难能可贵，孩子缺乏的是性格，因为现在的教育迫使他们把个性当成了性格的全部，而不知共性才是性格的绝大部分。

对于戏剧来说，自以为是的个性往往没有独特的性格来吸引观众，所以，戏剧重在突出人物的固有性格，而不是不稳定的个性。这种能用来刻画人物的主要表征的东西，与孩子所缺乏的以及戏剧所表现的东西相同，如果用一个更加贴切的词来描述这个东西，我们则称之为“意志”。

个人情绪和要求的表露与意志的区别很大，因为个人的情绪和要求远没有意志坚定，而坚定的意志才是稳定的性格。

个性往往通过一个人的情绪和要求表现出来，这种表露情绪和提出要求的过程一般都是无意识的或者是不经意的。而人们做重大决定和选择依靠的却是坚定的意志，或者说性格，显然，这种意志活动是有意识的。人类会因为各种环境变化而产生不同的心理活动，而个性的展现就是使这些心理活动处于朦胧的边缘。人的性格源于个性，而又高于个性，如果说个性是随机的、发散的，那么性格就是稳定的、集中的。

性格是直接的、单纯的、顽强的，但个性却具有截然相反的特性，个性源于内心，以不断出现的欲望为表现。教育者要努力使孩子摆脱内心的欲望，战胜以自我为中心的个性，不断超越自我，形成和善的性格。然而我们也清楚，纵使欲望被征服了，个性被战胜了，欲望的种子仍然存留于每一个人的内心深处，个性仍扎根于我们的脾性之中，它会通过消极面和敏感性卷土出来，重新削弱我们决心的利器。因此，孩子与个性之间的战争不是一时半刻的，而是长期的，这个斗争的过程也需要教育者从旁协助。

建立在道德上的性格斗争要这样继续下去，其它的性格亦是如此。彻底认清自己，是人们塑造性格的最终目标。野心家和个人主义之所以树立了自私自利的性格，是因为他们在塑造性格的斗争中战胜了个性优良的、健康的一面。这才是他们实现自我的真正途径。英雄和枭雄都是通过战胜自我来成就自己的，他们的区别在于，英雄战胜了坏的一面，而枭雄战胜了好的一面。

而在与个性对立、斗争的过程中，还有第三种人。这类人是保守的一派，他们希望获得理论上实现自我的彻底性，但从不付诸实践和行动，他们是一群弱者，是一群懦弱的人。在大多数人选择与个性斗争的时候，他们唯一的选择是不斗争。他们不认为自己在逃避命运的安排，他们相信，任由个性发展同样可以彻底实现自我。这种另类“斗争”的形式是奇特的，是从有意识向无意识发展的，也是从光明冲向黑暗的。在他们看来，与其顽固地与个性做斗争，不如让个性听天由命。

6.精英教育发展的两个极端——个性与多方面性

我们必须准守这样一个原则，也就是当我们在区分混在一起的事物时，需要先将不同点找出来，然后根据个别事物突出的特点，将其与其它事物隔离开。之后以此类推，就能将所有事物区分开来。

在等级、性别、时代等方面，多方面性是没有任何差别的，它具有灵活性、普遍性以及可接受性；从性别和年龄上看，它适合用于男女老幼；从阶级上看，它存在于贵族之间，也存在于平民之间；从地点上看，它不仅存在于雅典和伦敦，还存在于巴黎和巴斯达。柏拉图和亚里士多德是它的挚友，但却无法掌握它。它的眼中充满缤纷的色彩，它的思想趋于完美和高尚，它的心中充满对所有美好事物的深深爱恋。它活动在各种现象之中，对所有被扭曲的事物予以嘲笑和奚落。所有的事物都是它生机的源泉，却没有任何事物能成为它的创新者，因为它包括了所有的创新。习惯与偏激、单一与固执、憎恶与自我都无法触碰它，那如何才能看到它？我们认为，只有在被唤醒的亚西比德身上才能看到它的影子。因为据我们所知，只有这个人的个性才是多方面性的。

从某种意义上说，具有独特个性的人对多方面性并不感兴趣，因此这样的人也就不具有多方面性。对这类人来说，他们不接受一切具有时效的感觉，也不喜欢交朋友，更不会拥有丰富多彩的情绪变化。多方面性要求具备它的人成为各种矛盾的中心，而不具备多方面性的人往往不希望自己成为各种矛盾的中心。但这样的人与追求多方面性的人也有共通之处，这种共通之处在于，他们是热诚和严肃的，同时也是憎恶冷淡与争论的。

由此可见，我们对亚西比德的看重只是说明了个性与多方面性之间的适应性，而对于教育者培养孩子的性格并无实质性的意义。进一步来说，要想将多方面性当作一个人的特性，这个人就必须包容、接纳和融合不符合自身形象的概念。

个性之所以被称为个性，是因为它在众多的特征中尤为突出，而且有个性的人一般是有自己的要求的，而不是沉默的。因此，比较个性和多方面性，就需要从比较两者的要求开始。

个性和多方面性之间可能存在与生俱来的矛盾，因此它们冲突不断，战争更是无法避免。既然无法避免，不如大大方方地开战，为了争夺孩子的信赖，为了争取发展空间，个性和多方面性互不相让。当我们抛弃多

方面的兴趣，极力追求个人主义时，个性便登上了我们心中的主要舞台，它会主宰我们的言行，使我们自主选择命运，让我们沉浸在自己的梦想和追求之中，抑或是沉浸在个人的习惯之中。心灵的敏感性和活动性不会因为个性而改变，只要个性遵守自身的规则，安静地活动在被要求的范围内，这种情况就会永远持续下去。总结来说，教育者不应该在教育学生的过程中提出各种无关紧要的要求，而是要对症下药，有针对性地对学生展开教育。

个性种类繁多，就像天上的星星一样不可捉摸；而多方面性就像整个天空，包含了所有个性，并能规定各种个性显露的时间。个性和多方面性的关系是整体和局部的关系，在整体中，局部可能被忽略；但同时，局部只要足够耀眼，一样可以大放异彩，成为整体中最为耀眼的存在。局部可以在整体中与其它部分进行比较，这样我们就有了度量这部分的依据，同时，如果为局部不断增加新的内容或是将局部延伸到方方面面，局部便可以摇身一变成为整体。

然而，我们不能像计算加减法一样，直接将局部附加到其它部分上。虽然多方面性在教育进程中不断缩小和扩大，但是这种缩小和扩大更多的是融合了部分的增加和消失。各部分之间是具有紧密联系的，即使是间接的部分，也通过间接的关系存在联系。培养孩子的多方面性是教育者的重点工作，教育者要不断增加组成多方面性的元素数量，但同时也要把握尺度，使整个多方面性尽可能多地纳入健康的、积极向上的东西，切忌因急功近利而将那些破坏多方面性的轮廓、形式、比例和性质的东西贸然引入。这种工作能为孩子创造更多的可能，但同时，培养孩子的多方面性往往也需要孩子改变自己原有的轮廓，如同多方面性向个性宣战。如果将孩子比作充满棱角的多边形，那么教育者培养孩子的多方面性就是磨平孩子的个性棱角，使之变成一个完美的球形。但是世界上没有、也不可能存在绝对光滑、绝对没有棱角的球形。无论教育者如何打磨，都会有一些微小的棱角或者个性的强点保留下来，只要这些棱角对整体的多方面性不构成威胁，允许它们保留下来也无可厚非。

另外，在一定程度上，个性棱角的存在也使得多方面性的形式更加丰富，有鉴赏力的教育者可以引导孩子将适合的个性与多方面性的某种形式相联系，因为一个人的精神世界越丰富，他在发展多方面的兴趣时就越能平衡掌握。精神生活会根据环境的变化而改变，但不会因为过于脆弱而毁灭。随着环境的变化，我们孕育出了许多符合道德标准的生活蓝

图，这都有赖于培养孩子的多方面性。对孩子多方面性的培养为孩子带来了种种好处，他们会乐于参与新的活动，也会欣然接受任何一种新的生活方式。当个性与多方面性融合之后，性格将成为人们活动的主宰。这样，为实现教育目的，我们就能把能融入和适合融入教育的部分统一起来。

7.特殊的教育措施

有趣的事物和活动是人们兴趣的来源，事物和活动的种类和内容越丰富，人们就越容易产生多方面的兴趣。培养孩子多方面的兴趣时，要尽量创造出或者尽量让孩子发现更多种类繁多、丰富内容的事物和活动，然后让孩子在碰触它们的过程中产生多方面的兴趣。在成长过程中，孩子的经验将不断增加，能让他们产生兴趣的事物和活动将不断增多，他们的交际和语言表达能力也会在多方面性的教育中不断得到加强，他们的生活会因多方面性而变得更加充实。

培养孩子的性格，使之向道德的方向靠拢。在这个过程中，教育者要把孩子的个性当作孩子身体里流动的血液，血液在流淌时会受到血管的指引，从而顺利流动；而在发展孩子的个性时，也要借助环境条件的作用，帮助孩子向更好的方向发展。一般情况下，我们可能无法看清这种成分的真面目，但当人们提及它的名字时，我们便会恍然大悟，好像自己早就知道，只是一时未能想起而已。这种成分便是“训育”，顾名思义，训育就是以训诫为主的教育，但是它实质的内容远非表面意义那样简单。在孩子产生任性情绪时，训育的效果将更加明显地显露出来，孩子可以在训育中了解自己所犯的错误，并予以改正。

我们对训育的概念并不陌生，而在系统地论述如何构建完整的教育架构和如何以适当的方式实行教育措施时，教育者认为教育的第一步应该是教育，第二步才是我们现在提到的训育。教育者为什么如此坚定地遵循这样一个顺序呢？以这种顺序展开教育的效果如何呢？我们在前文中没有清楚地论述这些问题，接下来，我们弥补这个过失。

在讨论这个问题之前，我们需要弄清楚多方面兴趣与道德性格之间的关系，我们讨论教育与训育的关系必须以此为基础。对教育者来说，多方面性不是道德性格的基础，就相当于教育不是训育的基础，在对孩子进行教育时，我们就可以单独考虑训育而忽略教育了。而这种事情一旦发

生，教育者就会在没有教育方案的情况下对孩子展开教育，这样一来，教育就只能以直接控制孩子的形式呈现出来。在具体行为上，教育者会控制孩子的言行，以强硬的手段来驱使和激发孩子向善的方向发展、向道德的标准靠近，而杜绝他们恶劣的习性，使他们最终成为教育者希望培养的那类人。

教育者可能会扪心自问，以人为的方式对孩子进行单纯的训育是否符合现在这个时代？如果答案是否定的，那么教育者需要采取怎样的方式才能实现成功的教育呢？一般来说，要使孩子养成趋向于道德标准的性格，就需要培养孩子的多方面兴趣，让孩子在拓展兴趣的同时改变自己的个性，使自己的个性向着更加平和的方向发展。

不过，孩子的个性要沿着一定的方向发展，也要适应于道德规律的变化。对于那些养成了坏的个性、正走向无法挽回境地的孩子，教育者一方面要先从他们当前的个性入手，判断他们接受较好新思想的时机，估量他们接受较好新思想的可接受性；另一方面也要考虑，如果事情到了无法挽回的地步，则可以利用更加强硬的手段对孩子进行另一种特殊的教育。这种特殊教育需要对这些孩子进行严密且持久的管理，也就是我们所说的训育。但是从某种程度上说，训育已经超出了寻常教育者的能力，因为从事这类管理的机构一般是国家机构或者其它有权威的社会团体。所以，将这类教育任务委托给此类机构和团体，将使训育更接近于专业化。

第三章　性格培养：怎样培养良好的性格

人的性格源于意志。意志不是人的情绪，也不代表人的愿望，而是指人的前后一致性，所以说意志是人坚定性的代表。一种性格对应一种意志，意志是坚定的，也是很难改变的，一个人具有某种坚定的意志，就拥有某种坚定的性格。如何表现人的性格呢？实际上，一个人的性格表现于对事物的选择比较之中。

事物在比较中确定其自身的形态，当事物的形态显露出来时，人们就可以通过辨异来认识它们。若借此来说明性格，就可以描述为意志显露在外的形态就是人的性格，人们只有在选择比较中才能理解什么是性格。

意志有不完全和完全之分，性格的积极部分指的是完全的意志形态，性

格的消极部分指的是不完全的意志形态。为了去除性格的消极部分，我们首先应该区分什么是完全的意志，什么是不完全的意志，之后才能对不完全的意志进行去除。人的不确定性往往能够产生不完全的意志，当坚定、完全、积极的意志被保留，不坚定、不完全、消极的意志被消除，人所拥有的性格才是积极的性格。同时，还可以通过加强不坚定的意志来获得坚定的意志，从而使性格保留积极的部分。

了解人就是了解人的性格。观察一个人的性格不仅是认识这个人的手段，也是这个人自我审视的方法。

1.精英教育中的性格哲学

对人性格的论述与对人各种心理想象的说明从本质上来说是相同的。在日常生活中，我们在讨论一个人时，不仅会说明这个人的性格，还会说明这个人的德行。一个人的德行与其道德有关，道德问题是关于人和社会的一个至关重要的话题。

我们不得不承认，道德提出的要求和一个人性格的要求是截然相反的。从本质上说，道德提出的要求是很难实现的，利群主义的道德要求有时候不得不屈从于利己主义的性格要求。道德的要求和真实而自然的性格的要求存在着种种矛盾，从某种意义上说，道德的要求是用来补充性格的。人性格本能的利己主义需要利用道德的利群主义加以补充，这样一个人才能通过坚强的意志来实现自我性格的完善。人根据自身的性格对道德标准进行判断，这种判断会随着人的性格而深入内心，而所判断的对象与这种判断是不会产生矛盾和发生对抗的。

如果最初的判断不能被一个人的性格接受，那么这个人就有可能接受相继而来的新的判断。开始时，一个人的道德要求与这种新的判断所表现出来的东西并不一致，因此，很多人对这种新判断并不满意。但是道德的要求却是被多数人信奉的，为了满足崇高的信仰，人们会把道德的要求当作命令来执行。这种命令式的驱动力使很多人将道德当作自身的信仰，他们不断向着道德前进。长久的坚持使人们慢慢养成了向道德进发的习惯，即使在追求道德的路上，一些人一时迷失了方向，他们也会因为趋向这种道德的习惯而重回正轨。

时至今日，人们很难完全按照原貌来复现最初的判断。法律的学说与道

德的学说看起来十分相近，因为它们是根据共同的名义来自我论证的。然而，它们的相似之处并不能掩盖它们之间的区别。实际上，在表达上或者说在说法上，法律的学说与道德的学说是完全不同的。

我在《论对世界之审美描述是教育的首要工作》中得出几个有关道德的结论。我们的结论对一些人具有重要意义，这些人在开始时试图摆脱道德与性格之间的矛盾，因而不会将自己的观点强加给客观的道德观念。

在此，我们只需要将某些观念形式的历史知识向人们说明清楚，而不会向人们说明即使教育学也无法预见的知识，比如那些只有实践哲学才可能做出解释和论证的知识。

自我审视可以充分了解自己，当我们了解到自己的许多优点时，我们就会感到满足。对自己满意就会增加自信，而有了自信，人就能充分发挥自己的潜能，从而走向成功。在观察自己之前，人往往沉浸在事物的表面，这是，人就有可能显露自己的性格特征。这种性格特征被我们称为性格的客观部分，是早已形成的意志部分。而除了客观部分，性格还拥有主观部分，性格的主观部分指的是主观产生的意志对客观部分认同与否的态度，性格的主观部分是人新的意志部分。

性格的主观部分和客观部分共同决定了一个人的性格，两者结合可以加强一个人的性格，两者分裂则会使性格损坏。两种意志都想避免不良状态，而最好的解决方法是保持一种无性格状态。

较早决断性格的较强部分会对性格的较弱部分产生巨大影响。以青少年为例，一个放荡腐化的少年只要阅读一本好的读物，就可能使好的性格得到加强。不幸的是，事实证明，目前还没有任何一种早期教育所获得的道德教诲和鼓励可以抑制少年怪谬的性格特征。不管道德教诲和鼓励的影响有多大，它们都不能阻止少年冲动的迸发。当人们尝试改变性格的客观部分时，道德教诲才可能对人产生作用。通过熏陶影响人性格的客观部分，是达到教育性格主观部分这一目的的基础。

对德国精英教育者来说，利用以上方法来改变性格并不合适。人们常常为实现以后的目标提前做好行动计划，完美的计划使人的心灵得以放松。根据这种现象，我们也需要为改变孩子的性格制定详细的计划。精英教育者在正常的教育过程中把教育的重点放在了孩子性格的客观部分，他们利用各种教育手段，潜移默化地对孩子的这部分性格进行有效

的影响和陶冶，从而使这部分性格得到很大的改善和提高。按照科学策略对孩子的性格进行培养，先将孩子性格的客观部分改善和提高之后，再利用道德教诲与鼓励去影响孩子性格的主观部分，最终使孩子的整体性格得到改善和修正，使其变成道德性格。

2.意志的记忆、选择、原则、冲突

人具有一种性格坚定性的禀赋，我将其称为意志的记忆。不过，我所说的“意志的记忆”与心理学上的“记忆”与“回想力”不同。有一件事情令我至今迷惑不解，即目前还没有人意识到观念的恒常性与意志的恒常性的区别，或者说，从没有人将它们放在一起进行对照和比较。而我们需要在这里对这个问题加以说明，因为意志的恒常性是构成性格客观部分的基础，而培养孩子的性格是教育永恒不变的话题之一。

一个人之所以难以获得一个较好的性格，是因为这个人只能通过思考来回想他的选择，他的意志既不能自动出现，也不能像记忆中的观念一样出现。意志的恒常性很少在孩子身上出现，因此，训育是非常必要的工作。

精英教育者认为，人意志的恒常性取决于人对事物的观察及思考始终能保持前后一致。人经常会改变主意就是因为意志不坚定，在观察和思考事物时不能保持前后一致，所以当外部环境发生变化时，人的主意也会随之发生变化。

人无志而不立，精英教育者希望每一个学生都拥有自己持久而长远的志向。一个人的性格决定了他是否会下决心实现自己的志向，也决定了他是否会抛弃他的志向，因为这两方面是性格客观部分的要素。性格客观部分的要素具有多方面性，所以，人的志向就有坚定与非坚定之分、强烈与非强烈之分。这两种区别最后的裁决都依赖于人的选择，选择其中之一，则必舍弃其中之一。会懂得选择的人会看到每一件事的价值所在，他们一旦发现群体事物中那些具有最高价值的事物，就会坚定地选择它，并全力以赴地实现它。人的倾向的固定结构中的数量关系不同决定了人性格的差异，为巩固自己的性格，人必须按照个人的标准对事物的价值进行评估。我们需要遵从心中的愿望，让最有价值、最重要的事物占据自己的内心，其它的则全部舍弃。

具有意志记忆的人一般都拥有自主意识，他们会自己做出选择，其愿望也都是按照自然的属性由高到低排列的。人不需要做理论思考就可以知道自己想要什么、愿意牺牲什么、畏惧什么，而一个善变的人对于了解自己却没有任何经验。

一个人对自己性格的主观部分和客观部分越能保持清晰的区别，他就越能利用自己的智慧来考察自己以及自己意志的对象。人如果可以利用自己的鉴赏力做出诚实的判断，那么性格的主观部分就能保持道德上的纯粹性。通常来说，人之所以考察自己，是因为想在人前表现自己，并希望得到他人的认可。但是我们对自我表现是否符合道德标准并不感兴趣，我们现在所感兴趣的是孩子的性格问题。

在某种程度上，人若想达到自身的统一，就要努力理解自己，不断加强自己，突出自己较坚强的部分，隐藏自己较脆弱的部分。自我理解可以使人的心灵获得自由，让人沉浸在舒适的氛围中，这时，自我反省就能占据人的心灵。在这个过程中，性格的客观部分的特征就可能成为主观部分需要遵循的原则，从而支配人的主观倾向。

除了产生这种原则，自我观察还可以影响人内心的稳定性。一个人理解自己之前，需要先理解自己周围的环境，在理解环境的同时，还要理解自己对环境中事物的倾向。理论思想很重要，但我们不能盲目信任这些思想，因为事物在发生变化，我们需要将实际情况与理论知识结合起来，根据实际情况来应用理论知识。一个人做出选择、愿意听取他人的意见都是出于一定的动机，只有把实际从属的原则融入到他主观的原则中，他才能决定事物和采取行动。动机的力量是性格的一种特征，这种特征与原则的稳定性紧密联系着。

实际上，性格的客观特征只是部分地、非彻底地包含于原则之中。人的个性是一个变色龙，其特征会随着事物的变化而变化。当一个人的内心发生冲突时，他才会理解自己的性格。人的德行和坚强性会在内心冲突中表现出来，但是内心的冲突却容易伤害身心，因此人们千方百计地想避免冲突。但是这完全是不可能的事情，我们只能利用教育来缓解冲突。

3.性格的绝对原则

有人问："性格存在于何处？"其实对于这个问题，我们在之前已经做了相关说明——性格存在于其基点上。那么，何为性格的基点呢？意志决定的方式决定了不同性格，因此性格的基点就是意志。

要说明一个人具有什么样的性格，只需要说明这个人的意志是怎样做出决定的即可。在没有决定的情况下，意志几乎不存在。如果非要说明它到底是什么的话，那么它是没有决定的兴奋或者是对事物单纯的意向。

知道自己想要什么的人，可以在思想中看到自己的未来，可以看到自己未来成就的、占有的以及享有的到底是什么。

说不要的人即便嘴上说不要，但他的欲望中还保留有想要的企图，这种企图在未来可能突然爆发，也可能通过某些隐秘的力量表现出来，还可能在未来慢慢趋向活动。将军对胜利充满欲望，所以他才会统帅三军，艰苦训练。"要"的欲望无所不在，就连神圣的教育都是从欲望开始的，但所有的欲望都不可能一蹴而就，需要后续的努力才能完成。

因此，人们从行动中培养能力和创造机会，而行动从欲望中产生坚强的意志。这些都是形成性格的重要因素。

人的欲望范围有多大，活动范围就有多大。欲望一般来自于两个方面，其一是兴趣爱好，其二是动物本能。

接下来，我们需要讨论个人的能力与外界机会或阻碍的关系。我们知道，人达到自身目标的方式有很多种，因此，为实现目标而进行的中间活动的数量也很可观。这些中间活动可能受到外部环境和内部心理的促进或阻碍，其影响也会随着各种因素的增加而变得越来越复杂。

受过教育的人，其大多数活动都不是外部的活动，而是内部的活动，即思想的活动，它们的能力来自于内在的经验。我们需要让思想指向性格形成的方向，这个方向就是一个人是否有动机与适应性。伟人们在进行外部活动之前就已经采取了思想上的行动，他们的外部活动是由内部活动复制而来。对非重要活动的企图可以使他们将信念转为依赖，依赖内部的活动来实现外部的活动，这种自信心使他们意志坚定、行动果断。

4.思想对于性格的限制性影响

人的思想会经历这样的过程：从兴趣上升到欲望，从欲望上升到行动，从行动上升到意志。同时，人的思想还包括知识、思考等一切智慧工作的积累过程。脱离了以上思想过程，人们将对自己的目的束手无策，因为他们不能通过有效的方法来完成自己的目的。在人的思想范围中，每一种内心活动都有其对应的基点，这是原始生命最基本的活力。在这里，阴谋悄然产生，具有固定位置的活动可随时被发现和应用。思想活动不可阻挡，但却能受压力的影响。在思想中能起到支配地位的是清楚和联合、系统和方法。外部的阻碍不能吓倒有教养的人，因为他们拥有依靠内部行为的可靠性支撑的勇气，可以随机应变，制定出新的应对计划。

这种内部可靠性如果与自我利益并存，人的性格将会被损坏。因此，要求和行动是同情的最终释义。

一切智力兴趣活跃到提出要求的地步，达到目的的手段将会变得无比缺乏。过分的勤奋不能使性格得到发展，一个人如果缺少思想积累、智力兴趣以及内部的可靠性，那么他的兽欲就会显露。而兽欲会导致人的畸形，这是对人性格的一种讽刺。思想范围的限制为性格造成了限制，思想需要通过性格来展现行动，内心深处不变的思想会影响性格的变化部分。精英教育者的教育不会忽视自己无法充分实现的部分，这种方式的教育可以帮助学生从容应对外界的刺激，还能够帮助学生增加和改善预见性。

对于性格来说，偏见对性格主观部分的有害程度比错误意见对性格客观部分的有害程度更大。任何伟大的性格都不可避免地会陷入偏见之中，性格的主观部分和客观法部分如果发生冲突，就会剥夺一个人的自我认知，使他迷失方向。承认支撑性格的谬误是为真理做出的巨大牺牲，这种牺牲值得尊重又值得怜悯，而沉醉于自我反省的人则很难形成坚定的信念。教育的最本质部分是思想范围的形成，教育者一方面要比较学校的琐事和思想范围，另一方面要考虑这样一个问题：将育人工作留给训育和照本宣科的教育是否是可取的？但是，过早考虑这个问题的人不是陷入命运的遐想，就是陷入自由的想象。对于这类人来说，单纯的争辩毫无意义，他们要想自救，就需自己冲出荆棘。

5.素质对于性格的绝对性影响

为实现欲望而采取有效行动的人，一般都是高素质和能抓住机会的人。在探讨素质与性格之前，我们必须明确它们在教育上的重要性。

素质的发展是一个缓慢的过程。一般来说，素质的培养从孩子时期开始，直到成年时期才可能趋于成熟。人到了成年时期，才能真正激发内部的活动，而频繁的外部活动也多在此时出现。起初，人的内心首先形成追求外部活动的倾向，之后性格才开始形成。通常，人行动的过程也是性格产生的过程。如果将孩子的性格比作水，那么孩子的性格在孩子时期就是液态的流动的水。进入成年期，孩子的性格将随成长的过程快速凝固定型，最终成为固态的水。孩子的性格随年龄的增长而日趋稳定，与此同时，孩子也渐渐步入社会，走向世界。在这个过程中，孩子需要考虑如何培养自己的素质，如何紧紧抓住来之不易的机会以及如何使这两者与积累的欲望相匹配。

然而，孩子成年之后就失去了接受教育的最佳时期，因为基本的教育早已完成，重新接受教育的可能性并不是很大。另外，对成年人来说，知识的可接受性也远没有少年时期那样强。因此，对成年人的教育需要借助偶然的机会才能进行。如果说教育者可以继续对成人展开教育，那么对成人性格主观和客观平衡的培养是有可能的。

不同时期的人由于思想范围不同，素质程度也不一样。素质对于性格的影响受到思想文化范围的限制。孩子成年以后，世界的大门将为他大开。成熟的体力是成人所拥有的，也是能为其服务的。素质对性格的影响不能简单地用大小来评判，因为这种影响可能只表现为对性格的某一个因素产生作用，从这一点上看，素质对性格的影响较小。然而从培养性格所做的工作上看，这种影响又牵动着整个培养的全部工作，所以，数字对性格的影响又是较大的。

素质问题最重要的差别表现为一个人的心灵状况是否较容易或较难改变。不易感动的人受到了感动，说明这个人有极其出色的素质，而拥有极出色素质的人往往都是由极细心的教育训练出来的精英。对精英教育者来说，他们更愿意教育易受感动的人，因为这类人更容易接受他们的教育。成年人可以对自己希望的事物展开探索，但在这个过程中，无论任何时期，他们都需要接受训育。多数成年人都相信命运，喜欢受命运的摆布，他们不能像从小接受训育的人那样拥有坚定的性格。

关于意志的记忆是性格最基本的必需品，而与意志的记忆紧密联系在一起的是心灵易动性的程度。有些人分辨是非黑白随心境而改变，有些人追求时尚随潮流而动。这些行为表明他们都是缺乏性格的，同样轻浮的行为在孩子身上亦可发现，比如在接受教育的过程中，有些孩子会不停地向教育者提问，然而实际上，他们并不期待答案；他们喜新厌旧，追逐新游戏，追求新玩伴。青少年的轻浮行为也不在少数，比如他们时常更换学习的乐器和语言。而对青年人来说，这样轻浮的行为亦不陌生。他们只接受很少的课程，时常会产生自以为是的想法，比如他们认为自学要比他人教授效果好得多。此外，他们还会隔三差五地出去旅游。

以上这些人，有的可以接受训育，并能从训育中得到帮助；有的不能接受训育，因为他们早已脱离了受训育的范畴。对精英教育者来说，最值得教育的人具有以下几方面特征：首先，他们可以完全把握周围已有的事物，面对一切诱惑都能保持清醒；他们从不喜新厌旧，总是懂得感恩他们现在所拥有的；他们喜欢挑战，拥有坚定的意志，可以在自己的世界中培育、发展和守住自己的事业。这类人表面上看似固执、迟钝，但他们总是拥有自己固定轨道的的，不会太在意别人的目光。他们一开始可能对教育者表现得特别冷淡，不愿对教育者开诚布公，但随着教育的深入，他们的表现总能令人惊叹。

与最值得教育的人不同，最需要教育的人具有如下特点：他们任性、偏执、深闭固拒，拥有许多精神癖性，这些精神癖性包括家庭荣誉的、行会精神的以及地方主义的；他们缺乏兴趣，却很容易被激发兴趣；他们拥有的良好意志是教育牢固的基础，这种良好意志可以帮助他们保卫心智的纯洁性与正确性。

性格培养的步骤结束后，关于教育的希望就能实现。性格培养的最后步骤不是管教孩子，而是让人的性格跟随世界潮流而不断发展。

在我看来，教育的驯服力远超一般人的想象，即使有顽强天性的人也不会在这样的驯服力下无动于衷。因此，我们不必害怕这样的人可以抵抗教育的驯服力。如果教育者遇到的是与他们没有任何相同点的青年人，那么以上情况则截然相反。但若是遇到一个孩子则又另当别论，如果这个孩子既能在面对扎实的教育时保持自身的强硬，又能在面对先进的管理时保持自身的强硬，还能在面对理智的训育时保持同样的强硬，那么我们就可以断定他是一个畸形儿。

一个人要获得良好的素质是困难还是相对容易，这两者的差别是性格培养中需要提前预计到的。每个人都喜欢不断重复做成功的事情，对于孩子来说，成功的喜悦可以让他们充满力量，因此，每做成功一件事情，孩子就多一份自信。在这个过程中，孩子的志向能够得到加强。成功的力量有利于孩子获得新理想和新目标，然而，其作用也有相反的一面。当一个孩子成功完成了许多事情，他就有可能以成功做事来显示自己的过人之处，证明自己属于天才的类别。显然，这对孩子性格的培养没有任何好处。从小被人称为天才的孩子很容易自信心膨胀，以致他很难驾驭自己。久而久之，他们就会沉溺于依赖自己天生过人的素质而无法自拔，表现得意志不够坚定。情绪不等于性格，对天才的艺术家来说更是如此。艺术家的活动远离人类的生活与创造，因此，如果人类全都按照艺术家的方式生活，那么人类将无法驾驭自己。

在生活的风暴中，任何科学都不能单独对人类进行指导。如果世界上真的存在完美无缺的天才，那么我们将对这类无所不包的天才寄予希望。神奇的自然在人类的素质中播下了病态的种子，要想去除这些病态的种子，就需要通过教育来执行。并且，这种教育不是一般的教育，而是精英的教育，否则，教育就不是育人，而是害人。业余爱好可能造就出色的天才，我们可以从他们的业余爱好中看到他们将来能有多大的发展。是否根据个人爱好来选择职业是每一个人自己的事情，精英教育者不是为了职业而教育，而是为了教育而选择职业。一个孩子如果正为是否根据个人爱好来选择职业而苦恼，教育者就可以担当他的顾问。

身体健康是一个人具有素质的基础，健康的人可以自己做决定，并敢于对任何事情做出选择。关心孩子的健康虽然不属于教育问题，但却是培养孩子素质最重要的一部分。而我们现在的教育体制对孩子健康的强调远远不够，还缺乏相关的原则。

6.你变我也变——性格与生活方式

糟糕的生活方式对于孩子性格的危害是深远的，我曾经不厌其烦地对教育者和其他人提到过，所以，我一直希望教育者们能够相信我说的活。而且，不管是教育者还是孩子的监护人，都不要把孩子当作玩物或者逗自己开心的工具。我非常讨厌某些大人把孩子比喻成“开心果”，也许有很多人认为我这样的责备是迂腐的表现，但我仍然衷心希望他们能重视起来。父母应该通过对家里事物的全部协调，来安排家庭成员的正确行

为规范，这可以给孩子带来很大的益处。

在规范孩子的生活方式时，我们也应该注意到，每个人的认知水平不同，文化层次相对较低的家长和教育者可能会把孩子的生活安排得相当无聊，甚至是难以达到。这就容易导致孩子的活力被长期积压，无法发泄，长此以往，孩子的性格走向就会脱离我们预定的轨道，转而寻求自己内心的解决方式。但实际上，孩子自己的方式未必就是适合的，到了那个时候，我们的教育就会宣告失败，再怎么引导也是无济于事。

但是，我们在培养孩子生活习惯的时候，尽量不要强制，也不要过多指责，要尽量使他们的精力得到自由的宣泄。要做好这一点，就必须在孩子欲望产生的过程中给他们做出适当的引导，而不是强行阻断或者听之任之。最好的办法是让孩子的欲望转化，使其促进良好兴趣的产生。良好性格的形成与培养的进行速度和正确的教育引导成正比，所以，我的理论是经过一段时间的教育，就尽早使孩子获得独立的思维和行动力，这是至关重要的。那些被愚昧的教育者机械性地训练出来的孩子只会被动地听从命令，看似很有效率，实际上，当他们脱离了指挥和监督，他们就没有了自己的性格。在社会上，他们要么变得胆小懦弱，遇事犹豫不决；要么被环境和挫折冲刷，变得凶残暴力。那时候，除了用武力制服，我们对待他们别无他法。这种沉痛的教训数不胜数，也是我们最不愿意看到的结果。

很多人重视孩子身体的锻炼，其实，我对这种方法也非常重视，我虽然坚定地认为心理是本质，但我也承认身体对心理的作用力非常强大。我建议教育孩子时多加些体育课，同时我也希望孩子可以按照自己的思想，选择一个属于自己的正确思维和行为方法引导结束后，我们就不应该过多地干涉孩子了，因为我们每一个教育者的能力都是有限的，我们不可能为孩子的未来规划出明确的路线，我相信，即便是教育者自己，也会时常对自己的人生轨迹感到迷茫。不过，社会的开放性能很好地弥补这些，孩子们坚定了自己的内心之后，完全可以借助社会这个掌舵者，找到一条通往人生真谛的道路。

我们小时候经历了无数次的考试，在这些考试中，有大部分是学校组织的，而另外的一小部分包括个人演说和戏剧演出。但是，仅仅通过这一些锻炼是完全无法真正塑造出良好的心智的，也许有一天，这些在考试中培育出来的青年会伤心地发现自己根本没有独立的人格，在这个社会

上也很难找到属于自己的位置。

如果有人问我，我们到底应该用什么具体的教育方法来培育出最优秀的人，我会无言以对，因为我不相信这个世界上会存在普遍使用于所有孩子的教育计划。每个人都是不同的，我们必须要有目的使孩子做出适合他们自己的思维和行动方式，也就是说，每位教育者都应该从自身的处境出发，寻找一切可能的办法来适应孩子的具体需要。我们很赞同有些父母让孩子分担家务的做法，这会对孩子的性格培养产生良好的效果，而且，性格培养的基础就是思想深度的教育。这里面有两个要点，一是我们千万不能让那些还没有形成良好性格的孩子过早地投入生活，也就是不能让那些还没经过欲望引导的矮子过早地按照自己的意志和思想行动，否则，他们会向坏的一方面发展。在这里我不得不说，教育的强大之处就在于对他们的思想进行引导，对他们的行动进行控制。第二个要点是，如果孩子的性格与思想已经得到了完美的塑造，那么，当他们完全按照自己的意愿进行正确行动的时候，作为教育者的我们应该放心地让他们自己去发展，给他们尽可能多的外出历练的机会，甚至可以直接把他们抛向社会。只有这样，他们的心智才能在社会的历练中得到加强，他们内心的正义才会定型。

7.性格也具备“道德形态”

行动和欲望可以产生意志，这是最普遍的说法。也可以这么说，在性格的客观部分中，只要一个人的行动力得到了一定的肯定，或者一个不具备此种能力的人得到了此种能力已经具备的想象，他就会产生强烈的“我想要”的意志。在性格的主观部分，如果一个人不沉迷于想象，而是具备一定的行为准则，那他就会按照自身的行为准则和经验，为自己做出长远的行动抉择。所以，那些在人类看来无法完成的高难度欲望，被那些具有坚定意志的人认为是一种应该追逐的梦想。这是因为每个人的意志力和欲望都不同，欲望产生意志，行动在意志中产生。

有的时候，行为的产生仅仅是因为道德的决定与对自身的简单控制而已。道德的决定与对自身的简单控制对各种尚未成型的欲望产生了一种阻碍的作用，这其实就是道德判断和性格的力量在起作用，它们阻挡了欲望的无止境扩张，带来错误的行为。在这里，自制力的作用并不大，它只能作为一种简单的控制。人只有借助一定的行为，才能产生强大有力的意志和道德，这样，人才能获得内心的自由。只要我们的意志力得

到加强，我们就可以迅速提升性格中的道德形态，而训育在这方面起到的作用是巨大的。

如果我们的行动不受屈辱感的影响，自由即道德的感觉将会充斥我们全身，这时候，道德的作用就会迅速显现出来，并影响一个人的心灵。道德是随和而温柔的，它与专断独行是相反的，作为德行的一种，它可以作为一种力量而存在，只不过是一种依靠单纯判断力的力量。道德比欲望更加迅速，也更加持久，它可以使欲望屈服于道德判断。这个道理是思想深度可以解释清楚的，没有哪个人在成长的过程中可以不关注自己的道德判断。但是每个人在这方面所看到的内容和含义却有天壤之别，这也就导致了每个人的心理都不同。

很多教育工作者在孩子早期的教育中都会使用一些精彩的故事和段子来吸引孩子，使他们产生一定的道德方面的思考，从而使孩子学会自我分析，同时得到对生活中的一些道德要素的理解。对于这方面的教育，教育者们已经取得了不菲的成绩，并远远超过在这期间可能产生的某些缺陷。另外，我们在给孩子讲故事之前，可以对素材做一个简单的选择，在此，我推荐《孩子文库》这本书，它可以为我们的选择提供有价值的帮助。但是，对培养道德来说，仅仅依靠这些简单的方法是远远不够的，即便我们针对道德对孩子进行一系列的训练，再加上一些问答考试，对于完整道德的形成来说也还是不够。我们还应该知道道德的稳固性，它和道德敏感性的区分很明确，很少会结合在一起研究。

巨大的道德力量可以使人获得广阔的心境，同时，它又是完整且不可分开的多种思想活动的集合。有一种人可以看到家庭和国家的主要关系，并进行最明显的对比；可以长久地观察到各种道德真理，可以将注意力集中在宗教和交往中而不感到困惑，还可以客观的，而不会有个人成见观察社会中的任何矛盾现象。这种人总是带着个人英雄主义的光环，使我们眼花缭乱。但我们却无法知道他的道德观是发自内心还是仅仅停留在表面，也不了解他们在做出行为之前是经过了深思熟虑还是盲目为之。所以，通过个别的道德事件的观察来判断一个人是否具有道德思想是愚蠢的。我们在看感人的戏曲和小说的时候，也能对其在道德上有所表达，以使观众感到满意。但是，这种不稳定的个别冲动是不能祈求得到显著效果的。当然，小说和戏曲在培养道德方面也确实能起到一定的作用，但这种方法只适用于早期的孩子，这些孩子从父母或老师那里获得这些知识，受到熏陶，成长到一定阶段，这种方法就不再适用了。因

为孩子的价值观已经形成了，在这个时候，一定的宗教思想可能会更容易使他们的心灵产生震动，或者用一种教诲使孩子慢慢建立持久且稳定的心理状态，这种教诲将会被孩子们普遍接受，最终形成善恶分明的、具有道德判断的完善性格。

我们假定孩子在生活和学习中会受到一些事物的深刻影响，而且这并不一定能背离他的道德思考，而是使人感到温暖。那么，一旦这种影响的程度加深，孩子就有可能把正义、善良以及道德的观念混淆，陷入极端。偏袒就在这种情况下产生，它看似有着非常充足的理由使自己倾向于少数人或多数人，但这种倾向却违背了公平的原则。

所以，有些影响虽然可以使道德、正义、善良这些品质印在一个人的内心，但却有可能带有深深的极端与偏执。如果遇到这种情况，我们便会陷入矛盾之中。所以，我们需要一种全面而且沉稳的思想。如果有某位哲人提供给我们一些集中思想让我们选择，我可能会拒绝任何一个，因为我需要的思想必须是没有经过加工的，必须保持着纯天然的品质。我们需要的也许不是别人的思想，而是一种力量，一种可以代替并不纯洁的观念的力量。

我很清楚，和我同时代的很多受过教育的人都知道解决这个问题的困难，为了解决这个难题，我已经讨论了许多关于专心、审思和兴趣多面性的关系，也提到了很多修养与内心活动的关系。我也大致阐述了思想深度的具体要求，这种思想深度可以在一定程度上触动人的心灵，必要的时候，我们可以依靠它充实一切，运用广阔的思想深度提升道德观念。如果我们思想中的很多部分都不能以道德的因素加以解释，那么我们必须把现实中的力量投入到我们需要处理的每一个重要事件中。不管是现在还是未来，我们都可以将我们建立的关系和接触到的人组成一个整体，并在这个过程中连续学习。通过学习，我们将会知道如何进行道德判断，如何激发我们对于宗教的兴趣，而我们的思维能力、洞察力和意志力并没有因为道德的加入而变得犹豫和迟钝。还有一点我需要表明，对于事物的审美要求是教育最基本的工作，我从最原始的道德观念中推导出了这个原理。

和我同时代的很多教育家也在尽量避免忽略道德所产生的错误，也把观念作为自由的一个基础，但事实上，这样的错误他们都在犯，因为他们一直都在因循守旧，对现存的教育理念无条件赞同。他们会说：“我们

教育的目的只是做到关心，历史的经验早就给我们指出了最正确的方向，这也就是道德的说明。”显而易见，说这句话的人明显陷入了经验的怪圈，他们武断地认为，超前的教育学是对历史的背叛，并可能会对现存的教育体制产生不良的影响。而我认为，旧派的学者之所以会这样说，不仅仅是因为他们的盲目和无知，更多的还是因为这种超前的教育理念与普鲁士王朝的政治主张并不完全相符。所以，那些趋炎附势的教育者都希望自己的理念可以与统治者的利益挂钩，以求得到统治阶级的青睐。殊不知，这会让他们在错误的道路上越走越远。

事实上，传统的教育都只是单纯地利用历史、哲学或诗歌对学生进行各种理论灌输，但这只能让孩子对遗忘的事物和知识有一个大体的了解，虽然能应付考试，但对于教育来说还远远不够。这种方法把一大堆事物相互穿插到一起，具有很深的影响力，但却改变不了孩子的心灵。但我的精英教育学则不同，它是一种新思想，与其说是一种创新，不如说是一种建立在旧思想之上的新式教育，因为没有哪一种新学术可以不与过去的思想进行调和。超验哲学虽然现在还不具备深远的影响力，但却具有某些意想不到的优势。当然，超验哲学也有不足和荒谬的地方，但我们可以采取很多方法扬长避短，比如缩小其研究范围、对超验教育学进行深加工，使它克服已经存在的或者潜在的缺点。

我的愿望是以教育学为起点，逐步使人们树立正确的世界观。我还要按照已经分析好的教育原则对现存的世界观进行更高级的说明，但要想明确表达出我的观点，还需要用哲学的理论来推导。但这种哲学也并不是传统的，而是超验的，虽然目前在同时代的理论体系中还找不到论证。

还有一个教育重点我需要特别说明，那就是已经存在的道德观很容易被命运和在社会上获得的认知的影响冲淡。这是个很普遍的现象，即便是一个道德修养颇高的人，在社会上屡次受挫后，也会产生对自我的否定情绪，从而试图转变以前的思想——可能转变成更优秀的，也可能转变成极端的或不合时宜的。为了避免这种现象，超验的教育工作者必须在早期就为学生铺平道路，并让他们在进入社会之前做好充足的准备，至少心智应该达到成熟阶段。因为我们首先就会假定，受到过良好教育的学生在社会上肯定也会遇到许多意想不到的事情，这些事情有可能是极端的，会深深地震撼他们的心灵，使他们陷入迷茫，甚至使他们渐渐丧失最初的那份真诚和友好。

这不是因为那些学生的意志力不坚定，也不是因为我们对他们的道德教育强度不够，而是因为我们的教育方式出现了问题。在学生尚未进入社会时，尽可能地使其避免接触不道德的事情是有必要的，但我们在教育他们捍卫道德的时候并不能做得太过于完美，至少不需要长时间的影响。因为学生有逆反的心理，我们制止了他们的行为，但却制止不了他们的心理，他们很可能在心里津津有味地回忆着坏事情将带给他们的兴奋和喜悦。怎么规避这种现象呢？我们可以在早期的教育中让学生了解社会的各种丑恶，然后让他们自行判断应该对此做出怎样的反应。当学生的反应正确且具有道德感时，教育者要进行及时肯定和支持，反之则要做出否定和斥责。

8.道亦有道：道德的积极部分与消极部分

无论我们在道德方面表现得如何谦逊，人们在面对被实施的德行时，都会将之看成是坚强的，而非懦弱的。但如果德行只按照外来的要求被实施，那么人们就会认为这个人是懦弱的。这些外来的要求大部分是我们自己提出的，然而，我们根据自身的性格却无法满足这些要求，最终导致自我反对。自我反对的现象常常存在于我们的主观意识中，这是一种超越自我表现的感觉。

在这种感觉中，道德也分为两个方面，一种是积极方面，另一种是消极方面。如何解释这两种相互贴近而又截然相反的概念呢？实际上，当我们对自己的一切行动做出判断时，我们的道德观念是积极的。而在我们做出这种判断之后，我们的某一部分性格并不接受这种判断，或者说这种判断不符合我们某一部分性格的要求，于是，对于我们某一部分的性格来说，这种判断是消极的。如果一个人服从了自己的这种判断，那么，这种否定部分性格的判断就会升华为真正的性格，或者成为新性格的牺牲品。于是，人的判断就成了一种必须服从的命令而被当事人接受。

精英教育者不会犯这样的错误，即利用一种绝对的命令对伦理学做一番科学的解释。我们首先需要以相互联系的方式对道德的积极方面进行阐述，但这种阐述是人们不曾做过的事情，即使是康德也不曾思考过。

9.道德四要素之于教育心理的作用

人们经常讨论一种孩子时期就能被发现的道德感觉，同时，人们对理智的探讨也从未停息。这实际上说明了人们并不认为原始的的道德表现是容易变化和相对模糊的，人们也不会将情绪的兴奋和倾向与道德的原始表现混为一谈。人们对此提出了自己的要求，即权威的见解需要得到庄重的说明，并需要清楚而明确地阐述这种说明中的相关对象和判断。

人们在理智地说明道德时，就如同一位出色的理论艺术家。形而上学与思维逻辑是这位理论艺术家脑海中的全部内容，他认为善念来自于自由，道德的普遍性就是道德的本质定义。这位艺术家试图通过我们对道德的感觉来向我们说明道德，他希望我们可以学会分析道德的合理性。很多人对以上方面有所误解，事实上，道德既不是一种感觉，也不是一种理论上的真理，道德的鉴赏既不是一种时尚的闲谈，也不是将善与美相混淆的论断。

道德的判断是端庄明晰、坚固肯定的判断，人们常常将这种判断当作一个人的道德基础。然而，这一观点在特定情况下并非绝对成立，比如当人们的道德热情被冲动和欲望侵袭时，特别是那种突如其来的冲动和接近病态的欲望占据人们整个内心时，上述所说的道德基础就会全面崩塌。一个人对向善的冲动和欲望可以将他引向追求善的道路，但是冲动和欲望对人实际的行为并没有任何好处，没有任何作用。适合的目标与适时的行为会在冲动和欲望中偏离自身的轨道，这也是冲动和欲望不被人们喜欢的原因。

精英教育者认为，引起道德判断的原因多种多样，其中大部分都可以从人们自身找到。但是要真正理解这些原因却并不容易，因为要想透彻地理解这些原因，人们就需要摆脱一切畏惧心理，用最忠实的眼光来理解它们。除此之外，还有一部分引起道德判断的原因可以从人们的另一些事物和活动中找到，比如家庭、人际交往以及教育者对孩子的综合教育和分析教育。从人们的实际生活出发，我们可以对引起道德判断的原因做一个足够丰富的描述，利用这些丰富的描述，我们可以对人们的道德判断进行有条有理的说明。

简而言之，德国的精英教育者要想培养孩子的道德性格，首先需要一种权威的依据，这种权威的依据就是道德观的美学权威。其次，教育者还要时刻保持一种热情，这种热情摆脱了个人的欲望，它既是对美的纯粹的热情，又是与勇气和智慧相协调的热情。

善的观念与正直的观念在性格的客观部分，是与其它审美观念和智慧观念协调共存的。在人们的一般选择中，善与正直本身的清晰性使它们拥有优先于一切欲望和冲动的地位。而善与正直最终也可能成为性格主观部分的原则，因此，人们在执行道德的消极部分的决定时，往往会受到内心善与正直的反对，从而产生羞耻感。如果道德的消极部分的决定可以保持长久地热情，且道德教诲不能感动孩子的话，那么个人的羞耻感也不能改变这种决定。

自我审查是道德决定的前提，在这一方面，错误的自我审视会让人做出错误的道德决定，从而损害自身的利益。道德的原则可以作为性格动机的推动力，性格动机也可以反过来作用于道德原则的应用。精英者都是按照道德眼光来审视一切，他们会了解怎样的环境能促进或损害自身的最高利益，会以理论指导自己的行动。

自制可以使人自知，自知的人了解自己在自制方面的弱点，也可以从个性的深处找出这种弱点。

10.道德性格的本质：控制欲望和为观念服务的性格

道德的决定处于什么位置呢？一般来说，道德决定位于它所决定的事物与被它决定的事物之间。人所做的道德决定可以按照一定的顺序抑制、调整和保留，而另一种人的欲望却恰恰相反，没有意志的判断将最终归结为赞同与否，一切的欲望就是以此为标志而提出的。意志可以作为安排欲望顺序的准则，也可以对欲望的对象起作用。而何为实际的观念呢？从本质上说，实际观念也属于一种欲望，它是一种没有任何意志并能用“赞同”来标志的欲望。

接下来，我们需要认识两个概念，第一个是性格的形式概念，第二个是道德性格的形式概念。如何区分这两种概念，是我们真正需要掌握的东西。要认识这两种概念，就需要探求低级欲望的主要成分以及决定观念的主要成分。从这两种主要成分中，我们可以认识道德性格的物质本质，也可以认识道德性格的形成本质。

11.可被决定的事物与产生决定的观念

我们要忍受的	公正
我们要拥有的	善良
我们要做的	内心自由

欲望和憎恶的感情可以作为低级欲的官能的基础。性格完整的人不可能忍受所有的欲望和憎恶，他们必定会忍受一部分，摒弃另一部分。这样的人不会陷入不耐烦和不安的状态，他们总是知道自己能够忍受的限度，可以清楚地区分哪些是他们能忍受的，哪些不是他们能忍受的。他们可以很好地约束自己的欲望，这些欲望包括那些能起作用并能产生结果的活动的欲望，也包括那些因想要得到事物并占有事物的欲望。

我们从实践中总结出以上的观念，这些观念并不包括那些纯粹形式的完善的观念。我们在实践中发现，上述观念中有两个分开的观念可以被总结为一个观念——公正。我虽然能这样总结，但却无法说出明确的原因，同时，这些观念之间的具体特征和区别在哪里，我暂时也无法透彻地予以说明。对于德国精英教育心理学，我们已经知道的名词和概念已经足以让我们正确理解这些观念。

第四章　兴趣致上：为什么说兴趣是最好的老师

人类曾经的活动只局限于单纯的狩猎，现在，我们的生活呈现出多方面性。这是一种质的飞跃，我们的思想已经不再在生存的观念中徘徊，而是上升到文化兴趣上。教育者要教育孩子集中注意力，如果孩子的注意力一会儿在一件事上逗留，一会儿又在另一件事上逗留，那么孩子的兴趣就很难被确立，孩子更无法获得健全的人格。

我们可能会掐断人类活动的萌芽，但绝不会阻止人类内心活力的表现，当然，一些特殊情况除外，比如我们会阻止人类内心活动的极端表现。兴趣就是在以上的过程中诞生的。“掐断”和“阻止”指的不仅是内心活动，还包括促成活动发生的欲望。人类为什么会冲动呢？事实上，当人类的兴趣和欲望相结合时，冲动便产生了。我们不会阻止一个人的冲动从外部活动中表现出来，而是会寻找引起冲动的对象，辨别出它产生的冲动具体属于哪一个类型，这样我们就可以有针对性地发展我们的兴

趣，并使我们对感兴趣事物的冲动自由地表现出来。

1.兴趣的多方面性发展

人们由于平时的表达习惯，对“多方面性”这个词还不甚了解。“多方面性”似乎不是一个寻常的词汇，对这个词所代表的概念，人们也只是一知半解，它似乎是一种不确定的、模糊不清的、令人难以抓住的东西。那么，能否通过其它词来定义这个概念呢？

事实上，确实有一个词可以用来表达同样的概念，这个词就是“全面性”。多方面性包括许多方面，我们无法确切地说出这个数量，既然如此，那不妨将所有的方面看作一个整体来表达，而各个方面就成了这个整体的组成部分。在前面的论述中，我们就是将多方面性作为一个整体来与个性进行对比。按照这种说法，多方面性的具体数量我们不必深究，也不必对这些方面的庞大数量感到震惊，我们只需要将它们视为整体，而教育孩子多方面发展，其实就是教育孩子向着全面性这个整体发展。这样一来，所有方面的概念都将得到统一，变得简单而充满力量。

我们在后面的论述中可能会列举多方面性的几个具有代表性的方面，但是无论我们列举得多么全面、多么具有代表性，它们也只能作为多方面性的组成部分，而不能用来表达多方面性这个整体。人们可能对多方面性进行过这样的设想，即将它们视为一些存在一定联系的、分散且单一地存在于人类心灵中的东西。我们教育的目的之一就是将这些部分当作我们内心生活的丰富来源，就这一点而言，用全面性来表达多方面性就十分贴切了。利用这个表达，我们不仅可以了解到多方面性是由各个部分组成，还能由一个部分想到与之联系的其它部分，意识到它们是相互联系的整体。

孩子兴趣的多方面性发展也可以利用更加贴切的表达——孩子兴趣的全面性发展来表示。如果将兴趣比作空间中的一个点，那么全面性的兴趣就是以这个点为中心，向所有方向发散的点。兴趣的全方面发展不仅包括兴趣方向上的全面性，也包括兴趣内容上的全面性。换而言之，我们可以将一个多面体的各个面比作人的各个方面，当这个多面体接近于无穷个面时，它就代表了人的全面性。届时，量变将引起质变，一个多面体就接近于一个完美的球形。对一个人来说，一个兴趣只代表这个人对一个方面的爱好，而我们在考虑全面性时，需要着重强调兴趣的统一

性，也就是在爱好一个方面的同时，也要爱好其它各个方面，而对于其它各个方面的数量，我们只需知道它很多，而不必深究它是多少，这样我们就能有目的、有针对性地培养孩子的多方面性兴趣。

诚然，我们做了一项区分工作，即把多方面性的主体和客体区分开来。但是，对于多方面性的客体，我们并没有做更细致的区分，之所以不这样做，是因为在未展开具体的教育工作之前，我们只需要对多方面性纯粹的形式概念进行必要的阐明，而不必考虑培养孩子多方面性发展的具体材料。对多方面性的主体，我们已经做了比较全面的阐述。我们不想培养出偏执、片面的孩子，当然，我们也不想让孩子成为轻浮的人，因为轻浮的人总是会染上不同的色彩，他们没有固定的形态，总是行走在变化或准备变化的路上。这类人无法认识自我，也无法把握自己的内心，他们总是对所有兴趣一视同仁并浅尝辄止，他们看待问题趋于表面，喜欢沉浸于幻想之中而无法自拔。对轻浮的人来说，所谓的全面性和多方面性并不存在，他们的潜意识时刻告诫自己——我无所不通。

我们整装待发，时刻准备着阐明这一概念。

2.专心与审思：形影不离的朋友

当我们专心致志做一件事情时，我们就会发现自己所从事的活动和了解知识的过程是那样轻松随意，以至于我们将这些活动和知识视为极其普通的乃至低劣的东西。所以，曾经热衷于一件事情的人会对专心的概念产生更加深刻的理解。一个人拥有了一颗专注的心，就可以迅速获得所需要的成果，即使期间有其它思想来侵扰他，他当前那颗专注的心也不会受到任何干扰。世界上每一幅名画的诞生都离不开一颗专注之心，因为伟大的绘画大师是用专注之心创造了它们。鉴赏家在专注鉴赏这些画作的同时，也希望其他所有人拥有同样的专注态度。

一个人对某一件事物越熟悉、越有见地、越认真仔细，就越能把握这件事物。但是随着他对这件事物的认识逐渐加深，他就会因想要表现自己而利用一种随意的、习以为常的态度，并借助对这件事的相关了解，对其它每一件事物评头论足，以此来曲解对这些事物的印象和认识。我们所提到的这类人往往缺少多方面的兴趣，他们时常会借助对某一件事情的了解，而对其它不感兴趣的事物发表意见，以显示他们的过人之处。不同于这类自以为是的人，对多方面感兴趣的人不会对自己不了解的事

物妄加评判，因为他感兴趣的东西多，懂得也多，而正因为懂得多，他往往感到自己的知识少。他们了解不同事物的博大精深，能够在专心了解它们的过程中发现它们之间的种种联系。他们的注意力在了解不同事物的过程中得到了锻炼，与此同时，他们可以时刻保持清晰的思维，并能以这种清晰的思维全心全意地投身于这些事物的研究。混乱的痕迹不会在他们心中出现，因为他们的心灵总是向着各个清晰的方向延伸。

接下来，我们开始讨论有关人格的问题，我们需要研究在专心致志的状态下如何保障人格。

如何确立人格呢？这其实需要具备三个方面的基础，第一是意识的统一，第二是积累，第三是审思。面对一系列事物，我们不能同时对它们保持专注，因为各种的专心活动不可能在同一时间进行，它们是相互排斥的。要了解一系列的事物，就需要对它们一一保持专注，这个过程要求人们先对一件事物进行专心的活动，然后再对另一件事物继续专心的活动。但是，只有专心的活动还不够，要充分对事物有所了解，还需要对这一系列专心的活动进行必要的审思，使它们融合成一个统一的整体。人类丰富的审思活动，正是在这样的无数个专心活动不断承接的过程中实现的。当孩子可以随心所欲地对每一个专心活动进行审思时，他们就实现了多方面的发展。

但是，这个问题远非表面那样简单。在对事物进行专心活动时，要想获得纯粹的审思，人们就不能将一些矛盾的、冲突的事物汇聚在一起。否则，审思就是不纯粹的，孩子也就不可能获得真正意义上的多方面性的发展。换而言之，某些矛盾的事物始终保持着并列并存的关系，我们不能同时对它们展开专心活动，如果必须这样做的话，就需要将它们分散开来。否则，我们对这些事物的审思就会相互摩擦、激烈碰撞，我们在审思时会变得疑惑不解，心中的许多愿望更不可能得以实现，这将是一个异常难熬的过程。聪明而富有能力的人，往往能提前看到这些专心活动所产生的后果，在开始这些活动之前，他们会在心中衡量一下自己能否克服这种困难。

在现时文化中，即使我们从事的这些活动不存在矛盾和冲突，我们也无法阻止差异的产生。这些差异包括多个方面，比如这些活动相互渗透的差异以及它们相互交融的差异等。从理论上说，一个人在这些活动中收获的多少取决于这些活动融合程度的高低，当这些活动成为一个整体

时，从事这些活动的人受益最多。如果对这些活动的渗透较弱，那么就只能造就一种虚假的多方面性。这类人自以为无所不知，但在分析问题时常常表现得过于片面，看似面面俱到，其实他们对事物的了解只流于表面，而没有什么深刻的见地。人们经常用讽刺的口吻为这类人命名，称他们是无所不通的“学者”和“专家”。这类人之所以会出现，是因为他们虽然拥有专心，但从来都是缺乏审思的。

了解审视是如何由专心组成的，需要借助心理学的理论，在这里，我们不会因为它作为多方面含义的必要条件而对它加以阐述。关于多方面性的专心活动和审思活动，我们可以用更加通俗的语言进行说明：要实现多方面性，就需要集中注意力对多方面不存在矛盾的事物进行了解，在分别专心了解了这些事物之后，还要对这些事物进行必要的思考，或者说反思，并以此来了解它们之间的内部联系。只有完成了这些步骤，我们才算是多方面性的人。在教育过程中，我们要使孩子预先感觉到思考是如何由专心活动组成的，这是教育的核心技巧，也是一种教育的艺术。

作为从事教育工作的人，我们虽然极力希望培养孩子的多方面性，但实际上，谁都不可能达到圆满、完美的多方面性。不管是全神贯注的专心还是广泛的审思，它们都是极端的概念，都是意识的一般形态的体现。根据这种一般意识形态的判断方法，它们只是局部的专心和审思，而它们的完整性也只是理论上的概念。我们教育孩子专心于某一种事物，这种事物的内容可能很丰富，但它也只是多方面性的一小部分，或者说它只是局部的概念，对它的专心和审思也只局限于多方面性的局部。所以，任何人的审思都只是局部的审思，而非广泛的审思。

根据上面的论述，我们总结出了一个新的问题，即我们如何概括地说明审思的概念，我们的教育需要从多方面性这一整体的哪一部分开始？对这一问题，我们无法快速给出确切的答案。这将是一个需要继续探索的话题，我们现在能回答的是，我们强调了多方面性这个整体，但是我们培养孩子实现这个整体，则需要从这个整体的局部入手，而这个整体的局部或者说部分，就是我们前文反复说的个性。

对孩子来说，先天的条件和后天环境的机会决定了他最初的水平。当然，处于这个水平的孩子同样具有专心的意识，也会对某一些事物表现出足够的专心，但这种专心只为初步教养创造了更好的条件，它所影响

的只是教养刚开始的那部分，而非教养的全部。并且，它只是教养的起点，而非重点和中心点。教育者不必太重视这个起点，但也不能直接忽略它的作用。起步的条件不同，给予孩子的教育程度也不同。我们不能千篇一律地对孩子进行固化的、模式化的教育，这样只能让孩子变得死板而不富有变化。对孩子教育时，教育者不能好高骛远，拔苗助长，而应该从近处着手，让孩子先触碰教育的“手脚”，这样他才能进一步触碰到教育的“肩膀”。

3.如何看待精英教育的四大法则

人的心理活动有时很迅速，有时又几乎很难被觉察到。心理活动有绝对的运动，也有相对的静止。人们在生活中可能会接收到一系列的概念，这些概念在脑海中复现时不可能全部呈现出来，总会有一些部分无法在同一时间呈现，而这些未呈现的部分就是不发生变化的，或者说是相对静止的。虽然对于我们来说，心理活动的进展方式比较神秘，但是这些初步的探讨已经可以为我们接下来的问题提供分段基础。借助这种分段基础，我们可以把一般的观念变成实用的观念。

前面已经提到，各种专心活动需要一一进行，一种活动在进行时，其它活动就相对静止。从形式上说，专心活动是交替进行的，既可以相互融合，又可以相互转化，并在相互融化和融合之后，渐渐过渡到审思。审思结束后，人们又可以投入到新的专心活动之中。心理活动就是以这样的方式不断循环，相对于正在进行的其它活动来说，每一种心理活动都是静止的。

要看清事物的本质需要纯正而明确的专心，当人们对事物的专心静止时，那些富于变化的观念也会静止，人们对一件事物的审思就会更加明确。抛开一切可能制造混乱的事物，专心致志对待一件事物，就能够明确自己的专心活动，进而也就能对这件事物本身更加明确。

各种观念的联合常常发生在专心活动的交替之间，如果将各种观念比作浩瀚的天空，那么想象就是飞翔在这片天空的候鸟，观念的联合则为想象插上了翅膀，使它自由地翱翔在天地之间。在各种观念联合的过程中，可能产生一些积极的观念混合体，也可能产生一些索然无味的东西。我们的思想会对这些积极的东西进行选择性记忆，而对那些无趣的东西进行记忆删除。但是，各种观念不会全部融合，总有一些新的观念

产生，有些观念在融合，有些观念在准备融合，还有一些观念处于静止状态，比如那些我们未施以专心活动的观念。这种动态的平衡才是观念联合的最大魅力。观念的融合是具有一定条件的，事物的对立面常常阻止观念之间的融合，但是如果这些对立面无所作为，或是默默沉寂下去，观念的融合就很有可能发生。

静止的专心能看清各个事物，静止的审思则能看到这些事物之间的关系。通过一个事物是不能产生出事物之间的关系的，要产生这些关系，至少需要具备两种事物。每个事物都有各自的位置，审思的过程就是找准事物的位置，并弄清事物之间的关系。通常，在审思的过程中，我们都会极力寻找一种名为“系统”的次序，这是进行审思的最好的次序。在建立这种次序之前，我们需要细致了解各个事物，这样才可能对相互联系的事物进行有次序的审思活动。我们将这一审思称为系统地审思。事实上，混合的观念中是不会存在清楚的关系的，清楚的关系只存在于相互分开的、即将产生新的联合的各种观念之间。

系统的审思可以进一步产生方法。当我们面对新的事物时，往往会从以往的经验或审思中寻找更加适合的方法，来对新事物进行迅速了解。有了方法，我们对新事物的了解将会更加容易，并能少走弯路，避免误入歧途。日常生活中，人们对方法早有耳闻，但很少有人了解方法的实质。方法不是凭空而来，它产生于系统之中，也贯穿于系统之中，相对于旧的系统，方法是新鲜血液的源泉，能够帮助系统增加新的成分。无疑，让孩子掌握方法是一件比较困难的事情，这个重任也只能由教育者来完成。教育的思想必须受到方法的控制，这样的教育才是真正系统的教育，才可能成为成功的教育。

如果没有一种系统的方法做引导，孩子将会在混乱的经验中迷失方向，新的变化所产生的新的经验，也将取代旧的经验，而不会在意孰是孰非。堆砌的旧经验容易被新经验瓦解，同时，被瓦解的经验仍然很容易重新联合。

教育的工作任重而道远，这就要求教育者们具备坚强的毅力和持之以恒的耐心。一些孩子由于不能接触到教育，他们早期的智力得不到开发，虚度了许多岁月。对于这类孩子，教育者有责任和义务担负起长期耐心的教育任务，并以此来改变这类孩子的人生，为教育事业添上精彩的一笔。但是，教育者必须明白，对这类孩子的教育必定是困难重重的，因

为这类孩子的心理发展不健全，这很大程度上会阻碍教育的进程，他们对于教育的一切工作会表现得过于迟钝，教育者很难通过现有的教育手段激发他们的潜力。因此，教育者必须具备足够的耐心，并提前做好打持久战的准备。

通常来说，在学校里学到的知识更容易产生有缺陷的联合。这种智慧延迟的出现，一般有两个原因，一是学校的学习对孩子日常想象的运行产生了抑制，二是孩子在学校学到的内容不具有促使人产生想象的力量。教育者不能要求孩子从自己的经验中总结出所谓的系统，因为这样做不能让孩子获得教育者期望的系统。这样的系统通常是从某种提纲的科学中获得的，而不是从经验中总结出来的真正的事物本身的系统。如果按照学校教育的模式，对孩子讲述一门在系统上是正确的科学，那么在开始时，孩子也只能从这个系统中总结出一个序列，接着将这个序列在想象中进行加工，通过综合的审思感觉出这个序列的优点，并尽力去掌握和利用它。

综上所述，一个科学的系统一般来说是不可能得到全部应用的，真正能应用到生活中的只是这个系统的一个序列而已。通过这个序列，往往可以总结出一种或几种方法，以探究其它相似的事物。对于很多人来说，方法很玄妙，而对于方法的思考，常常有两种认知，一种认为它是抽象的，另一种认为它是确定无疑的。而多数情况下，方法的定义介于这两者之间，使事物相互联合的不是关系，而是外界因素的刺激。方法可以使各种相似的事物联系起来，将事物当作概念来分析，并找出行之有效的行为来解决问题。

4.原始与高级的碰撞：兴趣or欲望

人的兴趣与欲望、意志、审美在一定程度上是具有相同内容的，它们都与冷淡、冷漠等词语相对立。但是兴趣与欲望、意志、审美也存在区别，兴趣往往依赖其对象，而不是支配其对象。欲望、意志以及审美则恰恰相反，欲望、意志是兴趣的更高层级，在一定条件下，兴趣会逐渐向着欲望和意志转化。在此之前，当人们对某一件事物产生兴趣的时候，内心是积极的，但是从外表来看，人们并未明显地表现出积极的表情，所以相对来说，人们的外表是消极的。这时，兴趣距离欲望和意志还很远，也就是当事人对一件事物感兴趣，但是他正处于观望这件事物以及决定对这件事物采取行动之间。

我们必须清晰地认识兴趣对象与欲望对象的区别，因为它们实质上并不相同。一个人对某件事物产生了欲望，那么他在没有对这件事物采取行动之前，就已经在心中极力想要把握这个他尚未占有的事物。不同的是，当一个人对某件事物产生了兴趣，那么他的兴趣必定处于观望这件事物和决定要对这件事物采取行动之间，这时，这个人全部的注意力都集中在他现在所观望到的这个事物上。兴趣与知觉相比，兴趣的程度更高，因为一个人的知觉是单纯的，而兴趣是在对该事物的知觉的基础上，让该事物占据了当事者的整个心灵。

5.兴趣的发展过程是如何展开的

当一种观念可以对其它观念产生作用，比如能压制和遮掩其它观念的复现，那么这个观念相比于其它观念就比较突出。这是我们提出的第一个因果关系。观念集中使用力量就可以实现专心，专心是一种被激发的心理状态，我们可以用一个新的词来表示这种心理状态，这个词就是“注意”。

第一种因果关系的进展是通过被注意的事物来引发其它类似的观念，而作为最容易且通常的进展，它并不能达到静止的专心。一般来说，心灵在内部活动中激发这些观念，就只能使一种注意产生。在被激发的观念中，新的观念不能立即出现，这时往往会出现这种情况：外界实在的注意通常是兴趣的基础，这种实在的注意与一种新的观念相互联系，并不断前进和变化着，而兴趣就是在这种实在的注意延缓于感觉之前的期望中出现的。

一件激发人期望的事物并不一定是人们所期望的事物，但是两者存在联系是必定的。一般来说，一个人通常会以存在于现在的某种事物为基础或出发点，从而对可能存在于未来的某种事物产生期望。一个人若是对某件事物产生了兴趣，那他的注意力就会在现在集中于这件事物上。因此，兴趣是具有时效性的。

然而，如何才能使兴趣转变为欲望呢？事实上，这与心境的变化和忍耐力紧密相关。一个人如果在心境上发生了变化，他的心灵会更加向往未来的某种事物，而非现在感兴趣的事物。而当他对未来事物的期望丧失耐心的时候，他的兴趣就变成了欲望。一般情况下，人对某种事物的欲望往往是通过对事物的要求表现出来的。对事物产生要求可以激发思想

的动力，思想的动力表现出来就是，一个人会通过行动来实现自己的欲望。纵容自己的欲望、沉溺于自己的欲望无法自拔是一件极其恶劣的事情。对一种欲望的沉湎如此，对多种欲望的沉湎更是如此。

一个人的欲望呈现出多方面性是悲哀的，因为这个人会因此遭受毁灭的打击。这时，教育者所能做的就是，帮助这个人通过专心的审思对欲望进行修正。但是经过修正，这个人只可能获得一种欲望的系统，从而变成一个利己主义者，他的所有计划也将是利己主义的计划。我们很难通过修正来使这个人真正地节制欲望，让他的内心向道德靠拢。然而，具有相反意义的是，如果一个人对感兴趣的事物具有十足的耐心，那么这个人的兴趣就绝不会过分丰富。而如果一个人拥有了最丰富的兴趣，那么这个人就容易对这些感兴趣的事物保持足够的耐心，因为他不会再受任何新事物的吸引而产生其它新的兴趣，他的兴趣已经足够饱满而达到了最丰富。若是一个人对某种事物产生了兴趣，那么在对该事物采取任何行动或做任何决定时，他都会觉得很容易，并且在这个过程中，他会觉得所有事都不再困难，仿佛自己有无尽的精力来完成自己希望做的事情。同时，在按计划完成这些事情时，他会很少受外界环境的干扰，做事的热情和效率也会大幅度提升。

孩子经常会做一种活动，这种活动属于他们这个年龄段所特有的，被称为“尝试”。尝试与行动不同，行动往往是一个成人或者一个已经塑造好性格的人所特有的，行动之前，人们往往会制订周密的计划，并明确行动的目的。在未塑造完整的性格之前，孩子主要进行的活动是尝试，而不是行动。尝试这一活动值得所有人尊重，无论结果好坏，有勇气尝试的人都是可敬的人。尝试不源于贪婪的欲望，也不出自美好的期望，尝试只受好奇心的驱使。尝试是一种探索的精神，有助于孩子发展想象力，可以使孩子在接触新鲜事物的过程中不断产生丰富的兴趣。

6.多方面兴趣的对象、认识与同情

我们会对一种事物专心致志、尽己所能，也会对这种事物投入大量的精力和无边的审思。这种事物就是我们感兴趣的事物。清楚、联合、系统、方法这些概念是人们一直关注的对象，更是人们所期望的对象。

当我们探知兴趣范围的时候，是否要一一列举我们感兴趣的事物数量呢？我们是否要因为兴趣而对有趣的课题紧抓不放呢？不能触发兴趣的

教育只能让师生的热情在沉闷的氛围中窒息，尽管学生不认为不积累众多的书目就可以获得多方面的教养，老师也不认为不经历全天的教育工作就能使孩子得到多方面的教养，但是，无节制地发展兴趣、不放过任何一个获得兴趣的机会，就只能使师生产生厌倦。

因此，在思考有关兴趣的问题时，观念的缺点是需要更正的。我们不能因为有趣的东西太多，就沉浸于涉猎它们而忘记了对好的事物产生兴趣。在获得兴趣之前，我们不应该对所有的事物进行分类，我们需要做的是对自己的心理状态进行分类，并通过这种分类寻找出适合自己心理状态的兴趣。

认识存于观念之中，是对以往事物的临摹；同情存在于情感之中，是设身处地地感受他人的悲伤。

认识使事物和观念产生了对立，同情使人与人之间的情感得到了统一。

认识是对静止的对象逐一涉猎；同情是感受别人的心灵，变化自己的感情。

认识的对象源于自然界和人类本身，同情只是人类的某些情感表现而已。

知识永无止境，因此，无论是成人还是孩子，他们吸收知识的可能性都是相同的。

在任何时候，同情心泛滥都会存在巨大隐患。但是，毫无同情心的自我主义者却总是蒙蔽自己的双眼，无法达到真正彻底的平衡。然而，既无理论又非理智的教养会使同情心变得脆弱不堪，以致变得愚昧。

7.认识与同情的成分的巨大反差

在这里，我们需要对多方面性进行新的解读。我们没有费尽心思去论证多方面性的分类理由，而是将多方面性中“多”的概念分解开来，通过对比认识成分和同情成分之间的关系，来探讨多方面性这一概念。下表分别列举了认识与同情所包含的成分：

认识	同情
关于多方面的认识	对于人的同情
关于认识的规律性	对于社会的同情
关于认识与审美的关系	对人类和社会的同情与上帝的关系

（1）认识各成分之间特有的区别

虽然自然界丰富多彩、巨大无比，但只要心智以自身特有的形式去接受，它就会变得充实起来。我们所讨论的心智的多方面性并不难理解，它只是自然界中各种现象的多方面性而已。这种解释与对心智中的统一性的解释类似心智中的统一性无非是对各种现象的综合表述，或者只是这些现象相似性的总结。心智的兴趣是如何变化的呢？其实这种变化与各种现象的特性有关，它会受到各种现象强度和色彩的影响，也会受到各种现象的新颖性和不断变化的顺序的影响。

认识的规律性中存在着某种必然性，这种必然性建立在其对立面，即不可能性之上。如果对已知的认识对象做一个整体划分，那么可以将其分作两种，一种是物质的，另一种是形式的。不断的尝试孕育出形式，而形式是动态变化的。这样的特性有助于人们认清事物之间的关系，人们只有先认识事物之间的关系，才能将这种关系当作必然性的东西加以应用。各种观念的对比、交织以及把握观察、明确事物的方式是兴趣产生的源泉，或者说兴趣源于观念。

而对于鉴赏的解释，我们需要强调的是：鉴赏是观察的补充，而不是观察的对立面。对事物的鉴赏产生于变化后仍未消失的观念，在新旧观念交织之际，鉴赏的判断随之产生，而这种对事物鉴赏的判断有强有弱，并不是一成不变的。纯粹的知觉不可能产生判断，判断的两个极端无非是赞许和非难，而对事物的赞许和非难只是对事物采取何种态度的表示，并不是对某种对象的沉迷和兴趣。某种存在不能成为人的兴趣，事物的数量也不能引起人的兴趣，人的兴趣源自事物的形象以及事物之间的关系。

（2）同情各成分之间特有的区别

同情不等同于同感，因此，对别人的同情不应该建立在感动的基础之上，也不应该跟随感动的各种变化、冲突与矛盾而相应变化。否则，同情与同感就无法区别。如果一个被公认为艺术家的诗人，其诗作的材料不是他所有，其艺术的成分不是他所造，那么他诗作中所表达的同情无非是对其他诗作的同感，而他也不能被称为艺术家般的诗人。

虽然同情不等同于同感，但在不同的人之间，同情可以创造出多人共有的感动。这种感动可以使矛盾和冲突得到调和，使人们对集体的幸福产生兴趣，让善良的种子传播到每一个人的心中。在这种情况下产生的同情就是我们提到的对社会的同情，其中最典型的代表就是政治家，政治家无时无刻不在考虑社会集体的利益，即使以自身的利益为代价，甚至牺牲自身的利益也再所不惜。在他们看来，社会利益要凌驾于个人利益之上，特殊的必须服从一般的。

对社会的同情可以引起普遍的感动，也就是说同情可以创造同感。同情创造出同感之后，就能演变成担心和希望。如果这种关切的心情无法获得改变，人类的聪明才智和各种活动就会显得相对脆弱，于是对信仰的需求就产生了。信仰包括对道德、对幸福论的需要，而这种需要一旦在现实中得不到满足，相应的宗教就成了人们的聚集地。

在接受所发现的事物时，认识与同情不会改变事物原本的面貌。认识常源于经验，而同情则总沉湎于同感。在事物本性的推动下，两者不断向上发展。世界充满未解之谜，为了探索这些奥秘，我们必须拥有思辨的能力，而这种思辨的能力往往是从经验中获取的。人类的需求形形色色、数不胜数，为了应对这些需求，我们需要学会同情社会，也要在同情社会的同时采取行动，培养追求社会秩序的精神。在追求社会秩序精神的过程中，人类创造了法规，而我们正需要以思辨的方式来认识这些法规。认识这些法规，我们的心灵就能得到解放，我们的思想就能从谋求个人利益向拥护集体利益转移，我们会受到各种复杂的吸引，包括美学关系的吸引、愿望与社会进程关系的吸引。第一种吸引能让我们学会审美，第二种吸引则让我们拥有信仰。

第五章　精英化训育：强大德国的精英教育理论

在教育中，总有一个“第三者”的事物使教育者和学生同时注意。相反，在传统的教育中，教育者总是高高在上，学生只是被动的接受经验和知

识，这对教育者来说也是一种精力和体力的消耗。一方面，教育者需要教授学生各种人文学科和自然学科；另一方面，教育者还要管理那些并不安分守己的顽劣学生。这种管理和教育相混合的方式让教育者筋疲力尽，而且也无法使学生的各方面受到良好的培养。

在这样一种紧张的环境中，教育者的情绪有可能发生巨变，他可能不再为了学生，根本目的也不再是净化学生的心灵世界，而是为了不使他们惹麻烦而过多地限制和训斥他们。这样的教育方式对孩子心灵产生的危害是具有破坏性的，很多人对此提出的解决办法是管理，他们希望用相对缓和的管理措施来约束学生的行为，使学生按照教育者的意图发展。但实际上，管理对5岁以下的孩子效果显著，但对5岁以上的孩子就不怎么奏效了。

其实，解决以上问题的最好办法就是训育，训育与管理有共同之处，也能对学生的心灵产生影响，还与教育在培养工作中的目的有一定的重合。总之，训育既能消除管理的死板，也能更正传统教育的无知和盲目。

1.训育：性格形成的重要影响力

能够对青少年的内心产生深远影响的教育方法有两种，第一种是对青少年进行目的性的培养，第二种就是训育，这里，我们着重讲训育。训育的流行告诉我们，即便我们不采用针对性的思想教育，仅仅通过一定的传统习惯和感觉进行教育，也是有一定的成功概率的。我们以前经常批判那种对事物不加以深入挖掘，只是依靠现实的各种特点和逻辑性的推理实施教育的人，但现在看来，他们未必就是错误的。

若是用监督的目光看待以上这些经验性的教育，我们会发现许多事情已经变化太多。例如，一个人因为突如其来的变故，变成了一个不幸的人，他的内心是悲痛的。随着时间的推移，他渐渐忘记了这件令他悲痛的事情。但是，他的心智和以前是一样的，几乎没有变化，他仍然保持着以前对事物的理解和信念，甚至在举止动作方面和以前也没有差别。因此，深刻了解这个道理的人，一般不会觉得控制孩子的情感就可以使孩子飞黄腾达。但在很多情况下，母亲对孩子的教育方式并不正确，她们仍然觉得控制孩子的情感才能教育孩子，认为把孩子捏在手心，按照她自己的轨迹生活才是最正确的。

除此之外，我们经常会看到一个父亲对他的孩子吼叫和批评，而这个孩子以后很可能变得异常暴躁或异常胆小。而且，这类孩子也很少会奋发上进。如果发现这种情况，我们一定要忠告这位父亲，不要经常训斥孩子，不要让自己和青少年形成一种敌对的关系。而这种糟糕关系的建立，就是传统训育造成的恶劣后果。

根据我这些年的经验，我发现完全可以用一种心理学的观点来证明上述内容，这种观点就是：一切情绪和情感的来源都不是凭空的，而是我们已经存在的观念的瞬间变化。所以，影响观念产生变化的事情在记忆中消退的时候，我们的情绪和情感就会自动恢复到先前的状态。所以，单纯激发孩子的情绪或情感并不正确，这样做的唯一结果就是对他们本来脆弱的情感造成严重的创伤。而且，这样的心理创伤即便有一天会消退，也会带给他们一种不可磨灭的敏感，随着孩子渐渐长大，这种敏感就像影子一样缠绕着他们，给他带来各种各样的心理问题和行为障碍。

然而，如果我们能够正确引导，使孩子的心灵不至于受到大的伤害，再加上孩子的努力，也许能把敏感转化为孩子的意志。这样，事情就会往有利的一面发展。我们应该重视这样的一种训育方式，以便快速解决孩子的心理问题。

我们了解了以上的观点之后，就可以更好地判断教育和训育的潜在关系了。孩子会遇到关于情绪的各种突变，但这一切的变化我们认为无法控制，这是成长必不可少的途径。所以，训育对孩子性格的塑造具有两个特点，一是间接，二是直接。一方面，训育可以促进教育的正常进行，使教育发挥最大的效果，对一代又一代的青少年产生有利的影响，促进他们性格的塑造；另一方面，训育可以通过一定的行为和非行为，使学生产生和抑制初步的性格。我们没有能力对一个顽劣不堪、无法驾驭的孩子进行教育，而且，这个孩子现在的调皮捣蛋可能是对未来一种性格特点的暴露。

众所周知，这种性格的暴露是有很大的隐蔽性和不可确定性的。也就是说，一个孩子胡乱搞破坏甚至欺负同龄人很可能只是因为情绪的波动和一时的心血来潮，他以后并不一定会做出过激的事情。所以，我们虽然可以借助各种各样的教育资源让他们学习到一切，但他们欠缺一定的意志力和情商，没有坚定不移的欲望。只有当这种意志与欲望已经成为孩子固有的人格基础的时候，我们才可以把孩子的顽劣当成一种性格。所

以，训育对于孩子性格的形成是有非常重要的作用的，训育就是给孩子上一堂最基础的课，让他们不会输在起跑线上。

训育将以独特的方法，将思想潜移默化地渗透到孩子的内心、欲望和本能中去。当然，有些孩子的心理变化较少，而且意志比较坚定。这样的孩子是训育的一个比较大的挑战。我们刚开始对训育提出的要求并不高，也可以说是空洞的，甚至是无关紧要的，就是单纯的欲望的培养。最初，训育对人心理的影响并不大，而且，它对孩子心灵的影响之微，不足以使心灵成为训育的主流。空洞而厌烦的训育开始只是标榜自己可以培养孩子的志趣，训育者并不知道通过什么样的方式和途径来对孩子的性格产生影响。训育者时而和善，时而严厉，时而又表现出一种不自信和胆怯，他们这种急切的行为就会使受到训育的孩子产生一种想法，即只有受到尊重和爱戴的人所关注和在意的事物才是具有决定性的、重要的事物。如果这种状态出现，那我要忠告训育者，不要让别的事物破坏了这种氛围，不要让一时的疯狂或者猥琐的行径破坏了孩子对你们的崇敬，更不能狂妄自大，不接受孩子提出的质疑和建议。当这种权威树立起来后，对孩子的训育就已经成功了一多半。虽然这种方法不一定能百分之百将孩子教育成功，但对那些生性比较多疑且不自信的孩子却能产生意想不到的效果。

2.什么是正确的精英训育

训育可以是一个人内心深处的情感在适当的时机爆发出来，也可以是一个人正常的情感得到一定程度的抑制。通俗地说，训有可能使人对某个事物产生兴趣，也有可能使人对某个事物彻底厌烦。在抑制情感的过程中，训育一般会尽量的隐藏容易对孩子引起情感的事件或事物，或者把本来看似重要的事物说成是无关紧要的。

如何使孩子避开一定的事物呢？具体做法有两种，一种是将事物转移，使其离开孩子的学习范围或者移动范围，并对学生进行远离该事物的心理强化，或者直接强制性地隔离。这样，学生就不会对该事物产生感情，或不能直接感受到该事物的各种影响。

对一件事物一直忍受，时间长了就会成为一种习惯，从而对先前已经忍受过且成为习惯的事物视而不见。这就是由努力驱除这种习惯所引发的反应。

对某种事物的兴趣可以通过一定的循循善诱来建立，但这并不是说每一种诱导都能使孩子产生情绪的波动或浓厚的兴趣。然而，训育的目的就是使孩子的兴趣高涨，因此必须想法设法通过改变孩子的身体活动或者心理活动，来对他们进行一定程度的诱导。

一味地压制和控制所产生的直接后果就是反感，这时候，只要出现一种反抗，即便是心理上的反抗，这种矛盾就会由压制变成强迫。因为孩子的某种行为或其它原因引起的、训育者对这种行为和缘故所做出的具有刺激和压制行为的表现，就是我们熟悉的惩罚或奖励。无论是压制、强迫，还是惩罚，都有联系与区别，训育就是将这几种方法融合起来，产生一种综合性的影响措施。

进行训育管理有时候必须要用到各种各样的强迫手段，它可以让人感觉到一股强大力量的存在。所以，按照以前的假设，依照训育的各项管理章程实施强迫的时候，我们必须要知道，强迫或压制的目的仅仅是完成教育任务，而不能有其它的理性或非理性的意图。在应用这些措施的时候，一定要保持情绪的稳定，要沉着冷静，不可牵扯到主观的情感，更不能拖拖拉拉。但这件事情过去之后，一定要尽快淡忘，不要在未来的某个时间段旧事重提。

我们把一个国家的治理和一个家庭的经营进行对比，就可以得出惩罚的一些基本理论，但这些理论有可能是缺乏说服力甚至是片面的。但我仍然要提一下这些敏感的话题，因为它们对我们非常重要。例如，我们必须要把违反“国家警察”或“家庭警察”的违法同违法本身区别对待。所谓“违法本身”，就是产生了一种不良的想法，并付诸行动，对周围的事物造成了一定的损害。也就是说，这些违法行为不管是否有这方面的惩罚规定，我们按照伦理，都应该对其做出一定的惩罚。在惩罚的程度方面，我们一定要斟酌再三，要自信分析违法所造成的后果的严重程度。

训育则不同，训育的依据是对方还没有做出行动时的主观意图，意图不明显或没有被察觉的时候，惩罚要尽量轻。也就是说，越不明确的行动或意图，惩罚就应该越轻。在家庭教育方面，必须要通过一系列的措施让孩子了解家庭警察的威力并牢牢记住，惩罚措施依然可以根据所发生或将要发生的事情的轻重缓急来决定。但是，训育者需要特别注意的是，这种惩罚必须具有积极性，也就是能够激发受罚者积极向上，而不是对他的心灵造成严重的伤害。这就要求我们不光要规范惩罚措施，还

要对惩罚的轻重等级有一个非常明确且正确的划分。对于国家来说，惩罚等级的划分尚且困难无比，而对于家庭更是如此。在家庭的教育中，一切大事必须划归为小事来处理，也就是不能兴师动众。所以，管理要根据一定的有节奏的步伐展开。

通过这样的步伐，孩子就可以从心里感觉到，他无论是在过去还是在将来，都不是作为一个不懂事的孩童或学生被看待的，而是被当作一个社会上的公民。所以，孩子在训育过程中，必须要打好自己将来在社会上生存发展的基础。可以这么说，正确的训育就是某种程度的自我管理课程。

训育的步伐和其它教育方式的步伐可能不同，它不是短暂的，也不具有爆发性，它是连续不断的，能潜移默化地深入孩子的内心，并且渐渐停止。正确的训育给人的感觉是陶冶情操，而不是强制。虽说受教育者可能感觉不到丝毫陶冶的感觉，但陶冶却是实际存在的，即便它极力掩饰这种作用，但也无法避免暴露自己的意图，以便让人听够理解其中的内涵。

如果训育对人并没有什么益处，也不会让人感觉有丝毫的进步，那么，人们也就不会推崇这种经常使人的快乐得到限制，并处处压制人的教育。即便训育者有很高的权威，如果不能使受教育者受益，那受教育者也会以各种各样的方式进行无形的抗争。所以，训育者不能用任何欺诈的方式影响孩子的心理和思维，不能违背自身的目的而让孩子接受看似正确的“真理”。也就是说，无论如何都不能触发学生对训育者的抵触情绪，如果两种力量产生了对立，那训育的失败概率将会变得很高。就像在学校，如果学生对老师产生了抵触情绪，那么这位老师再优秀，也很难将学生教好。同理，如果孩子对训育者的力量和善良产生了怀疑，那这个孩子对训育者就不可能坦率和真诚，他会变得很敏感，因为一种使人感到陌生的、不热情的训育是无法使人心服口服的。

训育无论是否能引起人的情绪或情感的变化，其作用都只是让孩子对其产生认同感。正在进行训育的学者一定要利用自己的努力逐渐获得学生的信任和肯定，并在此基础上，逐步扩展自身的影响力。训育是对孩子感兴趣的教育的一种补充，这对孩子的教育帮助最大，因为随着年龄的增长，训育的难度就会逐渐加大，就像一个想自己管理自己的小青年在训育过程中被施加了各种各样的限制，而且得不到应有的尊重和信赖。

更为重要的是，他得不到关于心灵的任何可能的安慰。如果在这个时候，训育者还是不及时终止训育的话，那么该青年拒绝教育和强烈反抗的念头将会越来越强烈，很快，他就会摆脱训育的控制，甚至会走向歧路。正如人的勇气的增长的速度，这种不愉快的师生关系会逐渐升级，直到被一个导火线激发出矛盾。

此时，我们一定要抓住训育中最重要的环节。我们可以说训育是由许多种不同的方法和措施与许多种不同的行为组成的教育手段，但更贴切的解释是，训育是一种连绵不断的、需要时间的工作，只有在涉及教育目的的时候，训育才会利用惩罚、奖励以及与之类似的手段。老师和学生、训育者和被训育者以及管理者和被管理者存在于相同的空间和时间，他们不可避免地会发生一些矛盾或争执。就好像接近一个熟悉的人时，我们会自然而然地进入一种情绪状态，对于这种情绪状态，我们不能忽略，而是应该认真仔细地分析。如果这种情绪状态是危险的，或者有产生危害的隐患，那么教育者就应该想方设法地减弱这种状态。

例如，对于家庭教师，家长可以有意地将其与学生的房间分割开来，避免他们因同处一室而产生尴尬或矛盾。

对于有利的影响或情绪状态，我们要尽量加强它的效果，并利用这种效果塑造学生的性格和思想，直到他们的情商已经定型且不会改变。不过，无论是直接塑造，还是通过思想熏陶潜移默化的塑造，都必须要保证其成功率。

所以，训育不光可以被看做是一种管理方式，还可以被看做是一种人际交往艺术。因此，在社会交往中，教育者应当具备一定的随机应变能力。这种现象的实质就是，教育者相对于学生一定要有明显的优点，使学生对自己产生信服感。这个感觉能产生一定的诱导和影响作用，可以使学生自然而然地朝着训育的目的前进。

训育时，有必要对学生进行必要的认同，如果这种认同从来都没有出现过，那学生就很难得到心灵上的升华和发展，只有教育者停止责备，学生才有可能完全接受他。但是，教育者必须让学生有一种危机感，也就是学生已经得到的认可有随时被取消的危险。这就相当于给了学生一个压力，有压力才会有动力。如果一个教育者整天将责备挂在嘴边，那么学生的情绪就会异常不稳定，这是学生的自尊心在起作用。所以，教育

者不是不能责备，而是要在责备之前摸清学生的自尊心程度，不能盲目地认为孩子可以依靠自尊心调整自己。也就是说，孩子的自尊心一定要以能够承受责备为准，不能超出这个限度，也不能达不到一定的强度。

对孩子的赞许也是一样的，必须要在他们应当受到赞许的时候进行。另外，有一点同样重要，那就是孩子的可塑性如何以及采取怎样的训育措施才是最正确的。这就需要训育者仔细的观察孩子身上有哪些显著的性格特征，并根据孩子的言谈举止来判断孩子是否具备基本的礼貌，以便因材施教。训育者在刚开始的时候，要从一个点来教育孩子，而不是包揽全局，妄图使孩子在短时间内到达一个理想的水平。就像是一排火把，一个人不可能一次性将其全部点燃，而应当循序渐进地进行。所以，教育者的正确方式应该是，先用尽可能少的教育方式或措施得到少许的效果，然后慢慢扩大这种效果，直到达到最初的目的。

通过适当的责备和认同来使孩子心情愉悦，这就是训育魅力的体现。训育的技术并不是传授得来，而应该是训育者对自己、对人生的的感悟，只有真正热爱教育事业的人才能深切体会到。

训育孩子有时候必须采取强制的措施，或者是比较激烈的批评与刺激，孩子不听话时，这种方法更是不可缺少。但同时，教育者一定要慎用，而且要始终伴随着理智而温和的态度对批评和强制加以控制，并且孩子改正后，要及时给予认可和鼓励，使孩子感受到爱。还需要注意的是，这种训育方式必须是在孩子异常顽劣或确实做出不道德的事情时才能进行，训育者不能因为自己主观的感情而任意行使。

一位优秀的歌手会逐渐审视自己，发现自己音色及音调的特点并加以利用。训育者也一样，他们会逐渐摸索学生思维方式的规律，这样做不是为了满足什么好奇心或求知欲，而是通过一种内省和自我批评来找出自己与学生之间的不协调因素。对于歌手来说，他必须在练习的时候保证自己的发音稳定性和协调性，在正式表演的时候，他也必须要随机应变，而且，他必须对自己的喉咙以及心肺器官有一个相对清醒的认识。同理，对于训育者来说，在教育刚刚开始时，他们可以采用一种极为温和的态度来对待学生，这并不是不负责任，而是对情况的一种细致观察和了解。因为学生的性格、情感和意志并不是一成不变的，而是随着时间的推移有规律的变化。我们通过观察把握好学生的思维规律，才是主动训育的最佳时机。

在对学生进行教导的时候，不要因为同样的事情而再三提醒孩子，如果非常有必要，也不要超过三次，因为每增加一次，效果将会降低很多。因此，必须去除训育的过程中一些使人厌烦的、单调无味的方法方式，就像在好的文章、好的演讲稿里删除不通顺的语句一样。只有当我们用这种谨慎和富有战略的思想指导教育的时候，才能获得自己所希望得到的效果和目的。训育涉及的方面对于孩子来说没有任何限制，对孩子的心理影响也是空前强大，训育就像孩子的影子一样，时刻跟随着他们，使他们渐渐接受，而不是想方设法地避开。训育的要点就是始终关注孩子，并逐渐使孩子受到正能量的影响，同时，训育者也要不断审视自己，以免因为急功近利而使孩子的身心受到伤害。一个天性温良的孩子可以在童年时期忍受巨大的心灵伤害，并把痛苦埋在心里，但伤害并不会因此消失，而会在某天突然爆发。

对学生来说，身体健康与心理健康同样重要，一个体格良好的孩子才有能力承受训育所带来的刺激和压力。如果我们没有对孩子的健康负责，那将会导致许多训育方式无法进行。因此，良好的生活作息是训育的基础。

假设老师和学生都能接受以上的要求，那么学生对训育的可接受性就会大大增加，而且训育造成的刺激也会随时间消失无踪，并留下优秀的品格。如果不得其法，孩子和老师之间就会生成一堵墙，即便老师苦口婆心，孩子依然在自己的小天地里自娱自乐，丝毫感觉不到训育的作用。

3.训育如何助推思想深度

训育对思想深度的影响不仅仅会对教育的课程产生作用，还能使学生的情绪产生直接的变动，并维持课堂的安静和规范，使学生对老师保持尊重。这属于管理的范畴，但是，注意力和创造性思维却是更加重要的两个方面。一个孩子可以通过某些暗示或训练变得规规矩矩，但他有可能对老师的教育一句也听不进去，这样的教育还是失败的。我们要将许多种方式结合，使学生产生一种专注力。在培养专注力方面，最直接的方法就是修改教育课程的难易度，使其适合孩子的心理年龄特点。难度太小会让学生感到无聊，而难度太大又会使学生产生畏惧感。所以，课程要在有适当难度的基础上增强趣味性。而对于学生来说，接受教育的时候也最好带着一定的积极情绪，而这种情绪对学生来说必须要成为一种习惯，这便是训育的基础。

学生在日常生活中会受到各种各样的意想不到的干扰，但他们要尽量排除影响自身注意力的不良兴趣。只不过，这些不是训育者能完成的。因为一个特别的小事件就能将学生的注意力引开，从而使教育效果大打折扣。但是，训育者能够把握的事情就是，通过对孩子的训育，使他、孩子的情感发生良性变化，增进孩子的情商，使孩子明白注意力的重要性。当孩子感受到在课堂上注意力不集中是不正确的时候，他也就能采取一定的措施去克服了。

当学生因为某些事情而发生注意力转移时，训育者也许会感到自卑、伤心，甚至是恼怒，但此时最好不要发作出来，要适当地做出让步，用自己的爱心和同情心去接受学生的这种行为。假设训育者控制不住自己的情绪而斥责了学生，势必会影响正常且和谐的师生关系，这就有可能使前期的教育毁于一旦。

学生的注意力不集中有时候也是无法避免的，但只要他的思想已经受到过正确的引导，凭借自身的努力，他完全可以在短时间内把心收回来。更加精明的训育者会根据学生的思想变化做出适当的教育调整，当学生思索过去的事物时，训育者可以马上和学生的思路进行对接，尽量使两者产生共鸣。当学生思考新的事物时，教育者也可以及时抓住机会，并做出思考。这么做的目的是让学生保持原有的纯真与坦率，或者重新为学生创造一个自由开阔的思想新天地。当训育的影响消失时，学生的训育也趋于成功。

假如学生已经可以依靠自己的能力自由控制自己的注意力，那么他就不再需要过多的打扰和干涉。这个时候，训育者应该逐渐对学生停止一些最初的要求，并使其感受到友好、关怀和信任。因为帮助学生排除一切外界的干扰并使其内心获得平静，会比实际的帮助更加有效。

4.训育是塑造完美性格的武器

我们应该怎样正确做出鼓励与要求呢？我们先假设训育中的管理体制已经可以控制住任何学生的不良行为，那这种行为除了可以产生直接的效果外，还有可能学生的心灵造成很多伤害。

我们需要特别注意的是，不单单我们感觉到的行为属于人的行为，那些人心理的变化和活动也可以归结为行为的一种，将这两者融为一个整

体，就能构成人的性格。一个健康的孩子所表现出的正常的互动以及一个暴躁的孩子所表现出的多动与放肆都是他们未来性格的一个不太确切的标志。在训育过程中，一个平时心理状态稳定的孩子所表现出的沉默和小心谨慎的行为虽然不一定引起训育者的重视，但一个平时温和的孩子突然爆发并反抗教育的行为必定会引起更多的关注。为了避免这种现象频繁发生，训育者应当在平时就仔细思索和观察孩子的各种行为，并做好记录。

孩子的思想坚定程度和意志力都不强，他们很难控制自己思想上出现的巨大变化。他们面临着多方面的影响，包括正面的，也包括负面的，我们希望训育者可以对孩子产生正面的影响，并尽力规避负面的影响。但是，当孩子表现出一定的沉着冷静，并开始有预谋地反对训育者时，训育产生的效果也就微乎其微了。

当我们停止了对孩子的强制管理，我们也就不可能通过任何训练手段使孩子的内心变得坚定。而且，我们要停止这种强制管理也有必然性，因为我们根本无法阻止孩子思想的变化。正如梦境不能被人为地控制一样，如果我们拒绝接受这个事实，那么我们就必须找到一种方法将孩子的注意力吸引过去，使他们产生兴趣。如果这样的方法可以帮助我们排除孩子某些乖张和不正常的心理，那它就应当受到一定的重视，而训育在其中起到了一个决定性的作用。

但是，在这个过程中，我们应该坚决放弃各种严厉的训斥措施。当然，特殊情况除外——孩子多次出现错误行为，且情绪得不到控制。对于特殊情况，训育必须要及时展开。例如，一个羞怯的孩子第一次说谎的时候，训育者可以给予他最严厉的惩罚，因为在这种情况下，他的心理会产生巨大的波动，刺激让他觉得自己的行为是不对的，当他下次再有类似的想法时，条件反射就会起作用，将他心中的负能量冲走。反之，如果孩子经常说谎，那严厉的惩罚就会变得无济于事，还可能起到反作用，使孩子变得更加狡诈，并为他下次说谎积累一定的经验。对于这样的孩子，训育者要恩威并重，让他在感到巨大压力的同时，又感到一种得到尊重的可能，也就是一种获得认可的愿望。这种愿望是和他的欺骗行为相互抵触的。这时候，他就有可能听从劝诫。需要注意的是，训育者千万不能用单纯的力量或威慑强行纠正他，因为他此时的心理与一个得不到认可的抢劫犯出狱后再次犯案的心理是一样的。

如果没有深刻的思考和思维强化训练，我们外在的行为就不可能形成性格，相反，身体的素质反而会影响性格的巩固。一方面，外部的行为可以使自己的内心感到欢愉，这有助于保持身心健康发展，还可以稳定孩子的心境，为孩子以后的性格发展打好基础。但从另一方面来讲，行为的方法并没有得到普及，因为这样的方式容易错失最佳的培养时期。所以，如果孩子在应该培养思想的时候选择了依靠行为，那就必须在以后对他们进行思想的彻底纠正，只有这样，才能更好地塑造他们的人格。

我们做一个假设，即一个孩子的思想基础有希望形成健康人格，那么为了实现这个孩子性格的平稳过渡，就必须对他进行及时训育。如果出现特殊情况，这个孩子过早步入了社会，过早的拥有了自己的主见，那他无形之中就已经失去了最佳的教育时机。此时，重新塑造性格无疑难上加难，即便我们有时间对他进行再次训育，也往往是事倍功半。所以，绝对不能把孩子的自主行动过早地激发出来，致使精神活动受到一定的阻碍和抑制。对于绝大多数人来说，训育的根本规则就是，从孩子刚刚受教育开始，就不能使孩子的行为过多地受到外界的影响，否则，他们的思想绝对不可能得到深刻的纠正，也很难形成礼貌或者获得应有的尊重。还有一部分人，他们很早就从事了那些狂热的无脑的活动，在此，我可以明确地说，他们的大脑始终是空虚的，他们的情绪也极为不稳定，甚至是暴戾异常，因为他们没有经过各种情感的训练，所以他们的意志力和专注力都偏低，很容易对现实社会产生厌倦。

做了这么多的讨论，我觉得我们非常有必要再次分析一下性格形成的客观原因和主观原因的差别。

我们内心的各项素质必须通过训育来增长和完善，也就是说，越是简单、规律的生活方式，越能使人快速提高素质。另外，尽量避免分散注意力的生活环境也尤为重要。我们需要了解训育者的措施在教育方面究竟能起多大的作用，对此，我们只有接触过具有各种各样情感特点的孩子之后，才能有一个整体的把握。与意志力差的人接触，我们会感觉到我们与他们的关系一种处在一直不稳定的状态，并且我们的意志力也会或多或少地受到影响和蚕食。因此，我们要时刻保持高度警惕，并时不时地对自己进行心理暗示，以免被这种不良情绪同化。与意志力强的人接触，我们会感觉到他们强大的气场，而且相互的关系也趋于稳定，不容易发生变化，对于这样的人，我们当然乐于交往。

但是在训育之中，要让我们始终以稳定的情绪和态度对待孩子几乎不可能，因为有各种各样的事物会影响到我们。而孩子却不可能体验到这些事物，也非常难以理解，无法和训育者产生共鸣。当性格不同的孩子聚集到一起接受训育的时候，教育对他们的影响并不相同，反而有可能千差万别，因此，我们需要因材施教，根据每一个孩子的具体情绪特点，采用不同的培养方法，不要把对待他们的方式搞混，也不要手忙脚乱地随意培养。而对于训育者来说，要达到这一目标，就必须具有一定的待人接物水平和情商水平，如果不具备这种素质，在教育经验方面又太过于欠缺，那就有可能导致训育失败。而其中的原因就是训育者不懂得控制自己的情绪，无法使自己时时刻刻保持镇定，甚至导致受教育者的反感和抵触。还有一种情况，训育者费尽了千辛万苦，最后却发现自己的努力和实际的目标南辕北辙，导致孩子的性格大不如前，或者导致孩子的不良性格暂时被压抑，训育结束后又在一瞬间爆发出来，产生更大的危害。所以，训育者必须沉着冷静，并且能很好地控制自己的情绪。

另外，我要告诫那些自认为有冷静头脑的训育者，他们还必须具备另外一个素质，那就是精明的头脑和良好的应变能力，在训育过程中要收放自如，并能对现有的训育措施进行正确的选择。这就需要训育者明白如何与孩子进行心理互动，并适应孩子的心理特点，这些都是对训育者本身素质的考验，也是对他们控制能力的要求。训育者必须在教育方面全身心地投入，采用睿智的方法处理各种各样的突发问题。他们不能让孩子感到恐惧和紧张，从而阻断了与孩子接触的机会。因为要影响一个人，首先必须接近他，用再多的话语来诠释都没有必要，实际的行动才是最有效的。所以，训育者应该尽量在孩子周围营造那种看似轻松，实则有巨大影响力的气氛，并用各种各样的行动方式和思想来感化他们。

训育者首先需要心志坚定，对自己的观点与理论百分百认可。在孩子面前，不要说任何自相矛盾的话语，也不要用类似于诱饵的东西，迫使孩子就范，因为这会使孩子在以后的生活中难以建立坚定的意志和自己的主见。训育者要尽自己所能，使孩子认识到现实。在进行这样的训育时，惩罚是有必要的，但这样的惩罚不能和管理中的惩罚相提并论。训育中的惩罚必须使孩子在感到威慑力的同时，又感觉到惩罚是一种善意的纠正，而不是恶意的发泄，只有这样，才不会引起孩子的反抗和抵触。在训育过程中，孩子的感受起关键作用，至于如何惩罚，则要同管理中的惩罚区别开来。管理类惩罚不论具体的行为是怎样的，都是对公认的恶予以惩戒；而训育中的惩罚是尽量避免给孩子正面的、直接的答

复，并且在一般情况下，都要遵守人类行为的正常发展趋势，因为教育性的惩戒应当以正确的方式影响孩子，让孩子在潜移默化的影响中增长人生的经验，并收货管理自己的能力。还需要注意一点，训育中的惩罚在内容上是多变的，我们应当遵循上文提到的原则。对于奖励，我们也要相当重视，稍有操作失误，就可能会使奖励的效果大打折扣。

孩子性格的具体内涵在他们平时的表现中得到显示，训育就是通过观察孩子的表现来做出与之相切合的教育措施。如果孩子已经可以独立做决定，而且性情稳重，那我们应当尽量给他们自由，让他们学会用自己的标准去衡量自己。如果训育者武断地做出自己的行为，那么很容易招致学生的非议和不满，而且会导致那些心智不坚定的孩子变得更加迷茫，不知所措。最终的结果就是，训育者和孩子产生了不小的隔阂，他们也就只能和孩子重新建立信任，导致时间上的消耗。

很多情况下，我们会遇到很多希望快点成人、摆脱束缚的孩子，对待此类孩子，训育者既不能听之任之，也不能无情地打压。听之任之会让他们日益骄纵，无情打压则会使他们的心灵受到伤害。所以，训育者要用适当的方法让他们知道自身的盲目和草率。但这一点并不容易做到，因为孩子的心智如果比较坚定，训育者的说教就难以奏效，甚至会伤害孩子。一种有效的措施是，让那些自以为有主见且经常盲目行事的孩子尝尝自己行为的恶果，或者暂时放任他们，让他们体验碰壁。这样就很容易使这些狂妄的孩子恢复谦卑，并让他们认识到什么叫做礼貌。

如果我们能把这些既定的原则尽早付诸实践，孩子就能越早认识到自己的意志力和情绪，而他们性格中不容易改变的东西也会随着训育的进行而得到改善。但是，这样的措施也并非万能，有的时候也很容易招致失败，因为有些时候，掌握真理的训育者说的话并不一定能得到孩子的认可。假如训育者没有控制住情绪，流露出蔑视孩子的神情，就很可能会使自己的教育工作前功尽弃。因为训育者可以对孩子的理论予以分析、指点甚至是纠正，但最好不要无视他们的话。但现实中，往往是训育者一时疏忽，让孩子产生了被轻视感。而且，处在叛逆期的孩子渴望表现自己，渴望得到尊重，也乐于表达自己的感受，如果他们在这个时候无意中感受到了训育者的轻视，他们就变得心智大乱。

训育的真正措施不是批评，而是让学生独立自主，坚持正确的原则。这里有两点需要注意，那就是孩子的心理状态和训育者的权威。因为每个

孩子的内心都有一个天平，他们基本懂得分辨事物的好坏，而我们要做的就是用一种外部的力量去补充孩子内部的力量。训育者应当按照一定的方法规范自己的行为，对于正在进步的孩子，训育者应当把细心观察放在首位，然后用最客观的态度和最冷静的心态去贯彻自己的教育理念。

有的训育者在道德教育上的方法并不正确，他们认为，只要让孩子接受深刻的教训，就可以使他们形成良好的条件反射。但实际上，这样的训育方法极有可能会使孩子感到羞怯和内心混乱，渐渐地，孩子的性格很有可能向着其他的方向甚至是相反的方向发展。因此，对于行为正确与否的判断不能由行为所产生的深刻结果来决定，否则很可能使孩子的是非观变得淡漠，在性格的塑造方面，我们首先应该用大家都认可的价值观来判断。

在孩子刚刚接受训育的时候，周围的环境与其自身受到的教育已经使他获得了最基础的价值观，这个时候，孩子就是靠着这种最基础的东西生活着。训育者要仔细观察孩子这一时期的心理状态，不要急着破坏这种平衡，目的就是使孩子的情绪保持稳定，并保持最初的单纯，这是训育尤其需要注意的。我们常常听到周围的朋友说，一定要保持孩子的童心。从专业的角度来看，这句话没有错，但并不充分，因为我们不知道究竟是什么破坏了孩子的童心。其实，正是孩子对这个社会的平常心和无欲无求的状态，才使童心得到保持。一个具有健全人格的人是不会关注自己内心的，训育者不要让孩子过早地洞悉人心，这样才能使孩子不以自己固有的价值观去衡量外界，也会使他对生活的观察更加客观。至此，他才能知道如何做是道德的，如何做是不道德的。而且，他也能用这种观点看待别人和看待自己，把自己的优点和别人的缺点都看得很平常。

这样，孩子会经常内省，道德水平也自然会提高，其自身思想和意志的不坚定和脆弱感也会在这样的训育中得到完善。但是，这样的良性循环会时时刻刻受到自我主观感觉的影响，这种影响是持久且不容易抗衡的。这时候，孩子的内心会产生一种渺小感或自卑感，这种感觉可以是细微的，也可以是强烈的，强烈到能够产生气愤和反感——后者一般在情绪不稳定或者因生病而身体虚弱的时候出现。训育者应当有一种警觉性，应当预见到这种情况是可能发生的。造成孩子反感的原因不仅仅是内心的影响，还有长期受到严厉对待、多次被嘲笑或者被严重忽略。

一个合格的教育者有义务满足孩子在其年龄阶段应得到的快乐，但是，很多训育者都会拿出各种各样的大道理来阻止孩子兴趣的发展，并想尽办法束缚孩子心理或身体的自由。殊不知，这一切都是毫无意义的，反而会激发孩子强烈的欲望，使他们呈现不正常的早熟。总体来说，这些导致了孩子的骄纵和虚荣心，这样的孩子也许有某一方面的能力，但也很容易危害社会。正确的做法与之相反，受教育者无论是在童年、少年或者青年阶段，都有自己的心理承受范围，训育者要适当把握，并恰当地使用责备，使孩子能够大体理解训育者的苦心。

训育的一个重点就是让孩子走出封闭，多听取他人的意见和建议，并以正确的态度对待责备，不要自以为是地依照自己的价值观行事，也不要抵抗责备。对于孩子的忏悔，训育者应当合理对待，不应当拒绝孩子的主动忏悔，更不能将孩子的忏悔视作儿戏，而要教育孩子把忏悔看作一种认识错误的有效手段。并且，训育者要拥有绝对的权威，这是孩子主动忏悔的前提。在童年的时候，一定要着重培养孩子的道德教育、这个时期，父母是孩子最重要的训育者，我要告诫父母，不能把灌输一些过时的理论当作重点，这会使孩子过早地形成人格，如同拔苗助长，不仅会使孩子性格的塑造出现偏差，还可能使孩子变得狡诈、阴鸷。

在这个时期，要尽量让孩子远离那些不道德的现象和事物，以便使孩子的温顺性格得到进一步的培养。这是最正确的做法，而且非常有必要，我们只要想尽办法，使孩子的身心不受到外界的干扰即可，而不需要对孩子采取任何的约束措施。例如，孩子在外面奔跑时，父母不应该因为害怕孩子摔倒而上前阻止，而应该在充分考虑安全的同时，适当放任孩子的这种行为。很多的训育者会做出这样的行为，他们既关注孩子的身体健康，还对孩子的道德问题给予足够多的关注，也常常因为担心孩子形成不正确的价值观而整日提心吊胆。其实，这种近乎神经质的教育就像在热带雨林训练抵御严寒的能力一样——将外界的寒冷隔绝，并不意味着增加了内心的温暖。对于道德的培养也是一样，道德感的提高不是理论学习的结果，而是来自内心的刺激。来自于周围环境的坏的刺激可以使人道德败坏，好的刺激可以内化进人的情感之中，成为正能量。

粗枝大叶的训育者会认为自己的行为才是孩子应该模仿和接受的榜样，这种观点使其自身走向了一种极端和偏执。适度的教育可以使孩子找到一套适合他们的性格塑造之路。训育者可以进行长时间的观察，例如，细心观察一个极为粗野的孩子的行为，并做出其行为的记录。

能客观地对待孩子最好，但事实上，训育者也很难控制自己的七情六欲，在训育过程中，训育者会认为和那些粗鲁的孩子接触是对自己良好性格的一种侮辱，同时又会产生一种高人一等的优越感。在这种情况下，训育者要想教育好孩子，就必须付出更多的努力，既要管理自己，又要管理孩子。有的孩子因为个人的问题离开训育一段时间后，训育者有必要在他回来的时候进行重点的强化。这个时候，孩子建立起来的道德观很有可能会受到强烈的冲击。

在训育过程中，要尽量留意环境的影响和孩子思想的建设，最有效的方法是给予孩子他应得的赞许和肯定，而且要有理有据，用事实让孩子知道他为什么会被赞许。经过训育者仔细的斟酌和权衡，这样的措施在最初的时候要一直应用下去，直到孩子的内心能够容得下赞美与责备两种行为，并可以通过这两种行为，及时的认知自己，做出适当的行为调整。因为训育者不是孩子的终身老师，总有一天，训育者的话就会变得没有任何效果或必要，到那时，训育者想要表达的观点，孩子们自己也能完美地表达，训育者和孩子的信任就会产生。这种信任在训育者和孩子共同做事的过程中就可以体现出来，他们的道德观已经达到了某种程度的和谐。

我们现在要讨论的是孩子道德观的养成和自我约束的范围。假如训育者能够把握一个度，不用太绝对的话语约束孩子，而是经常进行善意的提醒和比较温和的警告，那么，孩子对自我的约束能力就会得到增强，正确的道德观也会在此时得到完善。因为一个人的道德品质不仅仅取决于他本身的意志力和品格，还在于他的思想是否深邃，是否能洞悉人心。当孩子做不到这些时，训育者应当以一个局外人的身份去温和地纠正，必要的时候，也可以采用较为激烈的言语斥责，但一定要选择最佳时机，并保持自身情绪的稳定，以便真正帮助到孩子。我们应该从一个更高的角度来看待这些事情，保持平常心，切忌小题大做。

有些时候，训育者和孩子之间难免产生道德方面的矛盾和冲突，这时候，他们之间能否做到友好相处并相互接近将取决于信赖的决定性作用。反之，如果无法与孩子建立良好关系，训育者仅凭孩子的主观行为就会认定孩子的性格会产生很大的危害。那么，我们能否用一个普遍存在的定理来更加详细地解释这一现象呢？答案是不可以，因为训育根本不可能照葫芦画瓢地教育孩子，而是应该针对每个孩子的特点，运用热情和耐心，慢慢影响他们。

5.对训育特殊性的审视

我不打算在这本书中对实验和观察得到的理论进行太过详细的论述，因为我在《实践哲学》一书中已经做过论述，而且，过于繁杂的理论很可能会使读者产生厌烦的情绪。尼迈尔先生曾经对教育学的特殊性进行了一定的探讨，并做出了周密细致的分析。我与他的理论有很多相似之处，如在教育者的道德观念方面，我们有共同的原则和出发点。但是，这并不等于我完全认同他的理论，尼迈尔先生曾经提到过的“一切应取决于长期的经验”的观点明显违背了教育的本质，也没有用发展的眼光去看待事物。

经验在某种程度上可以称为历史，我们确实应该吸取经验，但社会是发展的，旧时代那些不合时宜的理论我们应该坚决抛弃。就像我们在很久以前从一个地方到达另一个地方需要步行，但现在我们可以乘坐马车。如果按照尼迈尔先生的理论，那我们应该吸取奔跑的经验，合理分配体力，或想尽办法使自己奔跑的速度加快以实现地点的转移。这显然是荒谬的，因为我们完全可以抛弃研究体能，转而研究马匹的控制和马车的构造，这种转变和创新才能让我们真正达到目的。所以，正确的道德思想不是从经验中学到的，而是从反复的观察和实验中得到的。

6.什么精英训育的“偶然”和“连续”

训育过程中的许多措施和手段都是根据孩子表现出来的具体情况决定的，就好像在教育过程中发现孩子的心理出现问题就及时纠正，孩子日常生活中的某些行为也需要某种力量的指引，而且需要在出现突发情况的时候，想法设法控制结果。这在任何活动中都会遇到，而且，那些个别的、不连续且突发的训育措施和那些按照相同规划和目标的系统性训育是有明显差异的。系统性的训育越能符合目标，越能一丝不苟地执行的时候，教育进行得就越恰当，效率越高。这种效率体现的方面非常广，不仅可以避免各种潜在的失误，还能利用一切可以利用的机会。通常，这样的方法是完全正确的，但我们也要谨记，在这件事情上，我们也有可能走上弯路，也有可能信奉错误的经济学理论，在这种错误理论的影响下，我们希望在短时间内取得显著的效果，而又往往忽视了以前已经取得的成果，结果导致虎头蛇尾，因小失大。

我们还有一种比较可靠的方法，这种方法的要点就是慢慢处理与孩子的

各种关系，使双方的观念和思想达到一定的统一，并得到正确的强化和发展。所以，我们应当谨慎对待连续的训育，并使其按照正常的轨迹前进。当面对突发情况，要采取非常措施打破先前的教育计划时，我们更应当保持谨慎，并小心处理不正常的行为或心理状态。尤其要注意惩罚和奖赏，尽量公平公正，并依靠合理的惩罚和奖赏，使孩子的思想和行为步入正轨，而不是破坏本应该有的和谐。

7.按特殊意图进行训育

对此，我们可以根据上文中关于性格的论述进行理解。其实，人们能够承受、拥有并表现出来的欲望和想法是可以被认可的，它们是由公平、善意和情感状态决定，而且都和思维方式有关系。因此，其发展关键在于人的心理如何活动，即人类的本能和精神特点。我们现在可以研究一下思想深度的存在与结果，考察它们如何通过道德和意愿完整的表现出来。我们需要执行一种综合的措施，这种措施的目标就是在控制、决定、调节和帮助方面进行协调，尤其是对孩子道德观念的培养和童心的保持，并通过赞扬和斥责、提醒和威慑以及一定的自制力和信任为整个训育工作锦上添花。对于这些问题的具体方法，我们需要留给读者和初级的教育工作者去决定，因为本书只是一个总纲，没有含混不清的各种长篇理论，只有一个明确易懂的方法论。

一种性情的体现不仅仅是因为道德或意志力，还取决于自身的意志力所产生的事物，取决于一个人想要做什么和实际做了什么。两个人在性格、品行方面可以非常相似，但如果一个人必须通过各种各样的道德观念来抵制自己内心的脆弱和情绪的多变，而另一个人必须通过道德观念来使自己的目的和追求得到贯彻，那么，这两个人所表现出的行为和心理状态就会完全不同。道德的决定性作用对后一种人的效果更明显，这类人如果能得到着重培养，不仅可以达到人们的期望，还可以做出比他人更加正确的选择，因为这类人的自信心和上进心远远超过其他人。在他们做决定的过程中，道德的力量又会在他们遇到犹豫不决的事情时提供一种有力且迅速的帮助。至此，性格已经趋于完善的人，他们的行为将会依据自己的心理状态得到合理的激发，并坚定不移地贯彻下去。反之，另外一种人总是停滞不前，失败之后又在原地踏步，他们的行为和准则不一致，可以说是高尚与卑贱的矛盾体，最终会使自己受到伤害。

但是，假如一种选择、一种标准或一个外部的行为很混乱，不能表现一

个人前期的努力和自身的追求，那他就无法利用正确的行为准则来贯彻他的欲望，也不能确立任何的行动计划。这一切的重点就在于如何选择。假如一个人的勤奋不能适应当前的环境，他的忍耐也无法在正确的时间坚持，那么，他的外部行为和内部的心理活动将会非常不协调，甚至分裂，他的思考也会陷入一种理智与道德观念的混乱之中，导致他的心境不再平和，对自己的目标也会产生怀疑。如果这样的情况发生在集体中并持续下去，那么，这对整个集体来说就是毁灭性的，集体会因此失去善良和品德，也会失去规范的外部秩序。

我们每个人的内心状态都大相径庭，不管是忍耐能力、求知精神还是勤奋的精神，都有其独有的特点——忍耐能力是温顺平和的，求知精神是坚定不移且恒定的，而勤奋精神则是始终前进，有无数个新的起点。忍耐能力的表现是消极的，而求知精神的表现是积极的，这两种能力都可以使人们把注意力集中在同一个事物上。而勤奋的精神则要求人们不断攀登新的高峰，把注意力从一个事物慢慢转移到另一个事物上。

所以，用一种具体的方法把这三种优秀的心理状态在一个人身上实现融合并不是一件容易的事。而更加困难的则是制定一项教育计划，将这三者结合起来，因为按照正常的标准，一份教育计划不可能面面俱到，依靠现有的准则去完善也需要一定的时间，为此，我们需要徐徐图之，并做出一些记录和总结。

一个人早在童年就已经有了求知精神，从教育理论上看，孩子这种精神形成得越早，后天就越难塑造。一方面，我们应该考虑到孩子这时候已经有了使用私有物品的倾向，另一方面，我们也应该知道，孩子这时候还不知道如何正确使用私有物品，也就是说，现在的孩子是盲目的。所以，我们应该尽早对孩子进行忍耐训练，这种训练也不应该是盲目的，如何放纵、如何严厉都要针对孩子的特点进行。对此，我们建议采用不温不火的中间路线。

作为训育者，我们还应了解到，虽然我们都希望在孩子童年时期就建立起都勤俭节约的品德，但他们内心却有一种天真的、纯洁的善良。在这里，我们不必对价值观进行深入的探索，因为对孩子深刻的观察已经使我们明白一个道理，即真正的求知精神根本就不是一种多变的或者不道德的占有欲望，而是一种长期的对某一事物的坚定态度，因此，求知是以内心的专注力为前提条件的。假如这种求知精神在孩子身上过早地表

现了出来，那我们可能会认为孩子患上了某种心理疾病，即便没这么严重，他们也是缺乏活力的“小大人”。如果这种情况继续下去，孩子就只能在现实的世界中盲目尝试和行动，以致无法静下心来把内心纯洁的占有念头表现出来。所以，与其自欺欺人地让孩子压抑这种情感，不如等孩子暴露出这种弊端之后再想办法纠正，并适当对孩子进行各方面的刺激。

孩子在成长过程中会渐渐感觉到一些可以被自己占有的事物，这时候，孩子非常渴望能够利用它们，而这些事物不断被剥夺时，他们会感到一种损失。因为这些事物是属于孩子自己的，或者说孩子认定这些事物是自己的。通过这些事物的留存，可以使孩子的求知精神得到训练，但是，孩子努力占有的东西不应当比他在思想中保存的东西更多。也就是说，将孩子自己的东西与别人的东西进行交换，可以让孩子主动衡量事物之间的价值，这就使孩子的价值观得到了顺其自然的发展，而不是强制的，还能激发孩子要想获得报酬就需要辛勤劳动的意识，这种体验是非常有利的。但是，如果我们按照老一辈的做法，经常用超过正常价格的金钱去购买适合他们年龄段的小商品，那这个教育目的就会丧失，因为这很容易让他们产生虚荣心，而虚荣恰恰是一种心理疾病。乐观和谦虚是这种疾病的良药，我们要让自己的内心荣誉感随着身体素质和智力的增长逐渐强大，要时时刻刻细心照顾它，无论怎样都不要让它受到损害。

人在社会中生活需要荣耀和金钱，缺少其中一样，我们都有可能成为公认的没有价值的人，如果我们在教育过程中找错了方向，或者靠一些虚假的做作去收买人心的话，就很可能使孩子在长大后变得自卑和懦弱，或者使其情感状态出现异常，异常压抑自己或控制不住自己的情绪。另外，我们还应该注意一个孩子在平时是否被同伴关注，是否因为一个小的错误就受到周围朋友的嘲笑和戏弄。如果是，就应该让孩子尽量远离这种不良的交际环境，至少是暂时远离，而且，不需要过于指责那些嘲弄他人的孩子，因为他们并非有心，而是出于人性。其实，受伤最多的还是那些被嘲弄的孩子，我们不能单单对他们报以同情，而应该想办法医治他们的硬伤，在增强其优点的同时，弥补其缺点，并尽量为其选择合适的朋友，因为交往对象的优点可以潜移默化地影响他们，使他们按照正确的方向完成转变。

其实，孩子在很早的时候就学会了勤奋，我们观察到这一点时，应当及

时给予强化和促进，并发掘可以使孩子产生动力的某个客观事物，用一种温和的鼓励，让他们逐步尝试、探索，培养专注力和行为。先前我们已经了解到，孩子做游戏的时候可以集中注意力，并能在快乐中培养奋发向上的精神，还能在一定的时间内屏蔽那些自卑、懦弱的不利因素，在心智尚未完全开发的阶段依然可以受到正确的教育。所以，我们要经常和孩子一起做游戏，并在游戏中把孩子引导到一些培养意志力的事情上。对于教育本身来说，无论是分门别类的还是统一性的，目标都是将一些简单的理论研究透彻，以便在教育工作中游刃有余。为此，我们应该在短时间内激发孩子的行为活动力和心理活动力，它们就像四肢的运动和内脏的运动一样，全身各处都应当得到放松，才能使孩子达到一定的成就。

一个人的兴趣相当重要，频繁地从事没有兴趣的活动，会极大地危害人的身体和心理。这种情况的发生并不是快速的，因此对我们的教育极为有利，我们可以利用这段有效的时间去改变孩子的思想或者活动，使其适应自己的身心特点。我们应当习惯给予孩子各种各样的鼓励，使孩子在各种各样的活动中表现出独立的个性和超强的意志力。

但我们需要注意的是，孩子的勤奋要与我们最初的教育目标相符合，不能肆意为之，要想达到这些，就需要用忍耐来做催化剂。在这里，我们所谓的“忍耐力”就是为达到既定目标的勤奋所付出的必要的忍耐力，我们不应该在这些地方使用一些特殊的训练，来刻意地限制教育，使训育的进行遭到阻碍，这是画蛇添足的行为。传统的训育根本无法使孩子知道他究竟要成为什么样的人，这使孩子无法明确目标，也无法自由地控制自己的行为。一个具备全面能力的训育者会在各个方面都做好充足的准备，他可以稍微慢一点做出选择，因为他会随时做出必要的选择，并采取必要的措施，他可以全面了解孩子们素质，不会为孩子做出错误的指导。

作为训育者来说，我们非常希望一个具有高情商和高修养的青年在训育中推迟自己的成熟时间，并在过渡的时间内，把忍耐、求知和勤奋中的正能量结合起来。这与其说是一种试炼，不如说是一种积极的自我审视活动，让我们用自己的思想在潜移默化中影响他们。我们应当尽力控制自己，不频繁或无限制地对孩子进行某些不必要的训育，影响孩子的自我判断和自我决定，尤其是心理较为脆弱的孩子，这会使他们在不知不觉中受到心灵的伤害。准确点说，我们应该用孩子的观点来观察孩子，

用青年的观点来观察青年。

以前最普遍的观点是，心智教育是所有教育的核心，我对这个理论也很赞同，但关键是如何生成与之相对应的具体方法。现阶段，我们身边出现了许多大脑反应迟钝或者头脑古怪的年轻人，还有一些不喜欢承担责任、头脑一根筋、被别人任意摆布的意志消沉的人。这些人不知道如何恰当地与人交往，也不知道如何适应这个社会，他们整日陷入各种各样的精神交互，不断地与灵魂之力进行无畏的抗争，使自己陷入无限的矛盾，他们的最终归宿不是死亡就是意志消沉。

对于以上的现象，很多训育者开始吸取经验教训，在孩子很小的时候就给他们灌输各种各样的生活技巧，或者用一些神乎其神的大道理吸引青少年的注意力。这些不切实际的理论曾经堆满了书店。其实，真正使青年积极向上的是他们身体的健康和浓厚的兴趣和专注力，只有这样，他们才能具备一种沉着冷静的心态和坚定的意志。不过我要提出一点，那就是为了得到更多的心灵上的帮助，为了快速实现性格塑造或道德修养，我们需要系统地学习训育。

我们很早就提到过忍耐精神、求知精神和勤奋精神，这些优良品质在前期可能需要道德或伦理的约束，但后期，训育的任务就是使它们被性格吸收，成为性格的一部分。但这并不是训育的根本任务，训育并不是让孩子自发做出行为，而是在训育过程中使孩子的道德素质步入正轨。因为行为和心理是相对应的，而道德属于心理范畴，如果我们在两者之间非要选出重要的一个，我认为道德才是应该放在首位的东西。这些侧重点并不容易被察觉，也未必会在某些方面得到重视，但却能在无形中决定一个人的一生。对那些有坚定的信念且注意自己的道德、具备善良和荣誉感的青年进行教育时，我们会感到格外轻松，因为他们的思想与道德所崇尚的相一致。但是，我们应该采取什么样的措施去观察和改正那些错误的行为，帮助孩子维护道德呢？我在很长一段时间都觉得这不可行，或者非常艰难，而且我甚至觉得，一个专注于实践的教育者所做出的功绩是任何一种理论都无法比拟的，但目前，我们关于实践的学问相当匮乏，我也只能做出模糊且简短的分析。

我曾经说过，公平公共、善良和爱心以及自由的野性是人最原始的素质，训育的基本理论就是以这些原始素质为基础，告诉被训育者道德的作用。我们应该更加专业和系统地分析被训育者的各项素质，例

如，“公正”就包含公平和正义两个意思，这两个概念相互独立，相应的行为也不同，正义侧重于取得自己应得的东西，而公平则倾向于平均分配。前者是激进的，而后者是冷静的。很多人拥有天生的正义感，但这种正义感是不成熟的，也可以说是没有受到过道德熏陶的正义感。我们可以静下心来想一想现实中的公正，当一个人要被别人收回财富的时候，法官应当如何判决？他能否找到绝对真实的证据？这些都是未知数，也就是说，有时候越想做到公正，却越是无法得到，这就是一个矛盾。所以，“公正”一词在每个地方的词典里都有不同的意思，即便意思相同，每个人所做出的行为也是不尽相同。这就造成了哲学上的理论混乱，所以，我们有必要在适当的时机合并这些混乱的概念，这些概念所体现的行为基本都在同一时间和同一事件下产生，它们的概念互相交织，不容易观察和分析。

一个具有“公正”素质的孩子，他自身就具备一种道德的观察力，但这也导致了他会忽略对另一种观念的注意力。那些最早教育孩子的父母，常常用一些自相矛盾的理论来帮助孩子做决定，这就很容易出现错误，而出现这种严重错误的根本原因就是他们过于干涉孩子的自由。

对于以上情况，我们可以用当前教育学的思想做出评论，而教育本身的重要任务就是使孩子的正义感最快地培养起来，当这种基础的素质得到活跃之后，训育的一切措施和管理就可以没有阻碍地进行。假设对孩子少一些限制，让他们可以更多地用自己的方式进行学习和交流，那他们心中的正义感以及其它道德观念将会得到发展，成为他们最自然的特性。因为不管是哪个年龄段的人，只要实现了交往，就会自然而然产生各种伦理与道德观念，而且这种观念会自发调节行为，慢慢地，每个人都会具备属于自己的并被别人认可的品质和物品，人与人之间也可以相互交往，交换各种各样具有价值的物品和劳动力。在成人的不正确干预下，孩子的内心会产生一种怀疑正义的想法，进而将正义抛诸脑后，影响自己的行为。

8.训育的最高境界

在孩子小的时候，父亲严厉的管教就相当于一个集权专制的政体。落后的政体对公民的危害是巨大的，不当的管教对孩子的危害也是巨大的，所以，像管理公民一样管理孩子显然不可能。但是，作为训育者或家长，我们已为自己制定了一些基本原则，也就是绝对不在没有重大情况

发生的时候干扰孩子的正常交往，因为大人的干涉会使孩子的交往变得不自然，最终演变成为勉为其难的客套和礼貌。当孩子之间发生矛盾的时候，我们首先应该询问他们，并了解他们之间发生了什么、每个孩子做了什么。我们的目的不是单纯地调解纠纷，而是引导他们解决自身的心理问题，所以，我们应该给予发生矛盾的每一个孩子应有的帮助，绝对不使正义受到任何程度的损害。除了这些事情之外，我们还应该知道，对孩子的有意义的教育是让他们学会自动贡献出他们自己或者他们应得的东西，这也就是他们今后解决矛盾的一个重要素质。如果孩子已经被训育一段时间，那么我们绝对不会让孩子将自己的正义作为行为的准则，因为只有大家眼中的共同正义才是真正的正义，任何人都不得随意编造出一个主观的“正义”。也就是说，任何一个人都不能盲目地认定，我们可以用一种更为正确的“正义”代替公认的“正义”。

我们再来说一说“善良”与“仁慈”。很多人无法区分它们，但其实，它们是相互独立的，因此，虽然它们都是人不可缺少的品质，但却很少以同等的地位出现。如果仁慈可以成为一种显著的性格特征，那么二者就必须要得到一样程度的关注，也就是说，在性格的组成部分中，应该有仁慈的一席之地，我们有必要使性格中的仁慈观念成为我们进行道德评判的标准。可惜的是，这些正确的观点却从来没有获得过哲学家的关注。

我们在教堂祷告时常常会听到这样的话语：“除了宁静和沉稳的反省之外，我们什么都不缺。”但人类的悲哀之处就在于，“仁慈”只是在情感上被认可、被传送，但却从来没有被落实到实际行动上来，于是，仁慈就被性格中的冷漠逐渐吞噬掉。所以，要使一个人保持纯粹的仁慈，并不是一件容易的事情。仁慈作为性格的组成部分是必不可少的，为此，我们应当先激发自己的同情心，因为同情心和仁慈互相关联，相辅相成。在这一点上，训育和普通教育的理论是一致的，教育的任务就是让孩子对这两者产生一种熟悉感，即注意到它们是相似的，是很好的“伙伴”。我们最好让孩子感受一下痛苦和被忽视，这样他们才知道同情和仁慈的可贵，才能主动认识到仁慈的意义，而不是需要我们强制灌输。

当我们分析仁慈的时候，理解和赞赏就可以发挥作用了。冷静和沉着是有必要的，我们要让孩子在脑中静静回想关于仁慈的画面和各种有关的小故事，用自己的想象力强化内心。但是，仅仅依靠感化来使他们获得仁慈是片面的，而单纯的干扰也无法使他们的性格得到升华。其实，如果孩子可以自动自发地将自己观察到的事物获得自己内心的情感加工，

我们便可以放手让孩子自己行动，并能够安静欣赏他们的情感表现。所以，我们不应当用自己的权威去影响他们，而是应当采取缓慢的态度，尽量使赞美延长。

我们还要注意，除非我们的心智已经变得坚定和成熟，并拥有了一定的智慧，否则，这种仁慈的情感很容易就会消逝，并会随着孩子年龄的增长而逐渐衰败。因为这种性格极有可能会被后来所谓的“智慧”看成幼稚，或者是年轻时的无知，慢慢地，我们的单纯思想很快就会被一种属于承认的自我约束力打压下去。如果仁慈的性格一直被冷漠对待，那它就会渐渐消逝，之前所做的训育也就变得毫无意义。换言之，我们最担心的的就是单纯的天性被社会过早的熏陶。

就人的本性而言，世上存在两种相互矛盾的人，一种是“善良”，一种是“自由”。善良的人在别人感到快乐的时候，也会感到快乐，他往往喜欢平静，常常是做出让步的一方。而崇尚“自由”的人呢？他们的内心往往很坚定，从来不畏惧困难，他们敢于和命运抗争，并喜欢嘲笑“善良”的人是懦弱的，而且经常无情地斥责他们。这种差异不仅仅是性格上的差别，不过，二者虽然迥然不同，但却不会相互抵制和对立，这两种品格存在于性格之中，有可能被一个人同时拥有。在此，我们可以用希腊哲学家柏拉图的思想来解释。例如，“心灵”和“欲望”两个词语，我们可以说，那些有欲望的心灵本身就包含着各种兴趣与厌恶，所以，即便是最初崇尚自由的人，内心也可能具有善良的一面，只不过性格中的客观部分占主导，主观部分不能起到大的作用而已。

当我们需要的行为更加复杂时，我们所能做的决定范围也会增加。“仁慈”作为一种性格，与社会的东西往往不相容。准确地说，我们内心的自由并不是自动自发地遵守自然法则。如果我们的内心缺少“仁慈”，自由的内心就会变得冷漠而高傲，所以，自由至此就会往坏的方向发展。因此，“善良”和“仁慈”对一个人的影响是深远的。那么，如何正确阐述自己内心的自由理论呢？其实，这是哲学的任务，其次才是教育学需要涉及的。如果我们非要对内心的自由做出深刻研究的话，结果必然会混乱。我所要表达的观点是，我们不应该对孩子建立太过统一的自身观念，因为他们应该按照自身的特点来选择属于自己的统一性。

我在理论上介绍了很多，在实践方面，我选择沉默，因为我只是告诉大家最根本的问题，至于如何应用，大家要自行领悟。大家可以推测，我

们完全可以获得教育学中更加精密的理论知识，还以推测，只有通过这些理论知识，我们才能解释西塞罗、埃皮克特以及柏拉图等哲人著作的教育意义，如果我们对于柏拉图书中的苏格拉底有一个清醒的认识，那么我们也会知道和教育学密切相关的宗教历史基础是怎样的。当然，我们不可能将所有观点混合到一起，因为我们的精力有限，只能详细地阐述一种观点。囫囵吞枣不符合我们当前教育的要求，我们教育的根本并不是灌输什么高深理论，而是引起人们的思考，促使大家自动自发地改变自己或他人，即根据提到的基本要求，自行思考怎样做才是有意义的。

培养多方面兴趣爱好的具体方法，我在这里不再赘述，但我要说的是，任何人都不能抛弃怜悯与同情，因为成熟的心理可以使情绪得到有力的控制，这种良性循环一旦被激发并保持住，就可以使性格进一步完善。在这里，我有必要提一下实践哲学，这种学科可以作为精英教育学的补充，是道德的基本原则。

9.优秀训育者的必备素质

除了必要的教育工作之外，训育者的能力应当在安排教育的各种有利时机时发挥重要作用，使道德情感可以在这个时候准确表现出来，并得到一定程度的学习。例如，我们可以利用好每一个家庭节日，并让孩子积极参加。但是，如果我们就此认为该活动就能很好地教育好孩子，或者认为该活动会连续不断地对孩子的人生产生积极影响，并能使孩子的心灵得到升华，形成一个健全的人格，那就大错特错了。因为训育对孩子实施的一切措施、对知识和学习的看法以及对善良和自由的统一，都取决于孩子内心的情感与情绪，而不是外界环境或人的影响。

不仅仅是安静的时候，我们在连续产生行为或活动的时候，都应该保持一定的正义、仁慈和自我约束力。对于仁慈来说，我们完全有足够的机会找到训练仁慈的各种活动；对于正义来说，只要我们在孩子与伙伴玩耍时不占有，不强迫，在训育过程中也不加以过多的干涉，不鲁莽地训斥他们，他们就能够对正义进行针对性的练习。也就是说，克制内心无底线自由的方式不仅仅是道德的约束，更重要的还是平时的自我训练，在此，我们没有必要动用任何的教育措施，也不需要任何强迫的、没有计划性的方法来加重孩子的负担，因为这一切对于自由的限制是毫无作用的，内心的自由存在于人们的意识之中，是人们认知的产物。但是，

我们应当快速认识到这一点，并用一种不断加强的同情之心，促进孩子对意识的鉴别与控制。这样，孩子就需要自行承担一些义务，小到纪律的遵守，大到社会交际能力的培养。

我们对孩子的行为和心理状态的观察确实会造成他们心理的持续性紧张，但是，正是这种不可避免的行为，才使训育者认识到不把孩子还不能接受的思想强行灌输给他。在此，训育者不能把教育过程中的事情放大，从而严厉地处理孩子的问题。对于心灵无所束缚的孩子来说，一些小细节可能会变得无足轻重，教育者发现这一点后，应当用温和的态度来处理，若是局面逐渐脱离了教育者的控制，再使用一定的管理手段。但是，我们不能把训育和管理等同起来，如果我们持续使用强迫性的手段，将会对孩子的心理产生持续性破坏，甚至滋生孩子的暴力倾向，当暴力成为一种常用手段时，教育也就失去了存在的意义。这也就是有的老实的、懦弱的孩子最终有可能失败，或变化成极端分子，而有的桀骜不驯的野孩子反而会塑造出良好人格的原因，也就是训育者的人格和态度起了很大的作用。

孩子童年时期无法分辨教育的好坏，我们假设一个12岁的孩子很早就接受到了正确的训育，那他在这个年龄段就能感觉到教育的作用，并把教育放在一个崇高的地位。当孩子16岁的时候，就可以自己充当训育者，并接受教育者的观点和思想，逐渐分析这种管理，和训育者以前的管理进行多方面的比较。这就是对自己最直接的观察，在这样的比较中，我们会比那些没有类似经历的旁观者更容易获得准确的资料。但是，高度的认知也会带来一定的苦恼，这时候，孩子会认为自己在受教育的时候，天性被压制了，因而他会从以前的顺从推及到现在的宽容。他希望自己的压抑感越少越好，于是他尽力用最温和的态度去排斥训育。这时候，教育者认识到了问题的关键，如果孩子恰好也不怎么犯错。那训育者完全可以暂时放手，让孩子觉得自己管理自己才是必要的。

有经验的训育者常常会在适当的时候产生一种感觉，这种感觉越来越强烈，促使他放弃手中的工作，也就是停止训育。这时候，他很少会干扰孩子的正常活动，而是用一种更加巧妙的、创新的措施来管理孩子的突发性情绪，训育者在这时候更加关注的是孩子性格中的主观部分，而客观部分只是一个衍生物而已。另外，训育者的一切活动都围绕着修正孩子的活动，并以此为原则，指导孩子们的正常学习与生活。所以，当训育几乎停止的时候，教育还在继续进行。即使是教育，其作用对象也不

再是一个具有单纯的心理的懵懂孩童，因为这个时候，这些孩子已经能做出各种自我判断，他在各种各样的环境和行为中产生质疑，他将逐渐进入一个新的思想境界，并摆脱以前那个自认为腐朽的、已经习惯了的思想禁锢。

新事物的出现促使孩子产生特别的心理特点，在这种心理因素的影响下，他们头脑渐渐清晰，以前没有注意到的观点和思想会逐渐表现出来，并充斥着孩子的大脑。这正是青少年对人与人的交往产生强烈需求的年龄阶段，所以，教育所采用的方法应该符合这个年龄段学生的这种变化。事实上，现在很多的教育工作者为了省事都忽略了这些教育的根本原则。我对这样风气深恶痛绝，我希望教育工作者要有正义感，要坚定不移地相信真理，而且有勇气面对自己的错误和偏见，并能够义无反顾去改正。教育者需要具有过人的智慧，还需要比别人更深的见解。

作为一个教育者，当学生们把积极的关切和感谢反馈给他时，他不能骄傲自满，因为这是他应该做的。当训育者犯了错误，在训育的道路上迷茫时，他应该听取别人的意见，并刻苦耐力，在以后的工作中显示他的决心和力量。

第六章　教育方式：对精英教育的基本释义

让自然训练人是愚蠢的，人的本性使人沉溺于自我满足之中，人会因小小的成就而自鸣得意，这与斯多葛派和伊壁鸠鲁派对自然本性的观点如出一辙。人类的天性具有普遍适应性，这种天性可以使人类同时适应富有和贫穷。基于这种天性，人类应该从自然的发展中走出来，确定自己下一步的发展，为自己的不断完善而努力工作。人类将在工匠精神的指引下，利用自然的材料为自己打造一艘大船，这艘大船不惧任何风浪，也不怕任何颠簸，它唯一的舵手就是人类本身。

人类明确自己的目标，清楚自己的目的。也许在历史的进程中，大自然可以帮助我们，但是大多数时候，人类的命运是由自己掌握的。我们已经在过去的旅程中积累了大量的经验和知识，现在我们要将这些经验和知识一一串联起来，指导我们的大船开始新的征程。

1.经验与交际的伟大补充

知识源于经验，同情源于交际。作为我们一生的老师，经验赋予我们的东西却很少。由于时间和空间的限制，我们所获得的经验是有限的。而交际相对来说就不像经验那样贫乏，因为，我们对熟人和陌生人的感受几乎一样，但我们接触并与之交际的人却很多。片面的同情与片面的知识对人的影响不同，前者比后者糟糕得多。因此，交际留下的缺陷和经验留下的缺陷于我们来说同样重大，经验与交际的任何方面都应该欢迎教育对它们进行补充。

弥补缺陷是一件大事，在我们通过教育来补充经验和交际之前，我们需要知道教育能胜任什么职能以及不能胜任什么职能。如果将教育比作一根细长而柔软的线，那么时钟的任务就是扯断并联结它。跟随时间的节拍，教育将改变学生智力提升的速度，让学生的智力活动跳跃前进、永不间断。通常，教育这根线是由教师编织而出，每时每刻都紧系学生的智力活动。与教育相比，观察就显得尤为不同。专心地观察一切，世界将变得广阔起来，我们将震惊于所观察到的内容，同时会在分散、合并、反馈等一系列的变化中深受触动；经历了触动，新的感觉会参与进来，旧的思想会相互交织，在大胆地尝试之后，新的形式就会产生，并激发新的思想，生活与享受的内容也将变得丰富起来。教育难以达到的

境地是在没有要求和强迫的情况下，仍然可以达到极其丰富的教育内容。教育和交际存在竞争关系，交际善于表达自身的力量，并且这种表达灵活且可塑，易于让人接受。交际让我们学会感受他人的情感，学会同情和友好；也能使我们的感情在别人心中得到增值，并将别人类似的感情反馈给我们自己。信件形式的交际与直接的交际相比，前者不如后者有优势。但毫无疑问，无论是信件交际还是直接交际，其范围和影响力都较小。而教育有扩大交际范围的作用，教育者可以通过讲述来进行集体交际。

经验和交际像是教育中的太阳，照亮着教育前进的方向。我们一切的观念都源自精神生活中的交际和经验，可以说，交际和经验是人类观念的基础。

然而，交际和经验并不受教育支配。平凡朴素的生活环境能让孩子的内心变得丰富，能引导孩子走向各处。在这样的环境中，孩子可以和周围的人自由交际，向他们学习经验并和他们碰撞出知识的火花。相反，在一个锦衣玉食、奢侈腐败的环境中成长，孩子将变得狭隘，他们会养成自私自利、贪图享乐的性格，一旦遇到困难和挫折，就会无法接受；为了彰显自己的尊贵的地位，他们很少会与仆人交流，更不会向仆人求取经验，而常常不懂装懂。在这样的环境中成长的孩子无疑是危险的。

也许，以上情况或许会出现例外，或者说，以上的情况只在严格的限制中才出现。但无论如何，我们必须承认一点——在一个固定的地方，机会毕竟有限，要想获得更高的目标、获得兴趣的多方面性，就需要受到真正的教养。优良环境所提供的活动范围是有限的，但是教育却不会受到限制。无论生活的环境有利或有弊，也无论活动的范围有限或无限，只要在这个环境和这个范围中出现了一位老师，那么孩子就能通过这位老师的教育来开阔眼界，打开思想的大门。

生活中，通过语言描述的画面总比画出的图画更生动；与历史人物“交际”（研究历史人物）总比与邻居交际更高端，也更令人满足；对一种观念的认识总比对一件事物的直观认识更丰富……

有时候，我们必须忍受令我们感到厌倦的经验和交际。但是，学生却很少忍受对老师的厌倦。使人厌倦的教育是不成功的教育，然而，教育绝不接受毫无理由的厌倦。教育往往是有特权的，它不能总使孩子感到舒

服自在，在必要的时候，它也要使孩子面对困难和挑战，这样孩子才能看到更高处的风景。

只凭借经验教育，给学生分析经验所积累的东西并使其组合得更加条理化显然是不够的。一个没有接受过真正教育的人在这样的经验教育中进行学习，他所学到的概念将没有上下之分，一切对他来说都将是杂乱无章、没有次序的。只接受经验教育的人，其思想常常是固化的。这种固化的思想一般有以下表现：只要一种印象频繁出现，就会得到强化并发挥作用；只会接受服从和适合它的一切思想，而排斥一切与之对立的思想；一种新的思想出现时，旧的思想就会否定它或者忽视它，而人们也可能会因无法理解它而表现出无比的震惊。人们不重视与之排斥的思想，只会将这些思想分离出去，即使孩子的天性良好，对这些思想产生了好奇，他也无法探索和发现这些思想的意义。以对未接受过真正教育的10岁～15岁孩子的经验教育为例，在较短的时间里，我们很难将这类孩子的思想引到单纯的进程中。他们的心灵由于缺乏主导思想来维持秩序、缺乏观念的约束而显得徘徊不安。即使他们对某种事物产生了好奇，也只是因为一时的注意力分散，或者他们将之看作单纯的游戏。与这类孩子相比，真正受过教养的孩子可以更容易掌握教育内容并对教育内容进行加工。

人们不能满足单纯的经验教育，也不能满足单纯的交际。因同情而产生的交际将缺失很多内容，这样的交际常常伴有猜疑、试探以及不信任，即使人在孩子阶段就已经具备了这些特点。对他人表现出善意可能引起快乐，但这种善意与真正的关心相去甚远，我们可能因为这种快乐而不断对人表露善意，进而获得更多的快乐，但我们很少会受到他人的感激。这种情况存在于两种交际中，一是孩子之间的交际，二是孩子与成人之间的交际。教育者需要清楚地表露自己的意图，同时也需要与孩子产生情感方面的共鸣。教育范围内的特定课程上应该出现这种情感的流露，尽管我们不强迫教育者流露这种感情。因为这种类似于同情的准备的东西更容易感染孩子，也更容易达到教育目的。

人们借助生活中的全部观察证明了一个真理：经验和交际是人寻找适合自己的东西的来源，一个人会以从这两个方面积累的东西来表达他原有的观念和情感。在这个时代人们会发现，即使是世界上最重大的事件，也不能对成见产生较大的影响。这就是一个显而易见的经验，这种经验是我们共同的财富。与此同时，我们还要看到交际的影响力。交际能使

一切矛盾得到缓和，使一切曾经发生冲突的民族相互谅解、重新团结。但我们也要清楚地认识到，当今世界仍然存有大量的意见、分歧、破裂的感情以及罪恶的战争。

科学、艺术以及文学在过去和现在所形成的状况构成了现在的教育方式，我们必须利用已经认识的方式对孩子展开教育，虽然这些方式还有待完善，但其效果已经得到了部分证实。现在的问题是，教育中存在着许多超越教育范围的愿望，以至于教育者对教育并不是单纯地感兴趣。这类人不是因为对教育感兴趣而从事教育工作，而是因为相比于其它高超且严肃的工作，教育工作相对轻松愉快。所以，如果没有更高的回报，他们是不会对教育工作产生浓厚兴趣的。

若是将对人和世界的兴趣看作一个整体，对教育的兴趣则属于这个整体的一部分。教育者试图将所有的兴趣对象都集中在青少年的心中，以此来达到教育目的。他们希望孩子在这些兴趣中得到救赎，因为缺少兴趣的教育是空洞乏味的。全心全意从事教育的人是不存在的，这样标榜自己也只是空谈。

在教育中，无所作为者大有人在。然而还有一类教育者，他们时常思考如何能更好地教育孩子知识和真理，他们希望孩子在未来从事人类从未做过的工作。在教育孩子的过程中，这类人总会为孩子准备更加丰富的教育内容，其丰富性甚至可以与经验的丰富性相媲美。而饱含深情的教育演讲自然会感动学生，宽广而富有的教育拥有足够的想象空间，可以使教育内容保留原有的思想并附带新的思想。在课堂上，教育者和学生相互交流，对过去和未来展开讨论。对学生来说，教育者就是一种直接的经验对象，经过教育者的讲述，历史人物和民族英雄将重获生命，无论青年还是孩子，他们都会跟随教育者的教育展开想象。这时，教师和学生将建立伟大的伙伴关系。

有人问怎样才能平衡培养孩子的多方面性，其实最好的答案就是教育，而且我们也有一种教育方案值得推崇。在这种教育方案中，我们不需要考虑科学材料的分类，因为科学材料的分类不会影响孩子多方面性的平衡发展，所以我们只要根据认识与同情的成分来安排教育内容。我们从中不难发现经验与交际实际作用在哪些地方和未曾作用在哪些地方。例如，学生对社会的兴趣更易受环境影响，而对他人的同情则不然。在注意力方面，学生更容易注意那些被他们鉴赏的事物，而非那些他们推想

出的事物。鉴于这两种情况都存在相同的缺点，我们提出以下方案供教育者参考：首先分析、补充和调整重点教育内容；其次，将一部分教育内容直接传授给学生，另一部分则相互联系地传授给学生，以此来达到一种平衡。不过我们需要注意，孩子的突发表现不能通过教育更大地发挥出来，否则，这将是一种放任畸形孩子产生的做法，只有低级趣味的人才会推崇这种做法。这类人总是以个性来炫耀自己，而从未理解过他人。

2.井然有序的教育步骤

荷马曾说："什么是我首先选取的，什么是其次，什么是最后。"这是一个有关做事步骤的问题，在教育上也同样适用。哪些工作必须一个接一个相继进行才能做好？哪些工作可以同时进行？要做好教育工作，就需要将其涉及到的所有工作、计划以及措施等按照合理的顺序安排好，这样才能做到事半功倍。我们还需要将两个因素作为行动指南，第一个因素是我们同时进行不相互冲突的工作，第二个因素是我们需要以先前做好的工作为铺垫，继承前面的工作成就，做好下一件事情的准备工作。

根据以往的观点，在教育过程中，我们需要同时发展认识与同情，因为两者彼此不同，是相互独立的心理状态。认识与同情之间存在着某种次序和依赖关系，但它们其实并不连贯。经验认识是推想和鉴赏的前提，但认识的不断前进并不会终结推想和鉴赏。推想和鉴赏每时每刻都会跟随着认识，与认识共同发展。从推想方面来看，孩子时期产生的猜想冲动是备受瞩目的；从鉴赏方面来看，在注意和同情的许多活动中，我们经常能看到鉴赏的身影，鉴赏能让孩子区别性地对待事物，促进孩子产生好恶心理，使孩子对事物有一个更加全面的认识。在最简单的情况下，鉴赏是如何迅速发展的呢？鉴赏和思考一样无法通过学习得到，在心灵不受分散和压抑的情况下，我们很乐意看到鉴赏和思考活跃起来。若是教育者希望在孩子心灵中看到某种受到教养的东西，那么教育者自己的心灵中也应该早就拥有这种受教养的东西。教育的不幸在于青年时未点燃的微光又在成年时熄灭，错过了对的时间，人就永远无法再度被点燃。

以上观点同样适用于同情的各个成分。一些孩子的同情心如若经久不衰，则会自动产生一种需要——为了公共的利益而希望建立良好的社会秩序。孩子需要一种冥冥之中的力量，正如野蛮的民族需要上帝一样，

这种力量的神奇之处在于它能干预孩子的愿望。正是因为这种力量，迷信的观念、宗教的观念才会在孩子心中滋生，并对孩子的心灵产生影响。而对于一个过分依赖父母的孩子来说，父母将占据由依赖性而产生的冥冥之力。因此，与最初的社会观念源于家庭一样，最初的宗教教育源于父母与孩子的关系，是这种关系的一般扩展。

因此我们认为，通过教育来培养孩子的兴趣是没有步骤上的差异的，有的只是同时性上的差异。与之相反的是，最初的基本概念是通过相继概念的对照才产生的，应用好对概念的认识才最为关键。

总之，我们可以确定的是，专心活动与审思活动相继发生，前者在前，后者在后。但我们无法确定它们之间的距离有多远，然而我们必须保持两者的亲密性，因为我们不能以牺牲通过审思获得的人格为代价，不择手段地达到专心的状态。事实证明，长时间专心从事一种活动会使人变得紧张，这与精神健康源于身体健康的原则不符。针对此种情况，我们需要为教育工作制定一个规则，即为了达到更加清楚明确的教育效果，我们要赋予专心活动与审思活动同样的权利，使孩子清楚地把握每一件事物，通过联想将各种事物联系起来，并对联想的先后顺序进行必要的练习。教师可以通过教科书做好准备工作，为找出新观念而将自己的思想分散开来。

通过专心活动，以上述教育方式来掌握每一件事物，然后将每一件事物联合在一起，进行更深入的审思活动，这样，孩子就能在内心中真正把握所有的事物。在这个过程中，每一件事物都要拥有完整的统一性，因为这是各种事情相互联合的基础和前提。如果需要掌握的各个事物相互排斥，不能实现统一，那就不能对它们做进一步的联合和审思。然而，进一步的审思之上还有更高级的审思活动，我们不可能通过系统中的一部分来找到这种更高级的审思活动。青少年不必徒劳去做这样的事情，他们常处于专心和分心之间。我们应该学会知足，尽管早期教育无法满足对孩子更高意义系统的教育。教育的目的是使孩子尽量清楚每一件事物，对此我们要加倍努力，竭尽全力让孩子学会将各个事物相互联系起来，与此同时，我们还要引导孩子做进一步的审思。

层层递进是教育环节的基础原则，先学会局部，再学会整体；先学会最小的，再学会最大的。因为局部是构成整体的单位，最小的可以构成最大的。学习最小的构成部分需要分成四个教育过程，即从注意到清楚，

从清楚到联合，从联合到次序，从次序到进程，这就相当于四个教育阶段——清楚、联合、次序和进程。起初，最小的构成部分一个接一个迅速地发生，构成一个较大的部分时，它们也会陆续发生，但是速度相对缓慢，因为这其中需要一段时间用于审思。也就是说，审思的程度越高，从局部联合成整体的时间越长。

实际上，我们以前对兴趣概念的分析也分为四个阶段，分别是注意、期望、要求和行动。

注意一件事物，就需要将自己对其它事物的注意收回来。注意是一种观念力量，这种观念力量与偏离它的观念相对。这种观念力量的绝对强度越强，其它观念就越容易离开，人对某件事物的注意就越集中。在《直观教育ABC》中，我们已经对“注意有赖于其他观念离开”的容易程度这一观点做了探讨。观念强度大部分依赖于感官印象，只有一小部分依赖于语言描述，另外还有一部分依赖于旧观念与新观念的相互结合。要普遍实现这种结合，一方面需要高度的艺术，另一方面需要周密的思考。这种工作的进行，是为了给未来的教育提前做好准备工作。

注意一件事物，既需要清楚它，又需要留心联合、次序以及按照次序展开的进程。这就如同我们期待着清楚和联合，也期待着系统和方法一样。

我们产生兴趣的对象并不一定具有错综复杂的关系。当期待的东西出现时，它往往会引发新的注意。这与获取知识的过程不谋而合。当我们知识储备中的事物聚集在一起时，我们的注意力就都集中在感兴趣的事物上，而往往不会注意那些对我们来说毫无期待的事物。期待可能会随着时间的流逝而消失，也可能在新的知识中得到满足。同情也是一种注意，这种注意比较特殊，它不会因时间而消失，也不会在新知识中得到满足，它拥有一种执着的要求，这种要求会将其引向行动。同情很难受到控制，如果教育者不能让孩子产生对社会的同情，不能为孩子树立努力为人类利益和福祉而努力工作的决心，不能使孩子的宗教要求得到满足的话，这种教育就毫无作用。教育者在培养孩子同情心的同时，也要注重人培养孩子的兴趣。人的年龄段对应着需要实现的同情的不同阶段，孩子阶段适合完成同情的注意，少年阶段适合完成同情的期望，青年阶段适合完成同情的要求，成人阶段适合完成同情的行动。而完成同情的行动只是教育的一个方面，还有其它一些方面需要孩子根据教育要

求来实行。如果教育的要求和孩子性格的形成同时发挥作用，我们就可以在未来提出更加有力要求，使他们敢于采取行动完成自己对同情设立的目标。

简而言之，教育一般需要做到：

（1）指明；

（2）联结；

（3）教导；

（4）给予哲学的观点。

关于同情的教育需要注意：

（1）直观的；

（2）连续的；

（3）令人振奋的；

（4）深入现实的。

3.无所不包的教育材料

科学是教育材料的来源，但在这里，我们不需要列举它们。

我们需要明确，在人各自的知识范围内，单纯属于认识的是什么，单纯属于同情的是什么，以及它们各自的分布情况。通过这样的自我检讨来避免自身教养的畸形发展，同时弥补我们在自我教养中有所残缺的地方。缺乏情趣的人既包括那些对科学一窍不通的人、不懂数学的人、对哲学一无所知的人，也包括一些从事低水平艺术的人，比如小绘画、小音乐、小诗歌等等。而有学问的人则时常致力于长期的思考，思考的内容主要包括如何实现广泛的同情以及如何使同情趋于完整。

教育当忍受所有缺陷，忍受的多少取决于教育者和学生，也取决于时有时无的机遇。

忠诚的教育者可以熟练利用有限的条件，总体把握现实的情况，这样实现的教育结果将是完美的。而一般人如果遇到如此多的情况，一定会因焦急而束手无策，做出的决策也略显迟钝，像教育者这样懂得审时度势、面对复杂情况还能从容应对的人实为少见。学习永无止境，教育者不仅能教授学生知识，还能一边教一边学。对教育者来说，只要他愿意学，很多知识都能学会。教育者在开始讲述教育时可能根基不足，但是这种不足是可以弥补的。我们通常可以看到这样一种情况：当教育者对教授孩子的内容特别感兴趣时，他教育的形式就显得富于变化，在新奇生动的讲述下，孩子对知识的接受程度就会明显增高，教育者教育的效果就会越好，而这一点恰恰可以弥补教育者教育经验的不足。一般来说，从事教育工作的人和成年人要优秀于青少年，这是显而易见的事情。我们不能忽视教养的主要部分，因为仅仅传授教育技巧和知识是无法满足教育需要的。

有些时候，教师不用过多操心学生，这时，他们最大的作用就是引导学生自主学习。也就是说，教师不需要每时每刻都照顾自己的学生，他只要在教育时给予学生某些推动，为孩子提供学习的材料，注意引导学生们的兴趣，孩子就会因为对教育材料提起了兴趣，而自主地参与学习活动。但是，教师还需要面对另一种情况——学生智力不足或者反应相对迟钝。面对这类学生，教师的教育将变得困难，因为这类学生无法快速从一件已有的事物上建立起兴趣，他们不够灵活，不懂得自己投入学习，即使有些学生比较勤奋，他们也会因为找不到学习的方法而无法正常进行有效的学习。这与教育者的初衷是完全相反的。如果出现这种情况，教育者就需要对自身要求严格。首先，教育这类孩子的教师应是接受了正规教育的，他必须掌握足够多的知识，既懂得灵活创新，又懂得大胆尝试，还懂得教育的技巧和知识。学生对知识无从下手时，他可以教授学生学习知识的技巧；当学生对任何事物都不感兴趣时，他可以想出有效激发学生兴趣的教育方式。综上两种情况的最终观点是，教育者与学生要建立一种互补关系。对于聪明的学生，我们对教育者的要求可以稍稍降低；对于智力不足和反应迟钝的学生，我们对教育者的要求就要明显提高。

巡视四周，我们常常会发现一些非常善于教育他人的人。他们总是知识渊博，懂得很多我们不了解的事物，还可以将这些我们认为必须教的事物轻而易举地教授给任何人。对于教育者来说，为了教育好孩子，他们可以合理利用这类人。有些教育者可能出于虚荣心而对这样的事情嗤之

以鼻，但是这其实并不是一件耻辱的事情。因为没有人懂得所有的知识，教育者有善于教授的知识，当然也必定有不善于教授的知识。既然如此，教育者不妨将自己不擅长的部分交给别人，这样一来，当孩子因教育而取得非凡的成就时，人们感谢最多的还是教授他们的教师。没有人可以了解教育的一切，聪明的教育者总是善于利用一切可以利用的手段来达到教育的目的。

接下来，我们需要说明有关教育内容的区别，我们希望人们通过这些区别，对这些内容产生兴趣。

总的来说，教育的内容包括三个方面：事物、形式、符号。

我们先讨论符号的意义。最常见的符号是语言，我们将语言这一符号作为兴趣的对象，不是因为它本身具有多少魅力，最主要的原因是它可以作为表现我们所要表达内容的工具。形式的概念也很好理解，举例来说，数学图形属于形式，美的艺术中简单而正常的关系属于形式，形而上学等概念也属于形式。形式源于抽象的事物，是从抽象事物中总结出来的普遍现象，或者是一种模式的东西。不同形式的事物可以引起孩子直接的兴趣，同时也能引发他们对为什么应用这种形式的思考。事物的概念则更好理解，江河湖海、家长里短、自然作品、艺术作品、人类和家庭、国家和政权等都属于事物。孩子对事物产生兴趣并不是因为他们有某种目的，也不是因为应用这些事物能为他们带来好处。在培养孩子的多方面性中，以这样的肯定观点来判断孩子对事物的兴趣是十足的谬论。否定上述观点的人一般是个人主义者，他们总是将个人主义当作人对事物产生兴趣的唯一理由，显然这是无比悲哀和不幸的。

如果符号不是意有所指、不代表某种事物，那么就单纯的符号本身而言，它必定会成为教育的负担。那么，教育者通过怎样的措施才能消除这种负担呢？教师们需要给这些符号赋予意义，让它们标志对应的事物，同时使孩子对这些被符号标志的事物产生兴趣。这样，这种负担才会变成学生学习的动力，否则，教育将偏离正常的教育轨道，教师和学生也将失去教育和被教育的资格。

正常情况下，对语言的研究是教育最重要的一部分。教育者与教书匠不同，教书匠是教育者的降格。如果有某位教师降格为教书匠，那很可能是因为他对语言教育存有偏见，或者他传统的、固化的思想使他停滞不

前。纯粹教书不具有任何教育意义，只是教授孩子书本上的知识也显然是不够的，因为如果这样做的话，孩子就会因受到环境中平庸事物的影响而不断倒退。当孩子的内在成长节奏被打乱时，教育者会觉得对孩子实施的所有教育都变得索然无味，接下来要做的只是对孩子进行必要的监督。

无论是古典语言还是现代语言，只要这种语言教育会使孩子偏离培养兴趣的途径，那么它都应该被阻止。在这种情况下，语言教育对孩子来说毫无意义，无论是何种语言都一样。一本书如何才具有被教授的价值呢？实际上，只要这本书可以引起孩子的兴趣，帮助孩子做好引起新兴趣的准备，它就是拥有被教授价值的。而毫无目的的自由诗之类的书籍就不必花费时间去阅读。如果教育者花费一个星期的时间去教授孩子这类自由诗，那么孩子很快就会表现出不耐烦。但是那些经常用到的书籍就另当别论了，尽管学生很难读懂这些书的语言，教师教起来也很困难，但这些书还是有必要阅读和学习的。这时，对教育者和学生来说，可以利用技巧、耐心和努力来克服自己面对的一切困难。

符号与事物的教育艺术具有相同的特性，从本质上说，符号也属于事物，它和事物一样，都可以被学生感知、观察和临摹。某种事物要经历清楚、联合、整理规律化的过程，它就必须连续出现，而且在连续出现的同时，给人留下的感官印象越强烈越好。符号语言也是这样，要想快速学习符号语言，可以先通过对其基本概念的理解进行记忆，暂时不必深究其内部含义，这样一来，学习的效率将会大大提高。对于教育者来说，在教授孩子符号的过程中，一开始就讲授每一个符号的具体含义是没有意义的，也是浪费时间的。而真正需要重点教授的是那些后来的有趣的应用以及一些必要问题的解决之道。如果在教育过程中，教育者能激发孩子获取更详尽知识的欲望，那么接下来的教育将变得非常顺利且容易。

关于形式的问题，我们需要强调一点，通常需要做到的是：抽象的事物就是抽象的，我们不能强硬地将某种现实的事物强加给它，或者说我们不能强制它变成现实的概念。与此同时，教育者应该让孩子明白，抽象的事物仍旧具有重大的意义，具体可以通过对事物的实际应用来证实这种意义。抽象源自现实，是现实的鲜明投影，现实中的例子、直观的既成事实都是抽象的来源。如何使学生理解抽象的事物呢？这就需要孩子将专心活动和审思活动共同作用于理解抽象事物。从专心的活动方面来

说，学生在理解抽象概念时，要通过专心于纯粹的形式来实现；从审思的活动方面来说，学生在理解抽象概念时，要始终结合实际情况，对抽象概念进行关联现实的审思。

每个人都处于抽象和现实之间，孩子也不例外。对孩子来说，抽象的东西很难理解，也很难同现实联系起来，因此，他们往往认为抽象的就是不真实的。相反，如果让孩子从现实世界中总结出抽象的东西也是困难的。通过一个抽象的概念来描述事物的本质。从知觉中探索纯粹的自我或者从普遍中抽离出个别，这些方式和概念对于孩子来说都是遥不可及的。如果因为一个偶然的机会，孩子接触到了这个观念状态，那么此时最值得教育者庆幸的是孩子还是清醒的，只要孩子能够在这种观念状态中继续前进，他就可能达到形而上学般的自由境地。

形式和具体事物之间有一条平行的途径。形式是从抽象过程中得出的，可以看作具体事物的个别特征。而孩子认识事物的过程近似于一个抽象的过程，在学习和认识事物时，也会将事物抽象地概括分类出各种特征。人的思维可以从事物的个别特征转移到对事物整体特征的认识，这时，人就能认识事物。相反，人的思维也能从对事物的认识中，或者说从对事物的整体特征中回到对个别特征的认识，这就是从具体事物到形式的认识，综合教育和分析教育都是以此为基础而展开的。

在普通教育中，德国的很多教育者在帮助学生认识事物时，并没有将现实事物当作各种特征的组合来对学生进行认识方面的教育。而真正的精英教育则恰恰相反，在教育孩子认识事物的过程中，精英教育者们总能使学生看到事物的每一种特征下可能存在的附属关系，而绝不会将事物看作各种特征的混合体，然后再向学生反复说明这些事物其实并不存在的特征的统一性。很多哲学家虽然自视甚高，但他们在认识事物时往往也会有所遗漏，他们可能看到了事物的一个方面，却往往忽略了另一个方面。类似的思想或许会能占据许多人的大脑，这些片面的思想束缚了他们的思想，使他们的头脑越来越迟钝，同时也使他们无法把握事物的真正含义。虽然由于研究内容有限，我们对这些方面不能详细说明，但我们必须将它们提出来，并以此来引发关于精英教育的思考。

4.趣味十足的教育方式

做人有方式，做事有方式，教育也有方式。方式无所不在，但很多人却

很讨厌它。但无论喜欢它，还是不喜欢它，我们都不能否定一点——我们确实离不开它。方式不能滥用，假如你有你的方式，我有我的方式，那么到底该遵循谁的方式呢？假如教师有教师的方式，学生有学生的方式，那么如何才能展开教育呢？人的个性不同，做人做事的方式也会有所不同，我们不能根据个性形式让别人遵照自己的方式行事，因为没人愿意接受别人的安排。

如果按照以上的逻辑，人类将完成不了很多事情。值得庆幸的是，人有很强的适应性，只要不超出限度，他们就愿意接受他人的方式来完成共同的目标。但是，如果别人的方式超出了我们的限度，我们会因无法容忍而放弃遵循他人的方式。怎样的方式会令我们无法忍受呢？事实上，那些不断重复旧内容、毫无创新的方式往往使我们很难容忍。这种固化的方式既包括那些矫揉造作的方式，也包括那些直接引起我们厌恶的方式。我们无法容忍矫揉造作的方式是因为它是由个人的任性而产生，这种情感状态下的方式一般都是错误的。那么，我们为何会对某些方式产生直接的厌恶呢？一般来说，这样的方式很容易破坏我们的耐心，重复枯燥的内容总是会让我们的厌恶感倍增。

精英教育方式绝不是矫揉造作的方式。任性的因素无论是加入课堂提问和教育讲授，还是加入诙谐幽默和慷慨激昂的演讲，它都会使我们表达的方式变得矫揉造作，这样的教育会令学生感到厌烦，这样的演讲会令听者丧失耐心。精英的教育是客观的，它所有的教育方式都出自客观事物与情绪的需要。除此之外，精英教育还要从实际情况出发，制定一系列的教育方式和技巧，以保证高标准教育的施行。于是，精英教育者将众多的教育方法和技巧相融合，最终制定出了教育法。这一发明受到了教育界的广泛推崇，教育法在实际的教育过程中不断增加新的内容，因此变得日益完善。同时，教育法也被广泛应用于各个领域，培养出了众多优秀的学生。在教育法中，每一种教育方式都是相对有优势的，精英教育者必须掌握丰富且灵活的教育方式，这样他们才能根据学生的特点以及实际情况，随机应变地展开卓有成效的教育，才能在处理偶然事件的过程中揭露事物的本质，才能教出真正有能力的社会精英。

相反，那些不懂教育法的教育者总是使用令学生感到厌恶的方式进行教育。他们在课堂上侃侃而谈时，从来不考虑学生的感受，同时还会要求学生认同自己教育活动的一切方式。这种做法往往令学生处于被动状态，使他们的心灵受到压抑，无法自由地表达自己的意见，久而久之，

学生就会养成怯懦的性格。显然，这样的教育是失败的。真正精英的教育往往讲究方法，而不是滥用方法。精英教育者懂得连贯地讲课和穿插意见地间断性讲课，当他们所讲授的内容能引起学生的兴趣、激发学生的好奇心时，或者说当学生可以保持急切的期待心理来获取知识时，精英教育者就会尽量满足学生的这种期待心理，采取连贯讲课的教育方式。而当精英教育者所讲授的内容相对枯燥，不能引起学生的兴趣和激发学生的好奇心时，他就会停止连贯的讲课，尽力引导学生发表自己的意见，即使学生因发表意见打断了他的讲课，他也不会与学生计较，而是耐心听取学生的意见。在教育过程中，精英教育者可以时刻活跃教育气氛，使学生拥有足够的耐心听完所有的课程。精英教育者与普通教育者最大的区别在于，精英教育者在教育时始终坚持这样一个原则，即在确保教育工作顺利进行并按时完成的同时，尽量给予学生最大限度的自由。精英教育者认为，教育不能拘泥于形式，只有自己满意并且学生也满意的教育才是最成功的教育。每个人都喜欢使用自己驾轻就熟的方式，因为这样的方式可以使我们做到心中有数。当别人的方式使我们无法忍受时，我们应该尽量原谅他人，这正如我们的方式使别人丧失耐心时，我们也希望他人原谅我们自己一样。

第七章　教育过程：怎样为德国培养精英人才

我们需要将我们所阐明的问题组织编排在一起，尽量使它们分门别类，有一个清晰的脉络，然后我们才能利用这些知识和技巧，有针对性地对学生展开教育，才能将行之有效的方法应用到我们的实践教育中，对孩子进行更高层级的教育。对于任何一个教育者，这都是一个艰巨的任务。与普通教育者不同的是，精英教育者会更加细致、更加耐心、更加努力地对待这个过程。事实表明，只有把教育当成长久的工作，并持之以恒地坚持下去，人类才能实现文明的进步。脱离了教育，人类将走向倒退，甚至走向灭亡。

在此，我想强调一个概要。这个概要有这样一个宗旨，即为了使我们的教育工作有一个清晰的概貌，我们需要将我们已经阐明的概念，通过相对容易的方式联系起来。精英教育学不仅注重对某一特殊问题的探讨，同时也注重对整体教育的把握。我们不仅要通过理性认识来进行精英教育，也需要通过感性认识来进行。此外，在说明教育问题时，如果有必要，我们还需要尝试通过对教育的感性认识来说明对教育的理性认识；也要尝试区分哪些东西是可以同时考虑的，哪些东西又是可以同时进行

的。

1.教育二重奏：分析教育和综合教育

在为学生制定授课计划时，我们需要考虑多方面的问题，其中最普遍的问题是学生的经验范围问题和交际范围问题。在讨论这两个问题时，教育者需要注重两个方面，一是如何在内容上对这两个范围的问题进行更深入的探讨，二是能否利用平衡的多方面性的观念来扩大这两个范围。

教育有时也能超越经验与交际的范围，使经验更加丰富，使交际更加明晰。同时，教育者也可以反过来利用经验与交际对教育的某些部分加以说明。面对无知的孩子，教育者无需用过于抽象的材料和距离孩子相对遥远的事物来使孩子增长知识、开阔眼界，只需要利用眼前现有的材料并加以丰富的描述就能达到目的。我们既要使孩子学会展望未来，又要使孩子学会缅怀过去。如果教育环境中有一些年长者，教育者就可以因材施教，将这些年长者的生活经历用合适的语言描述给孩子，把孩子从舒适的环境中带回到过去艰苦的年代，以善良与爱为索引，使孩子明白现在的生活来之不易，让孩子学会珍惜眼前的生活。总之，就是从苦难中培养孩子的责任感，激起孩子努力学习、奋发向上的愿望。我们要让周围一切能与之联系的事物都成为孩子的学习内容，提升孩子观察事物的能力。在教育者的细心引导下，孩子将能通过这样的学习实现多方面性的发展。如何对孩子展开具体的教育呢？我们不妨利用孩子比较熟悉的事物勾起孩子对未知事物的探索。比如，孩子熟悉颜料，教育者就可以利用这些颜料绘画出孩子们不太熟悉的乡村生活、人文故事、风俗信仰等；如果教孩子了解历史，教育者利用现代化的语言对历史进行描述。与此同时，教育并不一定只有符号和沉闷的讲解，也可以适当加入一些插图，以启发孩子的想象力。当然，凡事过犹不及，若是频繁利用插图以致泛滥的境地，就只能使孩子对这种方式的教育产生反感，而出其不意地使用插图则有可能带来意外的效果。

精英教育者为学生描述的以及让学生相信的都是他们自身目之所及的，如果教育者所描述的东西超出了学生视野的距离，那么学生对这些东西的了解就不会清晰，更不会有深度。除了讨论视野的深度，我们还要强调视野的广度。如果为学生讲述的东西杂乱而繁多，但都是泛泛而谈，那么，即使孩子的视野得到了拓展，学生也会因媒介太多而知之甚少。相反，如果只强调事物的一个方面，学生的眼界也只局限在一件事物

上，那么学生势必会变得目光短浅、视野狭隘，同样也不会有太大的作为。

分析教育需要借助其本身的力量使其趋于普遍性，教育之前，教育者至少要明白自己教的是什么，才有可能向学生说明白。有思想的教育者通常会在分析了孩子脑中日益增多的材料后，使孩子的注意力集中在更加细小的事务上，以此来让孩子的观念变得明确与纯洁。

教育者经常做的事是分解东西，他们按照从环境到个别事物、从个别事物到组成部分、从组成部分到各种特征的由大到小、由整体到局部的顺序，将所有可知的东西进行分解，以便更加透彻地为孩子讲授真理。同时，教育者又发现，整个环境、个别事物、组成部分以及各种特征都能抽象为概念。但是这种相对静止的分解并不能说明一切问题，事物的变化性让事物变得更加复杂。事物有固定特征，也有一个接一个出现的特征。事物的可变性让我们学会在变化中将事物分成不同的层次，一切事物在变化中都是以不同层次同时出现或陆续出现。但我们也会遇到分不开的事物，比如思辨的规律。另外还有一些时可分开时不可分开的事物，比如对美的鉴赏等。

为了使感情达到纯洁和真挚的程度，我们必须将交际分解为各种不同的感受，包括交际产生的感受以及使心灵深化的感受。这样看来，交际也是可以分解的。感情的总和是由许多个别的感情组成的，因此，同情的感情是从反对的感情中分离出来的，这样的同情才不会受到压抑。一位母亲因感情细腻而善于交际，为了提高孩子交际的积极性，这位母亲要唤起孩子更多的同情心，并扩大孩子的接触面。

分析教育因分解特殊对象而达到一般领域，特殊对象亦是由一般部分组成的。比较“近属”与“类别”的定义，我们可以发现，“属”和“类”从本质上并无区别。它们都是由更小的单位附属于更大的单位。逻辑与组合学说之间的关系和类与属之间的关系相近，通过一般的逻辑对组合的事物进行分析，可以增加人们对新观念的可接受性。教师和孩子都不应该对自发现象紧抓不放，鉴于自发现象的缓慢形成性以及不完美性，教师应该进行自我审视，并做出更多的努力来摆脱自发现象的纠缠。

一般的分析教育有力且有助于各种判断。判断就是从混乱且不确切的定义中提炼出正确的事情来，提炼的规律是简单的事易于复杂的事。例

如，教育中，提示的力量足够，数量和色彩就不会分散学生的注意力。由此可见，一般的判断有助于今后在新场合下的应用和检验。

分析引发联想，而科学想象产生的联想有助于使人熟练地得出逻辑结论。经验没有系统，伴随经验的思索常常能使各种思想多样化地混合在一起。分析教育的所有优点会受到一些材料的限制，这些材料包括经验、交际以及描述的内容。无论材料有多少，分析教育的第一步都是接受这些材料。教育时，感性的重复比人为命令式的方式更能引起学生的专心和凝思。如何使一般事物在表现其一般性的同时，也有可能与特殊的相结合呢？这就需要教育者将一般的事物抽象出来，并努力使之达到心灵的自由境地。分析对思辨和审美的作用有限，只能起到一些决定性的作用。众所周知，理论和审美不需要靠经验得到。分析了思辨和审美的观念，我们只能判断被颠倒的事物，而不能以牺牲以前印象来强化现有印象，也不能达到唤醒心理的程度。我们需要树立正确的标准，以代替单纯的驳斥与批评。

综合教育以自身为基础，只有它能承担建立教育思想体系的任务。它比孩子环境丰富，却比不上科学和文学丰富，也比不上教师的教育手段丰富。综合教育的内容包括数学以及与数学有关的一切和古往今来教育阶段的全部进程，其内容如此丰富，以至于我们不得不思考这样一个问题——如果综合教育的过程中出现了某个错误，那么这个错误将造成多大的损失？综合教育不一定要通过背诵来使孩子记忆各个成分，否则，这将成为综合教育无法推广应用的理由。要使综合教育变得容易，那么，课前的预习、学习中的概述和复述、举例、各种符号的应用以及课后的复习都是良好的方法。在孩子尚在襁褓中时，就利用声音、颜色、语言、气味等一些简单思想的方式对其进行启蒙教育，孩子就能更快地掌握事物。在孩子成长的早期，就将综合的成分变成孩子的经验，可以免除以背诵方式获取知识的做法，让学习知识变得轻而易举。将综合成分变成孩子日常经验的一部分，孩子自然而然就能明白和掌握某些事物的概念。但这只是减轻教育负担的小方法，不足以拯救整个人类教育。

综合教育需要考虑两个方面，一方面是提出成分，另一方面是构成成分间的联合。“构成”是一个永无止境的动态过程，与“完成”的概念并不相同。世界上没有人可以测知各成分之间的所有关系，更不可能完成这些关系的联合。这一事实说明，即使是非常有教养的成人，他也必须时刻致力于构造自己的思想大厦。而正是青年时期的教养，使得他可以利用

多方面思想来构建工作。因此，精英教育者既要为学生提供高质量的精英教育成分，也要提供精英教育的方式方法和技巧。

联结性的综合是最普通的综合。联结性的综合无所不在，尽早开始对这种综合的训练，可以开发孩子的智力，使孩子的未来更容易成功。经验学科普遍应用这种综合，因为阻碍这种综合的因素很少，有利于其普遍性。精英教育者如果想让学生认识实用科学，就可以利用这种综合来达到目的。在这些实用科学中，综合可以作为一系列概念说明一系列现象的媒介，这是接下来我们需要说明的对象。数学家已经发现，人们之所以会在思辨中陷入迷惑，往往是因为缺少了这种综合。在思辨与鉴赏范围中，这种综合还有另外一种特点，那就是它不会永远占据统治地位，他有时也会被某些特殊综合掩盖。之所以会这样，是因为这些特殊综合具有两种作用：其一，它会束缚心灵，使所有的特色思想活动都消失不见；其二，无一例外地排斥那些不被它容许的联结。

要讨论联结性的概念，就不得不讨论数的概念。实际上，数的概念与联结性的概念之间存在着某种联系，而且这种联系相当紧密。一种数量就代表着一种联结活动的组合成分，也就是说，这些成分可以被抽象成数。我们知道，空间和时间的形式共同组成了经验的形式，比如几何形式、音律形式、语言形式、顺序形式以及距离形式。真正思辨的综合以关系为基础，关系建立的方法暂时还无法明确，因此，它不等同于逻辑联结性的总和。精英教育学没有义务来解释这种方法，教育者没有必要让孩子在早期对自然采取一种批判的态度。

相反，教育者也不应该不对孩子的心智进行训练，特别是在孩子满足于先入为主观念的特殊时期以及孩子获得信念之前。意见的分歧往往影响最终的结果，一些轻率和悲观的人常常因意志不坚定而放弃了追求真理的初衷。为了培养孩子的探讨能力，精英教育者总能抛开传统的体系，寻找出最安全的途径。在这个过程中，学生能动的感情被激发起来，真理在年轻的思想者心中变得永无止境。这种教育典型的代表是数学教育，而不是那种只懂得教孩子摆弄辅助线和公式的教育。

精英教育从来都是从教育本身的思想出发。希望合理，逻辑才会有用处。比如，因为人类赋予数学、物理和化学以合理的希望，所以关于它们的逻辑问题才发展得如此完美。精英教育者总能巧妙地引导学生，让他们懂得，要想获得极大的好处，就应该把心智多方面地应用在有意义

的地方，比如发展自由与道德，追求幸福与素质，关心法律与国家的问题。而对于宗教方面的问题就需要多加斟酌，我们应该长久地保持孩子早期的宗教感情，不应该干扰孩子的“凡事都是天意”的单纯思想。但是，教育者也必须了解，无时无刻不活动的宗教思想很可能会影响孩子多方面性的培养，而这种影响又基于宗教思想的两种倾向，一种是宗教思想向思辨渗透的倾向，另一种是宗教思想发展成严重的教条主义的倾向。在此，我们提出以下意见：寻找宗教方面不变的定论是徒劳的，古往今来，从未有人成功。人们只有等到事变的准备活动完全结束，才能对宗教对象展开研究。我们不可能用思辨的信念来唤起宗教感情，也无法了解自然界的确切秩序，这就像拥有依赖心的人永远无法满足自己的需要一样。对于依赖的需要是宗教扎根的主要原因。积极的宗教教育不属于教育者的工作范畴，一般来说，这是教会与父母的工作，教育者不应该插手。

鉴赏理论的模糊性导致人们在说明审美活动的成分和综合时显得尤为困难，但关于鉴赏理论也有一致的看法。例如，事物的数量不能蕴藏美的价值，美的价值存在于事物之间的关系中；鉴赏以感知事物的方式为基础，而不是以能感知的事物本身为基础。有关美的负面情绪对我们的伤害超过了其它任何情绪。在孩子眼中，美是模糊的，从表面看到的美不一定是真的美。孩子在没有接受教育的情况下，只能通过眼睛看到表面的一切事物，却不能将事物之间的关系联系起来，看清事物的本质，而接受过高等教育的精英却可以轻易做到。

从本质上说，鉴赏与想象是两个完全不同的概念，但是这两个概念之间却有着紧密的联系。人们对事物进行鉴赏时，通常都要先进行合理的想象，也就是说，鉴赏一般是从想象中诞生的，在想象的沃土中审视事物，更容易使鉴赏生根发芽。各种事物的关系在想象中变化着，其中有些关系对孩子有十足的吸引力。当事物的本质在孩子的想象中渐渐清晰起来时，鉴赏的综合教养将使孩子的心智进入诗一般的意境，于是，孩子通过想象产生了美的观念。精英教育者会在尽可能大的范围内、尽可能多地为孩子提供想象的材料，之后才会让孩子欣赏艺术作品，并引导孩子从中发现美。例如，在让孩子欣赏古典戏剧之前，精英教育者会先给孩子讲述古典戏剧的部分情节，然后让孩子通过这些情节找出人物关系、情节的联结等，甚至会要求孩子将这些情节串联起来，并用语言表达出来。

当所有的准备工作完成后，精英教育者才会拿出完整的古典戏剧作品供孩子欣赏，为他们解开在思考戏剧相关情节时所产生的困惑。为了更加理想地体现各个情节要素，精英教育者不会一次将所有的作品内容全部展现给孩子，他们通常都会将作品按照情节分别向孩子展现，利用一幅图画、一件雕塑，循循善诱地揭示各个情节的重点内容。这样，孩子对整个作品的印象将更加深刻，甚至在很多细节上都能加入自己的想象和思考。精英教育者一般都比较精通“和声学”，他们会借助把杂乱声音组合成优美乐曲的方式，将事物的基本关系和简单综合向孩子呈现出来。这种做法将极大地激起孩子的兴趣，让整个教育变得更加轻松愉快。

除了以上的教育之外，我们还要讨论一下如何综合培养孩子的同情。也许某个孩子的家庭关系不够美好，也没有能交心的朋友，但是如果对其展开有关同情的教育，我们同样可以让他的心灵变得豁达和充实起来。那么，有关同情的教育要如何进行呢？普通的教育方法通常要求孩子的感性服从理性，在这样的教育中，孩子的心灵因严酷的科学和华丽的艺术而变得异常冷淡，他们的心灵开始远离个人与团体，远离低劣的思辨和不合胃口的事物，甚至远离人类和自然。但如果在这样的教育方法中加入同情的因素，那么一切将变得完全不同。通过有关同情的教育，孩子将乐于服务他人，并认为这是十分值得骄傲的事情。他们会拥有种族认同感与民族自豪感，同时也热衷于为集体的事业和集体的利益而奋斗。

在记忆历史时，人们充分展现了自己的聪明才智。我们并没有将所有的历史事件全部收集起来，毫无顺序地全部进行了解。我们聪明地抛开了事件的内容，以时间为线索，以地区名称为连接点，将所有的历史事件与时间和地点联系起来。于是，一切历史在这样的系统分工下变得不再杂乱无章和难以理解，我们也掌握了一条全面了解历史的清晰脉络。另外，我们在其它方面也做得相当出色。例如，我们在锻炼自己的理解力时，通常采取学习各种语言和古代知识的方式来进行，还时常强调把古代诗人当作一切艺术的楷模。

我们曾经试图将整个历史浓缩于一部戏剧之中，希望将所有的历史思想和历史观念总结成一个伟大的发展过程，但是我们最终放弃了这种做法和希望，因为我们这样做了之后，我们的心灵并没有表现得十分震撼和满足，我们无法忘记我们现在是从各个方面对人类展开的讨论。为了表示对整个人类的同情，精英教育者一直在为培养有关同情的人才而努

力，他们通过科学的教育方式，培养出了大量具有同情心的观察者。这些观察者能在人类世界中观察出值得同情的地方，并为之努力奋斗。孩子虽然还不能理解现实，对他们来说，过去和现在也没有太大的区别，但他们却能更容易、更自然地产生同情心。古希腊的作家常常在自己的著作中表现出孩子的天真，但这并不影响我们以卑微的姿态去阅读这些著作。

我们无法回避曲解教养的羞愧心态，否则，我们将失去更多。我们清楚地知道，以羞愧的心态来弥补我们的过错是徒劳的。任何东西都不能阻止年轻人从头再来，也不能阻止他们不骄不躁地向着未来不断前进的步伐。教育者要推进教育工作的施行就必须继承前辈们的工作。而要实现这种继承，就需要从起初从事教育工作开始，将前辈们的道路当作自己的道路。

这样一来，教育者在面对那些需要培养同情心的孩子时，就能做到心中有数，就不会因没有经验而不知所措了。而接下来他们要做的就是，通过综合的和基础的方式展开教育工作。

首先，我们不需要列举同情的成分，也不需要强行联结同情的各个成分，我们只需要用一种温暖的感情来感化孩子，就能达到我们的目的。这种温暖的感情不是一蹴而就的，不是燃烧的火焰瞬间发出的灼热，而是燃料发出的柔和、温暖且持久的热。

其次，同情随着人类的感情而变化，在这些感情中，人的冲动对人的同情具有重大影响。而感情的产生与人们当前的处境有关，顺利且安逸的处境使人感到快乐，困难且艰苦的处境使人感到悲伤。简而言之，人的处境可以反映出人总体的感情，处境如何变化，人的感情也会随之做出相应的变化。政治和文化的关系让我们清楚地感受到社会的存在。同情与人类的境遇同步前进，因境遇的不同，人们的意识会对不同的感情产生需要，而在不同的感情中，有一些相对简单、纯粹和坦率的感情很可能产生名为“同情”的东西。在同情跟随境遇不断前进时，其前后的状态有所该变，起初，同情可被清晰地表达出来，在心理活动范围内得到发展。后来，同情则上升到一种更深的层次，在不需要清晰表达的状态下，它也能通过实际行动流露出来。当初，人们的同情只是从一个很小的方面表露出来，接受了教育之后，这种同情就从多方面清晰地表达出来。关于过去的记忆是珍贵的，因为这些记忆让我们一直铭记过去的岁

月，即使我们对过去有所遗忘，我们也能通过想象补充回来。

最后，我们需要强调的是，孩子之间的交际同样可以产生同情。当孩子开始彼此交流时，同情的因子就会慢慢聚集起来，自然而完美地慢慢成长为真正的同情。在整个交际过程中，孩子自身的活动和观点会影响孩子在交际中的表现，进而影响孩子对交际所做的贡献。由此可见，孩子自身的活动和观点是交际的基础，良好的活动和观点将带来良好的交际，同时也能孕育出同情心来。

如果不让孩子接受教育，而是对他们放任不管，那么他们的成长过程将是放荡不羁的。相反，孩子如果有机会接受精英教育，那么他们的活动和观点也会符合精英的标准，因为用于加工孩子心智的材料都是精英教育者仔细挑选的精华材料，在这些材料的帮助下，孩子的心智将得到多方面的发展。德国教育家经过长期研究发现，青少年之间的交际存在普遍的差异，而导致这种差异的主要原因是教育对青少年所做引导的不同。如果教育对青少年的引导不是长期和连续的，那么青少年接受的教育内容也将是断裂和跳跃的，这无疑会增加青少年理解教育内容的难度，让他们产生反感和厌恶的负面情绪。这样一来，他们就会因丧失兴趣而不愿遵从教育者的安排，从而沉迷于游戏活动之中。

但值得庆幸的是，情况不会变得更糟。在这些游戏活动中，青少年也不会无所作为，他们会彼此展开交往，通过交际使自己变得坚强。然而，这种脱离教育的交际行为的作用毕竟有限，总有一天，青少年会长大成人，投身社会，步入社会之后，他们就会发现，他们在游戏中建立的交际关系并不能帮助他们在现实社会中得到发展。他们会形同陌路，相互抵触，甚至因意见不合而大打出手；他们顽固不化，敏感脆弱，甚至因小小的打击便自寻短见。他们对他人、对社会毫无同情心，自始至终都只推崇个人主义。而对他们未来会变成如此模样，精英教育者丝毫不会感到诧异，因为脱离教育的人类不会受到上帝的眷顾，持续腐败也是正常的事情。精英教育者虽然不会诧异，但绝对会惋惜，更会想尽一切办法来弥补这种过错——对青少年缺少教育的过错。作为社会整体的一部分，每一个人都有义务成为促进这个整体发展的动力，如果我们只因自己的利益而不择手段地出卖集体的利益，那么人类的灭亡还会远吗？

如果以上类似的情况发生在一个拥有强烈爱国热情的民族中，那么最后的结果就截然不同。在这样的民族中，六岁的孩子能给陌生人讲述本民

族的故事，他们一边讲述这些故事，一边得到教养，他们的成长与本国的历史相结合，并与之一同前进。这类民族的孩子都有一个伟大的梦想，他们渴望成为本民族的英雄，成为保卫自己国家的勇士。他们不仅拥有这样的梦想，更重要的是他们能够完成这样的梦想。我们的先辈在孩子时期就能背诵《荷马史诗》，这并不是因为他们比现在的人聪明，而是因为他们学习《荷马史诗》的时期是他们的孩子时期，而非成年时期。对我们的先辈来说，《荷马史诗》就是他们的启蒙老师，就是他们最普通的教育者，他们不会辜负自己的老师，不会辜负教育他们的人。对于现在的我们来说，背诵《荷马史诗》的作用并不是很大，教育者也不会将有关教育的一切都托付给它，但我们却可以通过其它类似的途径打开教育的大门。

在欧洲历史上，爱国主义者星罗棋布，希腊人和罗马人就是最典型的代表。派别心理引发分裂的产生，一种分裂的诞生就意味着某些派别心理的灭亡，对于这一思想，只有教育能够引起人们对它的重视。

作为德意志人，当我们推崇世界主义时，我们的爱国主义似乎就显得薄弱了。事实上，我们无法否定这个事实。可是我们并不能在此讨论爱国主义和世界主义，我们可以将这些话题引入到教育之中，引入到对未来精英的培养之中。

现在，让我们回到原先讨论的问题，回到对我们先辈的讨论之中。就职业与教育的联系以及关心人的本性而言，无论是诗人、哲学家，还是政治家、历史学家，他们之间并没有什么区别，而是同属于一个行列。原先，《荷马史诗》还不是艺术作品，柏拉图的对话也不是至理名言，只是单纯地描述人物以及人物的思想。作者在创造作品时，绝不会以骄傲的姿态面向众人，而总是谦虚地、谨慎地、想方设法地让世人接受他们的言论，让世人了解他们所描绘的人物以及他所表达的人物思想。

作为德国的子民，我们很难理解希腊语言的作品，所以，我们学习这类作品时，就不得不依赖于翻译。正是这种需求让我们开始努力学习希腊语言，也许我们在短时间内无法完全学会这些语言，但我们始终会耐心地、逐渐地完全掌握它们。翻译者可能并不是最懂德语的人，这就需要那些懂德语的人去学习希腊语言。当我们的多种语言都能达到精深程度时，我们就能够把握诗歌艺术，但现在，这两种愿望离我们还太远。

我们要求教师具备一定的语言技巧，多通过人物故事来引发学生的兴趣，从而使学生更容易从中懂得道理，而不是让孩子只学习某些枯燥的寓言。教师只有将文法课限制在这样的范围内，才能坚定地完成自己的教育工作。这种教育利用的语言技巧只能使教师获得工作方面的荣誉，要活的教育上的荣誉还远远不够。按照某些人的看法，《荷马史诗》决定了人们对古典语言的掌握，在文学方面的进步意义重大，因为这些人认为《荷马史诗》中的希腊语言虽结构简单，但古老而闻名。这些正确的意见在此处却并不重要，因为我们要考虑用什么心情来接受以上的意见，如果语言教育因困难而事倍功半，那么这些意见将不再强力。

德国精英教育者会通过三方面的工作来确保实现教授语言的教育艺术：第一，选择最合适、最典型、最具艺术的教育材料，这些材料需要从古希腊诗人荷马，古希腊历史学家色诺芬、希罗多德、修昔底德，古希腊古典作家普鲁塔克，古希腊悲剧作家欧里庇得斯、索福克勒斯以及其他罗马历史学家的著作中选取材料；第二，精英教育者总能找到最合适的教育方法，对孩子展开具有针对性的教育；第三，利用辅助材料补充、衬托教育讲述和思考。

具体来说，荷马著作的材料也有适用的和不适用的，比如适用的有《奥德赛》，不适用的有相对粗糙的《伊利亚特》。针对孩子的早期教育，精英教育者可以选用的材料有色诺芬的历史著作和索福克勒斯的《斐罗克太特》等，另外还有《对话》以及柏拉图的《共和国》等。其中，虽然《共和国》完全符合孩子的社会兴趣，但对一个想投身治国艺术的人来说，《共和国》显然是不够的；对于少年阶段的孩子来说，仅学习荷马的著作也是远远不能满足自身需求的。柏拉图和荷马的著作更适合成年人阅读，但无论在孩子时期还是在成年阶段，他们的著作都完全适合我们反复阅读和学习。

对综合教育的说明基本已经完成，我们需要强调的是这种教育有开头却没有结尾，也就是说，这种教育方式将适用于人的一生。从这一点上看，综合教育将打破孩子的教养年限，父母需终身对孩子进行教育，才能满足这种教育宗旨。对孩子的教育半途而废，让孩子在接下来的岁月中听从命运的摆布，这并不是父母所希望的。有些人因为不能长期坚持而不对孩子展开综合教育，但也有些人为了使孩子获得最好的教养而愿意采用这种综合教育的方式对孩子进行教育。

对一个孩子而言，如果教师获得对他展开教育的机会较晚，那么在孩子已经趋向于腐败的情况下，教师就不应该对孩子再展开希腊语教育，因为这种综合教育已经不再适用，这时，教师应该对孩子展开分析教育。精英教育者不会将所有的材料按照同样的方法分解成一小部分对孩子进行教育，他们会根据材料的相关性将材料分成相应的模块，然后再让孩子反复学习这些材料，直到完全学会。这样的做法可以让孩子在学习中少犯错误，从而激发出孩子本身的潜力。当一个人成为焦点时，他就会严格要求自己，尽量发挥自己的力量，并希望自己得到综合性的提升。因此，综合教育对他来说是更合适的。

德国精英教育者坚持对孩子展开灵活教育，他们对不同的孩子会采取不同的态度，同时也会根据耐心的观察来对孩子进行有目的的教育。在教育过程中，他们不拘泥于现有的各种规则，他们懂得抓住教育的本质，懂得随机应变，懂得研究孩子的心理。这样的教育方式显然十分有效，在他们的精心培养下，大多数孩子都能成德国的精英。最后我们需要着重强调一点，即分析教育和综合教育都只是一种大体的教育形式，这种教育并不能对具体而严密的学科做出详尽的说明。

2.经验与同情的分析教育

（一）经验

对孩子最开始的教育一般是这样的：在孩子成长的环境中布置各种富含知识成分的事物，比如字母表、玩具、图片、音乐等，让孩子在成长中通过触摸和摆弄物件而慢慢认识这些物件，然后在特定情况下，让孩子在繁多的物件中指出特定的物件，并说出这些物件的名称及特点。这是由整体到局部，由浅入深的过程。孩子对这些事物的认识建立在事物本身的位置之上，在认识它们的过程中，教育者会让孩子将事物的各部分相互联系，通过分析和比较事物的特征，从现象到本质，对这些事物进行理解性的认识，从而将事物各部分所产生的冲突理解为是由每一部分自身的变化导致的。

这里没有讨论因果的概念，也没有讨论手段和目的的概念，我们只是对人类通过各种事物获得各种应用这一事实进行了说明。事件的结果和过程决定了人的经验。孩子早年实物分析的对象包括人体本身和环境中的各种事物，人的活动和遭遇一方面与自己的身体有联系，另一方面与周

围和自己紧密相关的事物有联系。我们需要通过提示教育来实现这类教育，精英教育者总是会在孩子接受本国本民族的总体概况之后，才引导孩子对自己国家的自然环境和人文知识等进行了解和认识。说明和联合是这种教育方式的两个关键点，在此基础上，才能让孩子对环境中的人展开经验形式的观察，从而让孩子了解人，和认识人。精英教育者在教授孩子国语时，会在孩子反复练习国语的过程中，为孩子讲授国语涉及的整个范围，这样一来，孩子就能为下一步学习文体和语法做好准备。通过综合的概括对相互联系的事物进行说明是一种良好的教育方式。根据以上的分析可以发现，对教育形式的探讨往往涉及对哲学的探讨。

（1）思辨

人在分析和说明经验范围时，常常会涉及因果关系问题。对青少年来说，当这种因果关系在意识中出现时，他们需要考虑如何从物理学家和历史学家的视角来阐述这一问题的本质。

这个过程的第一步是指出问题，精英教育者要求孩子在探讨事物时，首先指出探讨事物的手段和目的以及事物发展的因果关系，还需要通过试验来揭示事件间的制约性、依赖关系等。比如，让孩子描述一个机器的运转情况，孩子能够说出机器运转的快慢对部件的促进和干预等状况，还能观察到机器的轮子、齿轮是否在进行运转等。控制结果并使结果引人注意是这个学习过程首先要实现的。同时，精英教育者还会让孩子用联系的眼光看待问题，从而发现钟的摆动与齿轮的转动相互联系，研究射击需要将机械热与火药爆炸相互联系，蒸汽的膨胀需与蒸汽的冷缩相互联系。

做任何实验都需观察其中的变化过程，还要从总体上把握实验结果，对于那些残余的部分，同样要予以重视，以保证整个实验的完整性。而在观察出不为人知的结果时，需要根据事物之间的相互干扰和相互联系进行进一步的猜想。这时，孩子就能通过猜想锻炼自己的想象力和创造力。

精英教育者在实验或教育中会对孩子做最详尽的描述，但又会从这些详尽的描述中对孩子的思想进行启发，力求孩子做到冷静观察一切事物，反复检查一切结果，孜孜不倦地追求一切真理。这样孩子观察事物就不会只限于表面，也不会对未知事物产生惊讶和恐惧，更不会因不感兴趣

而走神。将来，孩子就能将概念、定义、思想相结合，将教育与哲学探讨相结合，最终以物理学的形式共同归结于思辨系统。

（2）鉴赏

审美产生于我们对周围事物的留意观察。从审美的角度来说，周围的事物对孩子来说没有什么区别。最初，在孩子眼中，色彩、图片、形成对照的东西、运动的事物等都是美的，当他们产生审美疲劳之后，他们对这些事物的心情将归于平静，但对了解新的事物又会表现得跃跃欲试。这时，精英教育者就会意识到让孩子探讨美的时机已经成熟，他们会要求孩子在一系列寻常的现象中找出美的现象并说明它，接着再将美的现象分解成美的部分进行一一分析，最终使每一部分都具有鉴赏价值。例如，让孩子为灌木修剪树枝，再从树枝上取下一片叶子制作标本；让孩子摘下一朵花戴在好朋友的胸前，以此来表达彼此之间的友谊等。而当孩子出现错误分解的时候，比如将一朵花扯成几瓣，精英教育者就会对孩子进行训育。

鉴赏美需要将美的最简单形式、美的联结形式以及美的新组合形式相结合，而所谓审美，就是从有趣和感人的现象中将美的现象揭示出来，从华丽的装饰中将美的实质揭示出来，从生动的修辞中将美的思想揭示出来，从各种各样的形式中将美的内容揭示出来。然而，但凡对美的分解都是为了便于理解整体的美，因此，分解的目的是为了美的综合。只有对美的整体有一个清晰的认识，我们才能将其分解成更加细致且便于欣赏的局部。越小的对象越简单，我们也越容易对其产生明确而清晰的鉴赏判断。精英教育者会让孩子学会鉴赏得体的行为，之后再要求孩子实践这些行为。那么，这些得体行为从何而来呢？实际上，它们是从艺术中、从交际中、从礼节中以及从语言表达中而来。由此可见，美的行为源于生活的方方面面，发现它们其实并不困难。保持一颗纯洁的心，远离生硬且做作的行为是成为精英的标准之一。而审美分析的教育正是精英的培养方式的一部分，对这部分的哲学探讨显然并非易事。

（二）对人类的同情

分析唤醒他人同情心的交际行为需要遵循一个原则，即先将良莠不齐的感情转移到感觉运动上，并使这种感觉运动在每一个人的意识中生根发芽，这样同情自然就能产生了。人想理解他人的感情，就必须先理解自

己的感情，换而言之，理解自己的感情是理解他人感情的基础。精英教育者不会一开始就让孩子去发现和了解人类心灵活动的各种形式，而是会在此之前，先让孩子了解自身心灵活动的表现形式。

培养青少年的同情心需要从引导孩子学会感情表达入手，一般步骤是先让孩子摆脱任性的表达方式，学会人类情感常用的表达方式，之后再慢慢让孩子了解情感的范围和界限，最后让孩子明白何为情感的轻重。这样才能在交际中逐渐培养出孩子的同情心。孩子在日常生活中要懂得表达自己的想法和感情，不能总是处于无法被人理解的状态。以这种做法来严格要求自己，孩子才能在交际中避免被他人误解，才能防止自己在语言表达上中伤他人。这其实是一种内部心理的修养。随着人与人之间交往的深入以及对他人了解的加深，这种内部心理的修养将逐渐增强。这时，人的心灵就会因深受这种修养的影响而越来越容易理解他人的行为和表现，从而消除对他人的反感。

那么，如何实现这种教养呢？精英教育者告诫我们，必须让孩子的每一个特点清楚地达到崇高诗意的境地，为实现这一点，孩子在心灵里既要有模仿别人的意识，又要拥有自制的意识，否则，孩子的心灵将会因超越实际和超越同情而陷入无休止的幻境。

（1）对社会的同情

只有以人们相互帮助、相互适应的需要为出发点，才能对交往礼节和社会制度进行探讨。社会上存在着许多服从和协调的形式，如何通过教育来说明这些形式呢？实际上，通过教育来说明这些形式就必须以人类的需要为基础。为了形象地说明这种教育，教师可以以学生为例。首先，教师要让学生了解他们自己所处的位置，比如在家庭中的位置、在社会中的位置等；其次，让学生理解自己之所以能生存的全部条件以及对他人的依赖性；最后，让学生利用自己的同情心把感受到的全部生存条件化为对所有人的依赖性。了解了这种关系之后，再继续对社会活动展开了解。当学生能够长期适应这种探索和了解的过程，他们就能学会珍惜眼前稳定的社会秩序。这样，学生在成长的道路上不仅不会损害我们稳定的社会秩序，甚至在需要维护这种社会秩序时，他们还会第一个站出来。

一个人若是在青年时期体力过人，精英教育者就会让他尽量观察军事活

动，从而引起他对军事的兴趣，并以此来激发他保卫国家的爱国主义热情。军事强大是一个国家强盛的表现，青少年对军事的崇拜和热爱在早期就已经形成。但是如果在培养孩子爱国之心的教育中，教育者如不善加引导，就会使孩子陷入崇拜暴力、追求野蛮以及崇尚军国主义的怪圈。显然，这种结果并不是教育者的目的，它只会损害教育。爱国教育需要从国家的各项制度入手，为孩子讲述这些制度为我们带来的好处，当这些美好的国家制度在孩子心中折射出耀眼的光芒时，孩子的爱国热情自然可以被激发出来。精英教育者会时刻提醒孩子：一个人要想成为真正勇敢的人，就必须在其岗位上发挥出他自己的力量，同时也要时刻以正义的制度来限制自己的言行。

（2）宗教

宗教以人类普遍依赖性的同情为自然原则。教育者要时刻提醒孩子，人们的感觉在哪些地方会受到限制，还要提醒孩子，任何傲慢的行为都是自我毁灭的前奏，因为所有的傲慢都是对自我力量的夸大，这种错误的认知只能使人们在面对真正的困难时变得不堪一击。自负的人不会崇拜他人，因为他们唯一崇拜的就是他们自己。崇拜他人的人会变得恭顺而谦虚，因此，让孩子适当地学会崇拜，可以防止孩子变得自负。观察人类的生活和自身命运的进程，可以使孩子认识到许许多多有价值的东西，比如孩子可以认识到生命和享受的短暂，可以认识到大自然的神奇，可以认识到社会的复杂性，可以认识到财富价值的两重性，可以认识到工资与劳动之间的关系等。教育者要注重培养孩子学会节俭，让孩子明白知足常乐的道理；还要引导孩子留心观察我们的大自然，让孩子了解自然的需要，并充分给予大自然以力所能及的保护。也许大自然不会对每一个关心和爱护它的人都给予回报，但我们仍然需要让孩子懂得因果循环的道理，还要使孩子明确，这种因果循环只限于自然范围内，而不会延伸到人与人之间的角逐中。

宗教是心灵的休息地，可以让孩子的心灵摆脱一切欲望、顾虑以及其它烦恼的思想，暂时达到一种安静、平和的自由境地。众人集会于教堂，虔诚地向教会祷告，使心灵将获得暂时的休息。在这种集会中，自然也少不了孩子的身影。而孩子在接受宗教的同时，也要时刻保持思想的清醒，不要被华丽的谎言所欺骗。

3.经验与同情的综合教育

首先，在研究综合教育时需要考虑这样一个问题：如果综合教育获得了推广，它会不会使孩子的心灵过于空虚，或者它会不会因为自身的繁杂而堵塞孩子的心灵？由此问题可以看出，对孩子的教育不能千篇一律，而是要有针对性和目的性，之所以这样说，是因为孩子的能力不同，他们爱好的课程也不同，如果采用一样的教育方式，他们就只能成为没有任何个性的人。

其次，我们还需要注重对孩子的管理和训育。教师在此方面要特别注重自己的教育思想，要思考自己对事物的考虑能否唤起孩子对这些事物的学习兴趣。教师只有让孩子明确一切，孩子才能干净利落地接受一切。

最后，我们还要提醒教育者：对孩子的教育不能操之过急，而要循序渐进；不能刚刚准备好教育的基础工作，就急于追求有所建树。这是不科学也是不可能实现的。记忆会随着时间的推移渐渐变得模糊，当孩子还需要吃力地回想教育者所教授的知识和所认识的事物时，教育者不能要求孩子将这些知识或事物联系起来，也不能急于让孩子应用这些知识和事物。孩子做事之前，教育者需要提醒他们做好事前准备，引导他们建立较为广阔的视野，这样孩子就能在需要时将事物彼此联系、互相转换。对复杂事物的探索，需要孩子采用各种灵活的方式，先自我预见事物之间的联系，之后再对它们进行深入探索。

（一）经验

对各种联合程序的说明需要用到实际的事例，特别是对它们最常用的变化形式的说明。此外，指明感性事物特征的顺序也很重要。这些特征顺序包括矿物学中提到的颜色的顺序、质量以及硬度的级别等，空间形式也包括在内。

综合教育的进程可以举例来说明：在教授孩子认知图形时，首先要让孩子指出生活环境中最常见的几种形状，比如正方形与圆形。形状列举完之后，再教授孩子角的概念。教育者可以列举生活中的一些例子来加深孩子对角度概念的理解，比如钟表的指针、门开启的角度等。对于一些特殊角度，如30度、45度、60度以及90度等，教育者要着重为孩子讲解。在学习语法时，需要从语言符号中区别出复杂的概念，比如人称、句式、数量、时态、语调等等。在区别词义类型与阐述动词变位类型时，要明确二者的区别，不能将它们混为一谈，同时也要明确这些概念

的来源——一般来说，这些类型都源自于类型的变化。在学习语法时，如果认识了语法之外的一些变化形式，那么新的类型就有可能产生。再比如，学习希腊语时，做好了准备工作之后，就可以对希腊语的特征进行详细的描述。先研究稳定的特征，再研究不稳定的特征，最后研究不规则的变化。

教育者一方面要让孩子学会识记知识，另一方面也要让孩子学会换位思考，以便将变化的事物联系起来，实现更加深刻的记忆。我们还要使孩子认清序列之间的变化，以学习乐谱为例，教育者应该要求孩子探究节奏符号的变化如何引起音符系列的变化。此外，孩子还可以通过学习植物学、数学、哲学以及化学等学科来体会这些变化，并掌握这些变化的规律。学生可以通过以上的方式学会如何对事物进行分类，如何更好地构建科学的框架，如何对提出的问题进行哲学的探讨等。

用联系的眼光看待任何问题是一种十分优秀的才能，精英教育者也十分注意在这一方面对孩子进行培养。精英教育者在教育孩子时，比如让孩子做句法练习或者让孩子了解历史轮廓时，他们会教授孩子用联系的方法去观察和探讨所学内容。与教育孩子学会同情地了解历史故事不同，教育孩子用联系的眼光观察事物是相对靠后的教育工作。在早期孩子的教育中，对孩子的教育需从讲述历史故事开始，具体做法是将历史人物归入国家年历表、教会年历表或者科学艺术年历表，相互联系地学习历史。此外，也可以将年历、人物以及法律关系相结合，按照同样的方法进行探讨。

（1）思辨

寻找事物之间的关系以及进行超验的综合需要以人们专心思考的各种难题为前提，而这些难题得以解决的基础是人们内部和外部的经验。这种基础虽然广阔，但却是青少年必须掌握的。通过经验分析能够了解一系列因果关系，在世界及意识范围中，这种关系既无广度，也无深度；既无开始，也无结束。学习物理的自然知识需要进行多方面的假设，以假设来综合地解说自然是一种容易的尝试。孩子在学习自然知识时，首先需要做出假设，指出问题，然后，教育者留给孩子足够的想象空间，让孩子在了解事物的基础上，将事物联系起来统一思考。精英教育者总能从实际问题中引出多种思想概念，并教育孩子用正确的方法来对待这些思想概念。现在我们要谈论逻辑的概念，而关于数学的学习最能体现逻

辑。通常来说，我们在得出逻辑结论之前，都需要对数学几何中存在的中介概念进行分析。思辨系统的学习需要与兴趣联系起来，通过演绎的方式来教授孩子综合地分析问题，并毫无偏见地为教育工作做好准备。这是每一个教育者应有的教育态度。青少年在进行第一次思辨时总是热衷而专注的，如果对一件事物的思辨不会压抑和干扰孩子的其它兴趣，那么即使这种思辨很强烈也不会对孩子造成伤害，否则，就需要毅然决然地中断孩子的思辨活动。

（2）鉴赏

阅读过大量哲学读物的人不一定能成为哲学家，浏览过各种各样真正经典作品的人不一定会形成鉴赏力。通过自我认识产生了美的感觉，这种感觉也只是鉴赏力的一种而已。那么，如何才能拥有综合的鉴赏力呢？在青少年对美的印象还不清晰之时，就要求他们从部分到整体地了解大艺术作品的局部结构的关系，通过分析美的各组成成分来对整体的美进行研究。此种方法适用于艺术的各个领域，包括与艺术并行和交错的领域。清晰而成熟的理解方式有助于了解事物之间的关系，而要做到清晰而成熟的理解，就需要保证心灵不被事物的表象迷惑，而只是被美的事物感染。让心灵去感受各种能被理解的相互关联的材料并从材料中指出其所拥有的关系，是训练审美的开始。审美时要保持平静的心情，不能将精力和时间平均分配到学习和体力活动上。收敛自己放肆的情绪，从自由、生动的谈话中获得审美的心情，通过独自的沉思完善对美的思考，激发鉴赏力的同时需观察自己的想象力，这才是真正的鉴赏。

每一个学生的开诚布公都会得到教师的认可，教师不会无故责难孩子，也不会无故褒奖孩子。有的学生也许可以创造出美的东西，但切不可因此而骄傲，也不可沉迷于自己创造的东西而不思进取。我们不能强制阻止孩子的不良行为，而应稍加提醒，使其冷静，这样他才可能不断地创造美。我们要时常分层级向孩子展示优秀的美的作品，以便让孩子明白“一山还比一山高”的道理，这样孩子的鉴赏水平才能不断提高。要达到鉴赏力的固定风格需要很长一段时间，因此，孩子需要尽其所能来影响自身。

（二）对人类的同情

对一切我们遇到的、可能遇到的以及知道的、可能知道的人产生同情，

就是对整个人类的同情。这种同情不仅仅是从交际中发展而来，也不单单是对某一群体的同情。拥有对人类的同情心的人是能把这种同情心传递给他人的人，包括最受尊敬的诗人和历史学家，也包括那些将人类整体形象烙印于心的人。这类人都拥有不断修正的心理真理观，随着年龄的增长，他们对真理的敏感度也逐步提高。教育者需要关心的是如何促使这两种变化同时发展，这种进程自动扩大、迁移、模仿，并在此过程中不断被心灵接受，同时，表现在这种进程中的变异在面对矛盾事物时将丧失感染力。

那些寻找教养却毫无准备的人容易受到感染和迷惑，并因此受到伤害。现有的教育和文学水平可以轻易避开那些低劣且不干净的部分，与之联系的事物正是可以通过其本身获得保障的事物，这种事物不会轻易受外界诱惑的影响。同情的进程将在人类的理想和关于理想的协调考虑中找到终极。狂热追求每时每刻都发生进步的观念对某一类人来说是极不自然的观念，这类人不会轻易改变自己的初衷，他们会努力给予他人自由，并以此作为自己的人生目标。这类人对人类的同情就是最高的同情。

（1）对社会的同情

诗歌和史书中的描述既反映了一种消除矛盾、渴望和谐共处的迫切心，又反应了人在交际方面的倔强性和顺服性。和谐相处的人们不可能凭借一己之力成为伟人，因为个人很难为人们做出完美的贡献，而只能够在既定的范围内有所作为。在这些作为中，我们可能会找到自己感兴趣的事物，这些事物能够主导我们的思想，使我们顺服于它们，这样我们就能乐此不疲地为之奋斗，以最大的热情来实现自己的目标。青少年天性纯洁质朴，我们有时会不忍心要求他们必须做什么，但是从教育的角度来说，在教育过程中对他们有所要求，使他们服从一些基本的原则还是有必要的。精英教育者会时刻提醒自己的学生：因不服从而与教育者斗嘴会影响公共教育的效果，比如削弱公共课和公共活动的效果。

对社会的兴趣常常与对经济的审思相结合，这种审思能够考虑到各种机遇和困难，从而为达到最终目的而服务。交际与促进交际的外部刺激必须在审思的过程中加以考虑，这些促进外部交际的刺激包括：公共权力和国家行政部门对公共交际的保障或压抑；个人组成团体必须具备的条件，如知识、语言、信仰、公共娱乐以及持家能力等。青年在选择职业

之前，需要通过对社会的描述来帮助他认识每一种工作。这样一来，青年所选定的职业必定是符合他自身要求的，他会对自己选定的职业一心一意，并拥有浓厚的兴趣，还会对自己的工作寄予美好的希望，同时渴望自己的职业能够为人类做出贡献。

（2）宗教

对孩子进行宗教教育属于综合教育的一部分，而宗教教育的本质就是让孩子信仰上帝，这是一种真理与尊严的终极观念。这种观念需要从早期就开始传授子，在孩子的心灵刚开始萌发探究知识、思想、希望、恐惧的意识之时，或者在孩子希望打开自己的视野之时，家长和牧师就应该让他们对宗教有所了解。虽然这不属于真正教育者的义务，但一切有利于孩子发展的事物都是教育者应该传授给孩子的。

要将宗教的观念印在孩子的心灵深处，让这种观念在孩子心中占据稳定的地位，就需要在早期创造关于宗教的记忆，以此来让孩子了解这种观念，使这种观念与孩子的其它观念相融合。这种观念是孩子心灵走向大自然的归宿点，是促进心灵清晰、行为理智的基本条件。对孩子来说，家庭象征着世界秩序，是一种心灵的港湾；父母具有神的品质，是一种情感的归处。孩子与父母交谈，就像与神交谈一样。对于孩子，长辈将担当指引者的角色，他们会在孩子的成长过程中不断提醒孩子，长辈并不是他的上帝，他也不会继承长辈的命运。

精英教育者会让孩子在早期就了解倒退的文化、文化倒退的原因以及倒退文化为自身重回巅峰所做的努力，他们还会让孩子明白，这些落后的文化曾经试图通过早已失去实际效用的艺术来对人类的发展产生影响。但是落后的文化总是被前沿的文化取代，即使有所反复，它们也不会有太大的作为，因为它们的寿命已经接近完结。

虽然我们是德国的子民，但我们依然可以借助别国伟人的故事来教育我们的孩子，德国与法国同属于欧洲，拥有着历史渊源。在教育我们的孩子时，教育者可以给孩子讲述苏格拉底的故事以及苏格拉底所处的那个年代的伟人们的故事。在苏格拉底的年代，人们将左右命运的因素归结为上帝的神念。我们需要让我们国家的孩子明确一点，我们现在希望让他们接触和了解的宗教与当年柏拉图用以教导希腊青年的宗教并无本质的不同，它们同属于教育材料的一部分，拥有同样的教育意义和教育效

果。我们鼓励所有青年畅所欲言，积极发表自己的意见，但我们不希望看到青年们失去宗教信仰。我们希望青年们可以保持纯洁的思想，这样他们就永远不会丧失道德，即使生活在一个缺少道德秩序的世界中，他们也能保持自身的纯洁，出淤泥而不染。信仰对青年十分重要，如果没有宗教信仰，青年们就会身处一种没有任何神祇的自然世界中，在这个世界中，物质将远离精神，没有美，更没有人能发现美，一切事物都将变得不再和谐。

4.天衣无缝的教育计划

上述的摘要不是教育计划，因为无论从哪个方面来看，其所包含的内容都不能当作教育的材料，更不能形成一种固定的课程来教授孩子。教育者能做的是将这些宗教的内容合理地穿插在其它教育内容之中，或者直接与其它教育材料相融合，一同教授给德国的孩子。然而，我们需要一个合适的机会来完成这样的穿插和融合，为此，我们需要做一个详细的教育计划。拟定教育计划是考验教育者专业程度的重要指标，在拟定教育计划之前，教育者都需要做一番思想准备，思想准备的内容包括以下几个方面：第一，作为精英的教育者，教师首先应该在思想上划分自己的教育范围；第二，教师应该全面考虑自己的教育内容，争取将所有的知识都包含在教育过程中；第三，教师应该充分站在学生的角度思考问题，弄清学生对什么感兴趣以及学生迫切需要的是什么。

教育计划只是第一步，接下来，精英教育者会考虑如何保障教育计划的有效实行。要确保教育计划的有效实行，需要重点考虑哪些偶然因素，因为这些偶然因素可能阻碍我们的教育计划。在区分有力因素和不利因素时，教育者始终需要坚持一个原则，即那些与孩子的多方面性没有任何关系的因素都不属于有力因素，必须及早地把这些因素排除在教育计划之外。教育效果的好坏并不单单取决于教育者，同时还取决于学生本身。如果学生的素质较差，不懂得配合教师的教育，即使教师的教育计划再周密，教育的内容再丰富，教师的讲授再完美，那也依然无济于事。完美的教育需要教师和学生的完美配合，需要双方能力的全面支撑，这样，所有好的因素才能得到利用，教育的效果才会趋近完美。

学生的反应程度以及身心状态决定着教育的好坏。从这一点上看，综合的教育形式对早期孩子的教育能达到更好的效果，这种教育所发挥的威力既是我们所信赖的，也是我们所期待的。但是，分析教育对孩子也很

重要。因为人对知识的记忆不可能永远不变，孩子即使能在一段时间牢牢记住教育者所教授的完整知识，一段时间之后，脑海中也只能存留一些知识的片段。这些片段通常是我们分析教育的内容，孩子成年后就是以这些分析教育所用的知识片段为基础，才顺利地参与到社会生活之中的。

经验表明，如果德意志的孩子从孩子时期就开始接受教育，在少年时期甚至是青年时期，孩子的教育都能得到及时供给的话，那么孩子成年以后，面对生活中的困难以及棘手的工作，就可以熟练运用曾经学到的知识、技巧以及方法来解决这些问题。这充分表明了教育者曾经所做的努力没有白费，我们不断强调的教育获得了巨大的成功。特别是当孩子成年以后步入社会，这种教育成功的表现将更加明显。但是，如果孩子不愿提出自己的意见，也不愿表露自己的想法，所有学到的知识、技巧和方法都尘封在曾经的回忆里，那么教育者曾经的努力都是徒劳无功，教育将面临前所未有的失败。

会话是正式的交流，在分析教育中，它将成为教育者与学生相互沟通的媒介。会话是教育者和学生之间面对面的直接交流，当然，他们也可以在这个过程中自由穿插书本上的内容，如果还不能达到深入交流的目的，他们也可以相互出示书面作文来补充自己的观点和想法。在会话中所阅读的内容以及所出示的作文材料都必须是用学生能够看懂的文字书写的，如果学生不能通晓这些语言，这样的会话就毫无意义。与此同时，这些书面的材料中需要有部分意见与学生的观点保持一致。另外，在会话中出示的作文不应该是那种出于敷衍目的的粗糙不精的作文，而应是精简的，绝不是冗长和矫揉造作的。

会话中的作文内容可以清楚明白地描述出师生交流中的重要内容，并能够将会话的主题思想突出地表现出来，从而引起所有会话人员的注意。学生所写作文的内容可以表明学生对待问题的态度，也能检验孩子是否注意力集中。学生写得不好没有关系，只要态度端正，教师便可以很清楚地从作文中看出来。对于写得不好但态度端正的孩子，精英教育者会耐心地给予他们指导。学生如果对学写作文表现出松懈的态度，精英教育者就会利用另外的方法与孩子展开对话，比如组织竞赛和辩论。这些教育手段可以制造紧张的氛围，将孩子游离、松散的精神集中起来。

在以上教育过程中，教育者需要注意一点，那就是无论在任何时候、任

何状态下都不能生气。如果所要教育的人是那些从小就延误了教育的青年，教育者就更应该把所有的精力集中在激发这些青年的学习兴趣上，让这些青年通过作文、竞赛以及辩论进行知识练习。无论对处于教育黄金时期的孩子的教育，还是对错过教育最好阶段的青年的教育，德国的精英教育者都会一视同仁、认真对待，极力寻找和选择更具价值和意义的教育内容来充实学生的心灵。比如，他们会组织一些演示教育，这些演示教育生动有趣，极易激发学生的学习兴趣。另外，教育者还可能阅读一些有趣的材料，这些材料看似无关紧要，但总能与前后的教育内容形成完美的对照，以此来加深学生对所学内容的印象。缺少计划性的教育仍然可以在不适合教育的地方发挥作用，而对于综合教育来说，以上那些作为补充的教育材料和教育练习仍然是不可或缺的。

精英教育者会通过以上的做法，将孩子的一切活动都控制在可被观察和可被教育的范围之内。

从适时且充满希望的综合教育中，我们可以找到两条线索。整个教育过程始终贯穿着这两条线索，使整个教育可以按照正常的轨道运行。对于孩子鉴赏力和同情的教育，需要借助一种特殊的教育系统，这种教育系统就是以历史编年表为线索，对孩子进行全面系统的教育。教育者要制定趋于完美的教育计划，就需要将借鉴以下的教育安排：

在语言学习方面，教育者要根据孩子在不同成长阶段的特点因时实行教育，比如希腊文一般作为孩子早期的教育内容，拉丁文一般作为孩子少年时期的教育内容，而孩子步入青年时期以后，现代语言将是他们更好的教育内容。除了语言的学习之外，教育者还要注重孩子思辨和经验方面的学习。对于这两者的学习，则需要十分注重逻辑关系的运用。而数学学习恰恰能够很好地训练孩子的逻辑思维能力，作为一种系统的、多方面实用的学科，数学学习有利于孩子通过思辨来说明经验，人们的经验正是通过众多问题的反复思辨才得到的。那么，哪些教育材料可以作为这两种教育课程最适合、最重要、最开始的文献呢？我认为是《奥德赛》和《直观教育ABC》。

除了以上两类课程，精英教育者还会为孩子准备第三类课程，这类课程就是让孩子学习一系列不同质的学科，比如自然、地理、历史、政治、法律等。教育者不需要按部就班地让孩子学完一门学科再接着学习另一门学科，因为有些学科并不冲突，甚至学习一门学科可以促进另一门学

科的学习，比如学习政治有利于法律的学习，而学习历史又有利于政治的学习等。所以，教育者可以将一些能重合的环节合并进行，孩子在学习这些学科时，也可以将其中的一部分同时进行。前面我们所提到的补充练习也可以在这时得到应用，它们可以作为分析教育的材料，为分析教育过程服务。

按照以上步骤，我们已经将教育的主体内容一一呈现在孩子眼前，之后需要做的就是尽可能地补充辅助材料以及讲述辅助知识。德国精英教育者不会在做好了主要的教育工作后就停止自己的脚步，主要工作结束之后，他们会继续一如既往地投身教育的次要工作。事实上，学生的课余时间才是大部分次要教育工作需要实行的时间段。当然，次要的教育工作议案不会脱离连贯性训育的范畴，它们将共同作用，使孩子的整体素质不断获得提高。孩子被激发出了学习兴趣之后，即使在课余时间也依然能保持足够的精力接受次要教育工作。然而，教育者也不能随意利用孩子的这种学习兴趣，如果利用不当，就可能弄巧成拙，使孩子的学习兴趣变得涣散。

精英教育者安排教育工作时，既要让教育处于其本身所在的范围之内，又不能束缚教育的思想、变化和形式。关于学生对爱好的变化，教育者要紧紧抓住，但不能过分利用，否则这种兴趣将很快涣散。把握孩子兴趣的尺度是一个精英教育者证明自己能力的标准，但这种能力并不是任何教育者都具备的，最有经验的教育者也不能保证在做到万无一失，教育者要在不断的教育中积累经验，才能获得这种能力。有些时候，教育者并不能完全把握孩子的兴趣爱好，因此，在针对孩子的某一种兴趣安排教育内容时，这种教育方式所起到的作用十分有限。针对这种现象，教育者就会打乱教育安排，使课时安排变得支离破碎。教育者必须明白，每天都为同一个学科安排一节课时是十分重要的事情。也就是说，每一种学科要在每天的教育中都得到体现，这样孩子才能在学习和复习之间最终完全掌握这些学科。

情况不同，教育方式也需不同。有些时候，综合教育需要尽量向全部领域拓展，但某些时候，这样的做法并不合适。对于这个问题，精英教育者一般会坚持这样一个原则，即既不缩短综合教育的范围，又不盲目追求综合教育无所不包。为了实现合理的综合教育，精英教育者一方面要缩小它的范围，另一方面也要确保它的完整。因此，在缩小范围时，综合教育将被有规律地压缩，而从整体上看，其最基本的内容不会改变。

如何来描述这种状态呢？比如通过缩小镜观察一个物体，我们能够明显地观察到这个物体各部分对比鲜明、色彩艳丽。它的整体轮廓虽然有所缩小，但细节更加醒目。除了丧失了原有的轮廓之外，综合教育的丰富性和效果也有所丧失。这种变化可以举例来说明，比如在这种综合教育中，教育者取消了语言教育，学生只好通过阅读译文和节录来代替阅读原著和整部作品。如果教育者通过分析各种材料来解读知识不能达到理想的效果，那么教育者就会将教育的重点集中在解读知识的主体思想上。在学习数学的过程中，教育者不需要对每一种数学运算都做出说明，也不需要带领孩子做无穷无尽的运算，他们只需要向孩子说明数学的主要规则以及计算方法，就可以让孩子自己练习数学运算。而说明数学规则和计算方法并非没有任何章法，教育者会按照一定的顺序，从简单到困难、从低级到高级，一一向孩子说明。但简单不代表容易，高级不代表复杂，所有的说明都需要透彻明了，这样孩子才能把所有的知识牢记于心。在学习自然历史与地理等学科时，教育者不必要求孩子记住这些学科的专业名称，只需要让孩子形成自己的世界观。

为了达到理想的教育效果，精英教育者一般在教授孩子各门学科前都会对它们进行加工。比如剔除学科中不适合学生的内容，对冗长啰嗦的部分进行压缩。

有些学科内容过于冗长，容易影响其它学科的教育，因此必须通过压缩教材内容培养孩子多方面的兴趣。但是，这种因压缩内容而培养出的兴趣往往存在诸多缺陷，比如它们可能导致教育者无法流畅地表述教材内容，或者在表述教育内容时缺少内在力量。

虽然有了完整的教育计划，若是教育者无法合理地利用的话，这一切都将是纸上谈兵。较早地让孩子学习荷马史诗和《直观教育ABC》并不能达到本书的要求，如果与此意见相反，那就是一种歪曲，真正的精英教育者不会拥有这样肤浅的见解。他们不仅要求孩子学习以上两种著作，同时也会让孩子表现诗歌中的人物，或者通过对这两本书的学习引申到事物结构的说明。如果孩子能够完成这一切，他们就会适时称赞孩子，让孩子得到心灵的满足。

以全省和全国的名义拟定的办学计划是最空洞的教育计划，以校务委员会的名义拟定的教育计划是最空泛的教育计划。之所以这样说，是因为学监没有听取学生的意见，没有考察学生的优缺点，也没有弄清学生之

间的私人关系，就自以为是地参考自身的意见并制定教育计划。对学监来说，通晓人与政治的知识是一件大事，学监需要将学生团结起来进行精诚的合作。而在对学生施加影响之时，一部分学生可能出于对知识的嫉妒而对另一部分学生建立对立关系。此时，学监就需要努力寻找缓解学生对立的方法，他可以激发学生较优良的精神，挖掘学生的潜力，促使学生在思想上保持一致，从而让每一节课的教育都能发挥出最好的效果。

我们再来分析以全国名义制定的教育计划，这种教育计划所能发挥的作用微乎其微，因为它并不能在全国范围内有效实行。我并不希望国家接管教育工作，我只相信德国精英教育者的才能、勤奋、真诚和技术。精英教育者自由地参与到教育之中，教育才有可能被创新。只有德国精英教育者在教育孩子方面做出了一定的榜样，德国的教育才能够真正推广开来。而这时，政府对教育的作用可以概括为以下四个方面：首先，国家会为教育事业扫清前进的障碍；其次，国家会通过各种法律手段为教育铺平道路；然后，国家会通过颁布各种法令和施行相关措施来为教育提供机会；最后，教育取得了一定的成就之后，国家会给予教育一定的鼓励。以上四点也许就是国家对人类的教育最伟大且最令人崇敬的功绩了。

5.最令人满意的教育结果

对教师来说，结识性格高尚的青年并了解他们接受教育的特点是最幸福的事情。青年因为结识教育者而愿意为教育者打开精神世界的大门，教育者为教育所做的努力就不会白费。同时，通过了解这类优秀青年接受教育的特点，教育者便可以有信心获得教育工作的真正蓝本。强迫孩子做事，使孩子感到不快时，教师不应该因此而生气。对教师来说，教育既不是游戏，也不仅仅是工作。教育是一项神圣的事业，教育者需要灵活、巧妙地把握它。教育者既不能为显示自己的渊博而故意加重学生的负担，也不能为了实现多方面教育而不考虑学生的能力极限，因为满足学生心灵的一切需要是教育的大事。

使学生的心灵充实是教育最重要的目标。从自然到艺术，人类从野蛮走向了文明。如今，人们生活安逸、财富有余，再也不用因生存需要而使用蛮力了。然而，生于忧患，死于安乐。而不能因安逸而懈怠教育，人们要使自己的精力得到发挥，为生存、教育、发展添上浓重的一笔。奢

侈糜烂的生活令人感慨唏嘘，又为辛勤劳作的人所不齿。如果人类继续学习这种陋习，将来必定会后悔。只有让任性在精神追求中饱受折磨，人类才能避免亡国灭种的祸端。

在深度和广度上，以上关于教育的陈述在量的方面都无可挑剔。接下来，我们需要探讨如何通过有效的教育来提升孩子心灵状态的质量。

6.平凡的学校，多彩的生活

学习是为了更好地生活，如果我们理解了生活与学校的含义，我们就能充分理解这一点。

学习不是为了炫耀我们的才能，而是为了实用，这像是一条经济规则。正如人们要为自己添置家具一样，在精神世界中，我们也要为自己添置知识。

然而，生活不仅是为了目的而应用知识，我们还需要培养多方面的兴趣，让生活变得更加丰富多彩。而如果说生活的全部不是应用知识，那么学校的全部也不是为了追求富丽堂皇的装饰。为了理解生活和学校，我们需要对生活和学校做进一步的分析。在分析这两个问题时，人们不需要担心只为生活而不为学校的矛盾。

如果我们能够在未来的世界中理解兴趣会对生活产生怎样的影响，那么我们就能轻易地了解生活的真谛。

生活中，人们产生的经验和对事物的观察将永无止境。人类的经验和观察每天都能接触到新的事物，知识就是在这样的接触中不断产生的。同时，在获取知识的过程中，人们会不断产生同情心，有些知识也永远只属于同情心。人类和国家的幸福是不断变化的，人类拥有观察和同情的能力，这样才能在自己的国家中从事一切生活活动。而失去观察和同情的人将陷入孤独、痛苦的境地。

经验与观察随着它们在生活中所作用的对象而改变，但是思辨和鉴赏却不会随着它们在生活中所作用的对象而改变。因为从某种意义上说，人的观点是不变的，它们必定遵循着一些原则，就这一点而言，思辨和鉴赏是不容易改变的。上升到哲学的体系，我们可以看出，哲学的体系经历了历史的打磨，已经成为一种相对固定的体系，因此从某种程度上

说，这种体系也是不变的，如果改变，它就是值得诟病的。这就好比一个人有了自己的观念和鉴赏标准后，就不希望别人来改变他一样，一旦有人将自己的意志强加给他们，就会引起他们激烈的反抗。人的基本原则是长久才形成的，因此很难在短时间内改变。

审思和人格都具有前文所说的不变性，而观察和同情却恰恰相反，它们是随着事物的变化而改变的。

见多识广的人会渐渐减少自己对事物的激情，慢慢归于平静。在他们的眼中，一切新事物将慢慢归于平淡，人们不会再对它们生出好奇和兴趣。但这种静止并不是永恒的不变，外部的力量仍然可以打破这种不易于屈服的状态。

在精神方面，没有受过思想训练的高素质的人一般只能依赖宗教对他们的生活进行指导和控制。思辨和鉴赏的位置常常可以由宗教来代替，没有接受过教育的人可以从宗教信仰上得到安慰，而在这种心灵的活动中，他们也可以受到理论和实践的双重教育。

在对事物展开长久观察的过程中，人的观察或注意力会从一件事物转移到另一件事物。观察和注意对象的不断转移可能使人们在众多的事物中迷失方向，因为客观要求而产生的同情不可能长久，在一定时间内，这种同情必将会完全消失。思辨能够使观察和同情受到节制，使它们在人的意识中保持安静，因为思辨可以使人的观念得到升华，还可以培养人的理性认识。这种理性认识可以使我们对客观事物的看法更加准确，我们利用这种认识可以辨别出感性认识中的错误，从而限制感性行为。另外，理性认识还可以与经验相结合，这样人们在考虑事情时，就能将人的能力、时间、条件以及精神状态等都考虑进去，对事物和问题进行理性的理解和判断。也就是说，理性认识可以让人成熟，防止人们进行轻率、浮夸、冲动的行为，防止一切的误解和思想上的小聪明。

精英教育者始终注重“思想指导行动”这一教育理念，因此，学生如果想在学习知识和知识的积累中激发和挖掘自身的潜能，就必须以先进的思想来进行相关的指导。而要想在激发和挖掘了潜能之后充分发挥这些潜能，就需要学生拥有较强的鉴赏力。假如将对一切美的事物的描述看作人类的一种纯粹且愉快的活动，那么在那些不重视审思作用的一切行动的场合中，就不需要清扫令人憎恨和厌恶的现象。严格的鉴赏总会剔除

那些与美不相符的现象，我们的生活需要充满鉴赏的概念，对一个人、一件事、一种现象，我们都需要通过鉴赏来做出判断，否则，我们一定会明白错误的判断所带来的可怕后果。

精英教育者会教会德国的孩子懂得思辨和鉴赏是如何主宰我们的生活的，为了达到这个目标，教育者会在众多教育体系中寻找一种接近哲学的体系，并通过这种体系来获得教育的钥匙。

但是，在寻找哲学体系的途中，教育者渐渐发现了一切荒谬的现象——思辨和鉴赏原本具有两种相互独立的性质，但是从众多的哲学角度来看，它们却常常混为一谈。在这些哲学理论中，人们错误地将两者相互代替，以致没有人能将它们客观地分辨出来。这种哲学只能压抑人们的观察精神以及饱含深情的同情心，同时更是对生活本身的一种摧残。在教育的旅途中，教育者观察到许许多多奇怪且相互矛盾的现象，在这些现象中，即使最有才干的青年才俊也不能没有准备，否则，他们只能在世界万物与自我之间左右摇摆。这两者之中必有一种会远离他们，也必有一种会亲近他们，但无论如何，这些问题对他们来说都是过于深奥的，以他们现有的经验和鉴赏力是无法明确分辨的。

对精英教育者来说，最令人感慨和无法接受的事情莫过于将教育结果置于冒险之中，同时还要为这种结果做徒劳的牺牲。

在人类发展的进程中，有能力的人致力于通过寻找目的去追求审思的关键点。精英教育者十分注重孩子独立性的培养，他们希望孩子可以在自然生活中不用依赖别人也不用效仿别人就可以得到自己的幸福。如果孩子对生活缺乏信心，精英教育者就会教导他们静下心来，耐心观察美的事物，并从中重拾生活的信心。

德国是一个文明的国家，精英教育者处于这个国家的中心，他们兴趣广泛，涉及人类与社会，他们对教育的重视永远是受兴趣的驱使。他们致力于寻找出教育方面的统一思想，并希望这种思想可以引起无数人的关注和思考。这样，德国的教育就可以建立在统一的思想理论之上。沙龙曾经对雅典人说过：“一个人往往能够得到许多智慧的想法，但如果将许多人放在一起，那么他们将变得迟钝。”从这一番言论中，我们可以看到某种人类的需要，这种需要存在于集体合作之中，需要每一个人的参与和每一个人的思考，这种需要被称为集体智慧的需要。

我们生活在一个充满智慧的时代，这个时代有许许多多的聪明人，这些聪明人能够从生活中培育出幸福的果实。在这样的时代，聪明人不仅会将精神集中在每一件有价值的事物上，而且在集中观察每件事物时，他们都能集中精力对这些事物进行思考。对于这类聪明人来说，每一天的生活都是不一样的，其中充满了丰富而富有戏剧性的变化。生活在不断更新，社会在不停进步，学校自然而然地就产生了。这些自然产生的学校有符合我们希望的，也有违背我们意愿的，但无论怎样，我们都不应该把心思放在这些问题上，而应该重点关注建立这种学校的短促的时间以及薄弱的力量。

现在，我们需要给予学校一个正式的定义。在我看来，学校是人们的一种闲暇活动。这种闲暇活动建立在审思、鉴赏以及宗教之上，属于这三者的共同财富。生活中，人们会对社会活动和应变产生同情，这种同情有赖于生活本身的贡献。我们将应变当作创办学校的目的，把思考当作精神集中的手段，我们期待变化并允许变化，我们希望我们的生活从频繁的社会活动和长久地忍受应变向着美好的闲暇迈进。当我们拥有了闲暇，建立了学校，我们就可以利用在学校闲暇时学到的知识和方法，向着社会活动和忍受应变过渡。

我们已经对心灵状态的特征进行了详细的阐述，如果现代的知识体系允许对心灵状态的特征进行教育，那么在教育者对孩子多方面性的教育中，我们就必须单独对它做有效的训练。人们热衷于寻找生活的乐趣，希望自己的心灵能从枯燥的生活中解脱出来。这种感觉与内心崇高的感觉并无不同，因为这种内心崇高的感觉也能让人们从生活中得以解脱。

7.对青年教育期结束的独立考察

精英教育者对青年的精神视野逐渐变窄丧失了兴趣，他们感兴趣的是如何扩大青年的兴趣服务范围、如何实现青年全方面的发展以及如何引导青年为自身的自然活动倾注全部的精力。

人生活在社会之中，必定会从事各种各样的活动。青年人从小就开始接受教育，希望某一天可以脱离父母的庇佑，独自步入社会进行自己的活动。这些活动的目的多种多样，有追求理想的，有同情社会的，还有为了生存发展的。但无论出于何种目的，在各种活动中都不可避免地会遇到阻碍和危险，同时，青年人也必须利用自己所学的知识以及自己所掌

握的各种手段和途径来清除一切阻碍、避免一切不必要的危险。

梦想与活动有联系，活动与兴趣有联系，兴趣与事物有联系。在各种活动中，各种人物、事物以及科学知识都将受到不同程度的挑选。在生活中，我们可以看到，学习古老语言的人越来越少，这些古老的语言由于得不到传承而慢慢消亡，死板的语言被灵活的语言所代替；人们为了紧跟时代潮流，力求将自己的鉴赏和研究做到极致，以跟上时代的脚步。社会不断发展，人们的眼光从集体利益转移到了个人利益，从前对社会的美好愿望，现在变成了对某种职业的追求；从前发誓要同情我们的社会，现在却沉浸在爱情的甜蜜中不能自拔。社会中既存在善良的人，又存在妒忌的人，还存在墙头草和两面派。对于初入社会的青年来说，社会是一个大熔炉，他们必须学会戒备、交际、伪装、谅解、奉承、争取等，才能争取到自己的利益，才能幸福而快乐地生存下去。而这所有的一切需要借助他们在教育中学到的知识、方法和技巧，其中最重要的是对他们多方面性的教育，他们可以利用曾经苦心培养的多方面性来应对社会生活中的一切变化。

面对以上种种精神上的颓唐，精英教育者会自然地流露出悲伤的情绪。但是为了预防这种精神上的颓唐，他们绝不会做有违道义和自己愿望的事情，比如他们绝不会通过旧时贫乏的教育来打破这种精神上的颓唐。

这种精神上的颓唐并不能真正限制多方面的兴趣。因为由精英教育者精心教育所培植的这些兴趣基础十分扎实。利用这种多方面的兴趣，青少年能在社会中自由驰骋。多方面的兴趣可以为青年们提供选择正确方向的手段，还可以为他们提供淘汰事物的途径，有了多方面兴趣的帮助，他们将以妒忌他人为耻，以同情社会为荣。多方面的兴趣可以体现正直的人性，可以通过熟练的练习成为技巧，进而表现出来，也可以对轻率、人性进行合理的限制，使它们不再为所欲为。

孩子多方面兴趣发展的趋向可以决定孩子成为什么样的人，孩子未来需要什么以及如何看待自己，都可以从多方面兴趣的发展中体现出来。同时，孩子的人格也取决于多方面兴趣发展的趋向，这种趋向增强了孩子的责任意识，却也限制了孩子的交往。它是对孩子的整体评估，教育者可以从中找到孩子所有表现的蛛丝马迹。在多方面的教育中，孩子曾经学习的、思考的以及练习的都是他们未来的助力，这一点点的积累都将成为青年确定自己位置的依据。教育结束之后，所有的一切都将融合统

一，孩子的兴趣、希望、忍耐、嫉恶如仇都将按照一定的顺序联合起来，他们将以此来确定自己的生活理念，制定自己的生活计划。这种联合的结果影响深远，涉及生活的方方面面。有得必有失，如果青年的精英们投身于集体事业的建设，那么他们必定要牺牲用于自己事业上的精力和时间。事实上，爱好与义务如果不能统一，两者就必有损失。个人主义者对待他人和事物必定会以个人为中心，如果青年的精英们以同情心来选择自己未来的命运，那么他们就更愿意接受进一步的教育。假如青年的精英们意志坚定，那么这两者就能在意志上和人格上得到保障。

在青年精英们身上体现的教育结果与他们性格的形成结果相差不大，青年精英们的性格方向早已在他们早期进行多方面性培养的过程中确定，然而，他们性格的坚定性、稳固性以及不可伤害性则需另当别论。

没有实践哲学和心理学作为基础，要充分说明以上的两个问题，就需要首先对其中的概念进行说明。

第八章　初始教育：从孩提时代就应当被培养的精英理念

与其说儿童的管理属于教育学范畴，不如把它归入实践哲学部分，这也是为了把教育工作从庞杂的工作中分离出来——我们希望看到孩子心灵深处的最根本问题，并将不称职的老师剔除出去。因为在很多情况下，父母并没有多少耐心和时间为孩子安排好教育的方方面面，而有些所谓的教育者看似很喜欢这份工作，实际上是因为他们可以有机会发泄自己的一点专横，从而使自己的压力得到缓解，补偿自己在社会中受到的欺凌。这种恶性循环是非常可怕的，因为那些教育者根本就不懂教育。

其实，在实际的教育过程中，要规避这样的问题并不容易，因为不同的工作混杂在一起会产生混乱，甚至会使教育者采取不当的措施对待孩子。反之，把所有的工作分解开来同样不可能。因为只是满足于管理本身而不重视教育的话，将会对学生造成心理压迫，而那些不重视管理、无限制放松学生的教育者也不会受到学生的尊重。所以，管理看似容易，但实行起来会有一定的难度。所以，对于教育者来说，一定要有力且灵巧地抓住管理的缰绳。在儿童管理中，教育者和孩子的父母一定要做好明确的分工，各自抓住孩子的一个方面，扬长补短。

1.精英教育为什么要从娃娃抓起

孩子在刚出生的时候没有丝毫意志，心灵中也没有任何与道德有关系的事物，于是我们的父母在最初的时候可以毫无顾忌地教给我们许多东西，而我们的行为一方面是出自本能，另一方面是父母为了让我们适应社会而强制我们做的。那个时候，父母可以完全不征求孩子的意见，以他们自以为正确的方法随意地对待孩子。随着孩子年龄的增长，父母的这种“对待”产生了一定的作用，主要是对孩子意志的形成产生了深远的影响，这种意志对孩子来说具有重大意义，除了争吵以及矛盾等我们认为的负面现象，其他都是有利的因素。但是，这种意志的形成极为漫长，即便孩子已经具备了意志的雏形，距离能够自己做决定的意志也很远。而大多数情况下，孩子的意志没有任何规则，只是一种对外界事物抵触的烈性。这种烈性其实就是暴力的根源，它扰乱人的正常思想，并在孩子性格的正确塑造过程中进行渗透和阻挠。

一般情况下，未成年人表现出乖张暴力并对社会产生危害的时候，其监护人会被当作首要责任人被惩罚。因此，在孩子还没有形成真正的具有理性的意志的时候，对其烈性的控制只有一个措施，那就是强制。而且要成功控制烈性，这种强制措施必须是非常有力的，要能一次性将孩子来自本能的攻击欲望压下去，而不能使它进行更激烈的反扑。有很多人认为这样会对孩子的心灵产生危害，其实不然，当孩子温顺时，我们的强制和呵斥的确会对孩子造成心理危害，因为这会让孩子长大后对自己产生一种否定的情绪，他的脑海中一直会停留着做正确的事也会被惩罚的矛盾。但具有烈性的孩子则不然，强有力的压制恰恰是告诉他，暴力和威胁解决不了问题，只能害人害己。

其实，即便我们采取了有力的措施来压制这种烈性，埋藏在内心深处的原始欲望也永远不会消除，而会伴随着人的一生，甚至会随着年龄的增长逐渐壮大。因此，为了使孩子内心深处的原始烈性不发展成可怕的反人类倾向，我们必须对它们一直保持压制状态。

对于一个成年人来说，如果他在孩童时期受到了良好的教育，那么他就会慢慢学会自我管理，并适应这个任务。但也有一部分人没有受过良好的教育，成人之后很可能会对社会造成一定的危害。对于这类人，社会便将他们禁锢起来，或者严密监视他们。这类人中有一部分成为了流浪者，有一部分成为了颓废的酒鬼，而还有一部分人形成了反社会的意

志。对于形成了反社会意志的人，社会必须组织力量对他们进行最大强度的攻击和镇压。最后，他们会受到应有的惩罚，但这种斗争对社会来说也是一种罪恶的延续，是每个人都不愿意看到的。而儿童管理，就是避免这种现象发生的一个有力武器。

儿童管理的目的有很多，最主要的有三点：一是净化孩子的心灵，防止他们成年后对他人造成伤害；二是缓解矛盾，使孩子知道怎样平息战斗或战争；三是避免人们参与无意义的冲突。

总而言之，管理的目的并不是要把孩子的心理塑造成大人喜欢的样子，而仅仅是为了创造一种秩序和规则，来使社会稳定，使人们的生活快乐幸福。而且我们还要知道，孩子心理的培养和教育不能缺少管理。

2.儿童管理不可“触碰”的禁区

无论什么样的管理，威胁就是最重要的措施。很多人也许会觉得这不近人情，但事实的确如此，一味地说教和明理根本解决不了问题，只有来自本能的威胁才能使人感到巨大的力量。但威胁措施并非屡试不爽，很多情况下，这种方法也会遇到前所未有的困难。比如，那些天性执拗、倔强的孩子对威胁不屑一顾，敢于做他们想做的任何事情，而不知道什么叫恐惧，懦弱的孩子软弱无助，做事畏首畏尾，总在小事面前犹豫不决，而且不能承受威胁。但不管是哪种类型的孩子，他们对威胁都会产生抗性，这种抗性甚至会转化成更强烈的欲望。

在儿童管理中，第一种情况非常少，天生可以克服恐惧、横冲直撞的孩子凤毛麟角，只要我们管理得不太迟，都能将孩子的巨大烈性通过威胁压制下去。真正棘手的是第二种情况，孩子在威胁种表现出来的懦弱和健忘使这种方法的效果变得微乎其微。受到威胁时，孩子的神经紧绷，内心的欲望被暂时压制，但威胁一旦消除，孩子可能会换一个环境，继续他们那种无拘无束的散漫生活。因此，在实施威胁的同时，我们也把监督看成儿童管理中一个不可或缺的手段，与其它任何管理措施相比，监督是儿童管理中至关重要的一环。

其实，我并不想对监督的作用公开发表自己的意见，我也不想过早阐述原理，因为这么做会受到许多教育者的诟病，他们会认为我的理论会造成一定的不良影响。我对教育中的监督造成影响的例子了解了太多，这

对我也许并不好，但它确确实实深入了我的内心。但是，我们又不能过分依赖监督，因为过于关心细节的频繁监督无论是对于监督者还是被监督者，都是一种精力的消耗和无形的压力，所以，我们一定要尽量避免不正确的监督。首先我们应该知道，对于监督的需求是随着其使用程度的增加而增加，但到了极限后，停止监督就可能会造成巨大的危害。其次，监督对孩子来说并不全是有益的，因为它会影响孩子的自我约束和自我管理，使孩子的主观能动性受到压制。而且，孩子认识事物的能力也会退化，这对孩子造成的伤害不亚于没有监督。

由于长期受到监督，孩子的人格会发生扭曲。那个时候，孩子将会整日思索如何摆脱这种监督。所以，他们要么保持软弱状态，麻木地接受监督，却很少改变什么；有的则变得性情古怪，和正常人的行为大相径庭。这就是长期监督造成的可怕后果，不过，这种情况很少在孩子烈性爆发的时候出现，因为那个时候，监督绝对是最有效的手段。但在很多情况下，教育者往往错用监督，甚至把监督看成教育的日常工作。如果这样，在监督下成长的孩子将来也许会是一个老实本分的人，但绝对不会是一个勇敢机智、具有创新精神的人。相反，他们会墨守成规，不思进取，不敢涉足新事物。但是，我们也要知道，对孩子完全放弃监督就可以培养出高素质人才的思想同样荒谬。

教育工作是一个组合，是一个整体，我们要恰到好处地从一个工作过渡到另一个工作，只避免某些常规的错误根本起不到任何。而且，儿童管理的重点就是给予孩子心灵上的引导和帮助，我想，这个思想和其他许多教育家相类似。

我们都知道，心智服从于权威，很多情况下，权威能够约束超出一定规则的活动。因此，权威在一定程度上对消灭一定的不良意志很有帮助。对于一些具有活跃天性的人来说，权威是不可或缺的，因为很多人对善恶的界限并不明确，他们会盲目尝试，只有当他们不被恶蒙蔽双眼时，他们才会大力地追求善。但是，人们只能依靠智慧来获得权威，但具备何种程度的智慧才能获得权威呢？这是难以把握的，而且，权威可以脱离教育的束缚而单独产生效果。

例如，一个盲目的孩子不小心闯入了某些禁区，他就会感到自己可能会引起一定的危害，如果他产生了破坏的想法，并且已经付诸了实际行动，那他就必须要受到最为严厉的惩罚。如果他没有进行破坏，但却对

别人破坏行为表现出了认可或纵容，那他也必须要受到一定的威胁，使内心感受到一定的惭愧。

儿童管理和国家管理一样，不容易对没有实际行动的烈性心理进行惩罚，那么，我们可以对这种烈性心力进行深刻反对和否定，使其受到伤害，这是教育需要做的事情。当管理完成了它的使命的时候，权威作为一种后续的手段就开始提上日程，进行到一定阶段时，仍要让孩子学会破除权威的枷锁，这对于孩子以后的思想深度的扩大非常重要。在他们以后的生活中，善良和正义会充满他们的心灵，并创造一个独立的自我。

爱产生的原因是情感的适应与和谐，所以，我们能获得一个陌生人的爱非常难得。一个性格孤僻的、说话生硬且不能共情的人根本得不到爱，而另外一种人，他们喜欢和孩子亲近，但他们却在和孩子交流的过程中只在意自己的欢乐，这种人也同样得不到爱。因为爱所需要的适应与和谐需要通过两种行为产生：一是大人要和孩子产生共情，也就是彼此关注对方的心理感受；二是想方设法使孩子的感情倾向于自己。后者的达成比较困难，但是却比前者更容易给孩子树立权威，也更容易使孩子受到正确的引导。总之，只有当学生能够用一种方式与教育者和谐沟通时，才能使其致力于教育关系的发展。

很多情况下，孩子的爱需要得到教育者的及时回应和充实，否则就很容易使孩子的心灵受到伤害。较长时间的爱抚、温柔的回答和单独的对话将会加深这种关系，一旦获得了孩子们的爱，教育者就能极大地减轻管理的压力，避免因掌握不好尺度而对孩子产生的心理伤害。但是，我们也不否定有很多品德败坏的教育者，利用学生的爱来随心所欲地支配他们，这种行为应该受到强烈的谴责。

父亲在家庭中理所当然地享有权威，因为家里的一切都需要依靠他，家里的一切事物也由他来安排和控制，母亲在一定程度上也比较顺从他。所以，父亲身上就会体现出我前面所说的“智慧”，父亲的话就在无形之中具有了分量，他的赞扬会令子女感到欣慰，他的批评也会令子女感到沮丧。

最自然的爱则来自于母亲，她可以通过牺牲和探索去理解孩子的需要，并在很早的时候为孩子塑造一种语言，这种语言使她可以比任何人都早

先一步理解孩子的需要。女性通常是温柔的，这有利于她们用相对缓和的声音适应孩子的情感。有时候，温柔的力量要比阳刚的力量更能起到大的效果。

如果爱和权威是在实施管理之前最能使孩子服从的手段，那这就是最好的良性循环，而管理手段则要交给那些可以信任的人。其实，真正优秀的教育，往往出自那些有一定的思想深度，并经过专门训练的教育者。他们可以使自己的思想自由伸展，并能精准地判断什么是高尚，什么是智慧，什么是正义，什么是温和。

爱和权威对孩子的教育影响是非常大的，所以，对于孩子的思想深度培养不应该采取生硬或者傲慢的态度。如果父母没有多少空余的时间，只能找其他人来承担对孩子的抚养义务的话，那就要把管理计划制定得相对简单容易一些。而且，管理还要根据孩子的性格特点进行。一般来说，城市出生的孩子，其破坏性要大一些，所以在最初的时候，要尽量把他们控制在一个狭小的、相对和谐的区域内。但是，孩子不可能不与人接触，当他与别的孩子进行交流的时候，很可能因为相互模仿而增加自己的破坏性。所以，城市的教育机构在管理上的难度比较大。这些教育机构有可能远近闻名，但却是名不副实。对孩子的管理尚且如此困难，何况是对孩子进行教育呢？

在农村，孩子的活动范围更为宽广，但为了安全起见，农村的教育者常常给孩子制定许多限制性规则，这看似是在保护孩子，实际上会使孩子的欲望得不到发泄，反而可能会爆发更严重的危害。所以，无论在城市还是在农村，教育者必须要尽早为孩子提供开放性的、无害的集体活动，以宣泄他们心中积蓄的欲望。管理可以使孩子重新找到生活的轨道，并能使其潜能完全发挥出来。

3.巧妙调整管理这根“弦”的松紧

在逼不得已的情况下，要通过一定的强制措施来教育孩子，但在一般情况下，要先了解对孩子应该施行何种程度的监督，需要受到什么样的爱与权威，这样才能确保这些措施能够恰到好处地使孩子受益。但是，有些时候我们也要调整教育的强度，弦绷得越紧，越要适当放松。直到孩子可以心甘情愿的、乐意的服从管理，这样的管理形成后，教育者就算是获得了初步胜利。

没有哪个教育者愿意利用强制的约束和完全军事化的措施来强迫孩子服从，因为学校不是军队，更不是监狱。所以，我们只能把这种服从和孩子本人的意志有机结合到一起，才能形成良好的教育氛围。假如学生的心智发展得很好，可以明白智慧引导所带来的好处，那么缺少这种引导就会给他们造成一定的危害和损失。但我们就可以借此让孩子明白，要想继续这样一种引导，就需要建立一种在任何环境下都能靠得住的完全稳定的关系，同时需要明确规定，只要教育者提出了正确的要求，他就必须无条件服从——当然不是不假思索的盲目服从，而是经过大脑思考，然后做出服从的决定。

当孩子被教育者强迫做出某些事情时，教育者应当像孩子们解释为什么要这样做，这样做有什么好处，不这样做有什么坏处。还要让孩子知道，如果教育者不在场，他自己会做出什么样的决定。这样做的目的就是让孩子在今后的生活中对教育者的命令做出正确的判断，这样的孩子在长大后，对权威人士的话也不会盲从，而是会仔细推敲，降低被蛊惑而做错决定的概率。所以，一个不入流的教育者如果盲目支配孩子，并且不给孩子做任何解释的话，将会对孩子造成极大的心理伤害。

4.真正的精英教育

对于真正的教育来说，管理也是非常有必要的，真正的教育对孩子的态度从来都是缓和与温柔的，很少采用强制性措施，但却非常严格。教育者经常说的一句话就是“我要”，而不是“我希望”，我们必须慎重使用这两个词汇，因为这两个词汇对孩子提出的要求会起到截然不同的作用。另外，这两个词汇也表明了教育者的不满意以及对教育进程的意见，这些原因是要求学生理解并加以改正的。

教育者在教育过程中一般不会强制要求学生做他们并不喜欢甚至强烈抵触的事情，但无论怎样，教育者都可以让学生明白一些措施的意义，在必要的时候，还可以提醒孩子记起曾经的服从契约。在这方面，如果教育者没有树立起一定的权威，就无法使自己获得一个相对自由的地位，这种方法也就没有任何意义。

从管理开始的时候，教育者就必须停止平时对学生表现出来的赞许、亲切的态度，这种做法的基础就是，教育者以人道主义的态度将孩子作为一个人来看待。但这还远远不够，在平时，教育者还应该对孩子充满

爱，并细心对待他们。而这里还有一个更重要的基础，就是教育者应当感觉到人类应具备的美好品质，尽量避免让孩子接触那些性格古怪、忧郁和那些看起来迟钝木讷的人，因为这种人根本不知道同情和理解，也不会给孩子带来任何有利的影响，反而会使孩子怀疑自己。只有那些富有正义感和爱心等良好特质的人，才能将好的思想反馈给孩子，使孩子长大后可以自如控制自己的情绪。

很多教育者比较固执，他们不愿意在孩子面前忍耐自己的情绪，而是随意表现出自己的喜怒哀乐，这样的教育者是无法很好地驾驭孩子的。如果一个教育者总是在孩子面前保持着冷漠的态度，那么我们很难想象他能培养出充满活力和激情的学生。学生失去了活力和激情，就很难产生同情心，也不可能具有好的洞察力和判断力，这就给孩子从平庸到优秀的蜕变过程增加了一定的难度。能够进行自我调节，并从内外两个方面反省自己的孩子太少见，因此，教育者必须把握好孩子的心理特点，并适时鼓励他们。而且还必须运用智慧灵活的方法，让孩子在教育的过程中形成对自己的约束力和感染力，从而使孩子认识自己。这是一种对心灵的教育，当孩子慢慢感觉到他的行为和思想会对教育者产生某种影响的时候，已经脱离了懵懂无知的状态，开始认可教育者了。这是教育所要达到的效果之一。

另外还要注意一点，教育要求孩子在心理上进行一次彻底的蜕变，而这种蜕变对于成人来说几乎无法做到，只有对于那些正在接受教育的孩子才是最适合的，也就是青少年。在青少年这个年龄阶段，他们对自我关注的敏感程度达到了前所未有的高峰，情感和情绪都容易产生巨变。这是塑造的最终阶段，而当青少年成长为青年的时候，他们又到了当教育者的黄金时期，他们在教育孩子的同时，自己也能受到教育。只不过，这一阶段的人没有定性，很容易因为欲望得到满足而变得意志消沉，对教育别人的兴奋感也会随之消失。

每个人在表达情绪时所用到的语言差别很大，但基本都是由现实中的环境决定的。那些缺少幽默、说话不多，在演讲中缺少抑扬顿挫的人不适合成为教育者，因为他们缺少情绪的多样化表达，他们不会用严肃表示不满，不会用高兴表示赞许，也不会用皱眉表示生气。因为教育者需要在孩子面前做出丰富的演讲，并且有些时候是没有时间做出准备的，不善于此道的人常常会把美好的情感变得尴尬。

在教育过程中，教育者通常需要语气和蔼，不能用那些生硬的语调，除了孩子极端顽劣或者需要郑重说明的一些特殊情况。因此，教育者应该退回到自己的人格，力图使自己从一种无所顾忌的情绪中解脱出来，至少应该保留自信，让自己从束手束脚的琐碎且无意义的事物中解脱出来。对于学生来说，当他们感觉到自己面临复杂的情绪之后，他们可能会犹豫不决，但这时候正是他们磨炼自己心灵的大好时机，他们很可能在这段时间内找到解决事情的正确方法或自己将来要走的正确道路。当学生准备好接受现实并努力学习时，教育者要恰到好处地现身，作为引导者帮助他们拨开眼前的黑暗，把涣散的、不规则的思想集中起来，稳定他们的心智。

对于教育者来说，不应该频繁地与孩子过不去，或者故意出风头，也不要拿着懒惰当深沉，更不要对孩子表示虚伪或敷衍的友好，而应该尽可能地坦率与真诚。在这种和谐的教育环境中，学生才有可能与教育者产生共情，并对教育者心服口服，而教育者的权威自然而然就形成了。但在这之前，学生对教育者产生怀疑，并试探教育者是很正常的。在这段时间，教育者一定要表现得更加稳重，这样才能与学生建立更加牢固的关系，使学生暂时放心地将心灵寄托给他。

第九章　国家影响：精英教育对社会的深度影响力

从1800年开始，人们对教育的重视程度日益加深，但对教育学的研究却并没有因此深入，很多时候，各个教育学派只是专注于所谓的技术和各种早已腐朽的规矩。我痛恨这些坑人的学派，我维护的是真正的德意志实践精神，我要把这种精神散发出去。有人说，我具有超越常人的学习天赋，但实际上，我在背后付出的努力没有人能猜到，我并没有像其他教育学家那样崇拜柏拉图这样的先哲，而只是专注于研究他们的著作。并且，我不会单一地支持某一个学派，我会尽量掌握各种自然科学，学各种语言，另外，我对音乐也没有放下。我从来不会忽视内心和主观的作用，我们身边的很多伟大科学家放弃了自己的主观，他们成了科学的奴隶，而从来不为人类谋福。我厌恶一切把教育学当作工具的观点，因为教育学是独立且神圣的。

我们在分析和评价一个教育学体系的时候，一定要从分析其阶级体系开始。如果非要给我的教育理论扣一个政治帽子的话，那我既不属于封建势力也不属于资本主义势力，我不会站在任何一个队伍中。我始终会遵

从一种缓和的方式来对待教育，吸收传统和新式的文化，以自由主义的态度去面对教育。

1.教育内容≠实际情况

我在1802年开始给大家讲授关于教育学的课程，在授课期间，我就开始撰写这本书，我预计会在1806年出版。有很多人说，我的作品有赶工的嫌疑，我不可否认，但我想要说的是，我写这本书绝对不是作秀，也没有照搬前人的理论进行综合，而是凭借着我这些年来的教育经验进行记录和考察，我崇尚的是真实，而非虚妄。

教育本身具有权利，那些把教育当作手段的人永远也不可能正确认识事物。同理，那些以前一直热衷于建功立业的人，在现实中碰壁后才开始在教育学中找到自己的方向，他们从来不是求助于教育，而是利用教育发明一种适合自己政治理想的扭曲教育，所以，他们永远也不可能懂得教育。我非常反对哲学流派和宗教教派，我也不希望拿着客观系统的教育理论去熏陶学生，因为这样会把孩子教育成为国家机器。教育必须要以事实为根据，准确说，我们必须把作为一个自然规律来看待，所以，我的精英教育学就是保持独立的思想，并维护自身的原则。到时候，我们不用担心教育的堕落，因为我们将会捍卫教育的领地，使其不被外人治理。教育学有其自身的权利，它使我们获得力量，具备衡量周围事物和现象的能力，即我们能使用正确的方法获得教育效果，并尽量避免孩子的心灵受到伤害。

一个人的内心究竟，我并不感兴趣，我所关注的是受教育者的各种行为与活动，也就是他们内在的情绪和显露出来的活动。我把这种活动称为兴趣，兴趣可以直接感受到，而且不需要有目的性，也就是说，兴趣可以与目标南辕北辙，这种兴趣也才是我们精神活动的根本。所以，开发受教育者的兴趣显得尤为重要。我对这种活动的研究由来已久，也就是说，我的思想是颠覆性的，以往的教育学认为，“学习是目的，兴趣是手段”，而我则认为，“兴趣是目的，学习只是手段”。我认为，学习应当为兴趣服务，学习只是一个过去式，而兴趣应当在一生中被保留下来，即便是现在，最为流行的教育学也不能驳倒这一理论。我的很多朋友经过多年研究，也得出了和我差不多的结论，即我们要使孩子的大脑清醒，并激发他们对行为活动的兴趣和欲望，并把这种兴趣延续下来，使其伴随孩子的一生。也可以说，保留童趣是教育的一个重要目标。而

且，我们现在已经意识到了传统教材存在的许多弊端，即便不采用我提到的方法，也要使用其它先进的教育方式。

那么，如何提高学生的兴趣呢？首先要通过实际的交往和积累的经验来实现。实践虽然不是根本，但没有实践是万万不行的，在教育中抛开实践，就等于不承认天上有太阳。我把教育者和学生的关系看成一种交往经验，而训育对我来说，就是一种长时间、连续不断的工作。可以说，教育者相对于学生来说就是一个丰富的经验体，学生可以从教育者身上汲取必要的能量。

这里，我们有必要谈一谈实际的教育。教育就是对交往和经验的一种补充和完善，称为“教育性教育”，这是我自己的观点。以往，人们总是把教育和教育看成两个独立的工作，其实，它们是有着千丝万缕的联系的，也就是任何的教育都是具有教育意义的，而达到教育目的所采取的最常用的手段就是教育。因为教育能给孩子塑造一个健康的精神乐园，可以把经验和知识随机性地灌输给他们，指导他们自行辨别。

很多传统的教育者认为，如果教育者能够观察到来自外界的不正确的思想腐蚀，把孩子圈养在一个绝对真空的环境中，那么孩子就可以产生纯洁无暇的精神。其实，我并不认同这种近乎宗教性质的理论，因为人不是靠着自然的力量生存的，而是必须有一种信念作为支撑，精神不是在大自然中凭空产生的，也不是某个神灵的恩赐，而是由教育的力量塑造的。

我曾经为自己提出了这些问题：人是否生来就具备教育的原则，就像植物在萌芽时就应孕育了整个身体？人的性格特点是不是早于开始生活的过程？人是不是那种把自己未来的形象原封不动带到社会上的物种？就我这些年的研究来看，这些问题都可以得到肯定的答案，但我现在要讨论的不是这些，而是人的精神、人格、意志力以及兴趣等，人身上的这些特点表明，人不是一个单纯的生命体，发展也并不是仅仅完成进化。因为人的能力只能发展那些人们从心理上接受的事物，所以，问题的关键就在于人们得到了什么样的事物。

我反对以前把教育者比喻成园丁，把学生比喻成花朵的理论，因为浇花和修剪枝叶只是为了促进植物快速进化，而教育是通过向人灌输各种意识和思维方式，促进其灵魂的升华。没有教育，也许人就永远得不到这

种思想和情感，所以，建设孩子的精神是非常重要的，甚至可以使他们明确自己的任务、责任与成长轨迹。人的生存不一定需要特定的气候，而可以在所有的气候下生存，人也可以成为野兽、魔鬼，但也可以成为一个温柔且具有理智的人。人会不断受到周围环境的影响，致使心智发生变化，然后再用变化的心智去影响环境。

人可以自己塑造形象，这种形象是，如果能够使自己满意或被别人尊敬，那么这些互敬互爱的人会组成一个整体。在这个整体中，每一个人都发挥着他们自身的作用，帮助别人并获得认可。这也是我们在教育过程中希望看到的。

在教育过程中，如何能做到这些呢？我发现了很多有趣的规律和现象，这些想象对于任何教育都适用，算是某种程度的真理。精神活动的根本叫做“精神呼吸”，精神呼吸意味着我们一方面要肯定经验的作用，因为经验是一种必不可少的实践结果；另一方面，我们必须使其与我们的心灵链接到一起，这就是精神世界的内涵，精神活动的规则同时也决定了教育的两个重要方面。

性格上的统一不能因为兴趣的出现而变得摇摆不定，如果我们把各种各样的经验收获不断地放进我们的意识思想之中，我们就不会丢失这种统一性。这时候，我们体内每一种认知都不再是对虚妄力量的机械性的占有，而是融入到我们的身心之中，我把它称为“新的器官”凭借这些，我们可以获取经验，使我们的心理观察更加深入，我们的意志力也将得到培养。这使我们在内心建立起一个精神世界，就是本书第五章提到过的思想深度。思想深度不仅仅是知识的范畴，也包括情感的体验，还有我们在实践和教育中形成的价值体系。思想深度也许并未存在于我们意识之中，但它作为一种神秘的能量，一直对我们的行为产生影响，并随时调节我们的思维方式和情绪情感，它是我们精神生活的一种具体形态。我崇尚自然而然的教育，而且我的教育会像音符一样渐渐变缓，这时候，受教育者自身就需要把这些零碎的思想穿插起来，为自己建立一个完善的精神家园。

在教育过程中，具有决定性作用的是，在建设精神家园的教育的同时，使生机勃勃的活动深入到教育课程之中，使孩子们的兴趣在性格定型之前尽可能地向前发展。在精神家园的建造上，我们的专注力被提上了发展日程，我们在活动之中的重要功能就是进行自由的自我塑造，但不能

失去活力，也不能使行为太过于机械化。

很多教育者自认为已经明白了我的理论，他们也乐于将这种理论付诸实践，他们认为，学习教育和强制性教育是对立的。他们崇尚新理念的教育，认为要完全让孩子自由地探索和体验，并想方设法提高孩子的艺术能力，并在任何时候，尽可能地让孩子摆脱传统教育的影响。在这样的过程中，教育者不再有权威，也不用组织任何活动，教育模式解体，孩子自己探索现实的世界，自己规范自己，这就是强调“自由”的极端主义观点。我虽然崇尚自由的教育，但我并不认同绝对的自由，因为这样无法使孩子产生专注力，也不能确定孩子的性格往什么样的方向发展。

在绝对自由的教育氛围内，孩子得不到老师的帮助，面对一点风吹草动就变得惊惶不安。我曾经到过采用这种方式教育的学校进行了考察，我发现那里的学生非常暴躁，他们不惧怕任何人，并且很多人在他们面前都会感到恐惧。其实这些孩子的本性都是好的，只不过在自我认知方面出现了偏差，这样的孩子长大后的道德观念会非常差，会严重影响社会的安定。所以，这种看似新式的教育理论并不一定适合实际情况，在这种极端的环境下，孩子会感觉到不舒服，感觉自己受到了某种伤害，他们很可能会认为：“在这里我学不到知识。”因为他们不知道应该对什么产生兴趣，也不知道自己未来的轨迹是怎样的，更无法实现情商的稳定增长。他们长大之后，很可能会因为小困难而停滞不前，或暴躁不安，或多愁善感，总之，他们缺乏一种稳定的心智，成为了这种“创新”教育的牺牲品。

谁都不想让孩子成为国家机器或者自由狂热分子，所以，我们要帮助孩子进行正确的人格塑造以及经验的积累，让他们在内心树立明确而又牢固的概念。这些工作在今天显得尤为重要，但我们需要明确，这些有计划的措施和步骤不可能来自孩子自身，也就是不能完全依靠他们的认知来指导活动。教育者要及时用自己性格中的闪光点去影响他们，这是起决定性作用的。

孩子在这种经验的积累中会自主吸收观点和理论，而不是教育者通过自制的系统，传授给孩子各种各样的教条式的原理。这不仅仅能使孩子熟悉活动的过程或者规则，还能使其具有观察周围环境、分析自我价值的能力。我一直都认为，高深度的思想活动与我们的日常生活并不对立，我只是让孩子有计划地缓慢学习成人的生活方式，因为他们早晚要经历

这个过程，只有采用这种教育方式，才能准确了解应该在怎样的环境中做出怎样的行为，从而让萌芽期的孩子成为一个拥有健全人格的人，使日常的活动具有精神思想的意义。这在孩子很早的时期就可以进行。

我一直都非常希望将高级的心理活动和行为引入到普通的生活之中，因为教育不仅仅是孩子提供理论知识或交给他们某种事物，而是让孩子了解事物对于高级活动的价值，因为教育和生活永远无法分开，我们要把学到的理论和思考带入生活。我的教育学适合各个年龄段，并且能够为年龄更小的孩子提供教育，在这方面，我没有任何的年龄偏见。

我有必要说一下形式阶段和方法，这包括直观演示、要素教育和自由交谈，这些都是靠着系统的演讲和实际的训练得来。在这些方法中，只要不出现特殊情况，就都是正确的，并且我们可以判断，这些方法的根源来自于我们丰富的精神世界。还有一点比较重要，就是让学生经历尽可能多的事物，并鼓励他们多多观察，然后用互相交流的方式使自己的想象力得到发展，因为孩子的创造力基本都是在这个过程中出现的。最后，我们想方设法使孩子找到事物的规律和实际用途，并使用这些理论不断提升实践经验，并把训练中的所得巩固起来，这就是心理活动的全过程。这种过程并不是自然而然的，而是借助教育的力量，再配合一定的方法辅助完成的。

我的理论问世后，受到了很多教育学家的批评，但很多时候，他们举的例子非但无法反驳我，反而印证了我的理论，如耐力劳动的全过程。我曾经试着对教育的各个阶段进行仔细的划分，并一一进行实验和训练，但现在我认为，我的教育不能这么死板和僵化，教育的每一个途径都应该是开放的。我一直都反对让孩子处在一个完全的倾听者的被动地位，因为这否定了他们自身的行为活动，会令他们感到厌恶和压抑。我在早些时候就说过，教育过程中有许多不可预知的现象，在这里，我本有必要使孩子的各种各样的心理特点得到充分自由的发展余地，不应该使最根本的东西失去其单纯的表现。因为有些时候，一个人接受的外界的印象和别人灌输给他的信息和方式越多，他越会失去自己的本源。我们不可否认的事实是，一个人的受教育程度越多，他模仿别人的行为也就越多，他自己的独立思想和行为也就越少，这并不是一个好现象。

鉴于此，很多预期得到很多知识的学生来到我这里且得到了并不是太多的指导，因为我要让学生尽可能地自己创造方法，自己观察事物，而不

是我用教条去影响他们，妨碍他们的自由想象力。

但是，我这套教育方法也有其根本的局限性，面对各种有难度的教育任务，我们究竟应该如何获得进一步的发展呢？我认为，真正正确的、符合真理的教育，只有和实际的交际、行为及活动联系在一起才有可能实现。学校在一定程度上影响了教育理论的自由化，我呼吁教育学独立的一个根本原因也是要发展个性和独立的精神，如果只是放任，就很容易使他们养成人云亦云的懦弱性格。在传统的教育之外，我希望能尽可能地增加孩子在室外活动的时间，比如增加体育课的时长，最好用三分之一的时间让孩子学习体育和艺术。当然，这些活动也可以在家庭中进行。但是，我们应该遵从客观情况，毕竟在学校才能得到学习。又有坏处，在过去建立起来的优秀教育体系中，多半是家庭占据主导，那时候，孩子完全生活在家庭之中，并在家庭的氛围、习惯和家庭教师的影响下成长。现在，我们以前固有的生活被完全打破，我们有必要将其重新建立起来，而目前的最重要任务就是教孩子学会如何在学校生活。

性格的塑造不应该用天然的方法，而要为青年建立起属于自己的生存方式，让他们可以按照自己的理念，进行他们自认为细致的活动。但目前来看，能建立起大型机构且为孩子提供我倡导的理论确实不切合实际，但适当地改造校园、规范秩序是我们可以做到的。只有这种秩序的存在，才可以规范学生的精神，让他们的兴趣与心灵统一起来。

2.精英教育学的独特体系

我一直都认为，对于哲学、自然科学以及心理学的研究是教育学发展的重要前提，因此，教育学独立之后的研究重点就是教育的过程，而如何将这些教育过程有机统一起来则是分析的重点，我们必须把每一种教育过程的任务、目的和方法联系到一起，因为在这个系统中，教育过程的目的同社会关系的本质在一定程度上是对立统一的。

在这里，我要着重分析我们的教育学理论体系，并论证其在具体思想和范畴上的历史作用。教育学理论体系主要分为以下几点：

第一，在哲学范围内，人有广阔的可塑性，而这种可塑性受到了各种影响，比如环境的、生理的和心理的，还有社会的。这个可塑性理论是我的教育体系的根本概念，所以，这些可以被列为民主主义资产教育家的

理论范畴，我始终坚持把人与人之间的平等作为教育体系的出发点。

第二，我以人格的可塑性为基点，提出了教育过程的理论，这种理论中的练习由任务、内容和措施的相关性决定，就是把教育学理论在自然科学或心理学上能够得到论证的知识有机结合到一起。

第三，我在教育中提到的相关性原则与我们国家的理念是相悖的，我与普鲁士封建统治者的分歧也日益明显。普鲁士的传统教育分为两个方面，一方面是为了保障封建制度的统治，而且大资产阶级相对于中等资产阶级和无产阶级都有一定的教育特权，统治阶级对人文教育看重，对自然科学的教育贬低；另一方面，为了愚化群众和加强统治，他们把教育限制在了一些人文的基础学科和宗教方面。

我从小也是受到这些糟粕文化的影响，但我并没有人云亦云，而是凭借实践和探索，找出了一条正确的道理，具体可分为以下两点。

（1）自然科学是重要的，它推动着社会的发展，这是提高公民教育水平的客观基础，人文和宗教教育只是次要的。

（2）教育在一定程度上是社会生活的指南针，尤其是道德教育，它的存在是维护社会稳定的基石。

第四，从以上的基本理论出发，我对教育和训育以及管理等定义进行了合理的解释，并明确了它们的区别与联系。我专注于对“教育性教育”、“兴趣的多面性”、“道德人格的力量”等方面的研究，训育和教育的任务的内在统一性建立在思与道德的基础上，这种关系产生的根源也是来自于心理理念。

第五，“道德性格能量”这样的教育任务是把心灵的培养作为核心，就是在意志行为上打上道德的烙印，并把思想逐渐成熟的过程同道德修养联系在一起。所以，我们不能让思想太过于自由，这是一种回归野蛮的行为。

第六，在培养学生的过程中，对其多方面兴趣的开发才是教育的根本目的，这就是把资产阶级宣扬进步的教育学有机结合到一起了。我觉得，兴趣是必须培养的一个决定性精神，教育相对于兴趣也只是手段而已。

因为在我们所处的这个时代，科学技术的发展迅速，而社会分工日益扩大，一个人在有生之年不可能变成一个无所不知的全能型人才。而且，知识量的庞大使我们的学习产生了困难，所以，我们需要培养一方面的兴趣，来帮助我们认识这个世界。一方面，我们需要考虑怎样才能在客观上把握教育的水平，使之符合生产力的发展。另一方面，我们还要达到符合人需要的全面教育，因为相对完整的教育才能使人的精神世界得到完善，才能使学生做出正确的行为，从而促进精英教育向专业化教育的过度。

第七，兴趣的培养是人主观能力的重要表现，它一直都是根本，教育的内容反而要放在第二位。我不知道为什么有很多人批评这样的理论，当然，我承认这确实看上去有些偏激，但却能方便我们的研究。我也没有将一定的学科归入兴趣的多面性，具体是靠着自然科学还是靠着语言文学课来提高兴趣并不重要，我对他们的重视程度是对等的。

我非常推崇一个人能力的全面培养，而不是只把他塑造成某一领域的优秀人物，但不同等级的教育是不可避免的，我只是想通过多面性把一个人变得完整和全面。但这个完整性并没有教条性的方法和制度，而是根据每个人发展的特点和可能性对症下药，所以，形式教育还是要推行下去，在不同发展程度的每一个人身上都存在不同的教育内容，这些内容的不同可以稳定社会，还能在不使国家动荡的下，使自然科学教育得到一定的缓解。

我的形式教育不同于传统的教育，我对教育内容、教育资料都不是特别看重，因为这些在整个教育的流程中只能起到间接的作用。无法忽略的是，自然科学具有非常重要的教育价值，就好像语言文学一样，属于完全教育的主要内容，所以，那些培养高能力人才的学校应该或者必须把自然科学作为一个重要的方面，起码要和人文科学一样并驾齐驱。

第八，从教育内容只起到辅助作用这一点就可以看出，将训育和教育方法作为重点对孩子的个性化发展是多么重要。在教育的形式阶段，我将各个学科与系统综合起来，组成了独特的科学基础，这种教育理论在以后的很多年都适用，因为这在根本上把握了认识的客观规律，在某种程度上是一种真理的体现。我觉得不应该在教育中过多考虑学生的接受能力，因为无论他们的接受能力是强还是弱，他们都不能完全消化知识，这就导致我们传授的经验或理论在很大程度上被浪费了。为了减少这种

不必要的消耗，最好让学生自发地学习，这是一种主动性的体现。所以，我把教育的目的放在了兴趣上，因为只有兴趣才能激发学生的主观能动性，从而实现自主学习。我们不可否认，提升学生兴趣的资料我们还并不明了，所以，实现全面兴趣教育的前途并不是很平坦，因为教材的选择并非我们能决定的，而是这个社会的统治阶级。有些客观事物，我们现阶段根本无法改变。

我的教育理论同教育理论是一致的，都是把主观能动性和道德品质放在最重要的位置，传统的监视、威胁、恐吓、强迫、斥责等教育手段都是消极的，应当不用或者慎用。反过来，我们必须承认，使教育者和学生建立和谐的关系是多么重要，这才是教育的根本，真正的教育手段也正是如此。

在我的教育理论中，方法、内容和目的之间的联系是需要重点考虑的。一方面，从人发展过程中的心理和生理结构出发；另一方面，从社会作用之中也可以取得它们之间的关系。而社会关系方面正是我们需要详细分析的。

3.精英教育是社会发展的必然产物

我不会学习某些教育家的功利思想，他们的理论明显是迎合当前的政治局势——当封建主义占主导时，他们的理论偏向传统；当资产阶级的势力占主导时，他们立马倒戈相向。这是对教育的极大亵渎。我则把教育独立出来，以一种“教育自主”和“摆脱价值观科学”的理论进行解释。

但是，很多学者也对我的理论提出了质疑，认为我的教育学有明显的政治倾向。但我想说的是，教育立足于实践，带有社会性是不可避免的，而社会又和政治存在千丝万缕的联系，所以，只要我的目的明确即可。我认为，人不仅是一个普通的实体，还是历史与社会的产物，所以，我们的精神世界并不是纯天然的，而是具有浓厚的社会属性。我们每个人的生命都是从所有人的生命中分离出来的，个人生命在社会生命中才能获得生存和洗礼。

应该从单纯的个人主义和自由的角度来理解教育学的每一个任务。在我任教的这些年，我看到了很多的国家问题和社会问题，为了使教育学适应社会的发展，我在哲学、心理学、自然科学等方面都会潜心研究，我

也积极参加了各种各样的政治活动，并对政治事件和政治观点提出自己的看法。

在我们所处的时代，资产阶级与封建主义的矛盾与斗争日益白热化。资产阶级最关心的就是依靠经济和文化保障自己的权利，为自由竞争资本主义发展提供广阔的空间。而对封建主义来说，他们迫切希望巩固和恢复自身的阶级地位，因为他们遭受过重创，在法国资产阶级的挤兑下，尤其是拿破仑对封建统治的打击，使他们的地位产生了动摇。在维也纳会议上，封建势力迎来了一次反扑，并进行了一系列的复辟。但历史的车轮不会停止，随着经济的发展，资产阶级的势力不断增大，他们开始有权利提出自己政治上的要求，至此，封建阶级和资产阶级的冲突不可避免。

1848年，欧洲爆发了大规模的革命，由于资产阶级在当时尚未得到广大人民群众的支持，因而导致了失败。但这次革命的意义重大，撼动了封建王朝的统治，表面上是封建主义的胜利，实际上，资产阶级的获利来说才是巨大的。

德意志帝国的上层阶级对于巩固自己的势力永远感兴趣，他们想要通过各种政治措施和手段使阶级利益趋于平衡，必要的时候，他们还会选择与资产阶级结盟，来达到暂时的稳定与和谐。同时，他们尽力用自己所谓的正统地位、依靠自己优越的出身和王位来压制人民群众，为其反革命活动打好基础。

正统原则曾经受到很多浪漫主义国家的理论者的推崇，虽然法国大革命在大多数人看来都是合理的，而且在哲学论证上也说得通，但浪漫主义国家的理论却与这种先进的理念相悖。他们依据的是“国民组织”学说，这种学说大谈“国民精神”，并追溯历史，在过去找到可以利用的依据，并且推崇古法今用。这严重违背了积极向上的发展观，具有守旧的特点，显然，这否定了资产阶级呼吁制定以资本主义社会发展为条件的宪法。这种浪漫主义国家理论也被称为“以昨天的卑鄙行为来为今天的卑鄙行为进行辩护”的可笑做法。

根据上文，我们可以提出这样的问题：“国家与社会的理论应该是怎样的？”“国家与社会理论是如何同教育学关联到一起的？”“我的政治著作是为什么样的阶级服务的？”

4.教育也要向现实妥协吗

一般情况下，我习惯于用抽象的观点来看待社会问题，这和我对待教育学的观点是一样的但我的理论不可能只让我一个人知道，我必须尝试着根据理论原则来解剖它们，并表明一定的政治观点。但是光有理论是远远不够的，我们必须要把理论与社会实践相结合，才能看到其真实的社会作用。也就是说，我们只有应用理论，才能知道理论究竟是保守的还是进步的，是维护封建统治的还是倾向于资本主义的，或者是独立于一切之外的高度自由主义。

无论是教育学还是国家政治的理论，都是出自我对哲学和心理学的研究理论，因为国家在一定程度上的概念和社会制定的概念是相似的。而且，这样的社会制度是通过存在于其中的政权而得到支持的，明确了这一点，我们就会知道我的理论即从逻辑角度出发，也从伦理角度出发。

我们可以理解，社会制度有时候可以同道德思想保持对等，并一同转变为精神的世界。这种抽象的国家定义应当作为社会发展中的具体的社会标准，因为只有抽象才能解释一些只可意会不可言传的事物和真理。我们可以确定，大多数国家在实际上就是社会的一个组成部分，它们有精神，并且符合一定的伦理观念。

按照逻辑理论解释，我的理论基础就是社会阶层。人们通过一定的目标联合到一起就组成了社会，这个共同目标的实现是艰难的，需要集体的意志和力量，即社会意志，单一的人无论多么有能力也不可能实现。

从以上的观点中我们可以衍生出两个理论：第一，一个人只要有能力把各个不同社会中具有不同目标的人集合到一起，并将他们的目标融合起来，那么这个人就完全可以属于多个社会；第二，我们要明确，国家内部包括了形形色色的社会，只要是在国家领土内出现的社会，都应该受到该国家无私的保护，即保护该国家那些具有不同利益的人群，从而起到保护每一位公民的作用。可以这么说，国家靠着政治和权利来保护社会与社会中的人，国家的整体目标就是在其权利范围内形成的社会所具有的一切任务的综合。

我的政治观点也很明确，那就是遵从人的内心，我们目前面对的利益冲突或者阶级矛盾都是心理因素的作用。也就是说，我可以从心理学角度

来诠释国家理论，就好像从从中引导出教育理论一样。心理因素在社会中起的作用是决定性的，心理的力量无所不能，只要我们可以通过心理影响行为，在我们所处的世界中尽量完善自己，那么大多数人就可以结合到一起，互相制约。当然，为了达到一定的平衡，争斗、争吵和矛盾是不可避免的。

从伦理角度上说，从国家到社会再到社会中的每一位公民，都是通过一个统一的道德理念和对社会的责任心组合起来的。我对国家的看法符合我对伦理的理论，柏拉图曾经说过："国家就是迟钝的眼睛看得到的大字，而个人则是可以更舒服地看得到的小字。"对这句话我深有同感，我也认为个人与国家存在着一致的伦理关系。

像大多数伦理学科一样，社会伦理学也必须通过早已被人们熟知的五种道德观念加解释。人们的生活是理性的，但却没有任何规矩，只有通过五种道德观念，我们才能更好地约束自己，它们分别是："法治社会的观念"、"工资制度的观念"、"管理制度的观念"、"文化制度的观念"和"有灵魂的社会的观念"。

法治社会的观念要求我们的个性与伦理相结合，并达到完美的融合。我承认现实存在的法律的必然性，在修改法律的时候，其出发点应该是绝大多数人。在目前具有丰富资源的德意志土地上，人们为了利益而争斗，其中有很大一方面是关于土地或财产所有权和占有权的问题。以前存在的制度和占有我们不必在意，只需要以他们为标准，对未来的所有关系进行简单的纠正即可。在今后的土地和财产分配中，我们不要抱怨过去的不公，也不要试图用全新的法律完全覆盖以前的旧制度。

我比较赞成工资制度，即按照劳动量来得到属于自己的物质。这是目前相对公平的分配方法，薪酬制度的发展有赖于惩罚与道德观念结合起来的约束力控制。

在社会的管理制度上，我们应该从"仁慈"和"善良"的角度出发，组织全体公民制定出最普遍的制度，也就是尽可能地提出使大家都满意的理论基础。

我们所处的这个时代的社会矛盾已经加深，无论是正义和公平，都存在各种各样的对立。也就是说，我们的正义感要求我们保留关于传统的各种规章制度，而公平的要求则是接近平等的分配。但这里的矛盾是，在

保留传统的情况下根本无法进行平等分配，也就是两者相结合根本无法使所有公民的利益得到保护，他们的共同目标也无法保留。所以，我们的个人需要因为社会而出现了差别，如果我们对这些差别进行深刻分析的话，我们尽最大的努力也只能让一部分人的利益得到满足，而且必须无情剥夺另一部分人的需求。这些矛盾依靠强制措施可以得到一时的解决，而根本办法是人们心中要充满仁慈和善良，也就是坚持国家和社会的共同利益高于个人及小团体利益。

因为这方面的缘故，国家的管理制度必须将公民的道德修养放在一个显著的位置。现实社会需要这样一种小集体，处在这个集体中的人可以互相尊重、互相友爱，有共同的目标，每个人都知道如何理解它，并在适当的时候做出一定的牺牲。如果国家管理缺少人民的支持，各种正确的理论也就得不到广泛的传播，人们永远也无法理解仁慈和善良的真正内涵。

人在社会中所做的功绩是一个人地位的具体表现，这一规则并不适用于人类行为或活动的具体内容，适用的规则是这种行为是否对正义、管理制度、文化制度以及工资制度等做出了必要的贡献。它们没有高贵和卑贱之分，人们也没有价值的好坏，因此，我们只能通过其贡献对于整个社会所起的作用来加以衡量。通过这些方面，我们可得出贡献的社会价值大小的差别，我们才可以说某个社会公民比另一个公民更具有价值。

在具有灵魂的社会中，我们对于各个规范都相当明确，有灵魂的社会可以把该国家的所有社会目标统一起来，使之上升为一个国家的总体意识。

因此，我的国家观既不同于启蒙学派的超现代理论，也不同于历史学派的守旧学说，我的理论应该是结合两家之长的、更适应目前社会的学说。我承认我们现存的制度经过历史的洗礼已经变得有价值，同时，我也承认一些新的理论，我相信，按照道德制度建立起来的国家必须要使个人利益与国家利益相一致。这就是一种相对民主的国家，也就是说，在资产阶级与封建阶级之间，我比较倾向于前者。

当我们把国家的理论同社会的关系联系到一起的时候，我们就会发现，现在的国家制度也是具有综合性质的。我们国家能在内部矛盾和斗争中存活下来，也是对各种阶级与制度妥协的结果。而我的理论也正是迎合

了这些观点。

一方面，我在道德原则上维护现在的普鲁士王朝。也就是说，我的理论中有和历史法学派相重合的地方，我希望我们生活的社会同时具有正统和自由。这种制度也许可以给我们带来一种永恒的幸福，也只有在这样的制度之下，我们才能和谐且自由地参与到政治生活当中。或者，我可以表达一个明确的立场：“上帝维护国王。”

我很清楚我们的认知与现实之间的差距，也知道实际和未来之间的距离，但我仍然相信灵魂社会的必要性。我们首先应该肯定现存的政治体系，因为这是和谐的基础。国家的整体利益和意志代表了各个小阶层的利益，是全体公民利益的具体体现，我们不应该把阶级看得太重，要从整体出发，以一种仁慈与和谐的态度对待矛盾。

另一方面，社会福利与个人福利的一致性也包括了各种进步分析的起点。我曾就社会的进步性提出了很多建设性理论，但这和文化与教育的关系并不大，所以，我们既要将教育与政治结合起来，也要在必要的时候让教育脱离政治的影响。我的政治观点确实能在一定程度上促进教育，但与教育无关的政治理论我不会做过多的解释，在不久的将来，当个人的道德认知与社会的人道主义趋于一致的时候，社会群体之间就会停止矛盾与对抗，达到一种真正意义上的和谐。

在当前的社会背景之下，我的教育理论需要符合具体的国情，而不是不切实际的或者超现代的空想，被现实无情扼杀的理论并不是适合的理论。但是，我仍然希望我的理论可以或多或少地影响现实，对社会产生一定的文明化推动，这才是对国家制度的正确改良。我始终认为，责任感是非常有必要，而且我们还要承认正义、仁慈、效率和品德存在的必然性，因为完全的安定和谐是不可能存在的，它只是一个梦。而我们要想在未来实现这个梦，行动的作用并不是很大，只有以教育和道德作为支撑才有可能真正实现。

5.从教育学看国家观

在讨论教育学同国家观的关系时，我们必须要考虑到我们的教育理论与国家理论是具有一致性的。教育学不带有丝毫的理想色彩与宗教色彩，相反，它深刻反映了我们所处的这个时代国家的实际情况与学校的实际

情况。所以，关于人的个性发展的教育必须与当前的社会价值相一致，从国家观上看，教育学主要有三项要求。

一是关于个人的针对性的教育应当适应每一个人的具体特点和本人生活的需求，使个人能够在当前的社会中做出一定的贡献或达到一定的地位，这种狭义的个人能力也需要得到重视；二是针对个人的教育必须具有实用性，即可以达到国家中的一个或几个社会团体的共同目标或国家的某个目标；也就是说，一定要适应个人可能从事的职业；三是使公民建立以国家利益为基础的道德教育，这样的教育是绝对平等的，它应该排除奴隶、自由民、权威者和统治者之间的区别，用一种博爱的思想对待众生。

我们可以根据教育学与国家理论之间的关系，详细地分析这三项任务。

第一，让孩子的个性得到全面发展。

我的教育目的在狭义上可以用“兴趣的多方面性”来说明，这里的多方面性又是开阔的，可以理解成用尽可能和谐的方式，进行各种平衡的能力培养，使每一个受教育的人可以从人的基本属性出发，对人的完美提出更深的道德要求。因此，教育的过程就是知道如何使个人弥补缺点，并达到一定程度的完美道德。教育的过程就是为了使每个人最大程度的获得完美，这种每个人所获得的完美代表了当前制度的社会性。这一点是建立在道德基础上的，对每个人提出的要求必须以整个社会或整个国家的要求为基础，并保证不使个别的社会成员因为彼此缺乏理解和信任而导致矛盾，从而对社会的安定造成影响。

第二，进行分工化专业教育。

不仅仅是文化制度，在管理制度上，我要求每一名公民都要为国家做出一定的贡献，而且，这些贡献都会按照一定的标准，决定这个人在社会之中所处的地位。在目前的经济制度和社会制度下，普鲁士王朝需要的有贡献的人可以分为以下六类：

（1）原料采集：对各种矿产以及生活必需品的采集、获取、开采和简单提炼；

（2）加工业：对采集到的原材料进行一次加工和二次加工，工厂起主

要作用；

（3）商业：对商品进行销售和运输；

（4）教育与科学：对自然科学的研究和对他人的教育；

（5）各种服务：包括公共服务和私人服务；

（6）管理：官员对群众的管理和官员之间的管理。

对于以上六大领域，国家必须要针对具体特点，提供与之相适应的专门的教育，并且应该考虑如何衡量每个人的工作情况，对他们的贡献做出分级。

国家对每个公民的专业教育的具体流程应该遵循一定的正确方式，一般情况下，一个班级只学习一种即可。例如，一个学习工业和商业方面的技术和手段；另一个学习军事方面和格斗方面的知识，这属于保家卫国的范畴；第三个学习政治方面的关于社会阶层与管理的知识；第四个应该学习自然科学和艺术方面的东西。国家按照这样的方式给知识做好分类，才能培育出真正适合社会发展的精英学生。

按照传统的观点，国家是以公民的可利用性和能力作为运转动力的，所以，国家荣誉是相当重要的一方面。有了这样的限制之后，教育的目的和过程在一定程度上就受到了国家很大的限制。而我的教育理论的特点就在于，只要有可能，我们就要尽力摆脱国家对一个人在教育过程中的不利影响，也就是说，要尽量摆脱国家教育的束缚，因为我们的教育不是为政治利益服务的，也不是为了别人而接受教育，而是为了自己接受教育。这才是真正的平等，也唯有这样，才能培养出优秀的有差别的人才，使他们在教育结束后可以自由地在社会上生活与交际。但那些开始就由国家来安排教育项目的方法，本身就是违背国家的集体主义思想的。

我比较推崇家庭教育，或者雇用专门的家庭教师对孩子进行一对一的辅导，而不是单纯地依靠国家教育。这是效果最好的教育形式，因为只有依靠家庭教育，每一个学生的个性才能得以体现。

现如今，教育性教育、职业教育以及全面发展和专业化之间的冲突得到

了一定程度的缓解和融合，这从我的教育学理论中可以得到解释，从国家理论和我对普鲁士国家和学校的看法中也可以找到资料。

一个国家的终极理想是建立一个“有灵魂的社会”，而建立这种社会的基础就是把全面发展、专业化和国家理论联系起来。用正确的理论解释就是，国家必须通过管理和文化，公平地对专业化教育和个性化教育负责任。

所以，必须把全面发展和专业化这两个重大教育方向与普鲁士王朝的实际情况结合到一起，从国家的整体任务中推导出全面发展的教育内容，再由教育内容衍生出各种教育措施和方法。而现阶段，普鲁士学校的教育质量普遍不高，他们只是关注人文，却很少涉及自然科学的知识，更不用说专业化和个性化的教育了。

总体上，我的教育学在学生最初阶段，是针对其全面能力的培养，到了后期，都会成为针对某一领域的专业化教育，使人们在当前分工明确的社会中可以得到一个属于自己的位置。

某些时候，我对教育学和国家观、对社会教育和政治教育的态度，与启蒙运动中提到的进步理论是一致的。在启蒙运动的思想中，人们被要求进行全面性发展，并积极开展各种精英教育，而可以使人贡献社会的专业化教育必须要以这种精英教育为基础。当然，我有很多国家理念与启蒙运动的思想相违背，但对于教育的态度，我始终站在时代的最前沿。

第三，道德教育使公民具有社会观念。

国家为了维护自身的利益和稳定，向全体公民提出了教育上的要求，但这个教育仅仅局限于专业化的教育，有很大的功利思想，不可能产生任何关于道德方面的影响力。准确地说，公民与国家在道德上产生关系的条件是精英教育，也就是专业化之前的教育，可以理解为“道德性格的力量”。

比较理想的道德教育是使每一位公民与国家同时受到一定的约束与规范，即上文提到过的五种道德观念的规范，我们用节俭、控制、努力、灵活和温柔等良好的性格同五种道德观念相融合。这五种道德观念是解决统治者、权贵、贫民和仆人之间的矛盾的最佳方法，这种以道德教育为基准的教育理论就是在培养公民的“社会精神“而这种精神是对社会来

说是必不可少的最大的善良。

我们的性格中存在着强大的道德观念，而行为就是这种道德观念的具体体现。这种行为在这里也可以叫做“道德活动”，在道德活动中，个人和国家的利益必须要统一，因此，对学生的教育不能仅仅局限于家庭这个教育场所，要尽量走入社会。国家也应当对教育保持开放态度，让学生尽可能加入到社会体验当中，并且想方设法使学生的价值观同国家关系和道德关系结合起来。因此，国家应当使正在成长的学生去接触存在于社会中的各个关系，并找到适合自己的位置，使学生感觉到他们的生活和工作是受到限制的，并且离不开集体。以这种形式安排的道德教育能够教育学生产生集体意识和国家意识，并理解普鲁士王朝当前的物品占有关系与权力关系，明白道德的力量可以在某种程度上保证社会上各个阶级人群的和谐相处，从而保障国家的长治久安。

所以，教育学同国家的制度之间有着非常微妙的联系，一个人无论受到何种程度、何种方式的教育，他都要受到社会的限制。一方面，我的教育理论也受到了社会的限制，所以我必须在教育目的和方法上与普鲁士王国的政治制度保持一定的统一，这是无法改变的客观事实。另一方面，随着社会的发展，我们不能因循守旧，在重视人文教育的基础上，还应该不断强化专业教育。所以，我在很多情况下既不受到启蒙运动学者的青睐，也不被封建主义文化所喜欢。但我能够克服两者的缺点和理论片面性，我肯定存在于国家利益中的专业化教育具有较高的价值，所以，教育既包括精英教育中的完美性和兴趣多面性，也包括专业化教育中的实用性。两者不是对立关系，而是统一的。

潜意识与心灵成长

国际心理治疗协会主席的传世之作

[瑞士] 卡尔·古斯塔夫·荣格◎著
常春藤国际教育联盟◎译



中国出版集团
现代出版社

版权信息

潜意识与心灵成长/(瑞士)卡尔·荣格著;常春藤国际教育联盟译.—北京：现代出版社，2016.12

ISBN 978-7-5143-4906-1

Ⅰ. ①潜… Ⅱ.①卡… ②常… Ⅲ.①荣格 (Jung, Carl Gustav 1875-1961) 一下意识一研究 Ⅳ.①B842.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第324268号

责任编辑:张桂玲

封面设计：琥珀视觉

目录

版权信息

序言

Chapter 01 心灵探秘：内心深处的灵魂漫步

1.如何避免心灵分裂

2.每个人心灵中的“纳西索斯”

3.只能留存在内心的女人

4.端正的生活与扭曲的意识

5.在死亡的心境中孕育重生

6.“鸟儿”代表的超越象征

7.做自己名副其实的主人

8.正确理解心灵成长

Chapter 02 心灵的痕迹：上古神话的启示

1.循环永生的复活象征

2.生命四周期——鬼精灵、野兔、红角和孪生子

3.幻觉中，戏剧的“主角”究竟是谁

4.解放被母亲束缚的阿尼玛

5.解读“神圣的婚姻仪式”

6.需要野兽唤醒的美女

7.俄耳甫斯的神秘奥义

8.存在于幻想中的远古组织

Chapter 03 心灵逻辑：深入探寻远古洞穴壁画的象征意义

1.洞穴壁画是人类形态的另类展现

2.人类如何利用动物的象征性

3.曼达拉象征着先哲力量的宇宙

4.各国著名画家以圆形作画的价值

5.现代绘画中有哪些极端表现

6.用垃圾组成艺术品的象征意义

7.超现实主义绘画展现万物终结的标志

8.艺术家怎样从现实中隐遁

9.厄运所展现的焦虑源自某种绝望

10.抽象艺术象征的是一种事实

Chapter 04 潜意识的秘密：改变心灵的超级力量

1.潜意识——欲望之爪的初现

2.如何认清潜意识中的“阿尼玛”

3.留存在潜意识中的“隐秘”

4.每个人体内的“原始遗存物”

5.打开命运之门的象征

6.原始丛林中孕育的幻境

7.潜意识真的可以做到“未卜先知”吗

8.潜意识中留存的远古神力

9.给人类带来毁灭性打击的是“文明”

10.人类不得不重视心灵因素并做出改变

Chapter 05 心灵成长的秘密：潜意识中的个体化进程

1.“意识自我”vs“潜意识自我”

2.意识永远触摸不到的“阴影”

3.超脱于人类意识的精神主宰者

4.我们都被“集体无意识”俘虏了

5.不能正确认识自己的杀人犯

6.永远无法融入社会的“狼孩儿”

7.瞬间变“幼稚”的心理学家

8.强迫症的克星——暴露疗法

9.从“天使”变成“恶魔”的女孩儿

Chapter 06 有意识的心灵：从自我意识到潜意识的进化

1.囊括象征性意义的童年记忆

2.具有预测价值的潜意识

3.能够体现内心恐惧的命运表象

4.圣人的样貌显示出潜意识的自我

5.现实女性与心灵内部的“阿尼玛”

6.如何理解潜意识自我的社会特征

7.潜意识的正反两面——光明与黑暗

8.由潜意识进入个体化进程

9.在潜意识自我之上构筑情感生活

10.富于变化的潜意识自我象征

11.“积极想象”中的潜意识自我

Chapter 07 象征释疑：潜意识中的隐秘话语

1.神秘的“六线型”

2.潜意识层面的“占卜”

3.“黑桃九”的启示

4.心灵在潜意识中的“告白”

5.科学与潜意识的辩证关系

序言

弗洛伊德和荣格都是潜意识研究领域的权威，弗洛伊德被称为精神分析学的鼻祖，在很多人眼中，荣格是弗洛伊德心理学理论的推广者，到了今天，仍然有不少人认为，荣格的潜意识理论不过是弗洛伊德理论的简单延伸。

其实，两人对潜意识的解读并不完全相同，有些甚至截然不同，尤其是对幻觉的解析。弗洛伊德认为人类异于其他动物，人类的本能受到道德、法律等规则的限制，以致自身的潜在意愿受抑且无法释放，最后只好通过幻觉来满足内心的欲望。为此，弗洛伊德曾大胆预测，人的幻觉都与性有关。这种理论在今天看来显然是有待斟酌的，但在19世纪，弗洛伊德的名声如日中天，几乎没有人敢质疑他。不过，荣格勇敢地站到了他的对立面上，认为人受到压抑的欲望不一定都和性有关，是潜意识内容的体现。

根据荣格的理论，人的某些潜意识内容是与生俱来的，就像绝大多数人生性怕黑一样。在远古时期，人类的祖先就恐惧黑暗，认为这是死亡来临的征兆。而我们的精神世界里也隐藏着远古时期的经验和记忆，基于这一点，荣格提出了“集体潜意识”的概念，并指出古代的鬼神之说就来源于这种集体潜意识。至此，他摆脱了弗洛伊德的影响，用一种新的理论代替了弗洛伊德的欲望满足论。荣格最伟大的成就就是在弗洛伊德的理论基础上提出了心灵层次理论，并将潜意识分成集体潜意识和个人潜意识，而集体潜意识的提出使其潜意识理论充满了传奇和玄幻色彩，百年来备受争议。

世人对荣格的一生贬褒不一。一方面，他专注于各种医学、心理学的研究和精神分析，是一位著名的心理学家；另一方面，他痴迷于英雄神话，喜欢艺术创造，信奉实用主义的同时，又执着于一切精神产物。他将研究的兴趣从外部生活转向了心灵世界，又试图通过阐释潜意识和幻觉赋予人生启迪和意义。这让很多人觉得他是个神经官能症患者。作为医生，他也与众不同，认为医学领域并不一定是“科学”与“唯物”的，甚

至不认为死亡是生命的终点。他虽然不是偏执狂，但却认为信仰一定会使人的心灵得到净化，他用一种更符合实用主义的观点去消除人们对于死亡的恐惧，同时认为信仰是符合心理特点的。更为神秘的是，他的作品也被世人认为徘徊在真理与谬论、科学与迷信之间。

19世纪至今，弗洛伊德的著作几乎已经被整个世界的读者所熟悉，他对于潜意识的研究为人类做出了巨大贡献。但弗洛伊德曾经的朋友荣格，这位在心灵与潜意识领域都不亚于弗洛伊德的伟人却并未被所有人熟知，其中有一个很重要的原因就是，他的著作看上去晦涩难懂，没有心理学基础的人很难理解其中的深意。但我们又不甘心让这位心理学巨擘的理论从此没落，于是收集整理了荣格先生生前关于潜意识与心灵成长方面的所有著作和文稿，重新进行了编撰、翻译。本书的整体框架和重要材料都是出自荣格先生生前的研究和考察，少量注释和解读则是众多心理学者的智慧结晶。

成文之初，我们将稿件分发给了各行各业的一小部分人群。他们之中绝大多数人都没有接受过专业的医学和心理学培训，甚至从未接触过与心理学或哲学有关的课程。我们与这些群体建立密切的联系，随时听取他们对本书的反馈意见，并据此进行再修改。对于他们的批评，我们虚心接受，力求每一句话都通俗易懂，在言简意赅，增加流畅度的同时，阐明最中心的理论。现在，我们可以很自豪地说，这本书就是为普通读者而编写的，无论是业内人士还是心理学爱好者，抑或是对本学科一窍不通，只是利用闲暇时间阅读本书解闷的人群，都可以轻松、愉快地阅读本书。

Chapter 01　心灵探秘：内心深处的灵魂漫步

随着社会的发展，人们受唯物主义的影响越来越深，以至于对当前一切无法用科学解释的事物或无法观察和触摸的东西都产生了怀疑，甚至以非科学之名盲目地否定。虽然量子力学这种反直觉学科的出现让人们认识到了自身思维的局限性，但绝大多数人的思想仍然没有达到相信“灵魂”的维度。

在中世纪及以前，人们总是用精神解释一切，到了现在，我们又反过来用物质解释一切，相对于从一个极端走向了另一个极端。而对于事物的本质，我们目前还是一无所知，所以我们必须以一种公正、公平的态度对待一切。

我们假设心理起源于某种精神法则，那么我们的心理学也就变成了“有灵魂的心理学”，因为内心深处的灵魂也是一个精神体，它在很大程度上不受意识的控制，就好像我们很难控制自己的情绪，也不容易把悲伤快速转化为喜悦一样。盲目自信、抛弃灵魂的做法完全是一种自我陶醉，心灵的产物虽然变化多端、吉凶难测，但却是我们生命的源泉。

1.如何避免心灵分裂

现代人的文明意识将其身体与本能分离，而这些本能并没有完全消失，只是储存在人的潜意识之中，并以一种扭曲的方式表现出来。除了梦境，它们可以表现为神经官能症的病理特征，或者是各种各样突发的心理问题迸发的个人情绪等。

有的人总希望自己是心灵的实际控制者，但实际上，他们连自己的情绪都难以控制。其实，只要我们不能很好地认识和解读潜意识，并遵循它的暗示行动，就不能说我们掌握了自己的心灵。现代人建立起一种心理隔膜来保护自己，以一种掩耳盗铃的方式来避免看到自己的心灵分裂，这样的结果是，人们日常的行为和内在的本能不统一，并且被自己创造的隔膜永远分开。

这让我想起了一个事例。有一位酗酒者参加了一个神秘活动后受到影响，并在大家的指导下改掉了酗酒的习惯，于是，很多组织宣称，是神

的力量治好了这个人的疾病，但没过多久，这个人又开始对饮酒产生兴趣，他的行为等于重重地扇了这些组织一耳光。后来，人们宣称这个酗酒者患了病理学层面的疾病，组织不方便介入，于是把他交给了正规的医院，接受更好的治疗。

这就说明了现代人的心灵分裂和缺失，人们都不再反思自身，这就导致了对忧患的预知能力丧失，其结果是我们周围的人出现了各种各样的精神问题。而且，我们的军事力量和发展经济的方式根本无法解决这些难题，而唯一有效的应对方式就是加强我们的精神力量并运用心灵的武器。

我们必须要严肃认真，努力认识自身的阴暗面以及蔑视自然的行径，如果能做到这一点，我们就可以在一定程度上免受不良的心理暗示。每一个中央集权的国家都会留存一些伟大且感人的神话故事，而这些神话故事都会描绘一个“乌托邦”式的区域，在那里，人们幸福安乐，没有权力争斗，没有流血冲突，并且有一个无比伟大的领袖统治着这片区域。虽然很多人用理性来抵制这些东西，但大多数人仍然怀抱这种希望。

与“乌托邦”相比，人类生活的世界错综复杂，由各种矛盾的结合体组成，比如光明与黑暗、死亡与降生、快乐与痛苦。也许此刻，罪恶的人正在享受着天堂般的幸福，而善良的人却在痛苦之中无休止地挣扎，我们无法判断正义能否战胜邪恶，快乐能否战胜痛苦。

正是因为现实世界的矛盾与残酷，很多极端分子都渴望这样的世界早点毁灭，而另一些人则主张断绝人世间的欲望，以和这种残酷作斗争。但是，只要他们对这个世界持否定态度，他们就不可能在这里获得一丁点的成长。

频繁寻找心理医生的都是那些没有目标的人和犹太人，几乎没有哪个有信仰的人会因为心理问题而求助别人，因为他们对于生命有一种积极的信仰，并相信永恒，这会使他们的生活处处充满阳光。可以净化心灵的神明为我们提供了一种强大的动力，所以从远古时代至今，我们都会听到关于神学的各种理论，只不过有些人认为，离开了这些概念，我们依然能够生存。

因此，很多无神论者声称，世界不需要任何关于神明的理论，他们的理由是目前不存在任何能证明神明存在的科学依据。不过，既然我们每天

都在和神秘且不可知的事物打交道，我们为何还要急于证实超出我们理解范围的事情呢？例如，凭借现有的科学知识和理性分析，我们甚至不知道食物里为什么要放盐，但我们却一直因为食用盐而获益。这也许是来自潜意识，抑或是灵魂的召唤。所以，我们没有必要剥夺自己的生活观念，因为这些东西可以在苦难的时候帮助我们渡过难关。

神话故事的意义在于为人类的生命赋予一种意义，就好像很多印第安人相信他们是太阳神的儿子，这样的思想使他们获得了一种崭新的价值观，从此，他们有了人生的目标，并感受到希望和幸福。因此，印第安人的幸福感远比我们强得多，因为我们这些所谓的“文明人”根本不懂生命的价值。

伟大的哲学家圣·保罗走遍了几十个国家，贯彻他心中的信念。有人说他是妄想症患者，但事实上，正是这种心灵的力量使他克服重重困难，成为无人不知、无人不晓的贤者。然而，各种各样的神学理论并非人们刻意杜撰的，更不是神依靠自己无上的神力创造的，而是在大自然和人类本能影响下自发产生的。

情感现象是每一个心理学家必须注意的，因为无论运用多么理性的术语来描述这些非理性现象，都不可避免地要让人们亲身感受这些东西。射击场上的打靶练习永远代表不了实际战斗，从实验室学来的包扎方法也很难救治在战争中受伤的病人。这就是没有哪一本教科书可以全面系统地将心理学传授给人的原因，人必须通过实践来摸索其中的意义。

在分析象征意义的时候，我们不应该只是专注于象征本身的内容，还要了解作为载体的那个人。也就是说，我们要了解那个人的教育和家庭背景，甚至是他从小到大的一些个人经历。

对于我们每个人来说，直觉和想象能力是必不可少的，虽然绝大多数人认为这两项素质只和艺术家有关系，但其实在更加高端的科学中，直觉和想象力扮演着更为重要的角色。甚至在物理学方面，科学家也是先凭借直觉做出一种假设，然后通过一系列的实验和逻辑推理论证这种假设，因为这些都是对理性的一种补充和完善。在象征的分析过程中，直觉是必不可少的，它可以使象征的意义被立刻理解。但是，这样的预感很容易产生一种虚幻的自我安慰，使做梦者进入一种舒适区域，如果满足于这种幸运感，他们就会逐渐丧失上进心，这对他们个人的成长是非

常不利的。

2.每个人心灵中的“纳西索斯”

很多人会因为失恋而变得郁郁寡欢，甚至性情大变。其实，这并不是因为爱得太过深刻，而是因为他们不能接受他人对自我的否定情绪。这使我们想到了古希腊神话中的美男子纳西索斯，他是一个极端自恋的人，从他拒绝所有姑娘的求爱可以看出，他对自己的迷恋已经使他与外界产生了隔阂，最后因为恋上水中的自己而投入河中。因此，很多人把纳西索斯当作“自恋”的代名词，其实，我们每个人的内心深处都有一个“纳西索斯”。

在1936年的一个秋天，有一名叫玛丽的女子找到了我，希望我能帮她消除失恋的痛苦。原来，她曾经有一个当兵的德国男朋友，名叫罗纳德。他们共同在瑞士生活，并打算在此地生儿育女，但是，罗纳德却因为纳粹党的命令而回到了德国。

玛丽哭着对我说：“当初罗纳德身无分文，是我给他提供住处和吃穿，还给他洗衣服做饭，现在他却这么无情。”说到这里，玛丽陷入了一种疯狂的状态。我安慰她说：“也许罗纳德不久就会回来呢？”玛丽回答道：“不会的，再说，就算他回来，我也不会接受他了，反正快打仗了，就让他吃炮弹去吧。”听完她的话，我陷入了沉默。因为我知道，对于她这种陷入失恋中无法自拔的人，劝导的方法根本起不到作用，甚至会适得其反。第二天，我又从玛丽母亲那里得知，玛丽已经试图自杀过很多次了。

第二天晚上，我为玛丽制订好了治疗方案，就是让她的家人带她去瑞士最大的城市游玩三个月以上，并且准备几套漂亮的衣服，给她精心打扮一番。事情比我预料的还要顺利，玛丽在外地生活一周后就放弃了轻生的念头，一个月后，她身边出现了多个求婚者。很快，玛丽从众多的追求者中选了一个心仪的小伙子作为交往对象，当她回到我这里时，她已经摆脱了阴影，开始了幸福的生活。

事后，我的很多同僚都认为我捡了一个大便宜，他们认为玛丽不需要治疗也会慢慢从悲伤中恢复过来。但我却对这种看法不敢苟同，我可以肯定，如果玛丽继续待在家里，她极有可能会自杀身亡，而我运用心灵层

次的方法帮助她走出了阴影。

首先，我们要搞清楚玛丽痛苦的根源。也许很多人看来，她被罗纳德抛弃是问题的关键，而实际上，罪魁祸首却是她自己。我根据玛丽的家境、相貌以及身材可以断定，她曾经是个不乏追求者且自我感觉良好的女人，在罗纳德落魄的时候，又是她出手相助，所以，玛丽觉得自己为罗纳德付出了太多太多，所以罗纳德必须要对自己绝对忠心。然而，罗纳德因为组织背叛了她。

对于玛丽来说，这种背叛是无法原谅的，因为她一直把自己当作最有魅力的女神的象征，当有人否定她的魅力时，她便会因为承受不住这巨大的反差而变得异常痛苦，就像一个战无不胜的拳击手突然在某天被一个名不见经传的对手击败。遗憾的是，这种情绪是无法避免的，因为每个人都有自恋情结，只是轻重不同而已。

但是，玛丽能够主动寻求心理医生的帮助，证明她还没有病入膏肓。而且，在玛丽的潜意识中，她仍然觉得自己最重要。因此，只要帮助玛丽重新找回自信就可以使她的痛苦烟消云散。于是，我希望通过改变她的意识来帮助她找回自我。我让她精心打扮之后去大城市生活，这可以让很多人认识她，这时候，她的容貌与气质就成为她吸引追求者的撒手锏。

当玛丽再次受到男子的追求，她对自己的魅力又重新进行了评估，这填补了当初的裂痕。追求者的增多让玛丽认识到，自己是个漂亮且招人喜爱的美人。另外，去大城市居住也是治疗的一个关键。因为玛丽一直居住在一个偏僻的小镇，她已经习惯了那种生活，而大城市繁华喧嚣，给人一种无形的紧张感和新鲜感，环境的巨大变化会让玛丽转移注意力。

例如，有一个人和自己的兄弟发生了争吵，甚至产生了肢体冲突，但如果这个时候战争爆发，敌人已经打到了他们的楼下，那他们就会瞬间联合起来逃跑或者抗敌，先前的不愉快则一扫而空。我认为，像爆发战争、闹饥荒这样使人身安全受到威胁的事情，都会使人忘记先前的情感，从而起到控制情绪的作用。而且，工作繁忙和变换居住环境这样的事情也可以暂时分散人的注意力。也就是说，人在遇到自己完全无法掌控的事物之时，就会不由自主地打破内心的情感交互，转而一致对外。我正是利用了这一点，但假如我只是采用简单的开导方式或催眠方式替

她治疗，而且继续让她待在这个落后的小村庄，那就很可能使她沉浸在悲惨的境遇中不能自拔。

3.只能留存在内心的女人

在每个男人心中，阿尼玛是女性心理的化身，她可以作为感情、情绪而存在，也可以作为对未来事物的预测而存在，与远古时期揣测神意、与神沟通的女祭司、巫医相似。因纽特部落的一些巫医对心中的阿尼玛格外重视，他们有时会穿上女人的上衣和裙子，戴着女人的发饰，甚至在自己身上画上女性的乳房，来表现其内心女性的一面。

我曾经听说了这样一个报道，一位年长的巫医为一个年轻人举行成人仪式，年轻人被关在一个冰窖之中，冻得浑身发抖，并陷入了一种迷狂的状态，在这种迷狂的状态下，他眼前突然出现了一位美丽的女性，并且能够帮他解决所有的问题，那个神一样的女人不断地鼓励他，守护他，并帮助他抵御严寒。

一般情况下，男子心中的阿尼玛都和母亲有非常重要的关系，假如他感到目前对他有一种极为不良的影响，那么他的阿尼玛则表现为烦躁易怒，抑制不住自己的情绪，并且遇事慌张易乱。但是，如果他能够想方设法消除这个消极情绪的困扰，则能够改变阿尼玛的状态。这是我们每个人应该注意的事情，因为阿尼玛对我们行为的影响极为深远，如果她是消极的，我们的内心就有可能会呈现一种悲惨的、抑郁的特征。这种沉闷的情绪极有可能诱使我们心理崩溃，甚至自杀。

法国人称这样的阿尼玛为“致命的女人”，在莫扎特的作品《魔笛》中，温和善良的阿尼玛化身为黑夜的杀人女妖，这种形态的阿尼玛具有毁灭的象征意象。西伯利亚的神话中就有对这种阿尼玛的详细描述：一天，一个孤单的流浪汉看到一个美丽的女人从河流对面的森林中出现，她向流浪汉挥舞着手臂，喊道：“快过来吧，可怜的男人，我想要紧紧地拥抱你，过来吧，我们可以一起做最美妙的事情。”流浪汉终于按捺不住，脱光衣服跳进河里，想游到对面去。这时候，那个女人突然变成了一只小鸟飞到天空中，并大声嘲笑流浪汉，当流浪汉试图返回原地时，却不慎被寒冷的河水吞噬。

在这个神话传说中，阿尼玛代表了一种虚无渺茫、永远无法实现的爱情

乌托邦，还包括一种朦胧的母亲般的温情。流浪汉身亡的根本原因是，他执着地追求一种虚幻，放弃了眼前的实际情况。

但另一方面，如果某个男子对于母亲的印象是积极的，那么这种体验也会自然而然地影响到他的阿尼玛，这本不是坏事，但如果太过极端，则会使该男子变得过分依赖他人，遇事犹豫不决，并可能在长大后成为被女人压迫的对象，还有可能因此丧失面对困难的勇气和毅力。

最为常见的阿尼玛呈现为色情的表象，男人受到欲望的驱使而观看各种色情电影、电视剧或脱衣舞会，抑或是各种淫秽的材料，以使他自己的幻想变得生动有趣。这是阿尼玛的原始特征。只要一个男人不能在现实生活中很好地培养自己的情感，这种色情元素就会变得非常明显。

因为阿尼玛的出现，男子见到一个漂亮女子时就有一见钟情之感，并很快坠入情网，在这种情况下，男人好像自始至终都与这个女人很熟悉，他们就和一家人一样。因此，这个男人会不顾一切地去爱她，对她进行最大限度的膜拜。在不明白原因的人看来，这种爱是疯狂且不可理喻的，那些具有“女神”潜质的女人格外有吸引力，因为男人会把几乎一切的赞美都用在眼前的尤物上，因为她是多么美艳动人，并且难以捉摸。

所以，当一个人面对风流韵事的时候，常常因为阿尼玛的影响而把持不住自己，这也是三角恋关系出现的原因之一。为了避免这种情况，男人必须要对阿尼玛有一个正确的认知，将她看成人内心的力量，并进行理性的控制。潜意识引发矛盾的目的就是迫使人们更好地认识自己的人格，并将其融入自己的生命，以此来填补自己的心灵，使自我意识达到一种圆满的状态。

当然，阿尼玛也并非像个魔鬼一样，是我们内心的头号大敌，有时候，她也是人心中的一个积极象征。例如，阿尼玛决定了一位男子是否能够找到相互般配的另一半，而且，阿尼玛还有一个重要的特点，就是当人的逻辑头脑无法分辨出某种事实真相时，可以帮助人们完成。最重要的是，阿尼玛还是维护男人心灵健全的神灵，可以使男人认识到自己心灵深处的最原始需求，仿佛是一个隐藏在内心的录音机，可以接受人内心中最真实的声音。

很多文章表明，阿尼玛就是人通往内心世界的引导者和中间人。例如，弗朗西斯科的《波利费罗的梦》，里德·哈尔德的《她》，还有歌德的

《浮士德》中的永恒女性，都是有关于阿尼玛的象征。在15世纪的神话中，一位象征阿尼玛的人对阿尼玛本身作了如下解释：

我是森林中的鲜花，我是山谷中的百合，我是纯洁无瑕的爱情之神。我又是恐惧的根源、知识的根源和希望的母亲，是万物之间的媒介，使事物之间产生和谐的联系。我使温暖的事物变得寒冷，又使寒冷的事物变得温暖。我使坚硬的物体变得柔软，又使柔软的事物变得坚硬。我就是万物运行的法则，是预言家心中的神明，我是智者内心智慧的化身。我不断地毁灭生命和创造生命……

但是，将阿尼玛作为一个正式的人物崇拜是错误的决定，这使她丧失了自身的个性特征，被投射到了一个外部的世界，如此，阿尼玛就会给人带来无穷无尽的烦恼。在这样的影响下，男人不是变为色情幻想的牺牲品，就是成为女人的玩物。

此时，只有严肃对待人的幻想和内心痛苦，才能使个体化的发展不至于半途而废，我们只有正视自己，才能发现阿尼玛究竟意味着什么。这样一来，她就再次成为我们内心中的女人，并向我们传达生命的重要信息。

4.端正的生活与扭曲的意识

在分析事物的过程中，不仅要具体问题具体分析，还要将各个学者通过实践和观察所收集到的资料进行分门别类的总结。某些基于共性的分类方法是必不可少的，如果不弄清各个案例的相同之处，就不能建立一种普遍的心理学理论，也就不可能将这些知识传播下去。更为重要的是，分析者和当事人如果恰好属于不同的心理类型，那治疗的过程就会困难重重。

如果分析者和当事人属于同一种类型，那么他们会感觉非常投缘，一般都能愉快合作。但如果两者的心理类型不同，一个内倾型，一个外倾型，那么他们就有可能发生冲突。一般情况下，外倾人格的个体一般会乐于听取周围人的意见，而内倾人格的个体则通常拒绝流行的观点，因此，在一个人认为非常有价值的东西可能在另一个人眼中就一钱不值。例如，弗洛伊德先生就曾经将内倾性格的人解释为将兴趣和注意力指向内部的人，这个观点我和他一样，但他认为内倾人格是病态和不正常

的，而我却认为内倾中的内省具有非常重要的意义。

在分析过程中，分析者和当事人都要调整好自己的心态，分析者要明白，经验与知识并不能使自己百战百胜，像神明一样俯视当事人。相反，他自己也应该像当事人一样分析自己，并接受和当事人一样的考验。

内倾和外倾是个体诸多行为和特征的其中两个，但是它们却囊括了非常多的东西。如果研究一群外倾类型的个体，我们就会发现他们之间也存在着很大的不同。很长一段时间，外倾变成了一个笼统且空洞的概念，无法成为一个显著特征。因此，我在很多年前就开始寻找更加形象化的特征来描述心理类型。

有个事实我必须告诉大家，那就是随着社会的进步，人们的理性越来越强，遗憾的是，人们却用一种错误的方式使用他们的理性。我认识很多被外界认为聪明绝顶的“明白人”，他们从来不知道如何使用自己的感官系统。这些人每天浑浑噩噩地生活，对于自己的身体构造一无所知。还有一类人，他们的意识经年不变，仿佛没有任何想象力，仅仅依靠感官系统生活。他们的人生中不存在任何奇迹，明天也只不过是昨天的复制体。后来我发现，前者是那些运用自己的智慧和能力适应社会环境的人，而后者是那些不依靠思想，而只是靠着感官寻找生存道理的人。

情感和情绪也有很大的不同，我所认识的情感是一种带有理性的身体机能，而直觉是一种非理性的身体机能。直觉和预感一样，是一种突发的、不自觉的产物。对这些概念进行归纳总结，可以将人体机能划分为四种：感觉、思维、情感和直觉。其中，感觉让我们知道某种事物的存在，思维让我们认知事物，情感告诉我们它会对我们产生怎样的心理影响（愉快、烦恼等），而直觉则暗示我们事物的走向。当孩子们吵嚷着要我向他们解释他们父母的特点时，我就会应用这四个标准来解释，因为这四个标准可以很好地解释个体特点的形成根源。

由此可见，分析者必须放下自己一贯的主张和偏见，真正地容纳当事人的内心世界。能做到这点的分析者为数不多，因为这不符合每个人的心理特点，但是分析者又不得不这样做，若是不懂得批判自己的观点，他就无法对当事人做出客观的判断，也就不可能洞悉患者的心理，更谈不上治疗了。分析者应该尽可能地听取当事人的意见，使两者处于平等的

地位，而不是分析者说什么就是什么。分析者还要知道，当事人的理解能力比分析者的精妙理论更重要。如果当事人对分析者的理论表示反对，那就要么是当事人的理解能力问题，要么就是分析者的理论根本不适用于当事人。前一种情况需要双方继续沟通，而后一种情况则需要分析者及时转变工作方向。

我曾经遇到过一位非常傲慢的患者，他总是标榜自己是个聪明的绅士，以至于每一个和他交谈的人都让他感到深深的厌恶。他告诉我，他梦见一个喝得酩酊大醉的流浪汉不小心掉进了河里，这个梦让他现在还心有余悸。即便当时我没有给他提任何建设性意见，但在以后的日子里，他的傲慢有了一定程度的降低。

我们在意识中压抑和抵御的并不仅仅是自己的缺陷，很多优点也被我们忽略或隐藏起来了。我有一位朋友，他外表看上去风度翩翩，但却非常谦虚，从来不和人发生争执，遇到批评和质疑，他也只是一笑置之。他不止一次地对我说，他要用一种更加高端和巧妙的方式解决纠纷，虽然我从来没有见他用过。

就是这样一个人，他总是梦见许多伟大的人物。在梦中，他会和拿破仑一起在战场中并肩作战，又会与亚历山大一世一起建立反法联盟……这个梦显而易见，是对于一种自卑心理的补偿。另外，这个梦还有一个重要寓意，就是不知道自己应该成为什么样的人，是一种人格形成的矛盾状态。从这点可以看出，梦就像是一种夸大的幻想，正好抵消了做梦人的强烈自卑感。对于我的这位朋友来说，建立丰功伟业的潜意识与现实中那个胆小的他形成了鲜明的对比。在这种潜意识的作用下，他可以忘记自己的痛苦，在虚幻之中找到一种心灵的慰藉。

很多人问我，既然梦是潜意识的体现，那为什么不通过梦直截了当地告诉我们，非要拐弯抹角地让我们花时间解析呢？弗洛伊德认为，潜意识是时常被压制的，被压制的潜意识会使梦变得扭曲。而我则认为，意识在发展过程中会对潜意识的发展起到一定的阻碍作用，这就导致了梦中潜意识的不正常的再现，因此让人觉得难以理解。

梦中的内容和形态都是自然的形态，因为梦和潜意识中的内容几乎没有差别，即梦与潜意识形态一致，因此，弗洛伊德所说的“梦的存在是守卫睡眠”根本无法成立，弗洛伊德所认为的梦的伪装，实际上就是潜意

识的自然形态。所以，梦中的内容都是被扭曲的，如果不这样，梦就不能称为梦了，因为它已经超过了意识的阈值。

本能通过梦以及各种关于直觉、感觉的冲动来影响人的意识，而这个影响对人起到的是积极作用还是消极作用，则取决于潜意识的内容。如果潜意识中的内容多是应该在正常情况下转变为意识的内容，那么潜意识在梦中所呈现的就是一种极端的内容。这些本应在意识中出现的事物被强加给了潜意识，扭曲了潜意识所应该变现的基本象征和主题。另外，这也是心理障碍发生的主要原因。

针对心理问题，目前最有效的方法是忏悔，类似于心灵仪式上的祷告，在实际实行时，则必须花点心思。例如，一个极为自卑或者身体极为衰弱的人几乎无法面对残酷的人生，所以，过早地鼓励他认清现实并不一定是好事。在开始治疗时，使患者获得一种健康的价值观非常重要，患者的情绪稳定后，我们再把他往现实中引导。

因此，治疗方案要因人而异，没有哪一种方法是万能的，这让我想起了我的一位病人，他常年居住在国外，一年只会在我这里待一个多月。刚开始的时候，我就看出了他疾病的根源。但当我准备和他讨论这个问题的时候，我敏锐地发觉他对于自己的症结非常敏感，每当我试图引入正题的时候，他都会极力抵触。于是，我放缓治疗进程，试着与他交朋友，和他讨论彼此感兴趣的话题，渐渐地，我们成了朋友。我发现他的情绪控制能力正在慢慢提高，半年后的某一天，他竟然主动和我讨论症状。我对产生这种可喜变化的原因心知肚明，这就是治疗之前先使病人产生信任的前提。

多年的治疗经验告诉我，我必须学会具体问题具体分析，并随时改变我的方法，以适应病人的需要，而不是妄想学到一种放之四海皆准的普遍理论。对于两个不同的人，即便他们做了相同的梦，其解析的内容也不尽相同。

5.在死亡的心境中孕育重生

每个人都有一种与生俱来的整体存在感，即完整的自我，渐渐地，个体化的自我意识出现，并逐渐发展壮大。这种现象在幼儿期到童年期的转折过程中就已经发生。

我曾经提到生命分为四个周期，即英雄神话经历的四个阶段。在周期中，意识自我极力脱去本源状态，希望得到自由，并使自己融入社会的生活。但是，英雄神话并不一定能确保这种解脱的发生，只是提供了一种可能性。

远古时期和当代的很多部落都会举行各种各样的成人仪式，仪式结束之后，长大成人的青年男女就会与他们的监护人分离，成为他们所在部落的正式成员，并独立完成各种任务。但是，人在儿童时期对父母的依赖已经根深蒂固，强制脱离必然会对心灵有所伤害。因此，逐渐融入集体生活是最有效的治愈手段，集体就像人的第二任父母那样，能使人获得一种新的生命。

这种仪式可以在勇者斗恶龙的神话中表现出来，只有当人的心灵中产生一种茫然若失的感觉时，原始的野性力量才会被控制。就像孪生子的神话，两位英雄虽然有着用之不尽的能量，但却因为狂妄自大而导致毁灭，但当他们真正因为自我与整体的分离而感到恐惧的时候，他们又重新变得安静。

在原始部落，解决这种问题最有效的方法就是成人仪式，在仪式中，青年人要象征性地体验一次死亡。这时候，他们的自我意识被分解，重新归于集体，然后，重生的仪式又把他们从原始状态中唤醒，这就是一次意识自我与整体自我的交融过程。无论是在原始部落的仪式中，还是在相对复杂的社会仪式中，我们都能看到死亡与重生的循环，这样的仪式在一定程度上为人提供了从一个生命时期过渡到另一个时期的开端，而成人仪式就是从青年到成年的启蒙仪式。

其实，成人仪式并非仅限于青年时期，在个体生命发展的各个转折阶段都会出现整体与自我的冲突。通常，从成年时期到中年时期是冲突最为强烈的时候，因为这个时候的人要面对方方面面的压力，也是心理和身体活动量最大的时期。在中年到老年的这一时期，冲突再次显现，这时候，为了使个人意识免于被临近的死亡融化，人必须要采取最后一次行动。

在这些生命的转折时期，成人仪式成了最重要的任务，在精神意义上，成人仪式可以算是一种远古神话模式与民间传说的混合体，这些仪式在死亡、复活以及婚姻之间规定一些特殊的崇拜方式。在研究成人仪式的

时候，我们应该从现在人的主体感受和经验开始，从实际的心理内省中寻找答案，例如，我们可以从那些神经官能症患者那里找寻意识自我和整体自我的关系。

在青年时期的故事中，最普遍的主题就是磨难和考验，这个主题无论在古老的神话中还是在现代人的梦中，都可以得到完美的体现。例如，那个从印度旅游回来没有带雨衣的人需要接受肉体的磨难；再如，那个将要被献祭的英俊青年也在成人仪式中接受着未知的考验。

英雄神话同成人仪式之间也存在着很大的不同，在英雄神话中，主人公为了完成自己的伟大目标而不断奋斗和拼杀，尽管他们可能在最后因为骄傲或鲁莽而招致杀身之祸，但我们却不能否认他们曾经是成功者。但在成人仪式中，被考验者必须放弃一切的理想与欲望，无条件地接受这个仪式，并随时准备死亡。虽然仪式通常都是温和的，如一段时间的吃斋或者打碎一颗牙齿，当然，严重的也会有切除包皮或其他不影响生命的人体器官，但不管用什么样的方式，目的都只有一个，就是在死亡的心境中孕育重生。

6.“鸟儿”代表的超越象征

当我们仔细阅读古老的资料，或者对生命进行探究时，我们就会发现，一个完整的心灵仪式具有两个重要意义。但是，心灵仪式的根本目的还在于驯服人们心灵中那种鬼精灵似的疯狂和野性。因此，虽然仪式的过程看似无规则且狂暴，实际上却有着明确的教育目的。

另外，还有一个重要的象征预示着人需要从一个幼稚且僵化的心理状态中解放出来。也就是说，在生命发展的过程中，当人需要体悟生命的高级阶段时，人就需要摆脱现在的生存模式并超越它。

儿童具有一种与生俱来的完整感，但是，这仅限于他的意识自我没有觉醒之前。在成年人的生命历程中，要想再次体验这种完整感，就必须实现意识自我与整体自我的结合，在这样的结合中，人可以填补这种缺失的心灵。我们把这一过程称为“超越的象征”。

鸟儿可以看成一个最适合的超越象征，它代表了一种传递工具，可以使一个独立的个体通过进入恍惚和痴迷的状态来获取未来的事件，或者获

得他在意识层面上不可能获得的事实。

早在原始社会，我们就能够找到这类象征的依据。美国学者约瑟夫·坎贝尔就在法国的一个洞穴内发现了一张壁画，画中是一个陷入恍惚状态的巫师，躺在地上，头上戴着一副鸟头面具，面具上画着各种各样的鸟类形象。后来，我还听说西伯利亚原始部落的巫师直到现在仍然戴着这样的鸟形面具，很多人认为，这类鸟形面具是由巫师的母亲按照鸟儿后裔的象征设计而成，所以说，巫师不仅仅是外来的生灵，还可以算得上是鸟儿的化身。我们只有在梦里或产生幻觉的一刹那才能看到的领域，巫师却可以游历其中，并成为这一领域的主宰。

当我们去除迷信的外衣，真正找寻那些参悟心灵的智者时，发现那些印度的瑜伽大师是最神圣的，他们可以在迷狂与恍惚的状态下，使自己的直觉超越人类的极限。而对于我们普通人来说，要想无限接近这样一种状态就需要朝圣。这里的朝圣更多的是在精神层面，在朝圣过程中，我们渐渐地认知到死亡的意义。同样，这里的死亡也不是末日审判，而是在一种精神鼓励下寻求解脱的过程。而这种精神常常表现为阿尼玛的形象。

不仅仅是鸟儿代表了超越的象征，一切具有解脱性质的剧烈运动也具有这些象征的雏形。在生命的历程中，人不一定非要摆脱心灵的不完整和压抑的象征，但是，人的心中必定会因此产生一种不满的精神，这种精神驱使人们探索未知的心理领域，或者用一种全新的态度生存。尤其是中年以后，这种心理的变化尤为强烈，而此时的人们已经有足够的时间静下心来思考人生，思考退休之后应该做什么，是工作还是玩乐，抑或是出去周游世界。

如果他们的生活曾经充满各种冒险与战斗，并且到处漂泊，没有保障，那么他们在晚年便渴望一种安静平和的生活，使心灵得到安宁。反之，如果他们原来的生活非常安逸，或一直都过着循规蹈矩的社会生活，那么，他们晚年的时候很有可能会喜欢变化，比如搬家或者周游世界都是不错的选择。但是，这种外界的变化不一定能起到显著的效果，只有超越某种内心价值观，建立一种全新的生活方式，才能在根本上解决问题。

7.做自己名副其实的主人

曾经有一位女性有很好的家庭条件，她与家人生活在一个文化素质水平普遍较高的城市里，每天过着和平安宁的生活。有一天，她做了这样一个梦，下面是她对于这个梦的叙述：

我突然发现周围有很多奇怪的木块，我可以肯定，那不是人工可以雕刻成的，而是来自大自然的鬼斧神工。突然，我旁边一个人大喊："这些是尼安德特人带来的。"紧接着，我看到了在不远处的尼安德特人，他们身高普遍偏矮，看上去黑黑的一片。但是我无法看清他们中间的任何一个人，我突然萌发了从这里带走一个木头回去研究的想法。

后来，我继续往前走，有一种独自旅游的感觉，我向下观察，就看到了一个像死火山一样巨大的深渊，在深渊里的部分位置还有不少积水。我希望看到更多的尼安德特人，但是，我仅仅看到了一群黑色的水猪，它们从水里出来，在黑色的火山口边缘到处奔跑。

这个梦实际上是把她带入了一个蛮荒的原始社会，与她现实生活的安逸和高度文明化形成了鲜明的对比。这位女性在里面找不到任何社会群体，只是黑压压的一片，并不真切。幸运的是，她能够带走一块木头。而且这块木头是纯天然的，寓意周围的环境是属于远古时期而不会掺杂任何文化性的东西，这就是将她的现代生活与远古时期的生命本源联系到了一起。

我们从大量的部落文化中得知，植物象征着心灵的成长和发展，而生命的历程则由动物代替。因此，通过这些木头，这位女人实现了与潜意识思想的最深层联系。后来，她在梦中独自旅行的经历则预示着她渴望自由，并试图寻求一种解脱。后来，她又看到了一个死火山的山口。我们可以想到，这暗示着一种记忆的路线，而这条路线的终点则是一个创伤性的回忆。这种象征是这个女人联想到了在她生命历程中的各种早年经历。这使她感觉到，自己的内心是毁灭与创造，安静与激烈并存的。她长大后摆脱了家庭原来的沉闷模式，组建了自己的新家庭，但是，她并不满足于此，而是在心中萌发了一个更加开放性的心愿，并借此寻找一种与众不同的生活模式，这也是一种渴望绝对自由的表现。

这个梦让我联想到了一个男青年的梦，虽然两个梦的内容不同，但寓意却极为相似，也是渴望实现自由与个体化的愿望。他的梦境也是在一座火山，并且在火山口有两只鸟儿飞向天空，就好像害怕火山会立即喷发

一样。这时候，男子注意到他所处的位置是一个陌生且人烟稀少的地方，在他与火山中间还隔着一片水。

这个梦首先让我想到了成人仪式。这样的情境和原始人在采集完了生存所需的食物后回部落那里告知首领非常相似，这类部落并没有家庭的观念，在孩子长大成人后，就会被父母逼迫着到遥远的地方游历，通常他们会去北太平洋海岸的印第安文化圣地，在这里有一片大大的火山湖。

男青年梦中的火山就印证了那个古老的成人仪式，预示着他即将成为一个成年人，并需要有独立的思想和人格，与他不同的是，第一个梦中的女性则是快到了她生命的重点，因此，她遇到的情境虽然与男青年的相似，但却暗示要超越生命的遗迹，追求一种高级的文化象征，但这种超脱并不等同于瑜伽式的超脱，因为瑜伽式的超脱意味着归隐山林，不问世事。所以，她梦中的暗示远非如此。

在梦中，她遇见了各种死亡和毁灭的场景，并看到了动物的生命足迹，只不过，这些动物是从没有遇到过的“水猪”，这种物种是神秘且不被认知的。据说它们既能在大地上生活，又能栖居在水中。这类动物的出现象征着大自然的最深层，可以看作是集体潜意识的内容，它将各种未知的内容带到了意识之中。这样的启示和男青年梦见鸟儿所带来的启示是有本质不同的。

还有很多动物可以作为超越象征，如啮齿动物、蜥蜴类动物、蛇类动物，甚至是鱼类动物。其中，最常见的是蛇类动物，同时，它也是古罗马医神艾斯克拉庇俄斯的象征。直到今天，这种象征依然存在，在很多药神雕塑上，我们都可以看到药神拿的拐杖上雕有一条长蛇。

在蛇类的超越象征中，最著名的当属两条相互缠绕的蛇的主题，如古印度的那伽蛇和古希腊的神杖蛇。我们可以发现，早期的赫尔墨斯胸像就像一个石柱，柱子的左侧是一对互相缠绕的巨蛇，而右侧则是一个勃起的大阴茎。无论是相互拥抱的大蛇还是阴茎，都表示两性交合的意向，所以，这类胸像也是生息繁衍的象征。

在古埃及，赫耳墨斯是一个鸟头人身的形象，因此，人们也会将其看作超验的鸟类象征。另外，在希腊神话时期，赫耳墨斯既有鸟类的特征，又有蛇类的特征，它的神杖也制造得像个长了翅膀的蛇，连他本人的形象也变成了戴着帽子的飞人。这象征了一种穿越的主题。

这种由两种动物组合的象征在神话故事中经常看到，如有翅膀的马、有翅膀的牛和炼金术中的未知生灵。这些象征的寓意我在很多著作中都提到过，在对病人的治疗过程中，我也会细心关注病人在幻觉或梦中的类似表象。但是，对于高度文明化的现代人来说，把握这些象征的真正意义并不是一件容易的事情，因为现代人不知道压抑、自由同这些象征和自身的境遇有什么样的内在联系。当我们找到这种联系的脉络时，一切就变得简单易懂了。

我们的生命历程并不是平静无奇的，而是存在着规则与冒险、美德与奸邪、安全与自由等对立的矛盾冲突。解决这些问题的唯一方法就是在压抑与自由之间找到一个结合点，而这个结合点的发现需要通过仪式获得。

但是，仪式并不是一成不变的，也不会自动帮助人们，而是需要人们正确理解，并将其转化成一种全新的生命方式。可以这么说，生命仪式是一个漫长的过程，它开始于一种顺应的仪式，经历过一段时间的束缚，再虔诚地迎接个体的解放。因此，每个人都有能力使自己内心冲突的元素融合起来，达到一种和谐，成为自己名副其实的主人。

8.正确理解心灵成长

我一直在考虑这样一个问题，在人的心理结构之中，梦究竟扮演了一个什么样的角色？在人的整个生命历程中，梦的人生定位又是什么？我曾经对大量的梦进行研究，有我自己的，也有别人的，总数大约是8万个，从这些梦里面，我找到了某些共性，发现梦境与做梦人的背景与生活有很大的关系。另外我还发现，每个人的梦都遵循着一定的规律，我称之为“个体化进程”。也就是说，看似杂乱无章的梦其实都有一个模式，只是很多人因为粗心而看不到。假如有一个人能够坚持在数年内一直留意自己的梦，并分析梦里出现的内容，就会发现很多似曾相识的内容，比如很多人会反复梦见一些相同的人物、景色或经历一样。如果我们仔细地留心这些事物，就会发现它们正在缓慢地发生着变化。

因此，我们的梦自发地创造了一种蜿蜒曲折的模式。在这个模式中，一种神秘的力量正在控制着这些现象。其实，这也是实现心灵成长的过程。而这种成长过程不能通过意志力来完成，也就是我们的意识之中，

因为心灵成长完全是自发形成的，就像树木一样，缓慢而有力地成长。刚才提到的这股神秘的力量就孕育于潜意识中，作为梦中象征的源泉，我给它取名为“潜意识自我”。潜意识自我几乎囊括了整个心灵的产物，而与之相对的“意识自我”仅仅只是九牛一毛。

对潜意识应用最全面的是纳斯卡皮印第安人，他们目前依然生活在拉布拉多岛屿山的森林中，他们不喜欢群居，彼此的居住地距离也很远，这使他们无法形成属于部落的生活习惯和心灵仪式。在孤独之中，纳斯卡皮的猎人们只能依靠来自心灵的提示而生活，他们相信心灵的存在，并称其为“我的朋友”，他们认为心灵永远不会消失，在生命到达尽头的时候，心灵就会离开肉体，并转世投胎到另一个新生命。

那些敬畏梦并专心解读梦的纳斯卡皮人能够更加深刻地理解象征，因此，纳斯卡皮人的主要任务就是，遵循梦给他们的各种暗示，然后用各种手段将梦境的内容表现出来，使自己变得真诚且富有爱心。因为只有这样，潜意识才会帮助他们完善生命。另外，梦还可以帮助他们预测天气，在捕猎过程中给他们正确的导引等。因为他们的心灵还没有沾染文明社会的污浊，所以依然具备解读潜意识的能力。

我们可以把潜意识当作一种控制内心的因素，只有通过对梦境的分析，才能真正理解它的意义所在。是潜意识使我们的人格从稚嫩逐渐走向成熟，但我们的人格究竟能成长到何种程度，则取决于我们的“意识自我”能否认真听从“潜意识自我”的启示。纳斯卡皮人认为，乐于接受潜意识暗示的人，将会生活得更加快乐。

“意识自我”并不是大自然为了适应人们的欲望而创造的，而是为了帮助心灵走向完整而形成的，“意识自我”的功能就是让心灵进入意识领域。例如，我具有某种过人的天赋，但我的意识中并没有此类信息，那么我的这种天赋就永远不会呈现。只有当它出现在我的意识之中时，我才有可能使它成为现实。

心灵成长是一种自然而然的、发生在潜意识中的过程，但是，个体必须要感觉到它的存在，并且有意识地与之保持一定的心理联系。也就是说，只有当我们的“意识自我”摆脱所有不切实际的幻想和愿望，并努力获得一种最本源的存在形式时，心灵核心才会发挥作用。此时，“意识自我”必须竭尽所能地遵从潜意识的要求，顺应那种原始本能的召唤。

很多哲学家试图研究心灵，但他们的能力仅仅只能去除意识中的种种不真实因素，距离潜意识的门径还很远。

令人欣慰的是，现在很多人都懂得，放弃自己意识中的实用性非常有必要，实用主义哲学家并没有使人们的生活幸福美满，反而给人们带来了无穷无尽的痛苦。我曾经遇到一位年迈的女士，在别人眼中，她是一个没有取得任何成就，甚至物质生活匮乏的普通人，按照功利主义的判断，她的人生相当不成功。但她却和一位非常难相处的人组建了一个幸福美满的婚姻生活，当她向我抱怨自己这一生没有做出什么成功的事情时，我给她讲了一个在中国广为流传的庄子笔下的故事。

有一位带着徒弟云游四方的木匠，他在旅途之中看到了一棵参天大树，而树的旁边供着香火，他的徒弟看着这棵大树赞叹不已，而木匠却一直摇头，他对徒弟说："以我做木匠几十年的经验判断，这是一棵毫无利用价值的树。它的枝干已经接近腐朽，如果造船，船只将会很快腐烂；如果制作劳动工具，那工具就会很快断裂。它可以利用的方面太少了。"

当天晚上，木匠做了一个梦，在梦中，那棵参天大树走到他面前对他说："那些梨树、山楂树、苹果树和桃树看上去确实比我有用，但快要结出果实的时候，人们就开始频繁地骚扰它们，甚至将它们的枝干折断。果实成熟的时候，它们又会遭受一次摧残，这使它们很难平安度过自己的有生之年。所以，无用才是最理想的结果，否则，我就不会成长为如今的参天大树。"木匠听后恍然大悟。

生命的意义并不能用实用主义的观点来囊括，真正圆满地完成人类的使命才是一生的最高成就。在潜意识面前，实用主义就像一个孩子一样懵懂无知，如果我们对木匠的梦进行解析，就会知道那棵大树的寓意就是心灵成长的过程，这是对目光短浅的人类的一种教育。

这个梦还有一个隐喻的含义。我们回想一下，参天大树旁边有个供奉香火的地方，那意味着一种神圣的心灵，而这个故事的寓意就是：要想使潜意识的能量为我们所用，就必须要学会遵从和顺应，而不应反复思索对错。就像那棵大树一样，我们自己也要顺从这种难以被人们察觉的潜意识冲动。

我们的态度应该像山上的树木一样。当岩石阻挡了一棵树的生长时，这

棵树并不会极力与之抗争，而是从左边或者右边继续延伸。同理，我们也应该顺从难以察觉的潜意识的冲动，在成长过程中，反复探索尚不了解的神秘区域。另外，我们最好不要对他人心灵成长的方式进行品评或者效仿，因为每一个人生命的意义各不相同，即便遇到的问题相似，也会有很多本质的区别。就像山上的树木一样，每棵树看似都相同，实则在细节上有很大的不同。因此，概述心灵成长的变化形式几乎不可能。

最近，有很多人指责我的理论是荒谬的，理由是我无法系统地列举心灵能量的具体资料。我承认，这的确是我无法做到的事情，但我觉得这没有多少必要，因为心灵的材料本身就是非理性且不断变化的，所以它不可能进行系统化的分析。也就是说，当我们和数学、物理学中的平均值打交道时，对这些事物进行系统化的分析是有可能的。但是，我们在描述潜意识当中的象征事件时，就只能借助多角度的观察，却不能完美地概括。

Chapter 02　心灵的痕迹：上古神话的启示

随着科学技术的发展，人类的远古历史正在被深深地挖掘出来，考古学家们重视的已经不再是那些历史事件的种种细节，而是留存下来的那些古老的、富有象征意义的雕像、图案和语言。众多的心理学家、哲学家和历史学家向我们揭示了这些象征的具体意义，并把这些古老的象征物转化成易于理解的基本理论。紧接着，人类学家又为这些理论和观念注入了新鲜的血液，他们在向我们说明，在今天，存在于世界某个角落里的原始部落中仍然存在着这样的象征性事物，这些小部落成为独立于文明世界的世外桃源。

以上这些研究或多或少地纠正了现代人看待事物的片面性，但仍有相当一部分人对这些理念嗤之以鼻，因为“文明人”依旧认为，这些象征性的文字、雕像和图案只不过是落后的原始部落杜撰出来的产物，与我们现在的生活根本毫无关系。在美国和英国的大多数城市，人们会把原始社会的某些神秘仪式当成迷信。假如某个人声称产生了幻觉或遇到了灵异事件，谁也不会认为他获得了上帝的垂青，而是认为他是个神经官能症患者。另外，我们很多人都对古希腊的神话和印第安人的民间童话很熟悉，但我们却无法从中找到现实生活的影子。其实，这里面的联系不仅存在，而且意义重大。

1.循环永生的复活象征

我用了几十年的时间来研究梦与远古神话的联系，并重新审视象征的内涵，我希望依靠自己的努力，打破人们心中原始人和现代人的界限。我并不承认象征对于现代人毫无意义，相反，我觉得现代人和古代人是一样的，都需要象征物所带来的预言和启示。每个人的心灵都有他们自身的历史积淀，这就决定了心灵依然保存着远古时期的大量印迹，不只如此，潜意识还可以对心灵起到补充作用，我们可以有意识地忽略这些内容，却无法阻止潜意识对意识的深刻影响。

很多人认为梦与梦之间没有任何联系，但其实，梦的意向构成了一连串有规律的事物，通过对这些规律的解读，我们就能帮助做梦者获得一种全新的生活态度，从而使心理疾病痊愈。在这类梦中，很多象征都是来自一种叫“集体潜意识”的东西，即保存和传送人类原始遗留物的组成部分。在现代人看来，集体潜意识的内容古老而神秘，我们既无法吸收，也无法了解。

分析者应该帮助患有心理疾病的人解读古老象征的内涵，当然，这要求他本人对这些象征的来源有深刻经验。远古时期的神话故事与疾病造成的梦境之间存在着千丝万缕的联系，根本原因就是现代人的潜意识中仍然保存着解读和创造象征的能量，这种能量在远古时期就体现在原始人的仪式和信仰之中。到了今天，这种能量依然存在，如果我们能最大限度地利用这种能量，就可以改变我们的生活态度。例如，在战争时期，我们对于托尔斯泰和莎士比亚的作品非常感兴趣，因为这些作品可以超越时间和空间的限制，使古代的战争表现出与现代战争相同的主题，这是非常难得的。而且，我们在这个时期对他们作品的感悟要比和平时期强烈得多。

在西方，尽管大多数人并不相信神诞生的神话史诗，但在圣诞节期间，他们仍然会虔诚地祷告，渐渐地，我们又了解了复活这一象征，这个节日象征着一种冬去春来的坚韧和喜悦。虽然我们已经远离了古老的生活方式，走向了前所未有的文明，但我们仍然会在这个古老的、具有象征意义的节日中找寻自己的欢乐。例如，我们在复活节的时候会和孩子们一起做彩蛋游戏。

我们虽然可以沉浸在节日的喜悦之中，但我们真的理解自己在节日期间

所做的一切吗？我们能否看到神的出生、死亡、复活与民间象征之间的关系？答案是否定的，因为我们往往在这类事情上不用心。

其实，神话故事与象征之间是可以相互印证和补充的，例如，古埃及神俄赛里斯、化育之神坦木滋、古希腊英雄俄耳甫斯和奥丁之子巴尔德尔等，他们都属于神或半神类型的英雄，都在被杀死后有过复活的经历。事实上，他们隶属于一种死而复生的轮回，在这样的活动里，他们可以循环着死而复生的神话。

但是，仅仅用轮回来解决复活的象征是很难有说服力的，因为神灵在复活节复活的时候升入了天堂，也就是说，神灵的复活是一劳永逸且永远不会再次死亡的。所以，该神话的复活特点与其他神话中神灵的复活有着明显的不同，即复活一次之后，仪式只是为了纪念他的飞升而已。但这显然不是人们所希望看到的，只举行一次的复活仪式也满足不了人们的精神需求。因此，早期的组织成员就用一些重复的心灵仪式来代替复活的简单工序。其中，最主要的就是体现一种循环性，这也是复活节彩蛋的象征意义。

梦中的很多象征和童年以及童年到青年时代的过渡期相关，另一些则与成年时期相关，还有一些象征则与老年时期的经历有关。也就是说，人在孩童时期也有可能做老年时期常做的梦，比如我先前提到的那个8岁的小女孩儿，她梦见了死亡与复活，这本应是在垂暮之年才会有的梦境内容。对于解析梦的人来说，远古时期的神话和潜意识中的象征之间的联系具有非常重要的意义，这些联系才是解开梦中象征内容的关键，我会在以后的章节中描述一些古代神话，并分析它们与潜意识象征内容的深刻联系。

2.生命四周期——鬼精灵、野兔、红角和孪生子

世界上流传最广、最为人们赞颂的神话就是英雄神话，在古希腊、古罗马、中世纪以及很多远古部落的很多神话中，我们都可以找到英雄神话。同样，我们的梦中也会经常出现英雄神话。在英雄神话中，主人公也许没有毁天灭地的能力，但却具有一种面对困难永不放弃、面对恐惧从不退缩的精神，这也是英雄神话吸引人的原因之一。而且，英雄神话的心理学意义也相当深远。

虽然众多的英雄神话在故事情节上千差万别，但是它们在结构上有很多共同点，甚至模式都是相同的。也就是说，尽管创造不同神话的人可能并没有任何文化上的接触，但他们的创造物却是那么相似，仿佛创造者之间有某种交集一样。

例如，非洲部落、希腊人、秘鲁人和北美印第安人创造的英雄神话在模式上基本一样，都是说某个英雄身世离奇却出身卑微，童年生活很悲惨，受到各方歧视和排挤，长大之后获得了某种超越常人的力量，但从不滥用，而是借此打败邪恶势力。遗憾的是，他后来因为骄傲自大或某些特殊原因而犯下罪过，或者被出卖、被误解，抑或是最后与恶势力同归于尽。

其实，这些相同模式的出现并非巧合，而是集体潜意识的一种体现，这对于整个社会的意义不容小觑。在这些英雄神话中，还有一个至关重要的共性，那就是英雄在力量还不是很强大的时候，总会遇到一个暂时无法完成的任务，这时候，会有一个保护神般的人物出现。例如，希腊神话中，海皇波塞冬就是忒休斯的守护神，雅典娜就是珀修斯的守护神，而马人克戎也是阿喀琉斯的守护神。

其实，这些保护神就是一个人心中的象征性内容，是最全面的人格，它使个体意识从弱小变强大，这些特征使我们联想到，英雄神话的寓意之一就在于鼓励我们发展个人意识，使个体面对生活中的各种困难和任务，当个体完成了考验的时候，守护神就会离开。至此，英雄神话的精髓消逝。

目前，我讨论的都是全面的英雄神话，因为我分析了从英雄出生到死亡的整个阶段特征，但我们有必要认识到，在这个周期之中，自我意识发展是逐渐发生变化的，一般情况下分为四个周期，分别为鬼精灵周期、野兔周期、红角周期和孪生子周期。我曾经精确地考察过这些阶段的特征，它们象征着人们在成长过程中对于苦难所做出的种种努力。

鬼精灵是生命中最原始、最纯朴的时期，在这一时期，生理上的欲望占据主导地位，并能够控制一个人的行为。这样的人看似纯洁无瑕，实际上是最野性和无规则的，他们冷酷无情且麻木不仁，没有任何的道德观念，肆意搞恶作剧，呈现出一种接近动物的心理状态。鬼精灵时期结束后，就迎来了野兔周期，这一时期最初也呈现了一种动物的心理特点，

并不成熟，但却是一个过渡阶段，代表英雄的少年时期。这类神话的力量十分强大，以至于当某种文化流传到某些部落的时候，该部落的野兔神话还能以一种力量阻挡其渗入，因此，席卷了大半个地球的远古组织并没有在这些部落达到摧枯拉朽之势。后来，两者进行了妥协，神明和野兔的象征同时出现。野兔阶段的形象比鬼精灵时期具有明显的优越性，在这一时期，人们逐渐形成社会化心理，这种心理使我们的本能冲动得到控制。

在讨论第三个时期前，我们先来说说红角这个形象。红角在神话中是一个矛盾的人，据说他还有九个哥哥，在他幼年的时候无微不至地照顾他。他长大些后，历经无数的考验，在战斗中表现出色，完成了神话中英雄所要完成的各种艰巨任务。他用智慧和力量战胜了曾经无敌于天下的巨人，但即便如此，红角仍然会遇到许多棘手的困难，这时候，他就会求助于他的守护神——雷雨巨鸟。因此，红角就象征着尚未进入成熟期的人，虽然有一腔热血，但还会有许多难以解决的困扰和问题。这时候，我们需要保护神的力量帮助，以确保自己可以与种种邪恶势力作斗争。最后，雷雨巨鸟离红角而去，就如同守护神在人类强大之后离开，这预示着人类接下来的危险已经不在外界，而在于人类自身。

接下来，这一主题在孪生子时期被表现得淋漓尽致。据说，太阳神的儿子就是孪生子，在母亲的子宫里时，他们是连为一体的，但在出生的时候，他们被迫分开了。因此，他们彼此有一种吸引力，渴望成为一个整体。

这两个孩子性格各异，其中一个温顺，遵从母亲的旨意，从来不主动向外界索取东西。另一个则活泼好动，富有创造精神及反抗权威的意识。其实，这两个孪生子的形象就代表了内倾型人格与外倾型人格。前者的力量主要来自于自身的思想，而后者的力量主要来自于外界。

孪生子英雄同红角一样，在最初战无不胜，无论遇到什么样的困难，他们都能所向披靡。但他们却像很多北美印第安人一样，在受到万人敬仰的时候，因为骄傲自大而导致祸端，当世界上没有妖魔鬼怪的时候，他们无所事事，肆意搞一些破坏性的恶作剧。后来，孪生子竟然杀死了支撑天地的神兽之一，至此，他们闯下了弥天大祸，死亡成了他们的最终归宿。

在很多古老的英雄神话中，我们都可以看到悲剧式的英雄，他们不是被邪恶打倒，而是被自己打败。所以，在原始部落里，人们就会用各种祭祀来消除这些英雄的罪过，祭祀的种类多种多样，有的还把吃人肉当作一种图腾，认为这样可以制止个体的不合理冲动。孪生子英雄最后受到的惩罚虽然是死亡，但他们也乐于接受这样的审判，因为他们对自身无法控制的力量也感到非常恐惧。于是，他们向往一种永恒的安宁，人类本性之中的矛盾再次达到了平衡。

3.幻觉中，戏剧的“主角”究竟是谁

我曾经分析过一个中年患者的梦，并依据相关的神话知识，解开了一直困扰他的谜。这位患者跟我说，他梦见自己在一家剧院里，并当上了演员，有一部剧是一只白色的猴子站在甲板上，很多水手簇拥着它。接着，有一个解说人对患者说：“今天，我们的主题是一位年轻的水手在航海的时候经历了严峻的考验，他遇到了各种困难，现在正狼狈不堪。”患者立即反驳道：“这只白色的猴子不可能是水手，这太荒谬了。”就在这个时候，一个身穿黑衣的年轻人突然站起身，患者猜测这肯定就是男主角。但是，不远处的一个英俊青年却大步走向一个祭坛，并躺在上面，又有一群人簇拥上来，在他胸前画着各种古老的标记，仿佛要把他作为祭品献给某个神明。

后来患者发现，他正和一群人坐在一个小台子上，而这个小台子旁边有个梯子可以下去，但他并不敢这么做，因为梯子下面有两个黑社会分子，他担心会挨打。后来，他旁边一个漂亮的小姐竟然若无其事地从梯子上走了下去，并且没有受到伤害。于是，患者也跟着众人走下了梯子。

这位中年患者的梦非常复杂，不能用简单的方式解释为畏怯。这个梦与患者的生活有着至关重要的联系，我通过对患者的了解得知，他是位非常称职的丈夫和父亲，但是，他在心理上尚未走向成熟阶段，准确地说，他还没有走完生命意义上的青年心理阶段。

在患者的梦中，有很多人物出现，而患者则期待真正的主角现身，患者遇到的主角待定者依次为白色的猴子、水手、身穿黑衣的年轻人，还有英俊的年轻人。在戏剧刚开始的时候，解说员告诉患者，主题是水手接受考验，但患者只看到一只白色的猴子，而黑衣青年的出现只是瞬间，

后来又无端消失，但他的出现使患者误以为他就是主人公。

另外值得关注的一个人就是解说人，其实解说人就是分析者，即医生，但患者本身并不把自己看作病人，而是一个演员，只不过现在还没有出场。从这里，我们可以看出患者的心理历程。例如，白色的猴子代表了患者童年时期的恶作剧，那时候的他也是无法无天；水手代表了他成为鲁莽青年时所表现出来的冒险精神，但那时候的他不知进退，常常因高估了自己的实力而出糗和遭受挫折。虽然对于那个黑衣人的身份我们无从考究，但在那个被献祭的英俊青年身上，我们可以看到患者晚年的自我牺牲精神，就像神话中的英雄最后以死亡剧终一样。

在此，我们可以将先前我提到过的英雄神话中的四个生命周期同这个梦联系在一起，得出的第一个结论就是：白色的猴子预示着鬼精灵时期。从患者在梦里只是作为一个从未出过场的演员来看，他在童年时期一定是个非常依赖父母、不愿意自己做主的人。这样的人一定是内倾型人格，他们不会参加朋友们的游戏，也不会搞任何恶作剧。但是在童年后期应该表现出的激情被压抑了，并通过白色猴子这个鬼精灵形象在梦中再次出现。

但是，鬼精灵的象征为什么会是一只猴子，并且是白色而不是其他的颜色呢？这时候，我想到了一个原始部落的神话理论，即鬼精灵的真身和人的形态类似，而人又是猴子进化而来的，所以梦中会出现和人相像的猴子。猴子是白色也不难解释，因为在很多原始社会，患白化病的人被视为神一般的人物，是值得尊敬的。

因此，在患者的眼中，猴子就象征着无忧无虑的孩童，他们自由自在，无所拘束。但在梦中，猴子却被放在了甲板上，并被一群人簇拥——与其说簇拥，不如说是被禁锢。这表示患者被禁锢在了过去。

我们还要了解一点，为什么梦中的解说人强调水手是主人公，而患者看到的却是白色猴子呢？这表明人格的发展从来不会停滞，童年有再多的留恋，也最终会被社会化的人格所取代，这个阶段是痛苦和无奈的，代表了一种野性对理性的屈从。因此，水手是鬼精灵的理想进化体，就像一个顽劣不堪的人经过考验变成一个富有责任感的人一样。这时候，他进入了野兔时期。在很多情况下，野兔代表了一种身体弱小，但仍然顽强与命运抗争的角色。人脱离鬼精灵时期，也是为了自己的发展。

但是，在过渡到野兔时期之前，患者并没有感受到鬼精灵时期的乐趣。那时候，他既没在童年时期肆意玩耍，也没有在大些的时候搞恶作剧。这是一种缺失，在现实社会中无法补偿的就会在梦中以象征的形式出现。但患者对猴子并没有注意太久，此刻，一个黑衣人出现了，患者认为黑衣人才是故事的主人公。

其实，黑色正好可以让我们想到我曾提到过的“阴影”概念，这个概念在人的心理中占据着非常重要的位置。阴影蕴含着各种神秘且邪恶的特征，非常不受欢迎，但是，阴影不仅仅是意识的对立面，其中含还很多有益的成分，如创造性和本能。就像思想与情感相互联系一样，意识和阴影也是无法分割的。阴影与意识自我的争斗从远古时期就已经开始，因此，那时候的神话传说就变成了英雄与邪恶之间的较量，邪恶力量的代表则是龙或者其他的怪物。在自我意识的发展过程中，英雄一直是一个象征，其实质是自我意识克服潜意识的不良影响所遇到的阻碍。

一般情况下，神话中的英雄最终都能战胜怪物，但并非每个神话都是如此，在很多神话中，英雄反而会被击败或杀死。就像约拿和海怪的神话故事中，约拿最后被海怪吞进了肚子里。约拿所犯的错误就是不听从神的旨意，不懂得在神那里汲取能量，就像没有在阴影中获得力量的英雄一样。阴影虽然看似凶恶，但却是英雄力量的主要来源，超越邪恶力量的必然是另一种更加凶狠的力量。

其实，在小说《浮士德》中，我们可以明显看到这样的主题，浮士德在和魔鬼签订契约后，将自己置身在阴影的力量之中。浮士德对于没有童年这件事一直耿耿于怀，所以，他是一个喜欢胡思乱想而且心灵残缺不全的人，他沉迷于一种完全没有意义的探索之中，并在精神与物质、善与恶之间徘徊着不知道如何前进。

在这位患者的梦中，那个黑衣青年所象征的就是潜意识的一部分内容，暗示着他具有巨大的潜能。紧接着，走向祭坛的英俊小伙出现，这象征着青年的巅峰时期。通常在这个时候，人们会贯彻自己的理想并希望改变自己和他人，这时候的他颇具魅力而且生机勃勃。但问题是，在如此的黄金时期，他为什么会走向祭坛，甘愿当一个祭品呢？

其实，这和古老英雄神话中的孪生子英雄有关系，年轻人太过于理想主义，常常因为冲动而做出后悔的事情。而且，他们对自己盲目自信，认

为自己能够获得神明的力量，但结果好高骛远，超过了自己的极限。正所谓物极必反，月满则亏，古希腊神话中伊卡洛斯的故事就体现了这个主题。

伊卡洛斯是建筑师和艺术家的儿子，他非常聪明，在青年的时候就制造出了人工翅膀，但他急于成功，在翅膀还有缺点的时候就用它载着自己飞到了空中。遗憾的是，翅膀不耐热，最后因为融化而将他摔下身亡。这样的危险虽然存在，但却是年轻人必须要经历的发展阶段，因为这个追逐自己的目标并没有什么不对，这才是过渡到成年阶段的必经之路。

到目前为止，我一直在帮助患者分析由梦的内容得出的各种结论，但是，这个梦幻存在着“集体潜意识”的内容，即那个祭祀的过程，这关乎古老的神话故事，它以一种象征使我们想到远古时期的祭祀活动。这些活动甚至要比那时候在巨石阵神殿上的仪式更为原始，在梦中的这个祭祀活动上，我们可以想象到像神明那样的神话英雄从死亡到复活的阶段，就像复活节那样的反反复复的仪式一样。

这样的仪式让人感到悲伤，因为一个青年很快就要死亡，但同时这种悲伤之中又孕育了喜悦，因为这并不是单纯的杀害，而是一种神话，一种对新生命即将来临的感悟。这在北欧神话传说中最为常见，悼念美国总统林肯的悼文也能体现一个青年的希望和恐惧并存的梦幻仪式，这也是一种死亡与复活的往复循环的过程。

最后，患者梦到了与众人共处一个高台之上，他们的意愿都是从台子上下来，这本是很正常的梦境，但台子下面却多出两个黑社会成员。这让患者心惊胆战，不敢下去。现在要注意一个问题，台子下面只有两个人，台子上有一群人，而患者却害怕成这样，原因并不是患者本人胆怯懦弱，而是他认为周围的人根本无法依靠，也不会帮助他对付台下的黑社会。接着，一个女人走下了台子，这个女人起到的作用绝对是关键性的，她让患者看到了希望，于是，患者和众人跟着这个女人下台，并且安然无恙。

其实，这正是患者的潜意识蓝本，他本人迫切希望返回日常生活，这个日常生活也许是童年，也许是脱离不切实际的幻想。总之，患者渴望心灵的自由。但是，他目前却遭到了威胁，那个先下去的女人正好是患者的内心需要，填补了富有冲动性和盲目性的患者的缺陷。也许，患者梦

中的主角就是最后这个女人。

4.解放被母亲束缚的阿尼玛

梦可以在神话故事中找到印证的材料，但人必须寻找一个完整的翻译机制。对于做梦者来说，每一个梦都是唯一且不可复制的，梦的内容与经历和境遇有很大的关系。我要告诉人们的是，潜意识可以利用这个方法模拟原始材料，并根据做梦者的需要进行修正，所以在梦境中，人们不应该刻意寻找某种和英雄神话有直接关联的内容，要根据实际情况找到某种暗示，然后慢慢推敲。

一般情况下，英雄象征出现的根源是人的意识需要帮助，如果得不到帮助或者无法从潜意识中汲取足够的能量，那么人就无法填补自己心灵的空缺，就像在很多患者的梦中，我们可以看到很多女性元素，如解救处于危险之中的少女或者保护美丽的公主等。这其实就是一种“阿尼玛”的外在表现，是一种男性心理中的女性元素。用歌德的形容就是“永恒的女性”。下面，我用一位患者给我描述的梦境来分析阿尼玛同神话英雄的关系：

我和一个朋友还有一位女性结伴同行，我们从印度旅游回来，长途跋涉。但在穿过一个树林的时候，天上下起了暴雨，我不停地责怪那个女性同伴忘记给我们准备黑色的雨衣，使我们被雨水淋成了落汤鸡。

这个梦其实是预示着做梦者青年时期的一段冒险经历，而且，目的地是遥远且神秘的印度，这象征着他向往到一个陌生的领域进行探索。那位同行的女性，不用多说，基本可以确定就是患者心中的阿尼玛。只不过，阿尼玛并没有为做梦者的人生铺好道路，她仅仅只是同行，既没有为他的旅游做好前期准备工作，也没有在下暴雨的时候准备好雨具。这让做梦者感到非常不愉快，因为他觉得，这位女士应该帮他安排好一切，就像他小时候，母亲必须为他准备过冬的衣服一样。

由此我们可以做出假设，患者在小时候非常依赖他的母亲，认为母亲一定会帮他克服一切艰难险阻，但由于种种原因，他在未成人的时候就需要自己照顾自己。这时候，他终于领悟到，这一切只不过是自己的幻想，母亲并没有那么强大，而他在梦中的抱怨也多半来自对童年幻想破灭的愤怒。

这个梦并没有就此结束，接下来，患者与一群驴友徒步旅行，但突然感觉身体不适，无法与大部队同行，于是他便折返回去，在一家露天饭店休息。在饭店内，他意外发现了那位女性忘记给他准备的雨衣。

当他坐在椅子上，突然又发现在不远处有一张海报，海报下面有一行字，上面写着：“一个本地的高校生在剧中饰演帕尔修斯。”正当患者好奇的时候，海报中的那个高校生竟然神奇地出现在了饭店里，他看上去并不是一个高校生，而是一个结实的青年。他穿着灰色的衣服，戴着黑色的帽子，坐下来和一位身穿黑色礼服的青年聊天。看到这一幕，患者仿佛茅塞顿开，浑身充满了力量，站起身来追赶大部队。很快，他们攀登上了一座很高的山，患者在山顶上往下看，下面是一座靠着海的城市。患者欣喜若狂，感觉自己又变年轻了。

我们通过分析可以得知，后半部分的梦是愉悦的，与前半部分那沉闷且孤独的旅行形成了鲜明的对比。患者和大部队一起前进，这标志着他同孤独的童年彻底告别，意识觉醒后的他开始渐渐适应这个社会，他的能力也逐渐增强。而在此时，他内心的阿尼玛也逐渐地完善自己，至少比以前大有进步——饭店里失而复得的雨衣就证明了这一点。

患者感到身体不适并返回酒店则寓意着他准备用一种全新的眼光来审视童年，也就是说，过去虽然是痛苦且悲伤的，但他已经敢于去面对，用一种好的心态接受自己的过去，并从那里吸取经验和教训。接下来，患者梦到了那位演帕尔修斯的学生，但此时，那位学生已经长大，并和他的朋友愉快交谈。我在上文中讲过孪生子的故事，而患者看到的两个年轻人的交谈其实就代表了双生子之间的对立与冲突，不过在这里，两人并没有发生矛盾，并且坐在一个桌子上，这证明了一种和谐统一。

其实，梦中的灰衣人象征着现实的物质生活，代表了一种入世，而身穿黑色衣服的人看上去像隐秘的智者，象征着人的精神世界。他们都戴着帽子，也说明了一种成熟的特征，这是患者在青年时期非常需要的人格。也就是说，作者内心的理想虽然是成熟稳重，但是童年时期的鬼精灵般的性情却始终如影随形。

这个梦里还有一个重要的线索，那就是电影海报中提到的帕尔修斯。我通过与这位患者谈话得知，他原来认为帕尔修斯就是那个杀死牛面人身的怪物米诺托，并从克里特迷宫中救出阿莉阿德妮的人，但实际上，他

弄错了，做这些事情的人是英雄忒休斯，而不是帕尔修斯。但是，这个错误并非毫无意义，这正体现了帕尔修斯和忒休斯的共同之处，即都是要克服潜意识中的恶魔的阻挠，将一位可怜且重要的女性从这种力量中解救出来。

帕尔修斯被逼迫着斩杀了女怪美杜莎，并带走了女怪的头颅，而忒休斯则象征着勇敢的父性精神，他所面对的是象征着母系文化的克里特迷宫，因为在很多文化故事中，迷宫意味着一种母族意识。最终，忒休斯征服了这种恐怖的事物，救出了处于危难之中的少女。

这象征着从母亲的控制中将真正的阿尼玛解救出来，也就是说，阿尼玛不应当只是母亲的专属，因为母亲不一定能时时刻刻保护孩子免受任何伤害。只有当男人清楚地认识到这一点，他才能真正学会与外界的女子相处。这位患者的另一个梦更直观地体现了这一点。

他梦见一条龙，这条龙看上去不怎么邪恶，但巨大无比，正在朝他走来，他因为恐惧而拼命奔跑。此时的他手无缚鸡之力，根本无法与这条龙进行对抗，就在这个时候，他的妻子突然出现，而那条龙也突然变小，变得不再那么凶恶。

这个梦预示着患者虽然成立了自己的家庭，但还是迟迟没有克服对于母亲的依赖，并觉得没有母亲的世界是孤立无援的。为了填补这种空虚，他必须获得一种能量，让他可以以一种更加成熟的方式与女性相处，这也是人适应社会的基本要求。

但是，我们和神话英雄还具有不同之处，就是必须要适应婚姻生活，即解放被母亲所束缚的阿尼玛。在这个患者第一个梦的尾声，有一个非常重要的内容，那就是他成功爬到山顶的时候看到了下面的沿海城市，这就预示着患者发现了一个非常完美的阿尼玛。这时候，患者对那个忘记替他准备雨具的阿尼玛的怨恨已经解除。

第一个梦境体现了一种集体合作精神，团结是一个重要的主题，他利用自己的能量战胜了困难，并认清了自己的阿尼玛，使其得到升华和发展，最终从母亲的思想控制中解脱出来。我们在这些梦的内容上，可以隐约看到某些意识崛起的象征。起点是童年时期，儿童意识尚未完全开化，并处在父母形成的诸多压力之中。孩子在渐渐长大的过程中，认识到了这种压迫，于是他们极力反抗，成为独立的个体。而这仅仅是开

始，独立的意识要面对来自外界和内部的各种斗争，这就是神话中的英雄要不停战斗的原因。

当人们完成这个复杂的心理过程，真正走向成熟的时候，我们才会停止争斗。就好像神话中的英雄最终都会战胜各种恶龙或鬼怪，梦中也不会出现邪恶的巨龙，而是一个女人形象。

我曾经遇到过一位50岁左右的患者，他在青年时期不断受到各种焦虑和恐惧的侵扰，服用大量的镇定药物也无济于事。但是，他也是一个聪明绝顶的人，无论在事业上还是在社交方面，他都是一个成功者。他曾经梦见自己9岁的儿子瞬间变成了18岁的青年，而且穿着金光闪闪的中世纪骑士盔甲，并被邀请去和一群恶徒进行战斗。但找到恶徒的时候，他的儿子却和那些恶徒交了朋友，并表示不与他们厮杀。

其实，患者在梦中的儿子就是青年时期的自己，在那个时候，他经常受到自己内心阴影的攻击，即那时候他的人格一直在与之作斗争。梦中的象征有两方面：一是他的内心已经足够强大，不会再自我怀疑，正如在梦中，他的儿子无比强大；二是他已经接纳了自己体内的阴影，不再夜以继日地同阴影作斗争，正如在梦中与那些恶徒达成协议一样，彻底挣脱了心灵的束缚，达到了生命的统一。

5.解读“神圣的婚姻仪式”

在我的患者中，有一位25岁的青年向我描述了他做过的一个梦：高耸的山峰上有一个祭坛，祭坛附近有一个石头做的棺材，而棺材上刻有他本人的雕像。一个蒙面的人走到他面前，从怀里掏出一个闪闪发光的圆轮一样的法器。这时候，患者自己仿佛已经死亡，并有恐惧感和茫然若失之感。但一段时间后，当他的全身都被法器的光芒笼罩之时，他才感觉到一种幸福感和力量。

在梦中，攀登山峰预示着这个青年敢于接受各种挑战和考验，他迫切地希望完全掌管自己的意识。他幻想通过自己的努力战争困难，用竞争的方式通过考验。实际上，他根本办不到，因为在祭坛上，他的对手比他强大太多，而他的任务也不是战胜对手，而是服从这一股强大的力量。所以，他才感觉自己仿佛要死亡。而当他放弃抵抗、遵从这种安排的时候，他突然又焕发了生机，这其实就是一种死而复生的体验、一种复活

的象征。

我们从孪生子的故事中并没有看到超越一切的力量，这在成人仪式中得到了印证，因为在那里，青年学会了服从与谦卑。从这个患者的年龄来看，他应该已经通过了考验的阶段，但他却仍然停留在某处无法前进，最后患上了神经官能症。对此，他只能求助于我。而我对他提出的忠告与部落的巫医为他提出的忠告是一样的，就是放弃攀登山峰的努力，勇敢肩负起自己的道德责任。

从女人的生理上分析，我们可以清楚地知道，服从这个使命是完成成人仪式必不可少的元素，她们的成人仪式主要强调的便是被动型。这在女人的月经周期上就能看出来，在这段时期，女性的身体和心理状况都会发生一定的变化，而这种变化不以人的意志为改变，是女性无法抗衡和控制的。由此可见，月经周期在一定程度上可以看作女性成人仪式的一个重要结构部分，它使女性服从超越自己之上的神秘力量，只有这样，女性才会心甘情愿地履行自己的使命，就像男人服从于他在群体生活中所履行的使命一样。

另外，女性和男性一样，在成人仪式中也要接受各种各样的考验，感受新生命的诞生，献祭就是最直接有效的手段。这样的仪式有助于女性摆脱和自身相关联的各种关系的束缚，成为一个意识程度较高的个体，而男人则正好相反，他们是牺牲自己的个体意识，以便和女人更好地融为一体。

我们所看到的成人仪式的一个重要特征，就是解决男人与女人的对立矛盾，并让他们彼此和睦相处，这时候，男人的渊博知识在女人面前表现出来，而女人的关怀备至也在男人面前尽情显露，两者的结合便成为婚姻的象征。从古代神话的起源到文明高度发达的今天，这始终都是成人仪式的重点。但是，现代人很难掌握这一点，对此，婚姻时常出现危机便是最有力的证据。

在一位青年患者的梦里，牺牲主义和婚姻主题混合到了一起，当我询问他的个人经历时，得知他爱上了一个女子，但却不愿意同那位女子结婚，因为他认为婚姻就像一个带着枷锁的牢狱。他产生这种想法的根源是他的母亲，在他的童年，母亲对他管教甚严，而他的岳母则和他的母亲有很多相像之处，也是咄咄逼人的长辈。因此，他怀疑自己的妻子在

未来也会像他的母亲一样试图控制他。

他告诉我，他在梦中看到自己正在和未婚妻跳一种仪式的舞蹈，就在他们旁边，也有一对夫妻在跳舞，只不过他们比较年长。但患者觉得，这对夫妻虽然在表面上看起来非常亲密，但他们之间却有着一定的个性空间，也就是说，他们之间并不是简单的占有关系，而是一种高境界的婚姻，一种既有无限关怀又不会磨灭彼此个性的婚姻。患者觉得，如果他和未婚妻能做到这样，那婚姻就不再可怕。

接着，场景变换，四个跳舞的人分别站在祭祀场的四个角上，并且各自与自己的爱人面对面，跳着一种更激烈的舞蹈，手中也莫名其妙地多了一把短剑，并不断摆动着拿剑的手臂。这让患者想到了一种相互攻击和相互顺从的更替现象。在舞蹈结束前夕，四个人被要求将短剑刺进自己的喉咙，患者亲眼看着那对年长的夫妻和未婚妻死在了他们自己的短剑下，而患者本人却因为恐惧而迟迟不敢动手，他跪在地上，内心充满了自责和羞愧。

这个梦让病人感觉到自己已经有了迫切希望自己变化的想法，以前的他是一个过度以自我为中心的人，经常孤立自己，寻找一种虚幻的安全感，造成这一切的原因是他深深地感受到了母亲的控制所带来的恐惧。他深刻地认识到，只有放弃自己的过去，他才能不再与世隔绝，才能打开自己的心扉。而梦中那两个年长夫妻的相处使他看到了希望，他没有自杀也预示着他将以一种相互关心，而不是英雄现身的方式与他人和谐相处。于是，他勇敢地和自己的未婚妻举办了婚礼，婚后，他感到生活圆满融洽，婚姻生活也并没有他先前想的那样压抑，事实上，婚姻让他更好地感受到了人生的真谛。

除了因为童年的阴影而对婚姻产生恐惧的原因之外，心理正常的年轻男子也有可能会害怕结婚。从某种意义上说，结婚属于女人的成人仪式，在这样一种仪式中，男人深深地感受到，自己在以前可能是一个英雄，但在这里却什么也不是。因此，在很多原始部落，我们可以看到很多抢夺和诱骗新娘的抗争仪式，因为男人并不喜欢屈从于新娘的意志，也不希望承担起婚姻内的各种责任。

另外，女性也并不一定会对婚姻充满信赖。我曾经遇到一位女患者，她为丈夫放弃了自己的事业，并忍受着一段时间的家暴，可惜最后还是没

能挽留住婚姻。她做了这样一个梦，在梦中，一个男子跪下来向她求婚，但不知为何，她也不由自主地跪了下来。然后，那个男子准备把手中的戒指给她戴上时，她却因为紧张伸出了自己右手的无名指（正常是左手），这代表了一种拒绝和抵触。

这个梦境并不难解释。她也跪在地上证明了她的自卑，是一种服从的态度；她能伸出无名指，证明她内心是认可眼前这位男子的，而用右手戴象征着她在人格上服从于眼前的男子。而实际上，婚姻是自然而然且彼此平等的结合过程，并非她所想象的绝对的从属意义。她的恐惧根源就是害怕在这种男性社会的婚姻中丢失自己的人格，沦为婚姻的牺牲品。即便如此，神圣的婚姻仪式仍然是至关重要的，它对女性的心理意义非凡。

6.需要野兽唤醒的美女

女人同男人一样，也需要发展一种独立的自我人格并接受教育。但是，女人内心深处却有和男人不一样的情感目标，她们希望自己成为更加成熟的女人，而不是一个模拟男人形态的女人。所以，女人希望得到自由的空间，与男人平等地相处，并获得与男人公平竞争的机会。因此，女人可能会在一段时间将自己的本性隐藏起来。

这样的方法在一段时间内能起到奇效，即使她建立了与男性目标相一致的特性，甚至在结婚前夕，她们仍然渴望着某种自由，但是，她们必须扮演好妻子这个角色，并且要根据规则，成为照顾孩子的母亲。因此，在这种心理的矛盾冲突中，女人们会感到痛苦。

我曾经遇到过一位年轻的女性患者，她结婚有一年了，但仍然没有生儿育女，在丈夫的一再催促下，她决定在近期成为孩子的母亲。但她在性反应上却非常被动，本能地抵制她的丈夫，为此，夫妻两人都忧心忡忡，她无法解释自己为什么会这样。据了解，她出身于贵族家庭，以优异的成绩毕业于一所著名的女子学校，她和丈夫一直处于一种平等的关系之中，但她的脾气并不好，经常大发雷霆，和男人交谈的时候也是咄咄逼人，这让很多男人对她敬而远之，只有她的丈夫能包容他。就在这段时间，她做了一个梦，这个梦使她非常疑惑。她梦见自己站在一群青年女子的队伍中，不知道将要去往何处，当她探过头向前看时，发现她们的终点是一个断头台，每一个女子都要受到极刑。但她并没有感觉到

任何紧张与恐惧，依然站在队伍里面，仿佛对这样的结果非常满意，并耐心期盼着那个时刻的到来。

我对她说，这个梦的寓意就是要她摆脱完全用头脑和理性生活的习惯，要学会解放自己的肉体，遵从原始的野性，并要完全扮演一个生物性的角色，梦的重点就是要女子牺牲那种自我的英雄角色。听了我的劝导，这位理性且有教养的女人开始尝试着做一个温柔的女人。从此，他们的夫妻生活变得非常和谐，她也很快成为一名辣妈。在刚开始的时候，她认为自己的生命应该和男人一样，是激烈且奔放的，但现在，她感受到了女性的存在价值。

在《美女与野兽》这个童话故事里，我们可以看到一种女性觉醒的寓意。这个美女是四位千金小姐中最小也是最受宠爱的一位，她无私且善良。当父亲要实现四位孩子的愿望时，她的姐姐们要的无一不是黄金珍宝，而她要的只是一朵白玫瑰花，原因之一就是她有一颗虔诚的心。但令她没有想到的是，这样的做法使她的父亲受到了生命威胁，因为这朵白玫瑰是她的父亲从一个野兽的庄园中偷出来的，这让野兽非常愤怒，它要求美女的父亲在三个月之内把花送回花园，不然就要接受死亡的惩罚。其实，野兽的行为有些反常，因为城堡失窃金银珠宝时，它从不放在心上，而一朵白玫瑰的丢失却触动了它的心弦，这也从侧面反映了野兽感性且善良的一面。

美女知道后，说服父亲，独自一人来到了野兽管辖的城堡。野兽并没有伤害她，反而给了她一间美丽的房子，并无微不至地照顾她，并询问她是否愿意与他结婚，不过美女始终在拒绝他。后来，美女听说父亲病重，请求野兽让她回去，并承诺一周之后一定回来。此时，野兽已经对美女产生了感情，它表示，如果美女抛弃它，它就会死亡。

回到家后，父亲由于高兴，病情逐渐稳定下来，但却导致了姐姐们的嫉妒，她们于是想尽各种办法留住美女，好让她延误回去的时间。美女果然上当，但有一天，她在梦中看到野兽已经奄奄一息，于是赶紧返回城堡，幸运的是，野兽还没有死，但已经奄奄一息。美女忘记了野兽的丑陋，细心地照顾它，野兽很感激美女能够回来，并希望能在美女的怀中死去。但美女此时已经爱上了野兽，并对野兽表示，如果它死了，她也不会独活，并许诺，如果野兽不死，她就会嫁给它。

美女话音刚落，城堡内金光四起，野兽突然消失在了光芒之中，而在野兽的位置上出现了一位英俊的王子。王子告诉美女，一位巫师对他施了魔法，使他变成野兽，只有一位美丽的女人因为他的善良而爱上他时，魔咒才可以解除。

我们可以看出，美女开始只和自己的父亲有强烈的情感纽带，她对于爱情很懵懂。从她要一朵白玫瑰就可以看出，她的意识是非常善良且纯洁的，但那朵白玫瑰却阴差阳错地给她的父亲带来了灾厄，这预示着，在美女的潜意识中，她希望摆脱这种虚幻的爱。

通过与野兽的交往，她觉醒了，回归了一种原始的野性状态。野兽激发了其内在的动物特征，这象征着美女对自己的性器官有了进一步的了解，并能够欣然接受自己的本能欲望，而野兽正是打开她潜能的关键。

我遇到过一位深受乱伦恐惧困扰的女性，她的母亲去世以后，她的父亲对她过于亲近，并发展为依赖，这种恐惧感不断在她的脑海中出现。这种心理在她梦中的表现就是，她被一头巨大的公牛追赶，她一开始试图逃跑，但却无济于事。最终，公牛还是追上了她。此时，她唯一的办法就是给公牛唱歌，听到歌声的公牛立马安静下来，并用舌头吸吮她的手。这个梦的寓意在于，她应该摆脱过去的束缚，用一种全新的方式与男性交往，包括人格意义方面。

野兽的象征意义并不仅仅是恋父情结或者解除性压抑的需求，还可以是女性成人仪式所表现出来的特征，许多处在更年期的妇女在本能与精神发生冲突的时候，经常会在梦中看到关于野兽的场景。我的女性患者曾经做过这样一个梦：她和几位没有明显特点的女人待在一起，她们彼此之间并不相识。当她们走进一间古老的房子时，突然出现一些长得像猿猴的人，这些人面目狰狞，穿着黑色的衣服，并且长着尾巴。这位患者感觉到，这些人很不友好，仿佛要对她们不利。但患者心里明白，逃跑或者反抗没有任何作用，唯一的办法就是友好地对待它们。于是患者和那些猿猴一样的怪物打招呼，并且和它们跳起了舞。不久，患者仿佛被赐予了起死回生的能力，一个男人临近死亡的时候，她朝着那个男人吹了一口气，而对方竟然奇迹般地复活了。

在分析这个梦之前，我先询问了患者的家庭情况和社会背景，得知她在相夫教子的过程中，错过了很多成名的机会，她以前可是一位人气很高

的作家。一方面，她渴望重新激发灵感，并开始写作；另一方面，她又认为这种想法是不道德的，并不是一个称职的妻子与母亲应该做的。所以，梦中的她通过与猿人交往，预示着接纳自己内心的创造精神和灵感。在梦的后面部分，她救活了一个生命，这表明她内心精神复活的需要，预示着她想创造一个新的人生目标。

我的另一位女性患者则讲述了一个强调原始本能的梦。在梦里，有一个东西穿过窗户，飞进了屋内，当她仔细看时，发现它像个巨大的昆虫，有两条巨大的腿，呈现黄黑色。过了一会儿，它变成了一个类似于老虎的哺乳动物，身上有黄黑色的花纹，但它的手却是人类的手，而脸像一个狼人。患者立即想到，它可能会跑出去伤害儿童，于是萌生了报警的念头。但就在这个时候，怪物变成了人形，看上去非常柔弱，并向患者摇尾乞怜，希望得到她的照顾。患者动了恻隐之心，便试着摸摸它的毛发，并决定将它留在自己的身边，直到有一天能够亲吻它。

这位患者内心非常迷恋自己的才能，这便阻止了她内心女性本能需求的宣泄，因为她从来不会在丈夫面前表现出柔弱和体贴的一面，这个梦正好借机将她的内在需求表现出来——这从她决定将野兽留在身边慢慢调教就能看出来。另外，这个梦还表现了生命本质的两面性，一方面，它残酷无情，也具有攻击特性；另一方面，它又是谦卑且具有创造性的。这种对立显然不可能达到永远的和谐统一，所以患者才会认为这个怪物有可能会对周围的人产生危害。

这个梦境和《美女与野兽》的故事如出一辙，都是呼吁女性要战胜内心过于纯洁的幻想，以一种真诚的态度去接纳自己的原始野性。美女代替父亲去见野兽，就预示着她要放弃对于父亲的依赖心理，而且，她的父亲在不唤醒野兽野性的情况下，也无法替她取到那一朵白玫瑰。

7.俄耳甫斯的神秘奥义

俄耳甫斯组织里有丰富的仪式，这些仪式无一不是暗示刚进入组织的新人把自己的身心回归动物的本能，由此来投入大地母亲的怀抱。在俄耳甫斯的诸多仪式中，酒是一个非常重要的道具，据说可以减弱人对于意识的控制力，从而更好地专注于潜意识，并洞悉大自然的奥秘。而这个奥秘的关键就在于完美的性爱。

随着时间的流逝，俄耳甫斯失去了往日的激情感染力，代之以一种纯粹的愿望，一种体会纯粹的生命与爱的愿望。该组织不断地在精神和肉体之间徘徊，对于那些禁欲的思想来说，它可能太过于放纵、狂野、骚乱，但却是很多孤寂的心灵的向往。俄耳甫斯是一个真实的人，他没有斩妖除魔的神力，也没有惊奇百变的魔法，只是一个普通的歌手，但备受人们的爱戴，他的墓地被建造成了神殿，很多有智慧的人认为俄耳甫斯身上有神的影子。

但是，俄耳甫斯和某些民间组织也有显著的区别，其前者的能量来源于神人，其根源是农耕艺术，而其中的繁育之神也来源于季节，是一种繁殖、生长、成熟、枯萎的往复循环。

俄耳甫斯仪式呼吁人们不忘万物的本源，追溯神诞生时的惊天动地，即穿越大地母亲子宫的重重阻碍。在庞贝城的很多别墅壁画中，我们可以看到很多恐怖的戴着面具的神明，他们的面具映在了首领向大家提供的俄耳甫斯酒杯之中。紧接着，我们发现了壁画中的篮子，里面装满了各种各样的水果，接着我们又发现了男性生殖器的象征，那是化生万物的根源。

还有与俄耳甫斯非常相似的狄俄尼索斯，俄耳甫斯吸收了狄俄尼索斯的文化，又与远古组织的文化进行了一部分的融合。瑞士作家琳达见到了马斯特里别墅的壁画之后，进行了如下的解析和释义：

俄耳甫斯一边拨动七弦琴唱歌，一边向群众讲授知识。他的琴声委婉动人，富有巨大的神力，仿佛是主宰了整个大自然。当他开始唱歌的时候，鸟儿在他头顶上方盘旋，鱼儿奋力跃出水面，风儿竟然停止了，大海也仿佛因为听到歌声而平静下来，河流在他脚下静静流淌，天上没有雪花和冰雹，甚至连山脉都在追寻他的声音，猛虎和雄狮在他身边靠着绵羊睡着了，狼和小鹿在一个地方嬉戏。这意味着什么呢？毫无疑问，这是一种对于大自然的深刻体悟。此时，自然万物从内向外变得和谐统一，秩序井然。在崇拜的过程中，俄耳甫斯代表了大自然的恩赐，他使万物变得欢乐而安详。因此，他是忠诚的化身，能够化解一切的矛盾和冲突，这是他本源的体现。

作为一个值得信赖的协调者，俄耳甫斯找到了民间组织和狄俄尼索斯的平衡点。

8.存在于幻想中的远古组织

现代人的梦或幻想中留存着各种与心灵有关的象征，我曾经遇到一位经常疲惫和郁郁寡欢的女患者，她的梦虽然记不清，但却经常会产生各种各样的幻想。所幸的是，她有能力将这些幻想一五一十地叙述给我。

在一间非常高且有圆形屋顶的房子中，我坐在一个长长的木桌旁。我发现屋子并没有窗户，由于恐惧和紧张，我把身体蜷缩成了弓形，并因寒冷而哆哆嗦嗦。因为我全身上下没有半件衣服，只有一块破旧的白色亚麻布围在我的脖子上，并耷拉到地面。我知道，我的生命力已经所剩无几。

过了一会儿，我慢慢睁开了双眼，看到一个男人坐在我旁边，他好像看出了我的身体状况，准备为我做最后的治疗。他的神态很自然，镇定又不失和蔼可亲。他正和我讲着话，但我根本听不清他在说什么，我只知道，他对我的情况和个人经历了如指掌。随即，我想起了自己做过的不能向别人说的隐秘事件，于是羞愧万分。我想，他既然无所不知，一定会对我产生厌恶，况且我已经是个将死之人。于是，我看着他的眼睛，但发现他并没有离开的意思，我这才稍稍放心。

接着，我感到一股清凉的风和一股清凉的泉水流进了我的身体，我体验到了前所未有的幸福感。过了一会儿，我把白色的亚麻布裹在身上准备睡觉。这时候，男人突然把手放在了我的双肩上，我迷迷糊糊地想起，我肩上有一个从来没有痊愈的伤口，但由于他的治疗，我的伤口竟然渐渐愈合，而我也一扫以往的疲惫，感觉浑身充满了力量。

这位患者曾经因为对现有机构的怀疑而受到过一定程度的威胁。她从小就在旧式学校中接受老师的指导，但从青春期开始，她就开始通过自己的努力获得自由，并试图摆脱旧式的各种不适合的习俗。但是，她在学校所受到的种种熏陶和对于各种事件的记忆，对她的心灵仍然有很大的影响。因此，她的幻想中存在着许多心灵的象征事物。

在这个幻想中，白色的亚麻布、圆形的房顶都是心灵的象征，亚麻布之所以破旧，是因为此地是腐朽的旧心灵所在地，像个坟墓，而亚麻布就好像献祭用的道具。而且，她信奉的规则应该是服从，但这种信奉意味着牺牲，所以她感觉自己马上就要死亡。这一系列的场景象征着她希望

暂时远离自己的家人和他们信任的心灵，用自己的方式来体验精神的存在。这更像是一种考验，让她想象出人生中会经历的种种磨难。

那个白色的亚麻布很容易让人联想到死者身上的裹尸布，在远古时期，人们就用裹尸布把被钉在铁板上的神包裹起来放进坟墓。但在她幻想的最后，又莫名其妙地出来一个男人，这使我联想到了她的那位主治医生，也就是我。只不过我的形象在幻想中成为她的知心朋友，这位知心朋友有双温暖的手，使她的创伤得到治愈。这使我联想到了俄耳甫斯和神，他们也是治愈者，站在人们身边，使人们相信自己能够从死亡的坟墓中爬起来，获得新的生命。

不过，我们无法为这个仪式进行任何定义，因为它既像复活又像诞生，或者都不是。最后，患者感觉到清泉流遍全身，这是一种净化邪恶、远离死亡的仪式。

这位女患者也有过其他的心灵幻想，在幻想中，她感觉自己的生日与神的复活日竟然在同一天，而且这种感觉非常强烈，甚至超过了她对于亲生母亲的记忆。由于家庭因素，她没有从母亲那里获得任何的安全感和信任感，而在那个时候，她最渴望的就是得到这两样东西。但是，这并不意味着她把自己的形象等同于神，即便患者在现实生活中拥有很高的社会地位和生活条件，但她却缺少一种重要的东西。

幻想仍然在继续，患者升到天空的过程就像太阳冉冉升起，接着，一个崭新的女性形象出现，刚开始就像个很小的胎儿，然后，患者牵着一个8岁的孩子通过了一个险峻之处。当她们通过这个地点后，她的心理发生了巨变，她没有了对于死亡的恐惧。这时候，她环顾四周，发现自己身处森林，坐在一个小瀑布的旁边，周围都是绿色的藤蔓。她拿着一个石头碗，接了一碗清泉喝下，然后走到瀑布那里沐浴了全身，之后，她突然感觉自己年轻了很多岁。

这就是一个生命刚开始的过程，在这个过程中，一种无所不包的精神使自我获得了新生，就像一个懵懂的小孩子接受大自然的洗礼一样。幻想中出现的那个8岁孩子就是被她拯救的个体，也可以说，这个孩子就是她童年时期心灵受伤害最深的意识自我，她在到达瀑布之前的危险暗示着她内心十分害怕因为远离家族而受到他人鄙视或受到自己良心的谴责，但是，这种不良的感觉却渐行渐远，因为往后还有无边无际的大自

然——有瀑布、树林和花朵，这完全是俄耳甫斯式的理想王国。

在这些幻想之后，她做了一个梦，梦见自己到了一个大房子，这个房子很像埃希西的宫殿，里面有各种心灵壁画。这个房子给她的感觉非常好，超过了她去过的所有房子。这是俄耳甫斯的房子，信奉的是大自然。在这种感觉之下，她内心充满了热情，以往对于各类远古组织的抵触之情瞬间消散，她坚信，在自然万物的怀抱之下，她能够以平和的心态接受各种考验。

这段梦以俄耳甫斯响起钟声而结束，这好像是一种暗示。紧接着，场景发生变化，她梦见自己拉着一个黄头发的小孩向前漫步，两人兴高采烈，周围是漫无边际的丛林和万紫千红的鲜花，头顶上是和煦的阳光。黄发小孩的手里拿着一朵白色的花，并把这朵花插在了一头黝黑的公牛头上。公牛的全身被挂满了装饰，仿佛是为了迎接某个特殊的节日。

至此，患者的梦仍然没有结束，梦中的那头公牛突然被飞来的一支黄金箭射死了。这时她猛然发现，原先的俄耳甫斯仪式已经被人换成了远古组织的仪式，而公牛的头颅被拿来供奉神灵。这好像是对精神力量的一种渴求，这种渴求可能会使人类战胜各种原始的欲望，从而以仪式的形式获得心灵的长久安宁。

女患者的一系列幻想和梦都说明了一个道理，那就是人没有终极的归宿，甚至没有可以寄托的地方，因为在各种探索过程中，生活在远古社会的人们依然在思想上被传统的组织控制，这些传统的组织思想正在人们心中不断地找寻最高的地位。

我曾经攀登过艾斯奎来恩山，那里有一个古罗马坟墓，我在其中一个坟墓的骨灰盒上发现了一个浮雕，浮雕表现了各种各样的组织仪式。一部分内容是，刚进入组织的新人被女神所接纳，并跪在女神的脚下；另外两部分则是两种原始的净化仪式，一是神猪的献祭，二是神圣婚姻的操办。这一切都是死亡仪式的一部分，但没有表现出悲哀的情境，因为它沾染了俄耳甫斯的气息，使死亡之中孕育永生的愿望。这是远古组织和俄耳甫斯的结合体，它将轮回的阶段抹去，代之以复活和永生。

所以，在现代生活中，我们可以再次发现那种古老的心灵模式，给那些无知的世人重新学习死亡的机会。古代哲学家和现代的心理学家都告诉我们，死亡是神秘的，我们应该怀着谦卑和顺从的态度，为解开死亡的

奥秘做好充分的准备。

Chapter 03　心灵逻辑：深入探寻远古洞穴壁画的象征意义

象征在哲学里被认为是一种对当前还没有出现的事物或物体的一种知识表征，象征代表了某种事物，传递着事物的信息，具有明显的形象特征。一直被人们看成是心灵的符号。同时，象征在一定程度上也是人类情感和认知的主要承载体，而最直接的体现就是那些隐藏在远古洞穴里的壁画。

在这些壁画里，我们能直观看到的就是诸多舞动的画面与符号，其中大多数是生活与生命的象征。我用了多年的时间来研究世界各地洞穴壁画的象征内涵。现在，我可以直接通过壁画中的意象来获得内心的指引，并建立起一定的心灵逻辑。我一直都认为，解读壁画的这段时间对我的人生非常重要，关于心灵的很多建设性理论也都是在这一时期确定的。

壁画中的象征虽然只是简单的图案或符号，但却有真实的价值和能量，而且也为我后期对病人进行艺术治疗积累了宝贵的素材，并给人们的心灵带来滋养，充分激发人们的创造力和想象力。

1.洞穴壁画是人类形态的另类展现

事实上，人世间的一切事物都具有明显的象征性意义，比如大自然的山川、河流、阳光、动物、植物，还有抽象形式中的形状、数字等。说到底，整个宇宙就是一个隐藏的象征。通常，人们都会利用创造象征的天赋，本能地将所有的事物都转化成各种象征，并将其呈现在某种思维与视觉艺术上。

史前，我们的祖先将信仰与意识相融合，这就是各种象征的具体体现。对他们而言，那些象征的意义深远流长，令人深思。直至今日，如同现代绘画与雕塑所展现的那样，思想与艺术的纵横交错依然惟妙惟肖。

我在探究视觉艺术的象征意义前，便想细致地观察一些特定的、在人类看来很神秘的主题。对于21世纪的艺术现象，我要探寻的不是象征的艺术运用，而是作为象征主体的艺术含义，也可以说是现代社会心理际遇

的标志性特征的含义。

现在，我将通过三种反复显示的核心，生动地阐述不同历史时期的艺术的象征意义的特点和表现，它们分别是岩石象征、动物象征、圆形象征。这是从人类意识的初始阶段到近现代艺术最为复杂的形态，每一种都有着超凡脱俗的心理学价值。

对于古人来说，那些最原生态的东西都拥有强大的象征性意义，他们也几乎都相信，自然的、粗糙的岩石是先知们的居住场所。在原始文化里，它们时常被当作坟墓或者某种信仰的对象。

在很多地方，哲人并非由单一的石头展现出来，而是由许多原始的、组合成特殊图形的石头所呈现，尤其是在一些神宗的文化石花园里，那些由粗劣的、原生态的岩石组成的图案有着非同寻常的地位。它们不是几何形态，而是纯粹的自然组成，它们是最为精妙的灵动的现象。

很早的时候，人类就尝试着表达自己对岩石灵魂的兴趣，将它们制作成各种可供识别的形态。大量事实表明，那些形态是人类形态的另类展现，如古希腊时期的远古石柱上就刻画着人类的相貌，人们试图通过此种方式来诠释石头的生命。

如今，我们依然能够凭借自己看到的各种形态的岩石，体会石头天然形态中的原始意味。大量事实也证明，艺术家们倾心雕琢的石头是一种“自我体现”，用另一种语言表述就是让石头变成“自己的代言人”，这在瑞士的汉斯·阿斯克巴舍尔、美国的詹姆斯·罗塞蒂、德国的马克斯·恩斯特等艺术家的作品里都能观察到。

1935年，恩斯特在给马洛亚的信中写道：“瑞士雕刻家阿尔伯托曾经和我一起为创作作品而焦急不已，因为我们需要在一些来自弗尔诺冰川的花岗圆石上雕刻复杂的图案，但岁月已经在它们身上留下了美妙绝伦的图形，所以我们一时无从下手，生怕会破坏掉最原始的韵味。因此我觉得，人类不妨将这一艰难的工作交给大自然，不要刻意地在它们身上刻画神话般的特殊符号。”

雕刻对于“精神”的重视，向来都是艺术与思维之间最明显的分界线上的标志。许多时候，人们无法将一方从另一方中剥离出来。这种双向的矛盾形态，在另一种象征性主题中也有体现，那就是出现在古老艺术品中

的动物的象征。

动物图画的年代能够追溯到冰川时期。19世纪末，考古学家在法国与西班牙的洞穴墙壁上发现了它们。然而，直到20世纪初期，考古学家才意识到，那些图案具有重要意义，并开始探寻它们的含义。他们的研究行为向世人揭示了一种远古的史前文化精髓，是人类此前从未想过的存在。

目前，诡秘而又离奇的魔法依然萦绕着那些刻有石像与图画的洞穴。

德国著名艺术家赫伯特·库恩曾经说过："在发现这些壁画前，无论怎样诱惑当地居民，他们都不敢走近那些洞穴。或许，这就是一种信仰上的敬畏以及对于神秘岩石与绘画的恐惧。"

在北非，传承着游牧特色的民族依然会在重大节日时来到岩石壁画前，祭献上最丰厚的礼品。15世纪，当时的人们被禁止在画有马匹的洞里举行特殊仪式。至于为什么要这么规定，我们不得而知，但毋庸置疑，洞穴里画有动物图画的事实表明，人类本能地认为，那些画有图案的洞穴或岩石是神圣的思维圣地，必须严密守护和尊重。

在许多洞穴里，游客需要穿过阴暗潮湿的长长通道，才能到达画有壁画的室内。这条艰难的行道表达的是祖先们的一种愿望：不让别人轻易看到，始终守卫自己的先知，捍卫洞穴里的一切。而穿过黑暗通道之后才能看见魅力壁画，会给人一种庄重肃穆的感觉。

旧石器时代的洞穴画，大部分都由人物和动物形象组成，绘画者从自然中洞察各种形态各异的动作，并运用独特的技艺呈现出来。但是，我们从细节上可以发觉，绘画者所展现出来的形象并不单纯是对自然目标的临摹。库恩说："古怪的是，很多原始的绘画都会将动物当靶子。比如蒙特斯潘洞穴墙壁上就画着一匹掉入陷阱的马，马身上有很多被投掷物击伤的痕迹，还有一头熊，熊身上也有很多被击穿的伤口。"

这些绘画也许与原始时期一种古老的狩猎巫术有关，今天这种巫术依然在非洲某些部落盛行。

壁画中的动物具有"双重功能"，经过象征性杀戮，狩猎者企图率先进入屠杀动物的行列，并由此断定真实动物的死亡情形。这其实是形式上的

交感巫术，依据是体现在壁画中的“双重动物”的“事实”，也就是发生在图画上的事情会在现实中真实展现。从心理学上看，这是圣灵与其意象的高度契合，而意象是原生灵的灵魂。其他一些洞穴画会用巫术仪式代表交配期的动物，例如，法国杜·多杜伯尔洞穴的墙壁上画着一些栩栩如生的公牛与母牛的交配场景。可以说，巫术的暗示使惟妙惟肖的动物图画变得更加丰满，也使其获得了最佳的象征意义。

2.人类如何利用动物的象征性

其实，在洞穴壁画中，最引人入胜的是那些装扮成动物的“半兽人”形象。许多时候，我们都可以在动物画像旁发现他们。比如，法国特洛瓦·弗莱里洞穴里就画着一个身裹兽衣的人，他吹着笛子，像是在向动物们施展魔法。还有一些正在跳舞的人，头上戴着各种动物的角、面具等，他们位于成百上千种动物的中心，如同“动物之王”。

经过对原始非洲部落习俗的研究，我们可以在某种程度上清晰地认识到那些神秘的象征形象的含义。在那些部落的成人礼、社团仪式以及君主制度中，经常会出现大量的动物及动物面具，国王与酋长也会用一种动物来表示，一般都是狮子和豹子。比如，埃塞俄比亚皇帝海尔·塞拉西的头衔就是“犹大之狮”，黑斯丁斯·班达博士的名字就是“尼亚萨兰的狮子”等。

人们越是追根溯源，部落越是原始、原生态，我们就越是要按照字面意思来解释那些名称。

一个原始部族的酋长不只会装扮成动物的样子，在其成人礼上，当他化装成动物时，他本身就是动物。他不但是动物先知，还是实施环切手术的令人畏惧的守护神。在那时，他代表的就是部落的祖先。因此，他本人就是最原始的哲人，是一种“图腾”。如此说来，特洛瓦·弗莱里洞穴中跳舞的“半兽人”就可能是一个化装成动物先知的酋长。

随着时代的发展，完好的动物装束几乎都被动物与先知的面具所代替，先祖们将所有的技能都运用在这种面具上。直至今日，那些面具的展现力与强度依然是其他事物无法取代的，它们时常像哲人一样，是人类所崇拜的对象。

在众多历史悠久的民间艺术中，动物面具一直有着举足轻重的地位，比如在瑞士和日本，动物面具就占有很大的比例。

面具的象征功能与原始动物装扮的象征功能完全一致，戴上面具，人的表象被掩盖住，我们看到的是戴面具的人。这展示了动物智者的庄重与魅力，从心理学角度分析，面具将佩戴者变成了一种原型的艺术形象。

通过合适的运动与体态完成动物装扮的舞蹈，或许能够成为成人礼以及其他意识的补充形式。

在杜·多杜伯尔洞穴内，赫伯特·库恩发现许多围绕动物形象转圈的脚印。这表明，舞蹈在冰川时期就是仪式的重要组成部分。库恩表示："跳舞的人像野牛一般，不停地舞动全身。他们希望通过此种方式祈求先知赐予更多的动物，以便他们捕猎。"

原始人与其图腾动物之间有一种密切的关系，为维护这种关系，原始人会通过特定的仪式来巩固，尤其是男孩子，更是可以运用成人礼来稳固。他们将自己奉献给"野生灵魂"，并通过环切手术祛除自身的"动物灵魂"，这么做的目的就是使自己获得图腾部落的认可，并确立自己的地位。

在非洲东海岸，人们会将那些未实行环切手术的人称作"动物"，认为他们既没有动物的灵魂，也失去了"动物性"。那些未切除包皮的男孩体内灵魂的人类特征以及动物特性都没有消除，因此，依然要将"动物特性"视为他们的主要特性。

动物的核心时常标志着人类的原始生命力和本能，即便最文明的人，也会被本能干扰。他们会被许多原始情感所控制，经常会力不从心。原始人更会这样，毕竟他们的意识尚未得到高度提升，依旧缺乏战胜情感狂潮侵袭的能力。曾经，一位非洲部落的人突然陷入情感的癫狂旋涡，不受控制地杀死了最心爱的儿子，意志清醒后，他追悔莫及。这就是消极冲动不受意志控制的情形，它使人如同脱缰的野马，四处乱撞，造成无法挽救的局面。

动物先知是一种鲁莽的、极具展现力的象征，其中的生动性与具体性使人类意识到，这种存在内心深处的、能够压制一切力量的动物性有哪些明显标志。人类畏惧这种力量，希望用牺牲与意识来获得安全感。

很多神话都与某种类型的原始动物有关。为获得更多丰厚的食物或者创造出更多前卫的东西，人类便不得不将动物变成牺牲品。波斯祭祀太阳神密特拉时，人们试图宰杀一头公牛，以获得大量的宝藏和食物，圣·乔治屠龙的神话故事里也时常会出现杀戮的原始仪式。

在许多民族的思想艺术中，动物的特性都被当作最高尚的生命特征，人们甚至还会直接用动物来代表智者。例如，古巴比伦人将他们的诸神分为白羊座、金牛座、巨蟹座、狮子座、天蝎座等十二大星座；古埃及人将哈托尔女神描绘成牛头神，把托特神描述成狒狒的样子，把阿蒙神表现为羊头神等。

尤其是在古希腊神话里，动物更是充满象征意义，“众神之父”宙斯经常会幻化成公牛、天鹅、老鹰的形象去接近所爱之人。

在其他一些神话传说中，动物的象征性也很明显，它们总是扮演着重要的角色，其中就有三位具备浓厚的动物气息：圣·约翰有雄鹰的标记、圣·路加有公牛的标识、圣·马可有狮子的记号。就连那些法力高强的人也经常象征性地表现为羔羊、鱼、蛇、狮子、独角兽等。这些动物特征表明，即便是天资聪慧，人们也无法通过高尚的本质轻易祛除动物本性。

任何时期的信仰与艺术中的动物体系所强调的都不仅仅是象征意义，还包括人们将象征的心灵实质规划到生命之中。

从本体意义上说，动物无法分出善恶，它们无法获取本性之外的东西，只是顺应自身的本能。人类的生命中也会有相对应的形式，这同样是人类原始本能的体现。不过，如果人类不能认清自身的“动物生灵”，并将其列入生命之中，那么人类可能会因此受到威胁。

人类是唯一能够通过自身意志控制本能的生灵，可是也同样会通过意志压制、伤害、扭曲本能。也就是说，被压抑的本能既能控制人，也能伤害人。

威胁现代文明人的因素源于被克制的、被损害的本能，而威胁原始人的元素来自无法控制的本能驱力，在这两种情形中，“动物”的真实本性都被迫远离了。现代文明人与原始人接受动物魂灵是获取完美生命感的前提，现代文明人必须要治愈自身内部的动物创伤，将其变成盟友，而原

始人则需要使自身内部的动物成为最有利的伴侣。

3.曼达拉象征着先哲力量的宇宙

M. L.冯·弗朗兹博士曾经说过：“圆形是潜意识的自我标志，它所呈现的是心灵上的一切元素，包含了人与大自然的全部关系。无论圆形的象征出现在古代神话故事里，还是出现在原始社会的崇拜、人类的梦境、西藏僧侣绘画的曼达拉图形、早期天文学家的天体观念、城市地形图以及现代思维理念中，它永远指向的依旧是单一的、完整的、举足轻重的生命终极体。”

印度有一个关于创世纪的神话传说，当梵天大神站在圆形莲花之上时，会用眼睛观察圆形莲花的四个方向。这种四方巡视是最初的方向确认，是梵天大神在创造世界前不可或缺的手段。另一个与佛陀有关的神话故事也与之相似。相传，佛陀诞生时，一朵巨大的莲花从地底升到地面，佛陀走入莲花中，双手合十，双目向着天空的四个方向远眺。这一象征性的查看举动明确地表示，佛陀从诞生之日起，便具备了与众不同的特性，命中注定会获得与他人不一样的领悟力，他的人格与存在已被烙上完整的标记。

在我看来，意识具有的四种机能——即思维、情感、知觉、直觉——其实就是帮助人类处理由内而外所获得的有关世界的印象。通过这些机能，人类能够理解并吸纳感官上的经验以及获取做出相应反应的能力。

在印度和远东的视觉艺术理念里，四星形或者八星形是最基本的思维形象类型，以方便信徒冥思坐禅。尤其在中国西藏的藏传佛教中，五花八门的曼达拉拥有众多角色，而这些曼达拉所象征的是与诸神力量有关的宇宙空间。

但是，东方人用于冥想的形象几乎都是几何图形，它们被称为“具”。除圆形外，一个普通的具由两个相互连接的三角形分别朝上、朝下共同组成。

从传统角度而言，此种图形所代表的是男女之神的混合，它同样也会在大量的雕塑中出现。从心理学意义上看，它表示的是对立的统一，也就是自我个体的、暂时的宇宙和非自我个体的、永恒世界的统一；从终极

含义的观念上讲，此类统一是完美而又融洽的，是所有信仰的目标，为的是将灵魂与哲人圆满结合。

这种相互交合的三角形具有一定的象征意义，与一般的圆形曼达拉所代表的象征性含义相同，体现的是心灵上的整体。

抽象的圆形在禅宗绘画中也会时常出现，一位著名的禅宗大师在点评禅宗大师三戒所画的《圆》时说道：“此画意境高雅，因为在禅宗里，圆所预示的是‘清澈明洁’，象征的是最完美无缺的境界。”

事实上，抽象的曼达拉形象在欧洲的某些艺术中也有一席之地，最典型的就是一些特殊建筑中的玫瑰窗。

人们可以将思维绘画中的人物形象与神话主角头上的光环视作曼达拉，在众多绘画中，神话主角头顶上的光环被一分为四。这暗示了作为人类之子的他经历了无法想象的苦难，也是对其分化了的整体象征的表达。

此外，古罗马时代的建筑墙壁上也会绘制抽象的圆形图案，它们最早可能出自于那些价值观完全相左的人。

这些圆形图案在其他艺术中被称为“太阳轮”，它们大多被雕刻在岩石上，出现时间可以追溯到轮子出现前的新石器时代。不过，“太阳轮”所代表的只是圆形的外部特征，真正具有深刻含义的是关于原型的、内心意象的体会。石器时代的人们在其艺术理念中诚实地阐述了此种体会，如同他们描述动物形象那样真切。

在一种特殊的艺术中，我们可以轻而易举地找到绘画中的曼达拉，比如在一幅画里，身份高贵的女子端坐在一棵圆形大树的正中间。这幅画是燃烧着的荆棘的神话象征的暗示。在某种艺术里，那些特别人物所围绕的曼达拉是最普通的，可以从古埃及的赫鲁斯神及其四个儿子身上找到表象。

曼达拉在建筑中的地位同样非常重要，但却经常被人们忽视。其实，它组成了所有建筑的平面图，无论在古典的、中世纪的还是近现代的神石建筑规划中，它都占据着不容忽视的地位。这在普鲁塔克描绘的古罗马建筑形象中可以找到依据。普鲁塔克说，罗姆洛从伊特鲁利亚建筑师那里学会了查看意识的神圣的实践与成文法规，然后一步步开始举行“仪

式”。

他们先是挖一个巨大的圆坑，将很多果实当作祭品放入坑内，之后，每人取一块家乡的土投进坑里，这个坑就被称为“一体的世界”。最后，罗姆洛会拉来一头公牛和母牛，使之围绕这个坑犁出一个圆形的城市城界，当确定在哪里盖城门时，他便会将犁头取下来埋在那里，等到下次使用时再挖出来。

用这种庄重的仪式创建起来的城市会呈现圆形，可是，罗马古老的述说却说罗马是一座方形城市。不过一些资料显示，是人们理解有误。但也有人认为，这种矛盾的说法只是一种象征，就是数学上一直无法解释的圆形呈方形化的视觉表现，它一度困惑着古希腊人，并在炼金术中占有一席之地。但令人费解的是，在描述罗姆洛为城市举行圆形仪式前，普鲁塔克也认为罗马是方形城市。也许对他而言，罗马既方又圆。

许多中世纪的城市都是按照曼达拉的地面图建成的，并且城墙基本都会环绕成圆形。那里就像身处罗马一样，两条主干线将城市划分为四个主要区域，通向四座大门，这些主干线的交叉点上坐落着会堂。

无论在哪个时期的城市奠基中，曼达拉地面图的作用都不可小觑，它是将城市变得井然有序的秘诀，是将一个中心与另一个世界连接在一起的转化。并且，这种方式还与虔诚的人的生命和需求相似。

任何一座具有曼达拉平面图形的建筑不管地位如何，都是从人的意识由内而外散发出来的原始意象的具化形式。城市、城堡、神殿成为心灵整体的标志，并由此对与心灵相关的一切事物产生特定的影响。这就是建筑中的心灵实质映射。

4.各国著名画家以圆形作画的价值

在文艺复兴时期，人类的世界观发生了巨大变化，到中世纪晚期，一度达到最高峰的“向上”运动逐步往相反方向行进。人类重新关注大地，发现了大自然的美，并开启了首次环球航行运动，以证明地球是圆形的。

科学基石变成了机械理论与因果法则，非理性的、神秘主义的世界在此期间起着无法媲美的重要作用，但却被逻辑思维的力量所覆盖。

与此同时，艺术更加真实化和具备感官色彩，它冲破中世纪某种思想的束缚，整体呈现出具象化、可感知的世界。大地的精彩绝伦使它眼花缭乱，大地的光芒使它越发诧异，它变成了哥特式艺术在此之前的时代精神的标志。

所以，人们无法将一些建筑中发生的同样的变化看作偶然性的改变。与伟岸的哥特式建筑相比，此时出现的更多的是圆形平面图形。

不过，这种形式上的蜕变是象征主义历史的重大变化，而且这种蜕变源于审美，而不是信仰。这也是对于一种事实独一无二的合理化分析：许多圆形建筑的中间位置上什么都没有，就连祭坛都设在远离中心的墙壁的龛盒里，所以，此种建筑的图形并非真正的曼达拉图形。

罗马圣·彼得有一座古建筑，一直受到世人瞩目，它根据布拉曼特与米开朗琪罗的设计图建成。在那里，祭台位于中间位置，但是有人却尝试着用建筑大师的天才来诠释这种布局。毕竟，伟大的天才总是顺应时代而又凌驾于时代之上。

在此，我给予的简要历史概述太过简单化，此外，这种概述还提出了神秘的活动，还有那些在信仰中需要被列出来，但一般却被忽视的邪恶的、敏捷的精神问题等。

此类运动范围一直较小，只在少数人之间产生，并且无法吸引人们的眼球。可是它们却以特殊的方式完美地实现了某种精神的推崇者所应该扮演的重要角色。

大约在公元1000多年前的派类运动中，炼金术轰然而至，它抬高物质玄乎而又神奇的地位，并与那些神秘之事的地位相等。炼金术追求的是人类的整个身心，并为此独创出不计其数的标志和名称，其中心象征是圆的方形化，认为这才是真实的曼达拉。

一直以来，炼金术士在工作中不但会记录整个过程，还会描绘出众多关于梦境与幻觉的画面。那些象征性的图画也就意义非凡，令人百思不得其解。

与此同时，文艺复兴时期的画家，正在兴致盎然地绘制最为精美绝伦的上乘之作。他们将自己对大地和自然的热爱融入作品中，以至于确立了

之后5个世纪的视觉艺术的发展态势。在感觉艺术上，最具代表性的是19世纪的印象派画家，比如莫内、文森特·凡·高、皮耶·奥古斯特·雷诺阿、欧仁·德拉克罗瓦等。我们可以将两种迥然不同的艺术表现形态加以区分，而且为体现它们的特点，人们曾经运用大量的实验证明过。

近几年，洞穴绘画家赫伯特·库恩打算在“想象”风格与“感觉”风格间划一条横线。“想象”风格的作品像是以一种“非现实”的甚至虚幻般的“抽象”形式来表达作者的内心世界，而“感觉”风格的作品几乎都是自然或绘画主题的直接展现。库恩的这种想法非常简明扼要，是众多艺术家创作作品时不错的选择。

最早的想象艺术可以追溯到远古时期，在地中海流域，想象艺术的繁盛时期是公元前3000年左右。而如今我们才明白，那些古老的艺术并不是无知的成果，它们绝对是最真切的精神情感的表达。而且现在，它们也具备一定的独立吸引力，因为在此前的很长一段时间内，艺术经过了一个用“想象”来刻画的阶段。

在当今的集合形体或抽象形式中，圆形的象征在绘画中再次占据了重要地位。但由于受到一些特殊条件的限制，呈现艺术的传统风格经历了特有的变化，导致与现代人的生活困境相适应。圆形包含了整个世界，不再是单调的古板形象，而是处于画面的中心位置。有些时候，艺术家会故意将其从中心位置拉开，并由一些散乱的圆组合成一个整体来代替它。另一些时候，圆形的平面还是纵横交错着的。

在法国著名画家罗伯特·德罗尼的作品《太阳轮》中，我们就可以发现圆形不对称的情况。我还收藏了一幅英国著名大画家瑟里·理查兹的作品，其中就有圆形平面完全交错的地方，并且，画的左边还有一些特别小的、无意义的圆。在另一位法国著名画家昂利·马蒂斯的《静物和装水芹的花瓶》中，视觉中点是一个倾斜着的黑色木梁上的绿色圆球，如同向自身内部汇聚，在进入水芹叶子的多重圆中，绿色的球和方形的形体交织，尤其左上角，全部相叠在一起。因为这幅画非常有名，人们便遗忘了，在以前，圆形与方形能够融合起来，并表现出高深的境界，但是所有记得其中含义并提出问题的人，将在此获得思想上的启迪。

俄国著名艺术家瓦西里·康定斯基的一幅作品中画着一些颜色各异的、疏松的圆形结合体，就像无数肥皂泡沫那样神奇，而且，它们还与一个

巨大的、包含着许多小的长方形的背景连在一起。在他的另一幅作品《几个圆》里，一朵黑云上负载着组合而成的亮球。

英国著名艺术家保罗·纳什的作品中时常会出现由很多小圆组成的大圆，而他的《丘陵上的事变》在前景的右侧画了一只球，虽然一眼就能识别它是一个网球，但其表面上的图形却构成了太极图的样式。如此，这幅画便在单调之上呈现出新的寓意。在他的另一幅作品《梦中的风景》里，一个大球正滚向宽大的镜中风景的视线外，但地平线上的火红太阳却夺人眼球，还有一只球位于画中方形镜子前面，更是独有一番韵味。

瑞士艺术家保罗·克利在其绘画《理解的极限》中，将一个简单的圆形画在一个梯子与线交织而成的混合体上方。在我看来，只有当需要表现而用思想无法思考且只能凭借直觉预测时，真实的象征才会实现。这正是克利创造这幅作品的意图。

圆形是心灵的标志，方形是束缚宇宙物质的象征，在许多艺术创作中，二者的关系错综复杂。但在20世纪，随着人类心境的变化，它们开始分离。不过，谁也无法忽视它们的地位，好像有某种神奇的力量一直在连接着它们，将它们所象征的生命本源转化为意识。此外，在我们这个时代的一些抽象绘画中，这种形式就像有生命般，不时涌现出来。

圆形的象征曾经拥有奇特的作用，并且一直延续至今。第二次世界大战的最后几年，出现了大量圆形“飞碟”的传说。我认为，这种不明飞行物是心灵实质的反应，它在任何时候都会由圆形展现。

5.现代绘画中有哪些极端表现

我对于“现代艺术”与“现代绘画”的理解与他人无异，如同库恩所说，我将要阐述的是“现代想象绘画”，此种类型的画的分割是抽象化的，但是它们也并不总是这样。在此，我不会刻意区分野兽派、至上派、立体派、神秘派等流派的特点，只会重点叙述其中一种流派的特征。

我所重视的既不是现代绘画艺术上的价值，也并非审美上的差距，而是将其视作当代一种主流现象，如此方能确认关于现代绘画的象征性意味的问题，并对其中的疑惑之处一一作答。

在接下来的内容里，我会提及世界上一些较著名的艺术家及其作品，以便加以论述，因为我不得不依靠现代绘画的少数代表者来探讨现代绘画的深刻含义。

在内心深处，我认为任何时代的艺术家都是某一时代精神的呈现者与代言人。按照艺术家的心理设想，人们并不能完全参透他们的作品。艺术家会刻意或本能地将时代的价值以某种形式表现出来，而这些具象的价值又反过来成就了他们。

现代艺术家时常能够清楚地领悟到艺术作品和时代的关系。因此，法国著名画家与批判家让·巴赞在其代表作《现代绘画评论》中写道："谁都无法恣意妄为地作画，只有全力以赴地加入时代标签，才能创作出最完美和最顺心的佳作。"德国著名艺术家弗朗兹·马尔克也曾说过："任何伟大的艺术家，都不会在过去的时光里寻找作品的形式，而是会不遗余力地将时代的特色融入作品中。"

早在1911年，康定斯基就在其著作《关于艺术精神》中写道："所有时代都具有自身的艺术范围，即便最聪慧的天才也无法凌驾于这一范围之上。"

近年来，"现代艺术"成为社会热点，无论赞成派还是反对派，皆对此激情澎湃。但是，那些反复预言"现代艺术"已经终了的说法却并未实现。现代艺术所展现的新方法在一定程度上大获全胜，若是非要说有什么危险，可能就是会腐化为风格主义。

欧洲人仍然沉浸在争论之战中无法自拔，激烈的争辩表明，双方情绪很是高昂。那些最初对现代艺术不屑一顾的人虽然仍旧很愤怒，但他们还是被敌对方的作品所吸引。

一般而言，消极的狂热程度并不低于积极的狂热程度。众多参观者出现在画展上，激动地欣赏着现代绘画。此种场景的出现，表示人们绝不是出于好奇心才观赏它们，因为好奇心只是短暂的，只有为现代艺术作品所贡献的代价，才是权衡社会授予他们身份的标准。

现代艺术作品所形成的功效，无法全部以其外观形式加以分析。在受过"古典"或者"感官视觉"艺术培训的人看来，现代绘画奇特而又陌生。

非形象艺术作品中不存在能够让观赏者产生联想的东西，因为里面没有常见的生活场景、相同语言的人与动物等。不过无法否认的是，非形象艺术作品包含了人类的契合，此种契合或许胜过形象视觉艺术作品中的契合程度，它能够径直唤醒人们的情感，促使人们“移情别恋”。

事实上，现代艺术的目的是表现人类自身的内心与精神世界，它不但摒弃了具体的、自然的、感观上的空间，还剔除了个体的人的范围，变成了具备高度集体性的艺术。所以，现代艺术会给很多人带来共鸣。

一般人很难弄明白艺术家的想法是否真实可靠、表现形式是否自然、作品是否仿制以及是否有预定效果。但在很多时候，只有习惯新的种类的线条与色彩，才能对它们的表现力与特征有一个充分的认识。

显然，现代艺术的先驱们知道，他们对大众的要求很高。没有哪一个时代能够像20世纪这样，可以让艺术家们述说如此多的“承诺”，并对自己的目的作出那么多注解。

可是，他们的行为不只是在向他人，同时也是在向自己阐述自己行径的精确性。总体而言，那些承诺是信仰的艺术救赎，是试图清晰地说明，当代艺术方式的离奇效果中充斥诗情画意的、混乱的、自相矛盾的试验。

诚然，最有意义的是直观艺术作品，但对于那些关注现代艺术象征性的心理学家而言，对于那些承诺的探索，更具有启发价值。

现代艺术的开端始于1900年，最令人印象深刻的就是康定斯基，到20世纪后期，他的影响力依旧不减。康定斯基的许多看法都很有预见性，他在文章《关于形式》中写道：“目前的艺术表现出完全到达启示顶端的精神，此种精神形式能够在两极，即‘高度抽象’与‘高度写实’之间运转。这两极开拓了两条通道，最终都通往一处。此两种要素一直都在艺术中，第一种要素体现在第二种要素里。如今，它们似乎将要变成独立的个体。艺术终结了由具象达成的愉悦身心的抽象，反之亦如此。”

为生动地证实康定斯基的艺术中的抽象与具象的主张，我们可以举两个例子证实。

1913年，俄国著名画家卡西米尔·马里维奇在一张白色背景上画了一个

黑色四方形，这大概是自古以来第一幅简单的抽象画。针对此画，马里维奇表示："我在决定将艺术从物的重压下释放出来的过程中，隐藏在这一正方形中立足。"

1914年，法国著名大画家马塞尔·杜尚随手拿起一个瓶架放在底座上，并展示给别人看。关于此艺术品，让·巴赞评价道："这一瓶架原本没有什么实际效用，放在一旁很快就会被人们遗忘。但自从被拖出来洗刷干净且被重新赋予新使用价值依赖，它就变成了活的生命，向艺术迈进了巨大一步。"

从某种意义上说，马里维奇的正方形与杜尚的瓶架和艺术毫无关联，但是它们却象征着"高度抽象"与"高度写实"的两个极端。在此之间，想象艺术将会相继诞生，被人们接受。

从心理学角度而言，这是精神与物质的两种态度，暗示着集体心理的分离。在文艺复兴时期，当知识与信仰发生矛盾时，此种分离状况首次出现。同时，文明使人与本能越发疏远。所以，一条界线便在自然与心灵、意识与潜意识间出现。这些二元对立为现代艺术的发展提供了具有代表性的特点。

6.用垃圾组成艺术品的象征意义

我们所认识的"具象"艺术的首部作品是杜尚的瓶架，他原本并不要求人们将其当作艺术品看待，他认为自己也是一位典型的"反艺术家"。但是杜尚的瓶架却给人们带来全新的视觉与心理冲击，是一种奇特的构成元素，在未来很长一段时间内，为其他艺术家带来许多创作灵感，被他们称为"即物"或"现成作品要素"。

西班牙画家让·米罗在每日破晓时分，都会到海滩上收集被潮水冲刷干净的东西。他说："它们安静地躺在那里，期待别人发现它们的价值。"他将捡来的东西放在创作室，时常拿出来组合成一些完美的艺术品。在他看来，艺术家对于自己所创作的形象经常会感到莫名其妙。

1912年，西班牙艺术家帕布罗·毕加索与法国画家乔治·布拉克收集了一堆废铁作画，他们将此画称为"抽象派的拼贴画"。

马克斯·恩斯特曾经从一些大生意时代流传下来的插图上剪下许多图

片，然后按照自己的设想将它们拼接起来，将资产阶级时代的刻板转化成具有灵动性的、梦幻般的鬼斧神工。

德国画家库尔特·施维特斯找来垃圾桶里的旧报纸、破布、瓶子等，用全新的方式将它们拼凑在一起，创作出惊奇而又怪诞的艺术品。不过，他也因此变得走火入魔般无法自拔，致使这类创作形式失去了原本的意味。他用10年时间制造出一个由垃圾组成的作品，为此，他不得不拆除自己的三层楼房来放置它。

物的奇妙身份与施维特斯的作品，首次暗示了现代艺术在人们心目中的地位及其象征性价值，它们揭露出那些被潜意识授予长久生命的惯例是中世纪神秘组织和炼金术士的传统，甚至还赋予了物质在其中的无上地位。

施维特斯忠诚地遵循古老炼金术的规则，从废品中寻找特殊材料，将最粗陋的东西提升至艺术境界，变成地位崇高的完美艺术品。

俄国艺术家瓦西里·康定斯基曾经说过："世间万物皆有灵性，无论花草树木还是日月星辰，甚至连最平凡的清水都隐藏着一颗隐秘的灵魂。它们有时会发出动听的音律，但有时却又沉默不语。"

或许，正如炼金术士们一样，艺术家在心理上还没有足够的认识，他们只是把心灵上的组成部分加入物质的对象中。如此，"神秘元素"便掺杂在此类事物中，就连垃圾都获得了强大的意义，他们所摄入的是自身的阴暗以及被时代所抛弃的心灵安慰。

但是，与炼金术有所区别的是，像施维特斯这样的人并非被某种思想所束缚或庇护着。从某种程度上来，施维特斯的作品明显违背了思维特性，因为他的那种偏执的心理与物质紧密相连，而不同于一些观点中的以征服物质为目标。在他的创作中，物质变成一种抽象的组织，从而脱离了实体性，并逐渐消散。在此过程中，他的作品演变成时代的象征性表征。

艺术家们开始思索"神秘的目标"与万物"暗藏的灵魂"，意大利画家卡罗·卡拉表示："越是普通的事物，越能够呈现出最简单的形式。因此，人们可以感受到生命的更高、更有意义的境界。在那里，艺术找到了最温馨的栖息之地。"保罗·克利说过："因为人类领会到物质的内涵比表面

上的更加丰满，所以，物质便超越了它的表象意境。”让·巴赞也说过：“正是由于事物承载了超过自身力量的介质，我们才对其充满关爱。”

此类观点，使人想起远古的炼金术中的“物质中的精神”。炼金术士们相信，这样的精神一定存在于无生命的物质中。从心理学上解释，这就是潜意识。当一个人的意识达到某种极限或有神秘物质介入时，潜意识便会出现，人会本能地用潜意识的东西去完善那些无法形容、高深莫测的空缺，类似于将潜意识的实质投入到昏暗而又空虚的器皿中。

许多艺术家都会发现，原来，事物的内涵会远远超过眼睛所看到的。意大利画家乔依乔欧·德·席里柯的作品就有这种明显的痕迹，他生性诡秘，是位悲观的寻觅者，却从未找到自己想要的东西。1918年，他在自画像中写道：“我最爱的就是超凡的人物。”他是典型的“玄义抽象派”奠基者，在他看来，任何事物都有两面性：一是人们时常能够看见的普通特征；二是比较隐秘，只有少数人才能参透的特征。而一件优异的艺术品，必须要表现出从外表无法观察到的特征。

席里柯的作品几乎都带有万物这种“幽灵般的特性”，它们是现实事物梦幻般的转移。但是，他的“玄义抽象”却太过僵硬，创作的氛围过于压抑，令人感到窒息。意大利城市广场、塔楼等事物都被归置于太过透明的视觉下，仿佛人们能够一眼看穿，一种冷酷的光线照得通透，就连古代神像都被画成古典时期的往日景象。

在代表作中，席里柯将一副具有现代意味的橡胶手套画在一个由大理石雕刻而成的女神像旁，地面上的绿色圆球显得很是突兀，将极端的事物连在一起。若是缺乏绿色圆球，整幅画所展现的就不是简单的心灵解体的隐喻了。显然，这幅画只是幻境的现实表达，并非精心制作的产物。

席里柯受尼采与叔本华思想的影响较大，他表示：“尼采与叔本华是时代先驱，他们向世人阐述了生命无意义的深刻含义，并解释怎样将这种无意义转变为艺术，他们所察觉到的令人恐惧的空虚是没有灵魂的静物。”

但席里柯是否真的可以将“令人恐惧的空虚”变成幽静的美？这值得怀疑。尽管他的很多作品都富有极其强烈的动感，如同梦魇般令人发怵，但却深刻地碰触到了现代人所具备的窘境中的焦点。

被席里柯尊为宗师的尼采，曾经运用“先哲之死”为“恐惧的空虚”定名，而康定斯基却没有提及尼采。康定斯基在著作《关于艺术精神》中写道：“天堂里什么都没有了，先哲消失了。”虽然这看起来有些不知所谓，但也不是什么新鲜的言论。“先哲之死”的观点与“玄妙的空虚”一度迷惑了19世纪的众多诗人，法国和德国更甚。直到20世纪，也就是明确探讨这种观点的时期，它才在艺术中寻求到直观的表现路径。自此，分裂的现代艺术与某种思维终于统一了。

在我看来，“先哲之死”这一诡秘状况是当代的一种心理现状。1937年，我曾在作品中写道：“在此，我将要叙述的是很多人都知道的事实——现在的时代，是智者消散后的时代。”多年后，我查探到一些信仰从现代人的潜意识中消失，我知道，这其实是赐予生命意义的至高无上者的消失。

不过，不管是尼采“先哲之死”的观点，还是席里柯“玄妙的空虚”，或者我依据潜意识意象所作的推论，都是为了证明超生命的现实存在。我曾经表明，三种论断的依据都源自潜意识心灵的内容，那些内容进入意识范围内，转化成梦境、想象、观点、知觉等可预知的形式。它的渊源及变换原因一定高于神秘奥义的前沿。

席里柯并未发现由其潜意识提出来的答案，在他的人物形象展现中，我们能够明显感受到失败的苗头。因为受到信仰境遇的影响，人类本身应该获取一种全新的而非个体的尊重，但在席里柯的作品中，人却失去了灵魂，变成了一个任人摆布的傀儡。在其《伟大的玄学家》中，一位丧失面容的人坐在由垃圾组成的座位上接受加冕。这个画面是对那些发现玄学真理的人的讽刺，同时也是孤独和潜意识的标志。也许，那机械般的人正是无情绪的普通人的象征。

在席里柯40多岁时，他摒弃了玄义抽象，采用传统的表现形式。但如此一来，他的作品便变得枯燥乏味。所以，他的经历也表明，对于将潜意识放置于现代生存环境的缔造性灵魂而言，重新来过的机会根本不存在。

7.超现实主义绘画展现万物终结的标志

在俄国画家马尔克·夏加尔身上，人们能够看到席里柯的影子，夏加尔的作品同样带有浓厚的神秘孤独感以及只有少数人才能发觉的万物幽魂般的特点。

但是，夏加尔充裕的象征却深刻烙印在东方犹太哈西德主义的真诚之心与对生命的热爱中。他不会主动探寻空虚与先哲之死的问题，他曾经说过："在道德沦丧的世界里，除了人心、感情、企盼领悟智者的努力外，所有东西都会改变。如今，人们的感触宛如从前。"

英国著名艺术评论家赫伯特·里德爵士在评论夏加尔时说："夏加尔始终未能从意识领域跨进潜意识领域，只不过是一只脚一直踏在地面上而已。"不过，这也正是人与潜意识间的合理关系的表现，如同里德所讲的那样，重点是"夏加尔依旧是那个时代最伟大的艺术家之一"。

将夏加尔与席里柯进行对比时，一个重要的问题出现了，这个问题对于解析现代艺术中的象征主义非常重要，那就是在现代艺术家的思想中，意识与潜意识之间怎样实现形态化？对此，从超现实主义运动的角度出发，人们能够找到一种答案。法国诗人安德烈·布勒东是公认的超现实主义先驱，值得一提的是，人们也将席里柯看作超现实主义者。

布勒东是一名医学院的学生，通读过弗洛伊德的著作，但是他却将梦境看得很重要，他说："梦绝对可以解释生命中的基本问题。因为在超现实中，它与现实之间的对立关系会很快消除。"

布勒东所探寻的是对立物、意识与潜意识之间的统一，可是，他期望获得追求目标时应该遵从的技巧，这让他误入歧途。他开始尝试着使用弗洛伊德自由联想的方式与自动书写手段。自动书写手段就是让词汇从潜意识中涌现，他把那些词语在不受任何意识干扰的前提下一一记录下来，并称自动书写是"凌驾于所有美德与前人经验之上的思想的口述"。然而，在此过程中，意识的重要作用被忽视，而通往潜意识意象之流的大门被打开了。

在我看来，意识拥有潜意识的诸多价值，所以，意识的作用绝不容小觑。在现实中，意识可以为人们确立许多意象的价值，帮助人们认清它们的重要意义。只有在意识与潜意识的相互关系中，潜意识的价值才能被激发出来，甚至发挥出空前效用。

如果潜意识处于运动状态，但人们却对其不管不问，那么人们很快便会因此陷入困境——潜意识的实质将会无限放大，或者呈现出其自身悲观的、灾难性的一面。若是人们带着这样的心理状态观察超现实主义的绘画，比如萨尔瓦多·达利的《燃烧着的长颈鹿》，就会发觉其中的潜意识意象所暗藏的大量幻境与无法抵御的能量。但是，人们也领会到众多类似的超现实主义绘画所展现的万物终结的昏暗与标志。潜意识就像大自然，是最单纯的原始动力，它慷慨地为人类提供能量。不过，若是刻意忽略潜意识，视其意识反应为云烟，那么它便会自毁能量，并陷入无限虚空。

在现代绘画中，意识的作用问题与形成绘画技巧的机缘的运用密切相关。马克斯·恩斯特在《超越绘画》中写道："一把剪刀与一朵插在花瓶中的花的联想是相似的例证，它变成超现实主义者所看到的某种现象的典型，即两种原本不熟悉的因素共置于二者皆为陌生的维面，是对诗歌潜藏能量的最大触动。"许多人都不明白这句话的含义，正如无法理解布勒东针对同一效果所说的"无法在平静的水面上看到色彩斑斓的彩虹的人是个傻子"。

此刻，我们可以联想到，席里柯所创作的大理石头像与红橡胶手套之间的关系。诚然，很多联想并无实际意义，但多数现代艺术家所倡导的是截然不同的正经的对象。

在法国雕刻家让·阿耳甫的作品中，机缘有着举足轻重的地位。他将树叶木刻与其他样式的木刻任意摆放在一起，这是他研究的另一种方式。他说："我所探索的，是停留在外表的更加诡秘、原生态的价值。比如树叶木刻与其他形式的木刻，就是依照机缘规律设想的叶子。在那些作品中，机缘赋予了它们深度，暗指一种鲜为人知但却非常灵动的秩序原理，还有潜匿灵魂现实在万物中的寓意。"

超现实主义者将石头的纹理、云彩的形态以及类似事物作为幻觉绘画的基础，使机缘成为关键点。马克斯·恩斯特曾经针对波提切利的评价写过一篇论文，其中一段写道："倘若将蘸饱颜料的画笔甩向白色的墙壁，飞溅的颜料将会让人们看见各种事物的样子。"

1925年夏季的一天，恩斯特站在一块涂满大量颜料的地砖上，突然看见许多幻影向他袭来。他在《自然历史》一书中描述道："为了给自己的

创作提供灵感，我特意制作了大量花砖画，将画纸铺在地面上，用石墨拓印。观察它们时，我惊讶地发现，一种出人意料的鲜明或重叠幻觉迎面扑来，我将其命名为‘摩擦拓片’。”值得关注的是，他在那些“摩擦拓片”的前面或者后面均画上了圆形图案，赋予绘画更加奇特的格调。

对此，心理学家能够清晰地意识到潜意识的驱动力，它与压抑的心灵整体象征所组成的意象自然语言的朦胧机缘相对立，从而达到平衡。

经过仔细观察可以发现，马克斯·恩斯特与19世纪的浪漫主义者有某种神秘关系。他们表示，人类无处不看到大自然的鬼斧神工，不管是哪处幻象中的“机缘的古怪相交”，我们都能从中发觉大自然的印记。

他们将万物视作同一种大自然图画语言的现象，所以，当马克斯·恩斯特用实验方法创作图画时，他所呈现出来的是带有浓烈浪漫色彩的作品。并且，他始终是正确的。

心理学家会从恩斯特的《自然历史》以及阿耳甫的机缘构成中思考，他们所面临的问题是：不管何时何处，当机缘出现时，它所接纳的人会获得怎样的意义？实际上，机缘所绘制的图画形态各异，或丑，或美；或和谐，或动荡；或内容丰富，或极度贫乏；或精妙绝伦，或粗制滥造……而正是这些要素决定了画的艺术价值。但心理学家却追求得更多一些，他们试图在人类能够理解的范围内，详细解释机缘的潜在本质。

在繁多的现代艺术作品中，人类显著的反思的缺乏以及潜意识对于意识的掌控，为批评家们提供了很多抨击的依据。他们将现代绘画描述成病态的绘画，甚至将此类绘画与精神病患者的画置于同一位置，认为其与精神病的表征有异曲同工之处，是意识与意识的自我人格被潜意识的内容所吞噬。

著名的苏黎世艺术画廊的目录中记录着一位杰出艺术家的名字，他就是德国伟大诗人乔治·特拉克尔。人们评价他是“几乎精神分裂的艺术家”，他的作品里确实存在某种精神分裂症的元素，但他却是个名副其实的天才。

所以说，精神分裂症与艺术幻觉并不矛盾。我认为，用莫斯卡灵及类似的致幻剂所做的实验，可以为改变人们对现代绘画的态度做出巨大贡献。此类致幻剂提供了强烈的形成幻觉的能量，与精神分裂极为相似，

直到现在，它依然是许多艺术家寻找灵感的源泉。

8.艺术家怎样从现实中隐遁

弗朗兹·马克尔曾经说过：“将来，艺术一定会为人们提供科学信仰上的正式表象。”这其实是一种预言性的结论。20世纪初，弗洛伊德的精神分析学与潜意识的出现，为艺术家的创作提供了大量资料。最重要的是，现代艺术与原子核物理学之间有着千丝万缕的关系。原子核物理学排除了物质的基本元素的绝对刚体性，使物质变得难以预测。

从反论的角度而言，体块与能量、波与粒子能够迁移转变，因果原则变成只在某种范围内有效的原则，那些对立的、断裂的谬论只能够表明世界的边缘。不过，这也不是很重要，关键是它们引发了一种现实理念的改革性变更。全新的、迥异的、冲动的现实已经从自然世界的现实中崭露头角，而统领人类自然世界的是古典的物理学的章程。

在心灵范围内，人们发现了相反的相对论与悖论。这个逐渐在意识空间边缘出现的世界，受到新的、尚未被发觉的规则制衡，而这些规则以奇特的方式，与原子核物理学的法则融为一体。

其实，原子核物理学与集体潜意识心理学也是我与诺贝尔物理学奖获得者沃尔弗干格·鲍利所探讨的话题，人们甚至可以将物理学与集体潜意识空间—时间连续统一体，看作现实的外部特征与暗藏在外表上的统一现实的内部特性。物理与心灵世界的特点是周期、历程、内涵无法预测，对于理解当代的艺术而言，这是至关重要的条件。毕竟在某种程度上，现代艺术的首要焦点同样是令人无法预测的。所以，众多现代艺术变成了抽象艺术。

现在的艺术家试图赋予“万物背后的生灵”一种可见的形式，因此，其作品均带有意识背后世界的象征性表征特性。如此，它们便暗指出一种现实与生命，如同物理和心理表象两个领域所通用的背景。

知道表现形式与物理学心理学之间存在亲密关系的艺术家并不多，康定斯基是其中之一，他发现了现代物理学在研究早期散发出来的光芒：“原子的瓦解，是整个世界的瓦解。一瞬间，那些看似坚不可摧的墙坍塌了，世间万物变得皆不牢固，极易动摇。即便一块坚硬的石头在

我眼前融化成稀薄的空气，我也不会感到意外。一夜之间，科学似乎变得虚无缥缈了。”

此种毁灭形成的后果是，艺术家从“大自然的空间”与“万物的拥挤前景”中逃离。在康定斯基看来，这是艺术与大自然的分离。这在其他的艺术家身上亦时有发生，弗朗兹·马尔克说过：“根据多年的经验可得知，当人们越是将对于万物视觉上的感受呈现在它们面前时，它们越是会停止运行，因为表象一直都是平面的。”

对于马尔克而言，艺术的目的在于体现出隐藏在万物中的非凡生命，只有打破生命的镜子，方能与其拉近关系。保罗·克利表示：“艺术家与那些批评家不同，不会将同样令人信服的意义归功于外表的自然形式。艺术家感觉不到自己与现实的亲近关系，因为他们无法从大自然的产物中发觉创造过程的本质，他们所重视的并非规范的产物，而是形成的力量。”

大多数艺术家都企图通过万物的蜕变——如幻觉、超现实主义、梦境中的图形、机缘应用等跨越表象，到达背景的现实或物质的精神中。但是，那些抽象派画家却背向万物，他们的作品缺乏所有可供辨认的具象。在蒙德里安看来，这只是纯粹的形式而已。然而，人们必须明白，那些艺术家关注的是某种比形式、具象与抽象、形象与抽象间的划分更为深刻的问题，他们所表达的是万物的生命核心与亘古不变的背景，还有一种内心深处的坚定信念。

中世纪，神秘艺术中的精神被世俗的精神所掩盖，炼金术士称之为“墨丘利”。

如同中世纪的炼金术，人们必须将此种精神视作大地精神的神秘呈现，并将其当作一种以思维的补偿形式出现的时代标志。能够像康定斯基那样明确领悟到艺术神秘背景的艺术家并不多，更没有多少人会像他那样极具热情地讨论那种背景。在他看来，任何时期的伟大作品的价值并不在于表面，而在内里，所以他才会说：“一名优秀的艺术家，应该始终将关注点放在内心。因为这是唯一可以按照神秘幻觉的规定来体现表象的方式。”他将自己的作品称为寰宇的精神表象、天堂的音律、色彩与形式的搭配。

1914年，弗朗兹·马尔克在其著作《箴言》中写道：“人类拒绝承认物

质，但总会最大限度地迁容它，对世界的思考也变成了侵袭。在获得现代思想的完美抽象形式以及用更深层的工具探测时，所有的一切都不再神秘。”

被视为“现代画家中的诗人”的保罗·克利曾经说过：“艺术家必须要有能力探寻神秘之境。在那里，固有的法则为成长提供动力。任何一个艺术家都希望居住在时空中心，因为它是创造的灵魂，一切机制皆由它而来。它可以解开万物之谜，进入最原始的区域。当可视的模式与恰当的艺术手段完美融合时，人们必须认真对待内里的一切，因为那不只是简单的视觉观赏，而是将神秘感知到的东西转化为可见的形态。”

在克利的作品中，大自然与潜意识的精神浑然一体，是幽闭之地原始精神最扑朔迷离的表征，有时充满诗情画意，有时又阴森恐怖。他的幻象与大地之间的关系，是对自然规律与神灵的细心观察的结果，他说：“艺术家只有积极与大地对话，才能创作出最完美的杰作。”

美国著名艺术家杰克森·波拉克的作品呈现出一种截然不同的神秘潜意识精神的表征，他是一个备受关注的青年抽象派画家，可惜英年早逝，他的作品对当代青年艺术家产生了深远影响。在《我的绘画》中，他说：“我是在一种痴迷的状态下作画的。绘画时，我并不知道自己在做什么，很长一段时间后，我才逐渐清醒。我并不害怕改变意象，因为绘画有着强大的生命力，我总是想完善此种生命。只有在绘画中断时，结果才会凌乱不堪，否则就是纯粹的和谐，或者一种游刃有余的添加或取舍，一幅画也就自然而然形成了。”

波拉克绝对是在用潜意识作画，潜意识承载着巨大的情感因子，因为缺乏必要的条理性，它几乎毫无章法。这可以被看作某种事物的对应形式，炼金术士称它是“混为一体的团块”。它是区分炼金过程的珍贵原始材料，也是谋求生命本质的初衷的一切。

在20世纪中期，纯粹的抽象画成为绘画史上的基本特征。“现实”消除的程度越强，绘画便越会丧失其表征性实质，原因在于受到了象征的特质机能的影响。象征是暗示某种未知事物和无法言喻的感受的已知世界的目标。但是在简单的抽象绘画中，已知的世界并不存在，作品中并无通向未知世界的通道。此外，那些作品展现的是出其不意的背景，是一种隐秘的感受，在不同程度上变成大自然自身的意象，呈现出惊奇的相似

性，又与大自然的各种物质分子结构几乎雷同。这是令人迷惑的现实，只是纯粹的抽象变成具体的大自然的形象。

不过在我看来，当内心深处被黑暗笼罩时，个体的独立性便会越发薄弱。也就是说，越靠近自主独立的机制系统，个体也就越会变得更具集体性，最后被大众化，消失在身体里。如此，心灵“实际上”变成了“世界”。

9.厄运所展现的焦虑源自某种绝望

抽象绘画与显微摄影的对比说明，幻象艺术的高度抽象以诡秘的、振奋人心的方式变成自然的绘画。在20世纪的初始阶段，分裂为二的“高度写实”与“高度抽象”融为一体。正如康定斯基所说：“两极开辟出两条道路，它们最终迈向同一个终点。”这个终点在现代抽象绘画中实现了，但却完全是潜意识的。在此过程中，艺术家的意象并无价值。

这专指一种有关现代艺术的最为重要的本质：在创作艺术作品中，艺术家并不完全自由。倘若其作品在某种程度上是以潜意识的方式实现，那么创作过程便会受到大自然众多规律的限制。从深层次上看，那些规律与心灵相通，反之亦然。

现代艺术的先驱给予了这些规律真正意义上最为清晰的表象与深度，它们也被烙上了时代精神的印记。认清这点尤为重要，但不管是康定斯基还是克利等众多现代绘画大师，他们均未能意识到。由于幽闭之地原始精神与大自然原始底层神秘力量的丧失，他们将面临巨大心理灾难的侵扰。

德国美学家威廉姆·沃林格将抽象艺术注解成形而上学的动荡的表征，他认为，这些表征更易在北方人中出现，因为他们备受现实威胁。而南方人天性与北方人不同，北方人长期寻求的是一种不现实的空间，并在想象艺术或抽象艺术中掺入表征。不过，就像赫伯特·里德爵士在《现代艺术简史》中所说的那样，形而上学的恐慌不只是某些人才有的，如今，它已成为全世界人都具备的特征。里德引出克利在1915年所写的《日记》中的一段话：“越是可怕的世界，艺术就会越抽象，现实艺术只有在和谐时期才会出现。”弗朗兹·马尔克认为，抽象艺术为人类提供了逃避恐怖之地的避风港。

1958年，意大利雕刻家马里诺·马里尼与作家埃德华·罗底提表示，人类能够获得众多的真理。多年来，马里尼都在以各种变体形式绘画各种姿态的马上青年裸体像。在早期，他将此类变体叙述成“希望的标志”。随着时光流逝，主题的处理变得越发“抽象”，“古典式”骑马人的形象逐渐消失不见。

在谈到变化之缘由时，马里尼表示：“若按照时间顺序审视我的骑士雕像，你会发现，那被骑在身下的马越来越惊慌失措。但这种特征太过局限，并不表现为用后蹄逃离或站立。这也是关键所在，因为我坚信，我们越来越接近‘世界末日’。在任何一个形象上，我都在全力展现内心深处的恐惧与绝望，尝试着以此种方式代表毁灭的神话的最后时段。此神话是个体的、凯旋的、崇高的人道主义神话。”

在神话传说里，凯旋的英雄是意识的象征，他的战败就是个体的消亡，表现在社会大众里就是人们被逐渐淹没。但在艺术中，这就是人类要素的消亡。

当罗底提询问马里尼，是否已经摒弃了古典传统，形成其“抽象风格”时，马里尼说：“只要艺术必须呈现恐惧，古典理想一定会被遗弃。”他从庞贝城发掘的尸体中找到了自己作品的风格，罗底提说马里尼的作品具有“广岛风格”，因为它构造了一个世界末日的情景。这得到马里尼的赞同，他表示：“感觉自己离开了人间乐园。直至今日，雕刻家们始终在找寻一种圆满的感觉与形式，但却被迫分裂开来。”

他们的谈话很好地诠释了感觉艺术向抽象艺术过渡的历程，对所有的观赏者而言，这种解释清晰易懂。不管多么欣赏现代艺术的形式，我们都无法避免感受到那种恐惧、失望、嘲讽，如同从作品中散发出来的呐喊。

在那些艺术品中，由厄运所展现的“形而上学的焦虑”，或许源自被毁灭的世界的绝望。马里尼正是如此。他的作品主题取自某种信仰以及悲伤的情感，两者存在着紧密的关系。此种内心困苦源于意识的挫败，在兴起的神秘体验中，意识的挫败将人与世间万物联系起来的关系抛向一边，并逐一化解。然而，除非意识通过体验达到平衡，否则它将无法避免显露出消极的一面。所以说，很多时候，艺术家已成为潜意识的消极殉葬品。

世界的背景在物理学中同样显示出荒谬的特质，客观的内部因素的法则、最新察觉的自然内部基本单位的布局及各种联系、原子，已成为杰出的歼灭性的根基，并开拓出一条通往虚无的大道。有关世界终极知识与毁灭，是人类觉察大自然本原大地的两个方面。

我对人类意识的重要性与危险的双重特征有一定的了解，能够为制止这场灾难提供秘密武器。召唤出个体意识看起来很简单，实际很难，因为意识不但能够为平衡潜意识提供能量以及赋予生命无限动力，而且具有无可比拟的实际效用。从各个角度所感触到的邪恶，同样能够成为人类自身心灵的邪恶内容并被意识感知到。这种觉悟将使人类改变了自己对事物的态度。

潜意识消极面包括嫉妒、狂躁、虚伪、奸诈等，潜意识还存在两种方式，即积极意义与消极意义。前者以最自然的形象出现，灵动地激发世间万物；后者是潜意识自我体现为邪恶的精灵，是毁灭的动力。炼金术士将这种精灵称为“精灵墨丘利”或“双面墨丘利”，但有些人却认为它是魔鬼。不过，魔鬼也有双重特征，从积极意义上讲，它代表能够带来光明的人。

按照这些难懂的悖论来看，现代艺术同样也具备双重特征。其积极的一面是一种玄妙的自然神秘主义的表象，消极的一面是一种阴险的、带有毁灭性的精灵的表象。二者共存一体，毕竟自相矛盾是潜意识最基本的特征之一。为防止某种形式上的误解，我必须着重强调：这些思考与艺术价值毫不相干，二者仅有的联系是对时代象征的现代艺术的叙述。

10.抽象艺术象征的是一种事实

时代精神永远处于持续的运动中，就像一条河流总是激流勇进，虽然流动得未必会震人心魄，但却令人坚信不移。它为我们这个时代带来无限动力，即便千百年后，这种动力依旧不曾退减。

在20世纪中期，绘画上开始显现出一种改变。当然，这种变化并不通透，不像1910年发生的那种从根基处重新构造艺术。但是出现了一批艺术家，他们以从未听说过的方式系统阐明了自己的观念。此种变化在抽象绘画的内部持续发生着。那种在转瞬即逝的变化着的人类本能需求中形成的表象，在如法国亨利·卡提叶·布里森、瑞士维纳·比绍夫以及其他

一些摄影家的思想中，成为一种真正具象的感官艺术。因此，我们明白了艺术家为何会坚持走向内心与想象的大路。但是在众多青年艺术家的眼中，盛行多年的抽象艺术并未给人们提供什么探索之路，也未提供可供征服的空间。在探寻新形式的过程中，他们近距离地发现了一些业已消失的事物。他们对绘画中自然的再现有所关注，但是更重视与自身有关的大自然的情感体验的现象。

法国著名画家阿尔弗雷德·马里赛耶曾经说过："目前，人类所要战胜的是逐步丧失的现实力量。在人世间，人类必须为自己重新锻造一个灵魂和精神。画家的真正现实并不留存在抽象与写实主义中，而表现在以人的力量去征服。我认为，如今的抽象绘画为画家提供了一次机会，画家只有紧紧抓住它，才能探索自己的内心世界，掌握本质自我的意识，甚至驾驭生命。我始终坚信，只有重复更改想法，画家才可以在不远的将来重新寻回自我，发现自身的能量，并强化这种能量，使之到达世界的外部现实中。"

让·巴赞说过："当前，对于艺术家最有诱惑力的是无所顾忌地展现自身的情感节奏及心灵隐秘之处的韵律，而不是将具体化为具象。但是，此类体现只能迈向索然无味的数学公式，或者抽象的现实主义，最后导致单调的形式，并逐渐走向衰败。然而，一种能够将人与语言结合的形式是'共享艺术'。依靠它，无论在任何时候，人类都能清晰地弄明白自身尚未形成的面貌。"

其实，现在的艺术家最企盼的是一种自身内在现实或大自然现实的有意识的联合，或者说，他们渴望的是一种全新的灵魂与肉体、物质与精神的合并。这就是他们通往"作为人的力量的重新征服"之路径。此时，人们才逐渐意识到，现代艺术中所出现的"高度抽象"与"高度写实"的明显裂缝正在慢慢愈合。

在外人看来，在那些艺术家的作品中已经发生改变的格调里，这一现象尤为显著。除了一切抽象与情感的剧烈伸力外，在阿尔弗雷德·马里赛耶与瑞士古斯塔夫·辛吉尔等艺术家作品中，一种有关世界的信仰、通往宁静之境的模式和融洽的色彩明显地被显露出来。

20世纪50年代，法国著名画家让·吕尔卡特创作出一幅作品——《挂毯》，自然界中的朝气蓬勃印在上面。人们将他的艺术视作感官艺术或

想象艺术。

保罗·克利的作品蕴含着一种形式与色彩的恬静般和谐，这也是他一直追求的目标。最重要的是，他意识到了肯定邪恶的必要性："邪恶有时候未必是一种自以为是的或迷惑人的敌人，而是在整体中调节的力量。"但是，他的起始点并不同。生活在"生死边缘"，距离世界依旧很遥远。而同时，我们可以认为，新一代的画家却稳固地根植于地面。

需要重点关注的是，当现代艺术体现对立统一时，它却同时涌现出神秘思维的主题。那"玄妙的孤寂"仿佛已被战胜，而某种组织变成现代艺术佑护者的意料之事却发生了。比如，位于巴塞尔、奥丁库特地、亚赛的一些建筑上就有阿尔弗雷德·马里赛耶制作的窗户、让·巴赞与法国画家费尔南德·雷日的作品以及由众多现代艺术家所绘制的图案等。

某种组织容纳现代艺术，不只是因为艺术的守护者有宽大的胸怀，也是因为现代艺术所饰演的与信仰有关的角色正在发生改变。古代炼金术为未来的发展铺平了道路，在研究先哲动物象征时，人们提出光明与黑暗相互交织。但事实似乎是，在一个全新时期，人们能够找到解决和平问题的答案，并且这个时期已经悄然来临。

谁都无法预测未来会怎样，可能是正面的，也可能是陷入更深的困境。因为在这个世界上，恐惧的力量依然猖獗，而无论在何处，恐惧都是压制一切的力量。

尽管个体试图接纳从艺术中获得的结果，但个体依旧不甘愿将这些结果运用到生活中。

艺术家经常能够悄无声息地表现很多事物，而且不会激起他人的敌意，但心理学家那样做的时候，却会激发人们的愤怒。个体与心理学家辩论时，会感觉接受到了直接的挑战，但是艺术家所展现的，尤其是现在必须要呈现的东西却是非个体范围内的。不过最具有意义的是，在这个时代，一种更为完善的、博爱的表现方式的迹象逐渐显露出来。在我看来，它是最闪耀的希望，其中，法国著名艺术家皮埃尔·苏拉日的作品最具有代表性。

Chapter 04　潜意识的秘密：改变心灵的超级力量

潜意识并不是心理学独有的概念，而是医学、哲学、法学、历史甚至文艺共同拥有的学科潜意识有着悠久的历史，早在古希腊时期，柏拉图就曾经提到过潜意识的概念，只不过他是从客观唯心主义的角度出发，把潜意识看成是隐藏在内心深处的知识，并把知识认为是回忆，这种错误的思想持续了很长一段时间，直到19世纪弗洛伊德的出现，才揭开了潜意识的神秘面纱。

我认为，潜意识具有很高的积极性，可以主动对人的意识产生影响，进而推及到行为和性格。看起来微不足道的事情，如做梦、笔误和口误等，都是由于潜意识的影响，只不过，它以一种伪装的形式出现。潜意识不光是后天形成的，还存在许多先天的因素，前者称为“个人潜意识”，后者则称为“集体潜意识”。

1.潜意识——欲望之爪的初现

人类和其他动物一样，可以使用声音和行为来表现某种事物，但不同的是，人类可以通过自己创造的语言和文字，更加抽象地表现事物，并且充满象征性。然而，我们也只是使用一些符号、意向来以偏概全，这些简短的语句可以是医药用品的商标，可以是某把手枪的名称。总之，它们本身并没有任何意义，但是通过与现实世界的形象事物的联系，它们便获得了一种可被区分的意义，但这些也只能算是符号，可以帮助我们标识事物的种类，却不能起到象征的作用。

其实，能够起象征作用的是语言、名称和图画，它们很可能是人们再熟悉不过的事物，但在一些约定俗成的意义之外，它们还隐藏着某些不为人知的秘密。例如，一位德国人游览了大不列颠帝国之后，发现里面的很多古迹的圣像旁都有狮子、公牛和鹰的图案。单纯就这些动物来说，人们对它们的样子和习性了如指掌，有些生物学家甚至清楚它们的内部构造，但是，这位德国人不知道的是，这些动物其实是有名望的智者的象征，它们来源于古希腊先知的幻觉，而这些动物的图像对应着太阳神和他的四个儿子。

由此，我们可以这样认为，如果一个词语、句子或意向等具有某些特殊

的意义，那么它就是象征性的词语，人们永远无法确定它的所有含义，即便集结人们的所有智慧，在某一时间段收集到某个词的所有意义，随着社会的发展，这个词依然可以延伸到我们想不到的事物上去。正如我们经常把发光的事物和“神”联系到一起，而实际上，对于“神”的任何论证，我们都不可能在现实世界中得到准确的答案。

人们总是渴望获得未知世界的秘密，为此，我们总是喜欢用各种象征性的词语来表示我们目前无法了解、也无法获知意义的事物。其实，这就是对于象征的一种有意识的应用，但这仅仅代表了一个方面，另一方面，在潜意识的作用下，人类也会以幻觉的形式自发地制造象征。

人类永远是局限的，这也就决定了我们不可能完全正确地了解这个世界，我们能够利用的只有五感，而相对于大自然的广博来说，五感的认知能力几乎可以忽略不计。即便我们通过智慧创造了许多科学仪器，那也只是五感的简单延伸，所以我们必须承认，我们能够认知的只是一个小得不能再小的区域，在这个区域之外，我们的知识和经验根本无法企及。

还有一点需要注意的是，人们对于客观世界的现象、声音和情景做出的反应并不一定就是正确的，因为我们的心灵永远不能完美地还原客观世界，客观世界虽然存在于心灵之中，但却无法被认知，因为心灵无法认知心灵本身。所以，我们在实践之中积累的每一种经验都隐藏着许多不确定的因素，可以这么说，一种实践可以得出多种经验，而一种经验也可以指导多种不同的实践。

现实生活中有许多我们尚未意识到或意识模糊的事件，也许我们会不由自主地忽略它们，但在某一时间段，这些事件又会以一种不同的形态在潜意识中显现出来，而这个最常见的形态就是我们熟知的“幻觉”。通常，潜意识领域的任何心灵因素都可以通过幻觉的形式向我们呈现，在幻觉中，我们挣脱了理性的束缚，各种事物以一种象征性的意向得以展现，也正是由于幻觉的存在，心理学家才发现了潜意识。

人类的意识发展之路相当漫长，经历上千年时间，才达到今天这样的转化，但即便如此，意识距离完美还相差甚远。因为在人类的意识领域，绝大部分区域都是未知的，我们可以称之为“心灵区域”。我们可以把心灵看成自然的一个组成部分，它是无边无际的，我们无法探知它的意

义，也不能完全了解它，所以只能先做出一种或几种假设，然后依靠不懈的努力，逐渐揭开心灵的面纱。

情绪可以改变我们的心境，让我们从安静变得躁动不安或丧失理智，严重的时候，我们甚至无法回忆起关于我们自身或外界事物的一些重要信息。例如，一个将演讲稿背得滚瓜烂熟的演讲者很可能会在登台的那一刻，因为紧张而忘记演讲内容。虽然很多有名望的心理学家大谈“情绪控制”和“自我修养”，但其实学会控制自己是一个非常漫长的过程。

有人说，既然潜意识包罗万象，那意识是不是就不重要了？事实并非如此，意识可以将我们的心灵隔开，使我们在某一个时刻将注意力集中到需要迫切解决的事情上，这对人类是非常有利的。在梦中，意识和潜意识都可以随便流动，但在客观世界中，意识所控制的行为完全可以决定个体的存在和毁灭。例如，一个从小经常受到父亲毒打的孩子在潜意识里有可能想暴打父亲一顿，但他在意识中可能完全感觉不到，而且还会在父亲年老需要帮助的时候尽心照顾他。这就是意识的作用，它有效掩盖了潜意识。反之，如果潜意识可以肆无忌惮地显现出来，那这个人很可能会对父亲做出过激的行为，其后果可想而知。

现在，我们回到幻觉的问题上。弗洛伊德先生是研究幻觉的先驱，他是第一个以经验为基础探索潜意识的心理学家，他认为，幻觉的内容并不是一次次的偶然，而是与意识和客观世界存在某种联系。这个假设并非是凭空猜测，一些精神病教授发现，神经官能症患者的很多表现都与意识经验有关系，也就是说，这些患者所表现出来的歇斯底里、手舞足蹈和某些夸张的举动都具有某些象征性的意义。

例如，一位患者在吞咽较大的食物时，总会发生肌肉痉挛，后来医生得知，这位患者曾经经历过非常痛苦且令他难以承受的身体和心理打击。这就可以断定，患者无法吞咽并不仅仅是身体的某个器官出现了病变，还有一种类似于“我无法吞咽”、“我不能办到”、“我受不了了”的潜意识因素在起作用。这样的例子还有很多，这表明，很多使我们百思不得其解的问题可以通过潜意识表现出来。

幻觉所能呈现的形态远远比神经官能症所呈现的形态要丰富得多，幻觉的象征性体现在各种奇怪的幻象上，幻觉最终可以浓缩为某些基本的类型。而分析潜意识最常用的方法就是自由联想，该方法最初是用来治疗

某些神经官能症的，就是让病人坐在一个安静且舒适的房间内，并由病人挑选一名医生陪坐在旁边，这时候，让病人随意进行联想，并让病人把联想到的事物尽可能地说给医生听，这些往往是破解病症之谜的关键。

弗洛伊德将这种方法应用于解析幻觉，他认为，如果研究者让产生幻觉的人尽可能地说出自己幻觉中的内容，那么，他所叙述的内容以及他有意识隐瞒的内容都会泄露他的秘密，从而有助于研究者得知他的潜意识内容。刚开始的时候，研究者可能会认为他的幻觉荒诞，且没有规律可循，但很快，研究者就会找到规律，并看出患者所逃避的事物，甚至得知他内心深处一直压抑的情感内容。而且，即便患者只是叙述幻觉的一部分，研究者也可以通过这些只言片语深入患者的心灵深处。所以，弗洛伊德认为，幻觉中所有的象征性事物都是压抑与欲望的作用。

2.如何认清潜意识中的“阿尼玛”

弗洛伊德认为潜意识非常重要，他把开发潜意识当作了自由联想的唯一途径。起初，我并没有认为这有什么不对，但经过一段时间的观察和研究，我发现这是一种非常片面的观点，并不准确。例如，我的一位老朋友在俄国的火车上体验了这样一个经历，他对俄语一窍不通，但是当他把目光停留在用俄文写成的报纸上时，他却产生了一些冥想，他脑中的意识开始因为这些文字而乱窜，并使他记起了过去很多悲痛的经历。这些经历是他意识层面已经忘掉的事情，当这种潜意识的情感又一次被激发，他的心情瞬间低落下来，甚至有了砸碎车厢玻璃的想法。

朋友的这段有趣经历使我大受启发，我意识到了这样一个事实，那就是要探究人的潜意识，未必要用做梦作为探求的出发点，方法其实有多种，我们不能在一棵树上吊死。比如接诊一个病人时，我们可能无法在一定时间内准确了解他的梦境，因为他很可能在这半年之内都不会做梦，在这种情况下，弗洛伊德的思路就只会延误病情。

所以，梦对于研究潜意识来说并不是唯一的途径，但是，梦相对于其他方法也有一定的特殊性。在梦中，我们无法自由地控制自己，也就是说，在梦中，意识很难对潜意识的内容产生影响，这也就决定了从梦中推导出来的情感和欲望往往比在冥想中得到的结论更准确。

一般情况下，梦中的内容具有明显的目的性构造，它往往暗示着某种要素。因此，我们在分析梦境的时候，应该把重点放在梦的内容和形态上，而不应该让意识肆无忌惮地流动。这种思想是心理学发展的转折，它引导我们关注梦的内容，而远离那些不切实际的联想，简单来说，就是引导我们将注意力集中在有关梦本身的思想上。

在很多情况下，肆无忌惮的联想会使研究者曲解梦的内容，陷入不切实际的遐想，而始终抓住梦的内容就像地球围绕太阳转一样，这样才能永远不偏离轨道。所以，我在探究病人的梦境时，从来都是专注于梦境内容本身。例如，我的一位病人经常会梦到一个酩酊大醉、浑身脏兮兮的女人，在梦境中，这个女人很像他的妻子，但在现实生活中，他的妻子完全不是这样一种形象。所以，这个梦会使病人觉得异常荒诞，如果我们允许病人以自由联想的方式来描述自己的梦，那个病人就会理所当然地掩盖在梦中令他感到不愉快的暗示，这样，他的描述就会变得非常主观，其真实性将会大打折扣。

但如果我们要求病人不加任何联想与修饰地描述梦境的内容，就可以排除很多不必要的干扰。我们可以得知，这个梦主要表现了一个堕落的女人形象，而这个堕落的女人和这位病人肯定有密切的联系。后来，我发现，这个堕落女人的形象就是该病人心中的阿尼玛。

在20世纪，学者们根据人体的器官和各种结构，推断出每一个男人心中都存在一个女性元素，即阿尼玛。这源于男性的自卑心，也就是说，在行为举止上看起来相当正常的一个人，也很可能在内心深处有不为人知的另一种情感。梦境的内容完全可以和这些知识相结合，我最终得出的结论是，这位病人的梦境在对他说：你在某些方面就像个邋遢下贱的女人一样。也就是说，潜意识在暗示病人他并不完美，他还有许多严重的缺点。当然，这也只是推测。

另外，做梦者会有意或无意地忽略梦中的主要内容也很容易理解，这源于意识会本能地排斥潜意识和各种未知的因素，很多学者称之为“厌新症”。简单来说，这是做梦者对新生事物产生了强烈的恐惧心理，就像原始人对那些平时没有见到过的自然现象会产生本能的抗拒一样。可悲的是，对于一个新理论的诞生，现在的很多文明人所表现出来的态度和原始人没有多大的区别，他们会立起高高的心理屏障，以使自己不受到新生事物的影响，即使这个新生事物更加符合真理。

在人类的历史中，很多科学、哲学和文学等领域的先驱都成了“厌新症”的牺牲品，20世纪的天文学家哥白尼由于提出日心说被火烧死就是一个最典型的实例。现在，心理学作为一个新兴的学科，也必然会受到各种各样的打击。

3.留存在潜意识中的“隐秘”

很多人对潜意识的研究并不重视，但他们却不得不承认，潜意识是非常值得研究的，而且，研究潜意识对于心理学的意义就相当于稀有生物对于生物学家的重要性，其重要性不言而喻。例如，一个人对于虚幻的东西一无所知，且丝毫没有经验，那么他很可能会认为研究这类事物没有任何意义，这无可厚非。但是，如果一个人将虚幻当作正常的状态，那么他就会认为某些关于心灵的事物也具有某种因果关系，即虚幻的存在有理性方面的因素，或者说，梦幻的事物在某种程度上可以构成目的性事件或因果性事件。

我们可以用一些尽可能简单的事例来解释意识和潜意识的内在连接方式。例如，有一个人在做演讲的时候，突然忘了接下来要讲什么，但就在刚才的某个时刻，他的脑海中已经有了极为清晰的思路。再如，你需要向别人介绍你认识的一位朋友，但当你指向那个朋友的时候，却怎么也记不起他叫什么名字了。虽然我们在意识中可能已经无法找到这些被忘记的事物，但在潜意识中，它们依然存在，只是和意识分割了。

其实，当某种事物突然从我们的意识中抹去时，它并没有完全消失，而是转入了潜意识中，并会在某个不确定的时间段再次进入我们的意识。它就像一个突然拐弯的汽车，暂时消失在了我们的视野之中，但却会在黄昏之后再次出现。

潜意识的组成极为复杂，由晦涩难懂的理论、朦胧含糊的特征和含混不清的意向等构成，尽管没有被我们意识到，但却对我们的意识产生了潜移默化的影响。如果仔细地观察神经官能症患者的行为，我们就会发现，他们会做大量看似有明确目的的事情，但当你走上前去，询问他们做这些事情的原因，你会发现他们心里想着完全不同的事情。例如，他们看上去在侧耳倾听，而实际上却什么也没有听到；他们看上去是在眺望，而实际上却什么也没有看到；他们看似知道很多，其实一无所知。这对于有经验的心理医生来说是司空见惯的事情，这也从侧面说明，潜

意识所表达的内容和意识所表达的内容并不容易区分，就像那些神经官能症患者一样，我们无法根据他们的行为判定其行为动机来自于意识还是潜意识。

正因为这种不确定性，很多医生将神经官能症患者表达的内容当作毫无意义的谎言来看待，当然，我们不能否认患者在发病期的“谎言”要比我们大多数人都多，但是，这些所谓的“谎言”并非没有意义，而是意义重大。事实上，病人所要表达的内容是他的意识被潜意识侵入而产生的综合影响力，在这种影响力的作用下，病人很可能会觉得皮肤的感觉也出现了异常。例如，歇斯底里患者有时会感觉到有一根针扎入他的手臂，有时又会毫无知觉。所以，不论是意识还是潜意识，它们都会外化到动作之上，这就决定了病人一直都知道他身边发生的一切。

我曾经医治过一位患者，她在医院的时候，有段时间处于昏迷状态，当她醒来时，她只知道自己是谁，不知道自己在哪里，也不知道自己怎样来到医院的。后来，我使她进入了催眠状态，在这种状态下，她竟然记起了一切，她知道了自己为什么会来医院、见到了哪些医生。所有细节她都一字不落地说了出来，而且，她也知道来医院时的时间，因为医院大厅里有一个钟表。也就是说，在催眠状态下，这位患者的记忆非常好，记得曾经发生的一切事情。

由此可见，遗忘是一个常态的过程，当人的注意力发生转移的时候，很多意识内容仿佛都丢失了，这在神经官能症患者的身上体现得最为明显，就好像探照灯照亮一片新的区域时，先前被找过的区域就变为一片黑暗。这是无法避免的，在一定的时间内，意识的内容是匮乏的，甚至连清晰度也是变化不定。

然而，看似丢失的意识内容始终存在，只不过不能随意被调用到意识之中，一般情况下，丢失的内容在遗忘之后的某个时间段会自然而然地出现，或者在某个特殊事件触发时呈现。但是也有一部分事物，我们曾经有意识地观察或体验过，但却一直对它们毫无印象，也不会刻意地记起。这或许是因为它们并不起眼，抑或是对我们五感的刺激太弱，以至于没能在我们的意识中留下印迹。但是，潜意识却可能在那个时候抢先将它们记忆下来，这份被封存的记忆在我们的日常生活中扮演着重要的角色，甚至影响着我们的行为和反应方式。

曾经有一位大学教授给我讲过这样一件事，有一天，他和学生们在乡间的小路上漫步，到达一个亭子旁时，教授开始和学生们进行严肃的学术讨论。但就在这个时候，教授突然回想起自己童年发生的一些事情，思路也被这一股意识流打断，教授非常惊讶，他无法解释自己的意识中为何会呈现这样的内容。

带着这个疑问，他环顾四周，猛然发现刚刚走过了一家牧场，而一想到牧场，他的童年回忆就异常强烈。于是教授带着学生重新回到了刚才的牧场，他闻到羊的气味时，童年的回忆再一次呈现出来。教授恍然大悟，原来，他的童年是在一个牧场里度过的，羊身上特有的味道虽然没有在留在他的意识中，但却在潜意识中被很好地保存了下来。方才路过牧场时，童年的回忆就以潜意识为起点，慢慢过渡到了意识中。

所以，一个场景、一种声音甚至一种气味都有可能解开潜意识内容的封印，这其实也是各种精神病症状的起因之一，也是让人感到愉快记忆和悲伤记忆的起因。例如，有一位在办公室工作的女秘书，她看上去神采奕奕，充满了活力与干劲儿，但不到一会儿的工夫，她就感到浑身不舒服，心情一落千丈，并出现了抑郁症的表现。后来我才知道，这位女秘书的潜意识想起了她那不愉快的婚姻，她先前一直在努力忘掉这一切。

还有一种情况，就是莫名地遗忘，这和先前的例子正好相反——前者是记忆突然从潜意识到达意识，而后者则是记忆从意识中被抽走。例如，有一位女秘书非常嫉妒她的一个同事，尽管对那个人的名字印象深刻，但她却在开会的时候常常忘记邀请对方，从而耽误了工作。而实际上，她并不是故意忘记。

很多人过高地估计了意志力对人的作用，认为只要意志力坚强，人就可以无所不能；只要自己不做任何决定，不表露任何想法，自己的内心便不会有任何波澜起伏。而实际并非如此，人在某种程度上的确可以依靠意志力影响意识，但却无法依靠意志力影响潜意识。就像上面例子中的女秘书忘记请同事开会一样，她的这个行为并不受意志力控制。

另外，有些人还会出现潜隐记忆，也就是把别人的经历或自己曾经看到的经历当成自己的亲身经历或经验。这看上去不可思议，但却真实存在。例如，有一位作家被要求写一部小说，他事先安排好了主线剧情和人物设定，也写出了梗概和重要的故事线索。但当他真正提笔时，却发

现已经偏离了原先的主题，也许是他突然想到了一个更好的思路或全新的情节。但当你看了他的几章小说，质问他为何偏离了原来的主题时，他哑口无言，因为可能没有注意到自己的意识所发生的变化。但当一位知识渊博的文学家阅读他的文章时，发现他的作品与另一位作家的作品非常相似，但他却坚称自己从未见过那位作家的作品。当然，我们也不能排除那位作家抄袭和模仿的嫌疑。

事实上，潜意识和意识的作用同样巨大，将意识的内容收归到潜意识中也非常有必要。如果不这样做，我们在现实中经历的所有事物都会留存在意识中，这就会导致意识的混乱，使我们无法集中精力去做当前的事情。这对人类的生存发展是非常不利的。可惜的是，现在的很多心理学家已经承认了潜意识的作用，并且把它当作一个不可被推翻的事实。

有的心理学家认为，潜意识就像一个大仓库，可以储存我们所有经历过的陈年旧事。但实际上，这只是一个方面，因为各种事物经历在潜意识中会慢慢地成长和浮现，并会以一种崭新的、尚未确定的形态出现。所以，潜意识并不仅仅是过去经历的沉淀之地，还是孕育未来的心灵圣地。这是我发现的心理学中的崭新一页。

在现实生活中，我们常常会看到，当人们陷入迷惑、苦难的窘境之时，旧思想起不到任何作用，而颠覆性的新理论却往往能拨开云雾，帮人们渡过难关。众多的心理学家、科学家、哲学家和政治家的一些精妙理论大部分都是来自潜意识中突然迸发的灵感，而能够准确地抓住潜意识所提供的信息，并将其转化为实际的能力，是天才的一个重要特征。

在人类的历史中，我们可以找到各种各样的识记例子。例如，法国数学家彭加勒的很多见解都出自他潜意识中涌现出来的多种图画，法国哲学家笛卡儿也是在潜意识的帮助下提出了轰动一时的唯理论。德国化学家凯库勒的故事则更为传奇，有一年冬天，凯库勒被苯分子的结构问题弄得焦头烂额，虽然他已经确定苯分子是由6个碳原子和6个氢原子组成的，但这些原子如何组合的问题却让他百思不得其解。他试着写出了十几种苯的分子式，但都觉得不妥，后来，他把6个氢原子和6个碳原子连接成了一条曲线，但还是没有达到他的预期。一天晚上，凯库勒做了一个梦，他梦到了一条巨大的蛇在拼命咬自己的尾巴，当他第二天早上回忆这个梦的时候，突然想到苯的分子式也是这种环状结构，于是，苯的分子结构就这样被发现了。

4.每个人体内的“原始遗存物”

人的梦境有时候非常荒诞不经，这是因为潜意识在对心理内容排列时会应用一种全然不同的模式，这种模式和意识中出现的内容编排迥然不同，只要对梦稍加推敲，我们就能明显感受到这种强烈的对比。这就是人们会认为梦难以理解的原因，很多人都会根据经验做出判断，认为梦不具备任何意义。更有一部分人认为，即便不能忽略梦，也要承认梦是混乱且没有规律可循的。

事实真的如此吗？当然不是，因为梦可以看成是潜意识的再现，而我在上文中论述过，潜意识与我们的生活息息相关，所以，梦虽然看似杂乱无章，但必定会有一个象征。即便如此，我们想要在现实中研究梦仍然困难无比，我们会发现，越是仔细推敲这些概念理论，它们的意义就越不准确。其根本原因就是，我们的意识无时无刻不受潜意识的影响，也就是说，我们在意识中可以调用的一切事物都被打上了潜意识的烙印，我们用被潜意识影响着的意识根本无法认知到潜意识的全貌。

潜意识是意识中隐藏的重要元素，这就决定了看似普通的景象或特征在梦中会有巨大的意义。例如，有的人在一个看似普通的梦中被惊醒，并且醒来后满头大汗，心跳加速。这是因为，与客观世界的情境相比，梦中的景象更加栩栩如生，且更具有想象空间。在梦里，所有的情境都可以表现潜意识的意义，而在客观世界，由于被理性限制，我们的思想无法开阔。

我在两年前曾经做过一个奇怪的梦，在梦里，有一个人飞快地绕到我背后，骑到我的背上，并不断地重复我说过的话，还对我的那句话的意思进行了严重的扭曲。我苦思冥想这句话的含义，后来想到，在我多次的学术讲座中，有很多人会错误地表达我的理论，以此来挖苦或讽刺我。这很令人厌烦，但这种事情太多了，以至于我根本没有时间对这些恶意的诋毁进行回击和发怒。但是，这些事情却被我的潜意识记录下来。

虽然这是一个极为合理的解释，但我却认为对于这个梦的解析并未终止，因为我还无法解释梦中的人为何要绕到我的身后，并骑在我的身上。我能想象得到，这个画面是一种象征，梦中的内容并不是一种荒诞的剧情，而是我们真实性情的宣泄，只是我们无法认知罢了。

随着人类文明的进步，我们已经逐渐忽略了语言和思想中存在的幻想成分，但如此一来，我们便失去了基于原始的心灵特性，即无法解读潜意识中出现的各种事物。我甚至可以推测，原始社会的人对于梦的解析能力绝对比我们现代人强得多。例如，在非洲丛林中居住的土著人，如果在白天看到了夜晚才会出来活动的生物，便会认为那是祖先的灵魂，在土著人的思想中，树木都有自己的声音和灵魂，而有些人还会感到他与树的生命息息相关。居住在南美洲的很多印第安人总是认为自己是一种红色的鹦鹉，因为在原始人的世界观里，自然万物都是相通的，并不像现在一样界限分明。

很多知识渊博的社会上层人士曾经不止一次地对我说，他们做了一些奇怪的梦，还会有各种荒诞下流的幻想，甚至会在身体不适的时候出现各种幻觉。他们认为，看到这些荒谬的东西都是生病的表现，他们因此感到惊惶不安，并希望我能帮助他们破除幻象。对于这样的人，我感到非常的遗憾，我会告诉他们，这本来就是常态。理性使我们排斥各种无法用常识和目前的认知解释的东西，而原始人则不同，碰到用理性无法解释的事件时，原始人不会关注自己的理智，而是会在第一时间想到神灵。

即便到了现在社会，我们内心衍生的恐惧丝毫不亚于原始人对于怪力乱神的恐惧。有一位哲学教授曾经怀疑自己得了癌症，并且体内有恶性肿瘤，我帮他找到了最好的医生，给他拍了十几张X光片，却没有发现他体内有任何异常。我将这个事实告诉了他，但这位教授却认为，目前的X光片技术并不完善，他体内很有可能存在发现不了的肿瘤。我一直在思考，究竟是什么原因让他产生这样奇怪的想法。其实，他所认为的内容并非来自于意识，而是潜意识，而且是意志力无法控制的。

让一个具有良好修养的人承认自己患有抑郁症或强迫症，比让一个原始人承认被鬼怪附身还要难。在原始社会的文化中，鬼怪是被大多数人所承认的。但是，要让一个现代人相信自己所感受到的恐惧和痛苦只是来源于可笑的疾病，那几乎是不可能的事情。

弗洛伊德认为，很多梦所表现的象征内容都来源于原始社会的各种思想和神话，也就是所谓的“原始遗存物”，它是在原始社会就存在于人类内心的本源要素，而潜意识则是意识的一种辅助。这个观点在相当一段时间占据着主导地位，但随着研究和探索的深入，我发现这样的观点是非

常荒谬的，应该被果断放弃。这种所谓的“原始遗存物”，只是潜意识的一部分，而且在我的日常生活中，它们无处不在。也就是说，无论是有素质的人还是莽汉，无论是聪明人还是愚钝者，他们在做梦的时候都可以看到这种原始遗存物。原始遗存物的作用非常大，可以栩栩如生地展现一些图像，架起原始野性和理性之间的桥梁。

5.打开命运之门的象征

我在上文中已经提到过，在白天，我们的思想是被束缚着的，到了梦中，我们才能得到真正意义上的思想解放。造成这种情况的原因之一就是，在我们现在的文明社会中，很多规则剥夺了我们的本能力量，使我们对于很多情感无法认知和做出反应，也就是说，我们已经失去了利用它们指导我们行为的能力。这对我们的生活是非常不利的，所以，我们要解析梦的语言，利用好这巨大的心灵能量。

例如，一位科学家极端固执，经常反驳别人的理论和思想，并毫不留情地诋毁别人的学说。但是，他的一个梦却用一种奇怪的方式暗示了他的这种行为。在梦里，他参加了一个学术研讨会，一进门，组织者就热情地迎接他，并对他说：“你能来实在太好了，你所有的好朋友都已经到了，随我来吧！”接着，他就被带到了一个奇怪的屋子里，而屋子里的客人都是动物。

这个梦所表达的意思并不难理解，就是讽刺他的无知和极端，而能够解析梦的人就可以通过分析梦来使自己的行为更加得当。因此，这种来自潜意识的暗示比我们在平时生活中有意识地学到的内容要重要得多。因为在意识生活中，我们遇到了各种客观的限制条件，由于疲于应付各种规则法则，我们便用一种理性思想约束自己。无论在家庭还是在工作单位，总有各种各样的事情吸引我们的注意力，这些都使我们偏离了个体发展的正确轨道。但我们的潜意识并不会任由我们堕落，它会适时跑出来，给我们各种各样的暗示，使我们看到来自于本能的召唤。

我们童年受到的创伤、心理上遇到的挫折以及我们经历的各种各样刻骨铭心的事件，都会使我们的意识出现偏差，而这种偏差将会导致我们患上心理疾病，从而影响我们的正常生活。而梦却在一定程度上帮助我们恢复了心理的平衡，它建立起潜意识与意识的桥梁，补偿我们在现实生活中的意识缺失。通过梦，我们可以了解到我们人格中的不足之处，这

时候，我们就要及时纠正错误，一旦忽视了这些错误，灾难也许就会接踵而至。

在梦中，我们常常会受到各种各样的警告和暗示，但也并非每次都这样。所以，幻想依靠梦境的提示逢凶化吉是缺乏依据的。也就是说，梦的提示有时候会灵验，有时候又不会灵验，有时候甚至是一个陷阱。例如，克诺苏斯的国王在御驾亲征的时候做了一个梦，在梦中，有位神灵告诉他，只要越过哈里斯河，将会有一个国家遭到毁灭。国王醒来后大喜，即刻率军渡河，结果全军覆没，临死的时候他才想到，神灵所说的被毁灭的国家正是克诺苏斯。

其实，梦并非全部来源于人类的精神世界，也来源于大自然，如果我们想要探索这股神秘的力量，就需要追溯到古老的神话，并在原始的丛林中寻找，文明的社会只会使我们迷失方向。当然，我并不是否认现代文明带给我们的巨大果实，而是说，造成这些丰功伟绩的代价是人类灵性的丧失，与现在被理性束缚的人类相比，原始社会的人更多地受到了本能的控制，但随着社会的逐渐发展，我们慢慢地将意识与这种心灵的能量分隔开来。所幸，它们之间还有一丝联系，而这丝联系就是梦，梦的一个最大的作用就是心灵补偿，使心理达到平衡。

为了达到这种心理平衡，意识和潜意识必须同时得到发展，如果将它们分离开来，就会出现各种各样不可预知的身心失调。梦中的象征性内容填补了我们认知的匮乏，遗憾的是，现在已经很少有人会相信梦或者专门分析梦境的寓意。这是一个渐变的过程。目前，在东非的很多原始部落，大部分的人否认自己曾经做过梦，即便做过，他们也会认为自己的梦毫无意义。因为他们的地位低微，只有部落的酋长和巫医的梦才是应该引起重视，甚至关乎部落存亡的。我也曾翻阅历史典籍，发现很多国家的军队接管了某部落的时候，就由该军队的最高长官接管梦的作用。

因为梦具有复杂性和混乱性，因此，现存的有关梦的释义、完美解读梦境之类的书籍和手册都有很大的问题，就好像买一本能够读心的万能宝典一样可笑。因为无论是何种梦的象征，它都和每个人在现实生活中的不同境遇有关系，没有任何一个梦是一成不变的，也没有任何一种方法可以总结出梦的共性。况且，人与人也是千差万别，每一个人类的意识与潜意识的交流方式都是唯一的，这就为梦的解析增加了可归纳的难度。

很多人都反复做过同样的梦，这是非常值得注意的。其实，众多的案例表明，人从出生到死亡的过程中都在做一个相同的梦，这种梦一般也是作为一种心灵补偿而出现，有时，它可以预知未来将要发生的某一事件。我在以前经常会做这样一个梦：我发现了我老家房子的一片区域，而这片区域我以前并不知道，但这确实是我父母留给我的遗产。在这片区域内，父亲有一间仓库，他在里面进行各种各样的昆虫解剖实验，而我的母亲则在旁边开了一个宾馆，接待来自世界各地的客人。在梦的最后，我发现这片区域还有一个隐藏的图书馆，里面的书我一本都没看过，书里面都是一些栩栩如生的象征性图画。

带着这些疑问，我开始收集各种古典文献，以求找出我梦中见到的那些图书。后来，我在一位古董商那里购买了一本关于炼金术的文集，里面存在有各种拜占庭时期的图画。令我兴奋的是，书中的图画和我在梦中所见到的象征性图画非常相似。直到这个时候，我的梦才得到解析：我老家的房子代表了我所感兴趣的意识领域，而那个奇怪的区域中的内容代表了我的潜意识。

6.原始丛林中孕育的幻境

在步入正题之前，我们先要明确一个概念，那就是符号与象征的区别。一般情况下，符号总是比它所要表达的内容的意义少得多，而象征却总是存在于比它本身直接的内涵多得多的对象中。例如，一个鹰的图案可以代表鹰这种飞禽，也可以代表某一圣物，甚至是某个部落的图腾。除此之外，象征还是大自然的产物，没有哪一个天才可以向大家宣布："我要发明一个象征。"也就是说，我们没有办法运用理性和逻辑思维去编织一个象征性的形态，但在睡梦中，象征图像却能自发地形成。所以，梦是我们研究象征知识的根本。

象征的类型有很多，但在迄今为止的所有象征之中，重要的象征都是有共性的，它们总和一些远古组织联系起来。很多组织成员认为，这些象征来源于神的授权，而很多唯物主义者则认为，这些象征都是人类精神的产物。而我觉得两者都不正确：一方面，人类确实在经年累月地装饰具有象征意义的事物，并人为制定各种条条框框；另一方面，这些象征都可以追溯到原始社会大自然的元素之中。所以我说，象征既不是精神产物，也不是神的旨意，而是大自然的产物。

这样一个事实对于我们解析梦有非常重要的意义，也就是说，梦中所出现的象征性图像，其实是我们的潜意识中已知的，只是被掩盖了。正是基于这个原理，我不止一次地告诫我的学生，一定要尽可能地多学关于象征的知识，并在分析梦境的时候将其忘掉。我一直按照这样的原则去解析自己和别人的梦境，并随时检验我的解析是否真的能使病人摆脱苦恼，对于解析者来说，尽可能地获得潜意识所提供的信息是探索梦的关键。

在我和弗洛伊德一起研究的那段时光里，我做了一个梦。在梦中，我发现我的家变成了另外一种样子，我睡在二楼，那是一个非常舒适且优雅的环境，有着18世纪风格的艺术装饰。但当我走到楼下时，却看到了迥然不同的景象，楼下不仅昏暗无比，还凌乱不堪，最为惊奇的是，地上还有一个暗道，暗道下面是一个洞穴，里面有两个骷髅和一些破碎的陶瓷。

我曾经将这个梦告诉了弗洛伊德，希望他可以和我一起研究这些象征的深刻寓意，但令我没想到的是，弗洛伊德非但没有认同我的梦，反而讥笑我胡思乱想。但事实上，他的偏执使他在错误的道路上越行越远。后来，我终于解开了这个梦的谜底，因为我用了相当长的一段时间研究叔本华和康德的哲学思想，并且关注达尔文的著作。但在这之前，我一直受到父母那种中世纪观念的影响，对于他们来说，世界是被一个无所不能的神控制。但对于我来说，那些都是腐烂不堪的旧思想，所以在我的梦中，父母居住的一楼是凌乱不堪的。

至于我在梦中发现的那些骷髅，因为我平时就对解剖学非常感兴趣，有段时间，我还是医院的一名解剖助理医师，另外，我尤其喜欢研究原始人的头颅和骨骼。但这些东西我从来不敢对弗洛伊德讲，因为我早早就发现了他的观念和我有很大的差别，如果我在他面前坚持自己的观点，我认为，以他的性格，他肯定会立刻与我绝交。

此外，我认为梦的分析并不是一种可以完全学会的技巧，也不可能运用一些通用的方法进行解析，在梦的解析过程中，分析者不应当控制做梦者。这也是我放弃催眠疗法的一个重要原因，因为我不喜欢将自己的意志强加到患者身上，个体是独立的，我希望患者可以通过自己的努力恢复健康的人格，而不是在我的治疗下获得短暂的心理安慰，而且，这样才能维护患者的尊严和自由。在这个方面，我和弗洛伊德还需要不断努

力。在分析梦境的时候，我们一定要坚持个体的独立性和真实性，越是远离个体，就越是偏离真理。

7.潜意识真的可以做到“未卜先知”吗

梦的主要作用是心灵补偿，这就意味着梦并没有多么神秘，而是一种正常的现象。梦把潜意识的很多内容传递给意识，并对意识产生影响。在分析者的帮助下，很多梦都可能被解释出来。在这个过程中，做梦者向分析者表述梦中的内容及联想，通过这种方法，分析者可以从多个角度来观察梦。

一般情况下，我的亲戚、朋友和患者会时不时地给我讲一讲他们的梦，我有时会替他们做些解析，有时则一笑置之。但如果是相对复杂的、使人高度倾注感情的梦，我就需要详加考虑。弗洛伊德率先发现了这个事实，他认为很多梦境不一定取源于做梦者的客观经历，还有来自原始社会的遗留问题，即很多内容无法用当前生活中的事物加以解释。

这就像我们的人体器官一样，每一件器官都有其漫长的进化历史，同理，我们的意识和潜意识也是由这样的结构组成，它们也可能包含了某些历史性的产物，即史前的潜意识进化。这些远古时代的意识体组成了我们的整个心理，就好像我们的身体器官存在许多原始生物的影子一样。研究动物需要有丰富的比较解剖学知识，同理，心理学家也必须要具备对潜意识特性的丰富理性、感性认识，还要有一定的神话学常识。

我现在可以回想起很多患者的例子，他们找我的原因是他们对自己的梦一无所知，也无法把梦中的内容同现实生活中的任何事物联系到一起，即便有的病人学历和地位相当高，甚至自己就是心理医生。

有一个心理学教授让我印象深刻。有一天，他匆匆忙忙地跑到我那里，跟我说他产生了幻觉，并认为自己得了某种心理疾病。我听完他对幻觉的叙述之后，从身后的书架里拿出一本古书，并将里面的插画展示给他，他惊讶地表示，这个插画和他梦中的图像非常相似。我对他说：“你没有必要担心，数百年前已经有人知道这种幻觉了。”听了我的解释后，这位教授的心情顿时稳定下来。

不过，我遇到的一个最具有代表性的案例是一位精神病医生。有一天，

他将一个小本子交给我，告诉我这是他女儿写的自己梦境的内容。这位精神病医生坚信这些梦有深刻的含义，我当然也非常认同，并开始仔细阅读这些内容，并将这些梦简单归纳和排序。下面是小女孩梦中的主题：

第一，有一个邪恶的动物非常恐怖，像八岐大蛇，杀死并吃掉了周围的所有动物，但一个人却在适当的时机出现，将死去的动物复活。

第二，在天堂里，许多人正在举行舞会，歌舞升平；而在地狱里，天使们正在做着善事。

第三，虫子、蛇和一些兔子钻进了一只猴子的身体，然后这个猴子变成了人。

第四，小女孩儿得了重病，正躺在床上的时候，一只小鸟从她身上飞走了。

第五，一群黑黑的虫子将太阳、月亮和星星都挡住了，只有一颗发乌的星星没有被挡住，它朝着小女孩儿飞过来。

在我要为这个梦释义之前，我要告诉大家，我也认识那位小女孩儿，只不过我见她是在很久之前，她的爸爸，也就是这位精神病医生，也与我有过短暂的共事经历。不幸的是，这个小女孩儿死于两年之后的一次传染病。

从她的梦中，我们可以嗅到一种神秘的味道。在第一个梦中，被杀死的动物复活其实就是西方人的传统，出自一本古书，说的是在时间的终点，神会把世间万物恢复到最完美的形态。在古希腊时期，这样的观念非常流行，我猜测这个小女孩儿可能在生活中遇到过这样的观点。

在第二个梦中，天堂里的人与景象和地狱里出现的天使都表现了一种颠覆，因为这本来应该是相反的。那么，在小女孩儿的梦中，潜意识的补偿究竟如何体现？她为何要把这个梦郑重其事地告诉她的父亲呢？

原因从梦的内容中就可以找到答案，这个梦里出现了很多组相反的事物，如复活与死亡、天堂与地狱、光明与黑暗等，这些预示着小女孩儿目前也正处于这样的矛盾境遇中。她还小，所以说正在成长，但与此同

时，她有可能面临着死亡的威胁。想到这里，我的内心有一种隐隐的恐惧感，我觉得这个梦暗示着灾难的发生。另外，我在很多行将就木的老年人那里听到过这个梦，而这个正值豆蔻年华的小姑娘却做了一个本应在垂暮之年才应有的梦，以我的经验判断，这个梦就是表示她已经对死亡做好了准备。

这不光是人类的本能，在动物身上也能够体现。例如，大多数昆虫不知道它们的父母是谁，也没有受到过任何教育和帮助，但它们却能自发地生产，甚至和不同种类的生物共栖。那么，我们人类也应该具有某种原始的本能，而这个本能是依靠潜意识来反映的。

8.潜意识中留存的远古神力

很多人认为，人刚来到这个世界的时候，内心空空如也，在以后的生活中，通过个人经历获得意识。但事实并非如此。现在，当我们向周围的人询问“圣诞树的意义”、“复活节彩蛋由来”等问题时，他们却一概不知。这里隐藏的问题是，现在的人也在做事情，但却不知道为何要这样做。心理学家经常会碰到这样的病人，他们看上去非常聪明，但行为却非常怪异，我们根本无法预测他们接下来会做什么。他们仿佛在突然之间就被某种特别的情绪影响，从而做出一些令人匪夷所思的事情。

从表面上看，造成这种冲动的原因来自个体各种经验。而事实上，造成这种现象的原因是一种本能系统，而这种本能系统早在人类意识形成之初就出现了，于是我们可以大胆设想，人类的思维能力来源于强烈的情感冲突。例如，原始人因为没能捕捉到猎物而愤怒异常，并在情绪失去控制的时候杀死自己唯一的儿子。接下来，他又因此产生了无限的悲伤，这种痛苦促使他进化。

当然，我们并不能确定这究竟是不是人类意识的真正起源，但我们可以肯定的是，为了使人们注意到自己的行为，我们必须使人们的心灵受到震撼。我可以列举一个真实的案例。在中世纪，有一位叫莱蒙的青年，终于见到了自己倾慕已久的女人，当他们见面时，这个女人将自己的上衣解开，露出了被癌症侵蚀的已经腐烂的乳房，莱蒙看到这一幕震惊无比。自那之后，他潜心研究哲学，由一个无所事事的富家子弟变成了伟大的哲学家。

现在，人们已经普遍相信，梦的主要作用就是预知未来，无论是在远古时期，还是在19世纪的今天，梦在疾病预测上发挥着重要的作用。据说，有一位男子梦见他的儿子在一间木头屋内被大火烧死，没过多长时间，他本人就死于蜂窝织炎（一种皮下组织炎症）。如果说这个资料不可信的话，我一个朋友的死却能明确地说明这一点。他的一个病人梦见自己的主治医生在大火中死去，而我的朋友恰好当过他的主治医生。当时那个病人只知道我的朋友得了病，其他的一无所知，但一个星期后，我的医生朋友因为蜂窝织炎而死去。

那么，引起梦的根本原因究竟是什么呢？其实，我们的意识并不能得知梦的起因，而潜意识却早已经知道，并且通过梦含蓄地告知我们。其实，潜意识和意识的功能一样，都可以从事实中得出某种结论，甚至可以更好地利用某些事实来推测结果，只是我们意识不到罢了。

意识和潜意识的区别也非常明显，理性的分析是意识的主要特点，意识表现出来的事物也很容易被我们理解，但潜意识却被本能的因素引导，通过被扭曲的内容表现自身。例如，当你询问医生你的身体情况时，医生会用“发炎”、“感染”、“发烧”等理性概念让你明白，而梦中则会出现烧毁的房屋或烧伤的人等形象性的画面。潜意识可以第一时间把握很多未知的事物，还会以一种特别的方式影响我们的意识走向。

世间流传的神话故事总会涉及一个无所不能的神人，他战胜各种邪龙、大蛇、鬼怪等邪恶势力，把人们从苦难甚至是死亡中解救出来。为了纪念这些伟大的神明，学者们引导大家反复诵读古书，以祭祀等形式来跪拜神明，可以从古希腊时期开始追溯，并延续至今。

但是，也有很多人对此提出了质疑，他们认为，在远古时期，一个聪明的哲人杜撰了所谓的神话思想，然后被迂腐的、缺乏鉴别能力的群众相信。也就是说，神话传说都是人类的作品。然而，我们再来回忆一下我在上文中提到过的小姑娘，她在知识储备极为有限的情况之下，竟然能梦到如此奇妙而神秘的故事，而且，这个梦使我们想到了神明的领域，并间接传达了古书的寓言。

因此，我们越是追溯神话的源头，越会发现这是一个永无止境的过程，在以前，这些原始的形态从来不是意识的内容。现在，我们知道的神话象征比任何一个时代都多，但人们却逐渐失去了利用潜意识使它们获得

生机的能力。

我曾经到过非洲的厄尔共火山，见到了那里居住的土著人，他们有一个习惯，就是每天在太阳刚刚升起的时候跑到房屋外面，往手上吐唾沫，然后面对太阳将手举得高高的，仿佛在向太阳神奉献他们的呼吸或唾液。但当我向他们请教这个举动的意义时，他们却哑口无言，因为他们之中没有一个人知道这个仪式的寓意，只知道这个动作应该做。

那么，这种行为是如何产生的呢？歌德的《浮士德》告诉了我答案，里面提到，思维出现得并不早，至少晚于潜意识的影响，也就是说，人们有了行为之后，过了很久的时间才知道自己行为的动机是什么。

在较早的神话传说中，本能的力量被认为是神给予的，到了今天，它依然发挥着作用。如果它们与我们的意愿相一致，我们就会感到兴奋和愉悦；如果它们与我们的意愿相违背，我们就会感到沮丧和失落，因为我们通常都会拒绝接受我们无法控制的外在力量。

到了现在的文明时代，人们的力量越来越强大，以至于可以用自己的意志随意改变任何领域。我们不需要任何的祷告和呐喊，便可以进行科学有效的学习与工作，而且不必祈求神的帮助，因为我们自己就可以创造一切，还能将思想迅速付诸实践。但原始人却不能如此，他们每前进一步都要小心翼翼，并且必须听从内心的召唤和神灵的旨意。

不过，为了保持自己的优越性，现在的人也付出了惨痛的代价，他们盲目地认为自己的理性与意志无比强大，不需要内省、也不需要借助任何心灵的产物就能控制所有的一切。但是，原始人所惧怕的牛鬼蛇神在今天仍然没有消失，这些“怪物”只是更换了名字和外表，成为现代人焦虑、恐惧和精神混乱的根源。

9.给人类带来毁灭性打击的是“文明”

很多心理学家都对象征感兴趣，但主要是自然象征。与文化象征不同的是，自然象征的起源是我们的潜意识，而潜意识可以追溯到远古时期。文化象征则用来表现某种永恒的真理，迄今为止，我们在很多远古组织中仍然可以看到这些象征的影子。文化象征仍然具备其远古时期就有的神秘力量，在很多人的心中，这些象征能够对人的情绪甚至情感产生一

定的影响，而这类反应往往带有某种极端性。

我们从理性的角度来看，这些象征仿佛没有任何规律，与现实生活也没有丝毫关联，但我们不能因此就忽略它们。这些象征是我们潜意识的重要组成部分，是实现发展和进化的重要力量。这些隐藏在潜意识中的能量也许是我们暂时没有意识到的绝妙方法。

长期压抑的心理会孕育毁灭性的力量，潜意识引导的破坏性远远超过意识，这种由个人引起的精神分裂势必会影响到全世界。放眼全球，德国正在各地挑起战事，而苏联人民也被不良的潜意识所操控，非洲在此刻也是战火纷飞，这都是我们无限担忧的事情。

直到现在，人们也没有完全弄明白“理性主义”的巨大危害，理性主义在帮助人们摆脱迷信的同时，也在一定程度上使我们丧失了精神追求，道德和传统在一瞬间被解体。现在，世界范围内的战乱就很好地验证了这一点。遗憾的是，我们始终不知道我们自己究竟失去了什么东西，我们中的领路者对于如何解析远古的神话并不感兴趣，他们只是努力保护自己的团体结构，为数不多的信仰者也开始惧怕科学。至此，远古的神话被彻底抹杀，神圣的东西从此不复存在。

在远古时代，当潜意识的内容从人的内心涌现时，人们可以自然而然地将它们整合到意识当中，并指导自身的行为。但是，我们现代人却不再具备这样的能力，逐渐“发达”的意识已经剥夺了我们吸收潜意识内容的本领。其实，这种可以吸收和整合自身心灵的能力才是人类神圣的象征。例如，哲学界讨论的“物质”已经变成了一种枯燥乏味的纯理性观念，与以前宏观的意义截然不同。同样，精神在现在也被等同于理智或是有限的思想观念，失去了那种令人敬畏的能量。

随着社会的发展，人类反而与孕育我们的地球产生了隔阂，我们任性地摆脱了大自然的庇佑，对大自然中丰富的象征意义也置若罔闻，我们看到雷电再也不会认为那是神明在发怒……人类与大自然的联系已经越来越少，渐渐地，我们根据象征所能体会的情感能量也微乎其微。

幸运的是，我们还有梦，它可以弥补我们许多的损失，并以其特有的形式预测未来。但可惜的是，梦用的是大自然的语言，是一种我们已经渐渐遗忘的表述方法，让我们感到无比陌生，甚至无法理解。所以，我们的首要任务就是将这些大自然语言转换为通俗易懂的理性语言。在今

天，我们谈论那些神明与鬼怪的时候，多是带着一种戏谑调侃的心态，我们已经无法回忆出它们的形象，这些曾经被敬畏的事物沦为了人们茶余饭后的消遣品。禁忌在我们这里变得荡然无存，那些居住在森林中的狼人和古堡中的吸血鬼已经无法使人们感到好奇与恐惧。

在我们生活的世界上，一切非理性的因素看似已经清理干净，但实际上，人类的内心世界仍然没有摆脱原始特征，就像我们现在依然觉得“13”是个不吉利的数字一样。这或多或少地受到了童年幻想和神话故事的影响，这说明，很多原始遗留物正在人们的心灵中发挥作用。其实，现代人是一个同时拥有理性与本能的矛盾混合体，这些特点是在人类漫长的心理进化过程中得来的，这类混合物中就有我一直提到的象征。我们必须绞尽脑汁研究这些心灵产物，我们的心灵中既存在先进的理性科学，也具有腐朽的偏见；既有活跃的思维，也有顽固不化的理论。

为了正确解释现代人看到的象征，我们不但要详细地观察内容，还要了解它的拥有者有何个人经历，并研究其心理的内在特点。我们以数字13为例子，在分析之前，我们首先应该了解做梦者的本能是否相信这个数字代表了一种危险与不吉利，因为梦会向那些相信这个数字内涵的人做出某种程度的危险暗示。因此，在解析梦的时候就会出现两种不同的情况：第一种是做梦者清楚13的寓意，那么，如果他梦见自己住在13号客房或者坐在第13号座位的时候，可能就预示着他在生活中要处处小心；第二种是做梦者不迷信，不了解13代表的含义，那么他在梦中的13号可能只是代表了一种巧合。

可悲的是，有相当一部分人认识不到原始的情感脉络，那么他们最终只是了解了一些神话概念，而这些神话概念除了作为标榜自己学识渊博的谈资之外，没有丝毫意义。我们见过的所有尸骨差别不大，而每个有生命的个体则有很大不同，只有我们努力探索，才能得到想要的答案。

当你不知道一个词语所代表的意义时，即便背得滚瓜烂熟也没有意义。有的人熟知“阿尼玛”、“圣人”、“贤者”这些词汇的表面意思，却从来没有探究和体验过其中的秘密，所以他们在谈论这些词语的时候就会不知所云。只有当人们真正思考它的现实意义时，它们才能真正化茧为蝶。

可以这么说，梦的特性就是将我们的远古基因带进日益发达的意识领域

的伟大尝试。在远古时期，远古基因组成了整体的人格，但随着意识的发展，我们逐渐放弃了远古的因素，到了现在，我们甚至不知道远古基因是否出现过，因为我们已经过度地依赖于意识，忽略了最原始的存在。值得欣慰的是，我们的潜意识保存着一部分远古基因，并以梦的形式表现其特征，仿佛是潜意识想要竭尽所能地帮助人们唤起那种来自远古时期的各种遗传和本能。

人们在接近有关于潜意识的内容时，常常会感到不舒适或萌生恐惧心理，这说明远古基因中的内容并不是中正平和的，它常常会使人的精神压力增大，甚至是情绪失控，而人们越是压抑它，它越是以病态的形式呈现在我们面前。一个人经过了潜意识的熏陶才能逐渐明白自己的记忆中存在许多隔断，也就是我们无法意识到很多事物。例如，有的人失去了关于童年的大部分记忆，当他极力寻找这部分丢失的内容时，会发现这其实就是原始基因的丧失。

就好像胚胎逐渐进化发展一样，人类的心理也经历了同样的远古时期，而梦的一个重要作用就是唤起远古时期的那部分记忆，并把它们放置在心理中的重要位置。弗洛伊德曾经说过，努力回忆远古时期的记忆在治疗心理疾病方面有神奇的效果，这证明，童年记忆的缺失并不可怕，因为找寻记忆的过程更加富有意义，可以逐渐完善和发展心灵。

从生理角度来看，儿童的身体较为柔弱，认知也极为匮乏，大脑也尚未完全发育。但我们却不知道，儿童的思想其实最为深邃，因为他们的心灵中保存了更多的远古遗留物，它们使儿童表现出超乎寻常的预测能力，就像我在前面讲到的那个梦见死亡和复活的小女孩一样。

在童年缺失的记忆之中，我们可能会发现许多神话的影子，它们经常会出现在精神病患者的大脑之中，让象征更加神秘莫测，但却很容易使患者因为承受不住压力而心理失调。但另一方面，这些记忆也是治疗的突破口，甚至会使一个无神论者开始信奉神明。另外，它们还能使生命获得非凡的意义和价值。

当我们成功找回大部分童年记忆，并将其吸收进心里的时候，我们就获得了一个更为开阔的意识领域。上文提到过，这些记忆并不是中正平和的，也就是说，它们很可能完全改变整个人格，而象征在其中起到了导火线的作用。

我们可以肯定的是，仅仅看到这些象征的内容就把它们当作玩笑而搁置的做法是愚蠢的，对于精神官能症患者来说，这种做法只是在一遍一遍地强化症状，破坏心灵的整合。遗憾的是，很多对梦境抱有敬畏之心的人也将很多心灵的东西当作了纯粹的概念。因此，我们至少应该在解读象征的时候加入情感的因素，并且时刻注意，因为思维和情感截然相反，思维会本能地排斥情感。但是，心理学是唯一一个关注情感因素的学科。

10.人类不得不重视心灵因素并做出改变

几千年来，人类依靠着智慧创造了一个崭新的世界，我们在这个世界上控制着地球上的一切生灵，并在周围安置了大量的自动化机器。我并不否认机器对于人类的巨大作用，它可以使我们的工作效率提高，生活更加方便，甚至拯救我们的生命。我也看不到我们摆脱机器的可能性。因此，人类注定要在科学的道路上越行越远，并遵循自己理性的心理在世界中探索。当我们为自己取得的成就欣喜若狂的时候，新时代的“妖魔鬼怪”又以一种全新的形式出现在我们面前。

最先出现的是人口激增，在我们准备探索控制方法之前，大自然已经先我们一步进行了所有的尝试，并利用人类创造的先进科技给人类开了一个大大的玩笑。例如，原子弹和氢弹的出现在一定程度上确实解决了人口过量增长的问题，但没有一个人会认为这样的方式是正常的。尽管人类因为征服大自然而感到自豪，但我们依然会沦为大自然的牺牲品，根据目前的事实来看，我们正逐渐往危险之地进发。

当我们隐隐约约地意识到这一点时，我们就已经没有任何可以祈求的神灵了，那些庇佑我们的神灵已经从森林、河流等地方消失无踪，一部分则流入了我们的潜意识之中，我们可以欺骗自己说：“它们只是岁月中的过客，理性女神才是我们的最高精神领袖。”但理性女神只是给了我们画了一个大饼，使我们盲目相信人类已经有了征服自然的能力。

其实，征服自然的后果是大自然对我们一次次的惩罚，就像神明惩罚罪人一样。人口过度增长就是一个棘手的新问题，在这些困难面前，我们感到惊慌无比，以往的恃才傲物荡然无存。那么，我们应该采取什么样的补救措施呢？

就好像一切革命都必须从某个区域开始一样，人类的改变也应该从个体开始，然后逐渐推及大范围，而这个个体可能是我们中间的任何一个人或少数几个人。我们中间至少要有一个人成为觉醒者，率先利用潜意识所提供的信息指导自己的行为。显然，在这些方面，意识起到的作用微乎其微。

当我们在科学的殿堂徘徊时，理性主义者拍着我们的肩膀说："只要头脑聪明，敢于质疑，我们就能解决一切难题。"遗憾的是，这些看似高人一等的先知们从来就没有靠自己的力量解决过任何问题。

某些远古组织成员在意识与潜意识之间徘徊不定，至于理性主义者，他们竟然还没有了解意识并不是整个心灵的事实。这或许是因为很多人还不了解潜意识，也不知道心理学中出现了如此重大的发现。

到了今天，我们也许不再认为自己是审判大自然过失的伟大法官，我们也不再根据经验将植物划分为有用植物和无用植物，将动物划分为有害动物和无害动物，但我们仍然认为意识是至高无上的，而潜意识只不过是作用不大的附属品。在科学中，这样一刀切的想法会被人笑掉大牙，而我则可以反问他们："微生物究竟是有意义的还是无意义的？"

无论潜意识是什么，它都是生成各种象征的自然根源，而这些象征的意义非常重大，我们不能因为其不确定性而全盘否定它们。我们不可能承认，一个从来没有用显微镜观察过微生物的人会获得微生物学术界的认可和支持，同理，我们也不能将一个从来没有对自然象征进行认真研究的人当作这一领域的科学家。但是，人们对心灵的事物太过于轻视，以至于哲学家、科学家甚至是唯心主义者都不愿意花时间研究心灵。

几乎所有的民间组织（由人民群众或贵族群体出于某种目的而成立的神秘组织）都承认，梦的确是神明赠予世人的礼物，但是，绝大多数的研究者却从来没有认真理解过梦。我不知道是否存在梦是神明的声音这样的理论，我提出的疑问是：如果一个神学家承认的存在，那他会采用什么样的方法向人们诠释与梦的关系呢？

人类发展到目前阶段，所有可以利用的能量都被用于探索世界的奥秘，虽然人们也花费了不少力气去探索意识领域，但对原始的心灵因素却从未有过涉猎。其实，对于真正神秘的、错综复杂的潜意识和象征领域，人们的探索之路甚至还没有开始。令人难以置信的是，虽然我们每天都

会通过梦境获得潜意识提供的象征内容，但却很少关注它们，更谈不上花心思去分析，因为人们认为这是枯燥乏味的工作。所以，心灵很少成为人们思考的对象，甚至它存在的真实性都经常受到人们的质疑，人们总是用“心理上的”、“虚幻的”等词汇来搪塞。

那么，人们对心灵的巨大偏见到底从何而来呢？显然，这是因为我们过分专注于日常生活中的琐碎问题而忘记了利用潜意识所提供的信息。弗洛伊德认为，大多数人都轻视心灵因素，并把心灵因素称为不切实际的幻想或者精神的垃圾场。显然，大多数人的想法都是片面的，我的亲身经历证明，心灵是一种特殊的自然现象，大自然从古至今都是矛盾的产物。黑暗与光明、丑陋与美丽、邪恶与正义、笨拙和敏捷等并存，将它们整合到一起是一个艰巨的任务。所幸，我们已经有了很多建设性的研究成果，它标志着人类即将了解生命的终极意义。

Chapter 05　心灵成长的秘密：潜意识中的个体化进程

所谓个体化，就是指在当前经济活动、社会生产及生活的带动下，个人作为社会关系中的一个基本组成元素所具有的独立性和独特性逐渐显现的过程。众所周知，人是群居动物，但同时又是独立的个体，所以，我们应该时刻关注自身的个体化进程。在这个过程中，我们既要把握意识自我，也要兼顾潜意识自我，如此才能保持个体心灵的完整性。

在个体的行为中，意识自我所起的作用显而易见，但我们大脑中还存在着很多我们意识不到的心理和行为，有时连我们自己都无法解释。其实，这就是潜意识自我在起作用。潜意识自我无孔不入，它存在于我们日常生活的方方面面，也关乎生死存亡的各种判断能力。如何把握住个体的意识与潜意识特征，是解开生命密码的重中之重。

1.“意识自我”vs“潜意识自我”

童年时期是一个人心灵能量最强大的时候，而且，人小时候做过的梦常常会以象征的形式暗示某些重要的事情，甚至关乎一个人未来的命运。我曾经认识一位女士，她长期被焦虑症困扰，在26岁那年自杀身亡。她8岁以后经常会做这样一个梦：她躺在一张床上，可怕的杀人魔走进她的房间，并紧紧地掐住她的脖子。当她从梦中惊醒的时候，发现自己正

在用手捂着脖子。遗憾的是，这个梦并没有引起她的足够重视，她也并不认同这个梦所象征的内容。后来，她用自己的手结束了自己的生命。其实，我们从这个女士的梦中就可以预测到她的悲剧命运，而这个结果由她童年的潜意识显现出来。

从儿童时期到步入校园的那一刻起，建造个人意识、认知外部世界的阶段刚好开始，一般情况下，这一阶段对人的影响最为深远，孩子可能会感觉到自己与他人存在显著的不同，心理脆弱得甚至会产生一种莫名其妙的孤独感。这种孤独感大多来源于世界的不完美，还有潜意识自我与意识自我的矛盾冲突。这时候，孩子就必须努力调和意识与潜意识的种种影响。

孩子如果在意识的发展过程中受到了严重的阻碍，就会转而进入潜意识领域，这会通过一种特别的形式显示出来，如梦境。在这一阶段，很多孩子都在自发地寻找生命的意义，以安慰自己内心的浮躁。但是，也有一部分孩子依然靠着本能行动，在工作、生活、爱情等方面，他们并不考虑其中的意义所在，而是用一种直接的方式满足自己的愿望。不过，这并不一定是坏事，与那些追求理性的孩子相比，他们更容易顺应生命的流动，在生活中也较容易产生幸福感。

意识与潜意识的接触一般开始于某种心灵创伤，以及心理由此受到的压抑与磨难，这时候，意识会感觉到自己的欲望和意志受到了阻挠，并很快外化到某些具体的外界事物中。例如，意识会使人产生怨恨伴侣、指责上司的冲动，认为这些人才是阻碍自己欲望和意志的罪魁祸首。

我们可以从古老的神话故事中得到解决以上问题的办法，大体的故事脉络是：一个国王身患重病、年老体衰，或者他的王后没有生育能力；或是一个强大的怪物抢走了皇宫内的所有珍宝；或是一群幽灵使国王的军队在出征的时候不能找到正确的目的地；或是黑暗将大地覆盖，连年大旱、瘟疫横行等。故事里的危难就像是意识自我与潜意识自我初次相遇时的情形，仿佛是潜意识自我带给了意识自我无尽的苦难。

在这些神话中，能够改变国王运势的常常是一种法宝，如一只金色的乌鸦、一条尾巴上戴有金色戒指的猴子、一瓶生命之水，甚至是某个精灵的头发。总之，能够战胜邪恶的东西都是独一无二、可遇而不可求的。

在潜意识刚刚起作用时，我们心灵遭受的冲击和以上情形并没有多大区

别，而人们寻求的解决方法都是难以找到或根本无法知晓的东西。这时候，善意的忠告、谆谆的教导、细心的培养甚至将其与危险隔离等方法都不能解决问题，唯一能够拯救我们心灵就是直面眼前的困难，并竭尽所能去探索神秘的本源，解读潜意识发出的任何信号。一般情况下，从潜意识中突然蹦出的梦或者幻觉就能为我们提供这种神秘的来源，这时候，我们就需要全神贯注地遵从潜意识的召唤，才能找到那一根真正的救命稻草。

2.意识永远触摸不到的“阴影”

无论潜意识第一次出现的时候对心灵有利还是不利，一段时间之后，意识都会忍受着潜意识的诸多影响，因为潜意识中存在着人由于种种原因而不愿意承认或者在意识中已经被抹去的“阴影”。阴影并不是潜意识人格的全部内容，而是意识自我中尚未预知的那一部分，当然，它也可以由一部分潜意识要素构成。

每一个人都希望找到自己的阴影并去除掉，但很多人如果发现阴影并不好对付，便会千方百计地否定阴影的真实存在，或是通过观察，证实别人身上也有这种特质，如以自我为中心、懒散而无所事事、软弱胆小等，从而求得心理平衡。

当一位至交好友因为你的一个错误而指责你的时候，你很可能会怒火中烧，由于不便发作，你也许仅仅会表现得烦躁不安。但至少你可以意识到，并且可以通过很多途径来发泄。但是，如果这样的指责已经进入你的潜意识——梦中的朋友来指责你，那你就丝毫没有办法，只能默默忍受心灵的痛苦。

阴影对人的影响往往是潜移默化且不受意志控制的，也许，在我们思考之前，恶毒的语言就已经脱口而出，阴谋就已经完成了策划，错误的决定已经开始付诸行动，仿佛这一切都不受意识的控制。此外，阴影对集体的影响力大大超过个人。例如，一个人独处的时候一般会平平静静，觉得一切正常，但当他所在的集体正在做某些残暴且不人道的事情时，他未必会直接远离集体，而可能会因为恐惧或怕被人瞧不起而冲动地做出错误的决定。

我认识一位年近五十的男子，他工作勤恳，尽量约束自己，使自己看起

来像个绅士，他很少开怀大笑，而是极力压抑自己的冲动。有一天，他做了一个奇怪的梦：

我有一个非常大的房子，我虽然住在里面，却对地下室里的情况一无所知。有一天，当我发现地下室的门可以通向外界时，我感到非常恐惧，因为一些素质低的民工发现这个秘密后，很可能会在晚上溜进我家。当我走进地下室并穿到街道上时，一个人迎面朝我走来，并声称是我小学的好朋友。我很容易就想到了他是谁，我们边散步边聊，穿过一条马路时，三匹骏马突然从我们眼前飞驰而过，而马上却没有人，我怀疑它们是从军营跑出来的。

一想到这位绅士梦到的地下室，我就想到我曾经也梦见过家里那神秘的地方，它其实代表了潜意识中的阴影。简单来说，地下室象征了做梦者心灵的最深处。当做梦者的小学好友出现时，我猜出了这就是做梦者童年的回忆，那时候的他无忧无虑，没有任何心理防线，可以肆意挥发自己的原始野性，只不过在某个时间段，这种心理状态消失无踪了。而在梦中与老朋友相见，代表了与过去记忆的对接。

这里面有一个重点，那就是做梦人见到老朋友时反而焦虑不安，这其实就是一种不确定童年生活是否有意义的矛盾心理。而后，他看到三匹脱缰的骏马，并立刻认为它们是从军营逃出来的，而不是其他地方。其实，军营象征着意识中的约束与条条框框，出逃的骏马代表着内心所向往的那种自由的生命力绽放。

这个梦中的场景是典型的内倾型人格的阴影，但对一个外倾型的人来说，梦中的阴影和寓意就会截然不同。我认识一个性格开朗、在事业上春风得意的年轻人，他曾经告诉我他做了一个这样的梦：

一个阴暗潮湿的下水道中有一个蒙面的男子，他是一个法国人，一个亡命之徒，什么样的恐怖事情他都敢干。警方多次通缉他，却从来没有抓到过他。此刻，我正和一名官员进入那个下水道探查，我预料到，法国人将会在这里将我们全部杀死。当我们走到下水道内的一个拐弯处时，我隐约感觉到有个身影在我后方，仿佛在和我说话，这时候，我突然掏出匕首刺向与我同行的官员，官员倒下了，而那个法国人却消失不见。

其实，年轻人在梦中见到的那个亡命之徒就是他自己的隐性人格，但已经到了山穷水尽、与人拼命的地步，只能待在暗无天日的下水道。而年

轻人旁边的那位官员代表了现实生活中的功名利禄或外部责任，显然，这个年轻人要听从旁边那位官员的指示，这意味着这个年轻人在现实生活中看似精力充沛、功成名就，实际上处处被限制，没有生命的自由与激情，只是机械性地跟着官员到处巡查。但当亡命之徒逼近时，做梦者却突然反水，将刀刺进了旁边官员的肚子，寓意年轻人应该放下世俗的负担，寻找生命的意义。

这个梦中存在两个矛盾，即官员和那个亡命之徒。简单来说，前者代表了现实中的权力欲望，后者则代表了原始的性欲，这就是为什么梦中的亡命之徒是法国人，因为法国人的浪漫情怀世人皆知。也就是说，这个梦象征着做梦者正面对着原始欲望与权力的矛盾斗争，当做梦者做出正确决定的时候，也就意味着潜意识中的危险信号已经消失了。

阴影对于一个人来说具有非常重要的意义，甚至关乎命运，就拿上面的例子来说，如果做梦者没能把梦中的阴影问题搞清楚，仅仅把亡命之徒看作危险的人物，或者仅仅把那位官员想象成自己的上司，那就是对自己的潜意识进行了错误的解读，直接的影响就是损害自己和谐的人际关系。

阴影有时是我们的朋友，有时又会成为我们的敌人，这取决于我们自己的态度。其实，阴影就像一个我们必须交往的兄弟一样，无论我们听从他还是向他提意见，他都是我们的朋友。只有当我们忽视他、对他产生误解时，他才会对我们充满敌意。所以，我们只有坦率真诚，运用自己的观察力和想象力，才能将阴影与我们的心灵统一起来。

由于阴影的强大力量，人们无法不顾一切地排斥阴影，而阴影力量的源泉则有可能来自潜意识，在潜意识中，所有的内容都是模糊且模棱两可的。例如，我们无法确定那个年轻人梦中的亡命之徒是一个普通流浪汉还是一个杀手，也不知道那位绅士梦中的脱缰的马应该继续在马路上奔跑还是应该被控制起来。这些都是无法确定的事情，需要做梦者自己凭借意识来判断。

当我们分析自己体内的阴影时，有时候会做出错误的判断，并认为阴影是阻碍自己成长的绊脚石，从而排斥阴影。这并不是正确的做法。

古书中曾记载了一个这样的故事。有一个叫摩西的青年，长得英俊魁梧，而且富有爱心，植物之神黑德尔想成为这位青年的守护神，于是想

方设法和他交了朋友，并与他一路旅行。但黑德尔心里明白，摩西很可能会因为不理解他的行为而迁怒于他，从而拒绝同他在一起。

果不其然，在他们到了一个村庄的时候，黑德尔将渔民们的船沉到了海里，紧接着，他又杀死了一个刚刚走出家门的年轻人。摩西更为愤恨的是，黑德尔竟然修好了极端分子的城墙。这时候，摩西再也忍受不了黑德尔的所作所为，赶走了他。黑德尔临走的时候，告诉了摩西事实。原来，黑德尔之所以将渔船弄沉，是因为他预测到海盗不久就要过来，这样做是为渔民保护生产资料。而那位刚出家门的年轻人是出去作案，他要放火烧掉一个庄园，黑德尔这样做是在保护别人，也让那位青年的父母不会因这个不肖子闯的弥天大祸而一辈子抬不起头。至于修补极端分子的城墙，是因为城墙坍塌处的下面埋藏着两个虔诚青年的救命钱。

当摩西了解到事情的真相时，黑德尔已经无影无踪了，摩西非常后悔，但为时已晚。黑德尔的行为看似十恶不赦，但实际上正好相反。其实，黑德尔就是那位青年摩西的阴影，他无法无天、虚伪阴险，并且反复无常，从不掩饰自己。我之所以提到古书中的这个故事，目的就是描述生命的经历，为阴影的存在提供证据。

当阴影突然出现在梦中的时候，我们不能确定它体现的是潜意识的自我还是某种意识未知的部分，也就是我们不知道应该接纳它还是排斥它，这是我们心灵成长过程中的一个重要难题。另外，梦在通常情况下都是复杂异常的，使我们无法确定它的深刻内涵，在这种情况下，我们首先要做的就是忍耐，不要急于做决定，而应细心观察梦的规律和内容。

这让我想起了一个寓言故事。曾经有一个叫辛达丽拉的人，她的继母扔给她很多豆子，让她正确区分出好豆子和坏豆子。这项工程巨大，甚至不可能完成，但辛达丽拉还是凭借着自己的耐心认真地分拣豆子。后来，有一只热心的蚂蚁出现，并帮助她快速完成了这项工作。其实，这只蚂蚁就象征着有意义的潜意识内容，它的出现为人们指出了一条明路。

很多情况下，当我们努力探求潜意识的奥秘时，得到的结果却不尽如人意，在这样的环境下，我们更要鼓足勇气，忍耐住寂寞，去做那些我们自认为正确的事情。另外，我们还应该做好准备，一旦潜意识的指向目标改变，我们也应该迅速适应这种改变。很多情况下，这种改变是痛苦

且不情愿的，但我们仍然要忍受这样的束缚。

这些极具哲理的新发现一定会在某种程度上改变我们的世界观和价值观，因为它使我们以一种更加神秘、更加微妙的方法来判断人的行为。潜意识的存在是心理学发展的颠覆性发现，使我们重新认识到了生命，认真严肃地对待潜意识的暗示是非常重要的。但大多数人喜欢安于现状，不希望自己的日常生活规律受到干扰，也没有勇气正确分析潜意识，这是非常遗憾的。

3.超脱于人类意识的精神主宰者

要想弄明白意识与潜意识的关系，就要理解心灵层次理论。这是一个系统性的理论，也为治疗心理疾病提供了可以依据的规则。每个人都是复杂的，认识一个人不光要从他所做的事情上进行分析，还要结合他的人生经历和他所处的社会环境来分析。

在古希腊时期，一个名叫阿里的青年打伤了一个外地游客，被当地的长官流放到了很远的地方，并且五年之内不许回来。阿里在外面到处流浪，受尽磨难，五年后，他终于回到了自己的家乡。这本来是一个再简单不过的事情，但我们却能根据这件事情的具体细节，划分出关于心灵的四个层次。

第一，个人意识。

个人意识是心理关于感觉、认知和思考的组成部分，为了更好地解释意识，我必须简要说明那个事件刚开始的细节。

阿里当时看到自己的母亲赫拉将一位陌生男子带进家中，并给他准备了一些吃的。阿里看见后非常大声地呵斥男子说：“你吃完东西马上离开，我不会让你留宿在这里的。”赫拉听到后，训斥儿子说：“这个流浪汉已经饥寒交迫，现在又是冬天，晚上就算让他睡在柴房，也比在外面冻着强啊！”那个陌生男子听到后，对赫拉说道：“你怎么教育的儿子？这么不懂礼貌，而且心肠歹毒！”阿里听到这话，顿时火冒三丈，拿起棍子将这个流浪汉打成了重伤。

其实，阿里动手打人这件事就可以看成他个人意识的体现，被人奚落后，他采取了相应的行动。

第二，个人潜意识。

个人潜意识是心灵的窗户，指一个人曾经意识到但却被逐渐遗忘和压抑或者原来没有意识到却被保存下来的意识。阿里平时并不是一个脾气暴躁的人，那为何流浪汉的几句话就会让他暴跳如雷呢？这要从阿里的生活背景说起，他出生在一个单亲家庭，从小被母亲一人养大，这就决定了他的恋母情结，对阿里来说，母亲是他的唯一，所以，他不会容许任何男人来分享母亲。

因此，当母亲赫拉喂饭给那个流浪汉并提出可以让他留宿且因为流浪汉训斥了阿里时，阿里心中的恋母情结便开始发挥作用，使他在潜意识中认为自己不再是母亲的唯一，于是动了手。因此，阿里被流放实际上是潜意识在作怪。也就是说，潜意识可以影响人的意识，进而影响人的行为。

第三，集体潜意识。

集体潜意识是人类从远古时期保留下来的“遗留物”，对于被驱逐的命令，阿里为什么会心甘情愿地接受，并一直遵守下去呢？其实，在古希腊，对于判决的坚决执行在阿里出生之前已经形成了风气，在部落所有群众的潜意识中，用投票决定的命令就是神的旨意，要绝对服从。所以，即便不是阿里，任何人犯了错误都要坚决遵从裁定。

可以这么说，正是因为集体潜意识的作用，阿里才把投票的结果看成绝对的权威。同时，这也是对法律的绝对崇拜和尊重，是一种精神的烙印，所以，阿里没有想到反抗，也没有提出任何异议，只是咬着牙忍受着磨难。其实，部落中的其他人也和阿里一样，对集体表决有种与生俱来的信任。

第四，集体意识。

集体意识是人类心理的组成部分，是人们公认并遵守的文化和价值观。阿里打了人，所有的人都认定阿里应该为自己的不理智行为付出代价，这就是一种集体意识的表现。

因此，每个人的内心世界里有一个凌驾于意识之上的主宰者，使我们做出一些自己都不相信的事情来。其实，这是潜意识的影响。在我们的日

常生活中，这样的事情比比皆是。他人眼中的“乖孩子”、“好青年”都有可能在特定的环境中做出让人匪夷所思的事情，这并不是他们本性邪恶，而是他们的潜意识影响了意识而已。

4.我们都被“集体无意识”俘虏了

很多情况下，人们总会无意识地做出一些事情，而事后又会对所做的事情不敢相信，就像有的人对罪恶现象集体麻木、对违规事件集体沉默以及对违规事件集体参与等。而这种现象产生的原因就是“集体无意识”的作用，所谓“集体无意识”，就是人格中隐藏最深的一种无意识，是人留存在大脑中的从远古时期遗留下来的各种经验和生活烙印。

为了研究集体无意识，我在1953年做了一个颇具规模的实验。首先，我以精神分析演讲为名召集了50名群众，并告诉他们实验要持续一星期，然后，我又请来一名叫苏珊的保姆负责会场的卫生清洁。苏珊是位40岁的中年妇女，因为幼年爬上房顶玩耍而摔断了腿，走路一瘸一拐的。

开始时，我对大家说，你们要用一星期的时间选出你们最喜欢的人。这个要求并不困难，在这一周的时间内，大家都踊跃地向对方介绍自己，并热情地与对方交谈，彼此交流工作、生活、学习和兴趣爱好等。实验从周一开始，到了周日晚上，我让大家主动站在自己最喜欢的人身边。不到一会儿的工夫，所有人都找到了自己的位置，有的三五成群，有的是两人一组，看上去并没有出现犹豫不决的群众。

过了一会儿，我又对大家说：“经过一周的交流，我看你们对周围的人已经大体了解，那么现在，你们找出一个最讨厌的人，然后站在他的旁边。”我的话一说完，在场的人无不沉默，一个个表情凝重，仿佛这件事情难以完成。我接着说：“按照要求，每个人都不得弃权，你们必须要选出自己最讨厌的人。”

大约10分钟后，大家竟然不约而同地站在了我的保洁员苏珊的旁边，并说自己最讨厌的就是这名保洁员。我周围的很多工作人员对此不解，而这个结果却在我的意料之中，这正是人们集体无意识的作用。后来，我又找到了参加实验的很多人做问卷调查，他们几乎都表示自己并不讨厌这名保洁员，甚至有的人在最后一天做选择时才注意到这名保洁员。那么，究竟是什么原因让大家集体鄙视一个并没有犯错的人呢？问题的答

案就是集体无意识的产生根源。

第一，“弱肉强食”的本能特性。

人类在个体生存发展的过程中，需要应对各种各样的突发情况，在原始社会，人们遇到难以对付的凶猛野兽一般会选择逃跑，而遇到可以捕杀的猎物则穷追猛打，这是人类的天性。随着社会的出现和文明化的发展，就出现了对尊贵的人屈服，对弱小的人轻视的思想。因此，这并不是人们道德观和价值观的缺失，而是由人类遗传下来的本能决定的。在这次实验中，每位参加者的地位几乎都是平等的，处在弱势地位的就只有负责打扫卫生的苏珊，所以，她理所当然地被忽视和鄙视。

的确如此，在现在的社会上，人们普遍对服务人员的定位偏低，渐渐地，人们对社会地位有了潜意识层面的分类。最后，人们几乎不需要思考，就不约而同地站到了苏珊的身后。

第二，种族心理。

在远古时期，人类为了生存发展都会聚集起来，形成一个部落，共同面对周围的危险和困难，而部落和部落之间通常又是排斥的，也会经常爆发以部落为单位的战争。所以，每个人都有保持种族血统纯正的愿望，这也是排外心理的根源。

在这次实验中，苏珊之外的所有人几乎都经过一周的时间进行了相互了解，而苏珊相对于他们来说是外来人员，他们便自然而然地将苏珊定位为最讨厌的人。

第三，伪装自己。

在与人交往的时候，很多人都会想方设法来隐藏和伪装自己内心的真实想法，目的是赢得他人的好感，从而更加顺利地达到自己的目的。其实，并没有人真的讨厌苏珊，而让参加实验的人选出自己真正讨厌的人也不难，但人类不同于动物，不会盲目地指出自己厌恶的对象，而是将这种情感巧妙地伪装起来，这是一种本能的趋利避害法则。

第四，从众心理。

有一个细节我需要提一下，那就是在我让大家选出自己最讨厌的人的时候，他们并不是一齐站在了苏珊身后，而是先有三五个人过去，其他人才跟上去。这其实是一种从众心理，也就是说，哪怕是违背道德或者出格的事情，只要有人带头去做，那其他人也极有可能跟着去做。

人类过的是群居生活，所以，遇到一些难以决定和不确定的事情时，从众心理就会发生作用，使人们跟着领头者的脚步无意识前进。也就是说，第一个注意到苏珊的人先走到了她的身边，其他的人注意到这种行为后，也跟着走了过去。这个看似公平的选择，实际上并不能代表实际情况。

做完实验后，我赶紧找到苏珊并与她进行了漫长的对话，我试图让她知道，这只是一次实验，希望她不要当真。苏珊并没有回答什么，但她的神情告诉我，她受到了一定的心理打击。后来，我答应支付给苏珊两倍的工钱。

若干年后，我又一次见到了苏珊，她现在已经是两个孩子的母亲了。但她看上去过得并不是很好，我再次对她表达了深深的歉意，因为我当时应该在实验前就告诉她这样的结果，那样，她也许会更好受一些。

在现实生活中，这样的例子比比皆是，很多看似无辜的人在特定情况下仍然会成为被攻击和被压迫的对象，在很多情况下，攻击者并没有主观的意图，只是被集体无意识俘虏了。

5.不能正确认识自己的杀人犯

苏格拉底曾经有句名言：“认识你自己。”很多人对这句话不理解，而我却对这句话感触颇深，因为我知道，人如果无法正确认识自己，将会一辈子生活在痛苦之中，而认知问题会导致人的价值观发生异变，甚至会让人做出很多反人类的事情。

1929年，一个叫利维坦的男子在美国被逮捕，因为他残忍地杀害了三个修女。当法官准备判他绞刑的时候，他突然大声辩驳，扬言自己受到了魔鬼的控制，魔鬼才是这个案子的罪魁祸首。后来，法官还是以谋杀罪判处他死刑。而我认为，利维坦没有被所谓的魔鬼附体，但却饱受着精神疾病的困扰。

利维坦出生在德国，他的亲友和老师评价他是一个可爱善良、刻苦勤奋的孩子。他出生在一个商人的家庭，家境殷实，有一个美好的童年，但他15岁的时候，第一次世界大战爆发，父亲在战乱中丧生，他和母亲迫不得已搬到美国避难。这时候，利维坦感觉自己生活在迷茫与痛苦之中，作为德国的难民，在美国社会地位低下，经常受到周围人的歧视，在学校，虽然他努力使自己变得受人欢迎，但却仍被小伙伴们拒之千里。

这种生活的巨大反差让利维坦沦为了一个吸毒者，酗酒更是常有的事，最后因为打架斗殴被学校驱逐了出去。而且，因为利维坦的德国国籍，他不能参军，也不能在政府部门谋得任何职位。虽然不至于受冻挨饿，但他承受不了这种受人冷落的精神压力，为了证明自己，他幻想自己继承了父亲的经商才华，于是东拼西凑了一大笔钱到南美采购钻石。但是，一个刚刚走出校门的学生怎么可能具有经商的经验，结果，利维坦非但没有赚到钱，反而债台高筑。

经过这一连串的变故，利维坦和母亲发生过数次激烈争吵，后来，利维坦的恋母情结又产生了作用。至此，利维坦已经彻底迷失了自我，混乱了自己的世界观与价值观。某一天，利维坦彻底崩溃，开始仇视社会，走上了杀人的道路。

后来，很多人把利维坦的案例归罪于教育的缺失，并指出，正是当前教育体系的缺失和不完善，利维坦才从一个本性纯良、有上进心、肯努力的孩子变成了杀人犯。但我对此有不同的看法，因为利维坦的人生道路很大程度上取决于他对自己的错误认知。

在15岁之前，利维坦的生活是快乐的。而且，那时候他的认知和实际情况基本匹配，这也是他生命中最愉快的时期。所以我可以断定，在那段时期，利维坦对自己的目标与努力的对象有非常清醒的认识，那也是他对自己的认同感最高的时期。他是父母的掌心宝，他也坚信，通过努力就一定会取得成功。

遗憾的是，第一次世界大战使利维坦的生存环境发生了剧变，进而影响到他的心理，这时候，他的认知开始由清晰变得模糊，因为他的善良与努力没有得到应有的回报。辍学后的利维坦并没有放弃，他又盲目地认为自己具有优秀商人的天赋。很显然，这个认识又是错误的。

在一连串的打击之后，利维坦开始怀疑人生，于是他将问题指向了自己的内心。这一连串的矛盾认知使他根本找不到自己的正确位置，也分不清自己究竟是谁，此时，利维坦已经处在了崩溃的边缘。

利维坦的作案时间是1929年，在这段时期，美国国内爆发了非常严重的经济危机，资本主义的弊端日益显露，无序的竞争使人们对规则采取了漠视的态度。利己主义的风潮再一次盛行，整个社会陷入了浮躁和迷茫，这是利维坦彻底崩溃的导火索。至此，利维坦幻想自己被魔鬼控制，走上了极端的道路。

因此，利维坦的悲剧根源就在于他在境遇的剧变和一连串的打击之下，逐渐迷失了方向。居住在美国的这段时间，他不断变化自己的角色，试图找到自己的定位，但都宣告失败。而我们应引以为戒，正确认识自己，当现实生活发生剧变时，不能死守旧经验，也不能自暴自弃地否定一切，而应该根据目前的实际情况，对周围的环境和自己有一个新的认识，然后重新架构正确的世界观和价值观。

6.永远无法融入社会的“狼孩儿”

我在很多文章中都提到过“个人潜意识”和“集体潜意识”，那么，如何区分二者的含义呢？其根本不同就是，个人潜意识是在后天形成的，大约在幼儿时期开始出现，而集体潜意识在一个人出生之前就已经存在。对此，我从“狼孩儿”的事例中得到了论证。

1920年，在印度东北部的一个小镇上，人们在狼穴发现了两个孩子。居民们将狼穴里的狼杀死后，将孩子送到了孤儿院。可惜的是，其中一个孩子在孤儿院生活了半年就夭折了，那个大一点的孩子一直在孤儿院待了9年，但最终也死于疾病。

这个大一点的孩子被送到孤儿院后，人们试图用各种各样的方法教育他、引导他，但9年过去了，这个孩子只学会不到50个简单的词语，此外就学会了直立行走和用手抓取食物。他的思维混乱，根本无法与外界沟通。直到他因病死亡的那一天，他的智力还是停留在4岁左右的幼儿水平，并没有真正融入社会。

当我听到这个消息时，这个狼孩儿已经去世一个半月，经过与照看狼孩

儿的工作人员沟通，我了解到，一般的狼孩儿在回归社会后没多久就会死亡，就算是生命力相对强的狼孩，他们也很难与外界沟通，而且，他们还具有狼的很多特性，比如用四肢走路、害怕光和水等。

获取狼孩儿的情报后，我从中归纳整理出了个人潜意识与社会潜意识的区别。首先，狼孩儿长期与狼生活在一起，其个人潜意识已经与狼趋于一致。因此，虽然他们的身体与人一样，但思维方式和生活习惯却与狼并无二致。据了解，当狼孩儿被带进孤儿院的时候，他们一直都是把食物扔到地上，然后用鼻子嗅着吃。在个人潜意识中，他们把自己当成了狼。显然，这种与人类迥然不同的生活习惯不可能是先天就有的，而是后天形成的，是狼孩儿为狼族一员的潜意识影响了他的行为。

但是，狼孩儿并不能去除属于人类的“集体潜意识”，因为这来源于远古的记忆，是人类大脑成型之前就已经存在的。这也是能把狼孩儿培养到4岁智力水平的根源。科学研究表明，孩子刚出生时，大脑平均重量为390g，到了7岁，脑重量就达到了1280g，而成年人也不过1400g。这表明，0～7岁是大脑发育的黄金时期，在这个时期，孩子认知这个世界，并逐渐产生自我。据我了解，印度那个大一点的狼孩儿被抱到孤儿院的时候已经8岁，错过了大脑的黄金发育期，他对世界的认知程度也就不可能在以后有多大提高。

即便大脑发育已经停止，但狼孩儿依然可以学会简单的社会技能，如直立行走和50个单词等。也就是说，让一个大脑发育已经停止的孩子学会这些东西是一个奇迹。其实，狼孩儿能学到这些，是留存在他大脑的“远古遗留物”在发挥作用，也就是集体潜意识。很多人认为，只要狼孩儿的寿命足够长，他最终能像人类一样生活，并且将自己的传奇经历告诉大家。而实际上这根本不可能，因为狼孩儿能够在孤儿院学到基本社会技能与他大脑的潜能和个人潜意识并无关系，而是因为他留存在大脑中的集体潜意识。集体潜意识扎根于每一个人的记忆深处，从小与狼生活的狼孩儿能够学会一部分人类生存技能，说明了人类几千年来留存下的集体潜意识能够在一定程度上帮助人体现“本性”。

个人潜意识源于人在幼儿时期对周围环境的认知和领悟，所以，狼孩儿一天天被野狼喂养大，他在潜意识里认为自己就是一匹依靠四肢行走的狼。因此，当人们将狼孩儿带回孤儿院时，他还试图逃脱。而集体潜意识是从遗传的角度论证的，所以，狼孩儿有一种与生俱来的特性，这种

特性让他有一种与人类似曾相识的感觉，也给了他一个可以接受人类社会的契机。

7.瞬间变“幼稚”的心理学家

我们已经理解了潜意识的定义，那么，潜意识的触发条件是什么呢？很早的时候我就知道，潜意识的出现不受意志力的控制，并且会随着一个人的情感变化，自然而然地流露出来。后来，我又从微观的角度分析潜意识出现的根源，总结出了潜意识转化为意识的三个要素：环境、直接刺激物和本人的意愿。

这个结论是我在第一次世界大战期间总结出来的，而激发我灵感的却是一名小报童。我清楚地记得，那是1914年6月29日，我正在房间里读书，突然看到远处一个报童正在吆喝着朝这边走来。我本来没有每天看报的习惯，但听那个报童喊着“斐迪南大公爵遇刺身亡”的时候，我开始有了买报的想法，因为斐迪南公爵是奥地利的王储，也算是著名人物。当报童路过窗外的时候，我叫住他，拿出10法郎钞票，并抖着手示意他收下钱。但奇怪的是，那名报童并没有接过我手中的钱，而是愣在那里5秒钟，随后说道：“先生，请您先付给我钱吧。”

这个时候，我才发现自己手里拿的不是钱，而是一本书。原来，我刚才看书太过入神，以至于将书当成了钱。尴尬之余，我从口袋内掏出10法郎给了报童。那位报童依然没有离开，而是笑着对我说：“我认识您先生，您是一位有名气的人，您叫荣格，对不对？”我很惊讶，这个小报童竟然认识我，但我此时想要读读那份报纸，就对他说：“这没什么，你赶紧工作吧。”

“我要把您用破书冒充钱买报纸的事情公布于众。”小男孩儿坏笑着说，“我也不想为难您，您买我100份报纸，我就不揭发您了，怎么样？”这让我哭笑不得，我对报童说：“我要这么多报纸干什么呢？”报童回答说：“您可以放在客厅一张，放在厕所一张，放在卧室一张……总之很有用。”

面对报童的执着和幽默，我毫不犹豫地买下了100份报纸，报童离开后，我静静地思索自己刚才的心理和行为，并从中悟出了潜意识的三个触发条件。下面，我结合这个事例分别来解释。

第一，环境因素。

假设你此时正在和一位童年的好朋友吃饭，那么，你或许会想起童年时代曾经陪你玩耍的可爱的小女孩儿。这说明，环境不同，一个人对于潜意识的提取内容就不同。就像我和报童聊天一样，我在不知不觉中就变得很“幼稚”，花钱买下了所有的报纸。这样的事情在以往我是绝对不会做的，正是因为我和这名10岁报童的交流，我童年的潜意识才被激发出来。

第二，直接刺激因素。

买报纸的时候，我为何会把一本书当作10法郎给报童呢？这是因为，我之前正在屋里读书，由于全神贯注，这个行为便进入到了潜意识之中。我付账时，虽然意识已经转移到了购买报纸上，但潜意识还停留在读书上。就像一个专注于某项事业的人，他在娱乐的时候也有可能不由自主地说出关于工作的事情。

第三，本人的意愿因素。

对于报童要公布我糗事的“威胁”，我在内心深处是相当在意的，因为我在外界的形象一直都是举止大方得体的绅士，并不想因为这件小事而被人们当成滑稽的心理学家。于是，我产生了掩盖这件事的想法，而这个想法正中报童的下怀，导致我下意识地买下了他所有的报纸。

潜意识就像一个巨大的电子系统，收到不同的指令会输出不同的结果。而且，环境、直接刺激与本人的意愿三个因素并不一定单独出现，它们可能两两组合，或者三个因素同时出现，而表现出来的潜意识也会出现变数。

8.强迫症的克星——暴露疗法

我在很早的时候就研究过强迫症，它是一种以强迫的思想和行为为主要临床表现的神经障碍，在患有强迫症的人群中，男性远远高于女性。以目前的医疗水平来看，治疗强迫症是一个难点，很多与我同时代的精神分析学家都认为，对于强迫症的治疗比焦虑症更困难。因为焦虑症只有心理上的矛盾，没有行为上的反常，而强迫症则两者兼有，如果延误治疗，便很可能给患者造成巨大的心理负担，从而加重病情，严重影响患

者的正常生活。

我曾经遇到一位强迫症患者，他总是频繁地洗手，直到洗破为止，仿佛洗手成了他每天必须要进行的“仪式”，于是，我又将强迫行为称为“仪式化行为”。我的同僚们对这位患者运用了心理疗法和药物疗法，但收效甚微，于是他们又用脱敏疗法进行医治，但效果还是不明显。据了解，这种治疗方法对强迫症的治愈率不到30%，而厌恶疗法、矛盾疗法等方式的治愈率也相差无几。还有一些心理医生主张停止患者的强迫思维，但效果仍然不明显，根据威廉·詹姆斯的研究结论，意识本来就是流动的，要想停止思维是不可能的。

后来，那位强迫症患者被送到了我这里，我很清楚，常规的治疗法是起不到作用的，于是，我单单尝试了暴露治疗，反而起到了不错的效果。顾名思义，暴露治疗就是让患者长期暴露在引发他们强迫行为的环境中，并拒绝患者运用各种仪式化行为来缓解强迫症，也可以不提供他们进行仪式化行为的道具。例如，患者打扫完卫生要洗手的时候，我告知他已经停水了（其实是偷偷关掉总阀门）。患者此时表现出超乎寻常的焦虑，我在这个时候则适时转移患者的注意力，或请求他做些别的事情。一周后，患者的症状有所减轻，因为他在找不到水的情况下已经不再呼吸急促、浑身冒虚汗了。我把这种疗法叫作“真实暴露”。后来，我又让患者在平时尽量冥想自己的手被弄脏，却不能及时洗手的场景，从心理上增强他对强迫行为的抗性。一段时间后，患者基本痊愈，因为他已经可以做到手脏时只洗一次或两次。

后来，我又做了一个实验。第一天，我让一个晕水症患者坐在一个装了水的水桶中，只露出头。第二天，则让他看着这桶水。我发现，两者对患者造成的心理压力几乎是一样的。但对于绝大多数人来说，他们更倾向于循序渐进地接受引起痛苦的场景，因此，很多医生投其所好，从最低级的痛苦环境开始，逐渐往高级递增。这种方法虽没有原则性的错误，但需要特别注意的是，不要把高等级的痛苦环境放到最后阶段，因为患者的耐心有限，他们很可能会因丧失耐心而放弃治疗，并误以为自己已经痊愈。因此，最好是低级、高级交叉治疗，既能增强患者的适应能力，又可以观察症状的反弹情况。

另外，我们还要注意暴露的时间。暴露时间一定要尽可能地长，因为强迫症患者的心理和动作通常都保留在了潜意识中，即便能在短时间内利

用暴露疗法改变意识，但如果影响不了潜意识，强迫症依然会在某个时间复发。而影响潜意识的最有效方法则是长时间、反复地治疗，而对于时间的把握，应当以患者的强迫表现减轻为基准。在暴露的过程中，患者情绪稳定就意味着效果的产生。以我治疗的经验来看，持续2小时左右最佳，而暴露成功的正确表现则是患者停止了仪式化行为。

9.从“天使”变成“恶魔”的女孩儿

我还是精神分析师的时候，有一个男孩儿找到我，说他姐姐长年的行为和举止都不正常，希望我帮他想想办法。我没有急着询问患者的症状，而是询问他姐姐从小到大的经历以及第一次出现反常行为的情况。男孩儿告诉我，他姐姐比他大10岁，从小便是父母的掌上明珠。姐姐的个性非常要强，而且活泼开朗，乐于助人，邻里街坊对姐姐的评价要远远超过调皮捣蛋的他。姐姐从名校毕业后，找到了一份称心如意的工作，她工作认真，常常利用休息的时间超额完成工作。为此，领导非常器重她，并提出要她担任未来的管理者。不巧的是，这位领导因工作原因被调到外地，公司由一位新领导接任。这位新领导的做事风格与上一任领导迥然不同，为此，姐姐被新领导多次批评，愤而辞职。

经过这件事，姐姐的心理仿佛受到了巨大的打击，她一直在男孩儿面前抱怨。后来，姐姐陆续找了几份不错的工作，工作积极性也一如既往地高，但却喜欢顶撞领导，有时候甚至当面指出老员工和上级的错误。就这样，公司的领导都不喜欢她，只是因为她的工作能力而暂时隐忍她，甚至有同事怀疑她得了精神病。

姐姐的反常不仅仅体现在工作上，回到家后，她只知道打扫房间，并且不断地擦拭桌椅，还有很强的逆反心理，别人认为不可取的观点，她总是极力支持。例如，她会穿上各种老年人的衣服，尝试公认的不可取的事情，还经常发脾气、摔东西，但很快又会对自己的行为感到后悔。不过，她待人依然热情，乐于助人的习惯依然存在。

听完这个男孩儿的话，我已经对他姐姐的内心有了一个大体的了解，我甚至可以直接断定，她没有正确地认识自我，也可以说是潜意识自我没有与意识自我做好对接。根据男孩儿的叙述可以得知，导致他姐姐出现反常行为的直接原因是她受到了上司的冷落，但从精神分析的角度来看，根源并不在这儿，即这个经历不能作为“创伤性记忆”。因为很多人

都有过被领导批评、冷落的经历，但因此而患上神经官能症的人寥寥无几。

因此，我认为他姐姐的创伤性记忆应该来自童年，她从小被父母溺爱，产生了一种以自我为中心的心理特点，认为自己应该是万众瞩目的焦点。从表面上看，这种人具有相对独立的人格，而渴望被他人关注又被认为是有上进心的表现。其实，这并不是对自我认同的表现，而是获得大家认可的一种方式，也就是说，他姐姐的所作所为并不是为了自己，而是为了获得这个社会的认可。

我发现，越是含着金汤勺长大的孩子，越容易被社会的主流价值观迷惑，认为自己就应该出人头地，当这种愿望无法实现或受到挫折的时候，他们马上就会因为承受不了打击而意志消沉、迷失自我，甚至走向极端。

从男孩姐姐的经历来看，她从小就受到了父母的赞扬和认同，在学校同样如此，在最开始工作的那段时间，她依然是被关注的焦点。这就使她在潜意识里对外界的肯定产生了依赖，她在工作中表现得积极主动也是为了迎合这种认同。但后来，她的努力没有得到同等的回报，她的心理负担瞬间增加，从而认为自己失去了存在的价值。

其实，个体如果认为自己失去存在的价值，为了补偿，他们会采取一些行动来重新证明自己的价值，所以，男孩儿的姐姐每天打扫房间和擦拭桌椅，还总是买老年人的服装。她的行为在绝大多数人看来也许是不正常的，但在我的眼中，她的行为再正常不过了。这是对外界的无形抗争，因为她的创伤性记忆是外界造成的，当外界不能给她积极的反馈时，她就要寻找属于自己的价值，于是，她就对外界的价值观或者他人的理论进行否定，以凸显自我的价值，而这种“自我”恰恰是她以前已经失去的东西。

因此，男孩儿的姐姐只是行为上有异于常人，但在认知和思想上并没有明显的缺陷，她对待工作的热情和对待别人的态度仍然没有改变，而只是按照一种完全符合个人心理规律的方式生活，以便找到真正的自我。

Chapter 06 有意识的心灵：从自我意识到潜意识的进化

影响我们的日常生活乃至关乎我们生存发展的因素不仅仅只停留在意识层面，绝大部分还是潜意识的作用。自我意识和潜意识之间有一个枢纽，枢纽上方存放着意识，只不过，这个层面仅仅是一些表象和肤浅的事物，并不能全面合理地解答我们平时的行为和心理，因为在我们的生命中，最重要的东西隐藏在枢纽下面的潜意识之中。

弗洛伊德先生在研究潜意识的过程中，对意识与潜意识的关系做了这么一个形象的比喻：潜意识系统就像舞台的化妆间，各种心理活动混合在一起，它们互相缠绕且不好区分，而与化妆间连通的舞台则充满了各种可以轻松感知到的意识。化妆间和舞台之间有一名护卫，他监视着在化妆间和舞台流动的各种心理活动。对于被否决的心理活动，他会阻止其从化妆间进入舞台，而被肯定的心理活动就进入了潜意识层面，如果被意识注意到，它们就会到达舞台，也就是上升到意识层面，由此完成从自我意识到潜意识的完整进化。

1.囊括象征性意义的童年记忆

有很多人都认为，我的心理学措施只适合分析中年人。其实也不无道理，有太多的中年男女尽管年过半百，但心智依旧不成熟。所以，我们有必要帮助他们消除生命中那些被忽略的时期。

但是，同样值得关注的是，年轻人在成长历程中也会遇到许多无法解决的难题。若是有些年轻人不敢面对现实，感到很压抑，他们就会自我封闭。但他们身上潜藏着出其不意的潜意识财富，只要将其引入他们的意识领域，便能够强化他们的自我意识，并为他们带来巨大的能量。

我将通过对一位年轻工程师的描述，分析怎样帮助一个人实现个体化过程。

这位年轻的工程师名叫彼得，年方二十五，出生于瑞士东部的一个乡村小镇，他的父亲是名医生。彼得说：“父亲是位道德高尚的人，但因为性格比较内向，所以不太愿意与人交往。我的母亲是一位强大的女性，她出生于一个具有学院背景和艺术氛围浓厚的家庭。虽然母亲严格要求自己，但却有着开阔的精神视野，她天性浪漫，富有激情。尽管在一个严谨的家庭长大，可她的孩子却在另一种完全不同的环境中成长。”

彼得有一个年长他几岁的姐姐，两人关系比较亲密。但彼得依旧是一个性格羞涩的男孩，个子很高，一头浅色头发，高而苍白的额头下，有一双明亮清澈的蓝眼睛，眼睛下是浓浓的黑影。

他说他向我求助的原因并非因神经官能症，而是要探究内心的奥秘。但是我发现，他的内心深处充斥着强烈的恋母情结，而且不敢直面生活。彼得刚刚大学毕业，在一家工厂谋得一个不错的职位。目前面临的问题是如何融入成年人的世界。他曾给我写过一封信，说道："对我而言，这一时期有着特殊含义。我必须做出某种决定，或者依旧沉浸在自己的世界，或者去探索一条全新道路。在那里，我能够找到新的视角。"所以，他要么依旧做一个孤独的青年人，要么变成富有责任心的成年人。

彼得对书本的兴趣高于社会。在人群中，他会觉得很压抑，无法自由呼吸，甚至会经常自责。但在阅读时却完全相反，与同龄人相比，他的阅读量极大。经过早期无神论的熏陶，他的思想有了更深层次的改变，但最后却没有一个特定的想法。因为感觉自己在数学方面有强大的天赋，因此，彼得决定选修自然科学。尽管拥有一个在自然科学中锻炼出来的逻辑大脑，但他同样具备感应非理性与神秘力量的能力，不过，这种能力被他极力否认。

不久前，他与一个来自瑞士法属区域的女孩订婚。他将未婚妻描绘成优雅娇媚、性格直爽、充满朝气的女人，可始终无法下定决心承担婚姻责任。因为他与女孩儿接触太少，想观察一段时间再说。他甚至觉得单身挺好，可以做很多想做的事情。他对自己并没有太大信心，无法果断做出决定，他觉得在相信自己以前，他需要向成熟再靠近一点。

尽管具备父母的双重特性，但彼得明显更依赖母亲。在潜意识里，他将自己看作自己真正的母亲，代表的是远大的理想与学术上的崇高志向。不过在潜意识中，他被恋母情结掌控，他在纯粹理性中寻觅稳定理念的明确思路与努力仍然是一种理性训练。从"母亲的禁锢"中解脱出来的需求，体现在彼得对于母亲充满敌意的反应。但是，内心的某种力量却极力将他禁锢在年少的时空，使他抗拒外在力量的融入，甚至未婚妻的魅力也无法使他从母亲的束缚中释放出来。他始终未曾意识到自己期望成长的内心需求，此种需求包含了他对与母亲分离的需要。

我与彼得见了35次面，用时将近9个月，在此期间，他给我讲述了50多

个梦。事实上，这么短暂的分析是少见的。当然，在我看来，成功的解析并不受时间长短的约束，一切都在于个体认识内心事实的速度以及潜意识所提供的资料。

如同多数内向的人那样，彼得的生活十分枯燥。白天投身于单调的工作，夜晚与家人或朋友聊天散步。他非常喜欢和他们探讨与文学有关的话题，他最常做的事情也是端坐在房间内，安静地阅读一本书或者沉思。

虽然在治疗过程中，我们会依照惯例谈论他的日常生活与各年龄段的所见所闻，但却时常会说起他的各种梦境或内心世界。最为惊讶的是，他的梦境强烈地体现了他对精神方面的渴求。

但是，我必须明确地告诉大家，这里所描述的东西并非由彼得所讲。在治疗的过程中，我们应该始终认识到做梦者的象征对做梦者本人具有多么重要的意义。治疗者不能过于谨慎保守，倘若将太过耀眼的光芒投射到象征的词汇里，做梦者便会陷入无限的焦躁，做梦者甚至无法再同化这些象征，致使自己陷入严重的癫狂。

当然，这里所描绘的梦绝不是彼得在治疗过程中所做的梦，我所讨论的梦只是一些对他的成长有积极意义的梦。

在我们开始解析工作时，囊括象征性意义的童年记忆浮现出来，最早的记忆可以追溯到彼得4岁那年。

一天早上，彼得陪母亲去一家面包店。他从面包师的妻子手上拿到一个新月状的面包，但却没有立刻吃掉它，而是兴奋地将它举起来。因为他认为，面包店当时只有母亲与面包师的妻子，而他是唯一的男人。那种新月面包被人们看作“月牙儿”，月亮的象征性强调的是女性战胜一切。这让儿童时期的彼得想起了展现自身的力量，他为自己是“唯一在场的男士”而自豪。

彼得的另一个童年记忆与他的姐姐有关。当时，彼得5岁，姐姐考完试回到家里，发现他正在堆积一座玩具房屋。玩具房屋呈正方形，由木块建成，四周都有篱笆，看上去就像一座城堡。建好后，彼得很骄傲，他得意扬扬地对姐姐说：“开始上学的你已经度假了吧！”姐姐回答道：“你不是一整年都在度假嘛！”

姐姐的回答令他很忐忑，因为他感觉自己的“成就”并未获得她的认可，这深深地伤害了他。多年后，每当回想起那个场景，彼得心中都会闪现消极的情绪，而有关男性的自我表现问题、理想与幻想价值的争执问题早已显露无疑。

2.具有预测价值的潜意识

彼得与我初次见面那晚，他做了一个极度怪异的梦。梦里，他与一群陌生人从撒玛顿结伴前往兹纳尔罗松游玩。因为途中需要安营扎寨并表演一些文艺节目，所以走了一个小时后，他们便停留下来。彼得没有被指定饰演主角，但是一位身穿飘逸长袍、扮演悲情角色的年轻女性给他留下了深刻印象。

到了正午，他想继续往前走，但其他人却只想留在原地休息。于是，他便决定将自己的工具交给他们保管，然后独自上路。在走进一座峡谷时，彼得彻底迷失了方向，他想返回同伴身边，但却不知道该往哪个方向。最后，彼得在一个路口遇见一位老妇人，便向她询问，她向彼得指明了该向何处走。

当时，他以完全有别于同伴的方式开始向前攀登，要回到同伴那里，他只需沿着山坡继续行走，然后登上最高点的转弯处。于是，彼得便沿着右边一条蜿蜒的铁路线向前走。他看到很多小汽车从身边驶过，每辆小汽车里都装有一个诡秘的、身穿蓝色服饰的、膨胀的小人，有人说他们都是“死人”。彼得感到非常害怕，他十分担心车子会从背后压过来，因此不断向后回头察看，好在最终安全到达了同伴那里。同伴将他带到一家小旅馆，突然，天空阴云密布，转眼间便大雨倾盆。同伴说没有将他的用具带过来，只有等到第二天早上才能拿到，彼得沉默接受。

在治疗的过程中，我认为，初始之梦具有特别重要的意义，因为它通常都有预测价值。与下决心进行治疗的观点相伴而来的往往是情感上的剧变，这种剧变震撼人心，而原型的象征从内心深处形成。所以，初梦时常展现“诸多集体意象”，为解析提供总体理论基础，并使分析者深刻观察到做梦者的心理状态。

那么，有关彼得的未来成长，以上梦境的暗示是什么？

第一，必须深刻探究他所提供的联想。

撒玛顿村是17世纪瑞士为自由而战的勇士约尔格·杰纳茨赫的故里；“文艺节目”使彼得想起歌德的《威廉·迈斯特的学习时代》；那位年轻女性让他联想起名画《死人之岛》中的一个角色，此画的创作者是19世纪瑞士画家阿诺德·波克林；那位指路的老妇人是“智慧老人”，在彼得心里，老妇人既像为他治疗的人，又像J.B.普利斯特里的著作《他们来到一座城市》中的烧炭女人；蜿蜒的铁路线让他联想起童年时期用积木搭建而成的仓房。

第二，那个梦描绘的是一种“漫游”，是彼得决定接受治疗的惊人对应形式。

发觉尚未认识之地的旅行通常用来表示个体化的过程，此种旅行在班扬的《天路历程》以及但丁的《神曲》中出现过。但丁诗篇里的漫游者为寻觅道路来到一座山前，决定攀登上去，可是因为三种恐怖野兽的出现，他被迫放弃走进山谷，直至地狱。从中可以看出，彼得也将面临一个与之相似的迷茫期以及独自找寻期。

这种成长阶段的初期用登山来标志，通过这一时期，彼得可以从潜意识里向上攀登，到达意识自我的高峰。

第三，撒玛顿是漫游的开端。杰纳茨赫正是在那里发起了解放运动，号召大家团结起来，将瑞士维尔特林地区从法国殖民主义者手中解放出来。这可以视为彼得潜意识中的“渴望自由”的感觉。

此外，杰纳赫茨与彼得有许多共同点。彼得也是一位思想信仰者，爱上的女孩儿也同样如此，并且就像彼得一样为自由而战。接受治疗是为了摆脱母亲的束缚，克服对于生活的恐惧。我们可以将这一切理解为彼得为自由而战并获得胜利的前兆。

游玩的目的地是瑞士的兹纳尔罗松（Zinalrothorn），其中，“rot”在德语中是“红色”的意思。这触及到彼得的情感问题，因为红色一般代表情感或激情，在此则暗指情感性能的价值。在彼得内心，此种情感尚不成熟。

“转弯点”就像一弯新月，让彼得回忆起童年时的那块新月状面包。

第四，人在短暂的旅行后，通常都要休息一段时间。彼得重新进入顺应状态，标志着他逐渐趋于成熟，这由“文艺戏剧”加以强调。

观看戏剧是人尽皆知的逃避现实的方式，观看者既能联想，又能打发时间，这与古希腊人的感情宣泄方式以及美国精神病学家J.L.莫里诺治疗患者使用心理戏剧所达到的效果是一样的。

第五，女人极具温馨格调的外表给彼得留下了深刻印象，那位女人的形象与他的母亲类似，同时也是他潜意识中的女性化身。对那位女性和波克利的《死人之岛》所做的联想，暗指彼得阴郁的性格。

名画《死亡之鸟》的内容是，一位身穿白色长袍的祭司，将一只装着棺材的小船开向一座岛屿。这时，我们仿佛想起小船的船脊，它似乎代表一条远离岛屿的相反航向；而“祭司”又是身份不明的个体，在彼得心里，他是雌雄同体的，这完全符合彼得双重性格特征。

梦境中，彼得忽然发现时间已到正午，他必须继续向前行走，于是便独自踏上新的旅程。山道的旅行是“情境转化”标志，也是从旧的心态向新的心态迈进。彼得必须独自前行，最重要的是，他的意识自我必须在毫无外援的基础上接受考验。所以，将自己的工具留给同伴保管。

但是，他并未走完旅程，在中途迷失方向，进入了峡谷。这表明，在意识自我决定实施行动时，彼得的其他心灵实体依旧处于消极状态，并抗拒与意识自我同行。彼得身陷困境，却不想承认。此时，一位老妇人为他指明道路，他别无选择，只能接受她的建议。

那位善意的老妇人象征着神话故事里具备永恒女性特征的智慧，理性的彼得久久不愿接受她的帮助，是因为代价太大，预示着某种理性思维方式的放弃，但这种牺牲也不可避免。

彼得由“老妇人”联想到普利斯特里有关“梦幻”之城的剧作中的烧炭女人，或许，某种形式的意识出现后，那些人物才能进入联想状态。这似乎表明，彼得运用直觉意识到，自己与那些人物相遇有着决定性意义。普利斯特里作品中的烧炭女人说：“他们允诺在城市里给我建造一套属于我的房子，我将在那里变成自由人。”这也正是彼得一直所追求的。

若是彼得这样理性的青年能够有意识地选择心灵发展之道，那么他就必

须改变旧的心态。所以，根据老妇人的指示，他必须从一个新的地点开始攀登，如此才有可能做出正确判断，到达设想的目的地。

彼得沿着一条蜿蜒的铁路攀登，并走向轨道的右面。在象征领域内，右面代表意识，左面标志着潜意识。左面有装着小人的汽车不断驶过，他很担心会被它们撞到。事实表明，他的顾虑毫无根据。但却揭示出他恐惧的原因，即意识背后的东西。那些诡异的小人或许象征着正在被毁掉的、无生命的理性理想，蓝色一般指思维机能，所以，那些小人应该是过于脆弱的理性所逝去的观念或心态的象征。

在梦里，有人告诉彼得，那些小人已经“死亡”。那么，这又是谁告诉他的？那是一个声音，在梦中听见一个声音是最有意思的事，我将出现在梦里的声音称作“潜意识自我的参与”，它标志着一种根植于心灵集体层面的知识。

彼得所获取的之前过度信任的、僵化的理性教条的理论，象征着梦中的转折点。最终，他到达了正确之地，选择了新方位，转向右边，面向意识与外部空间。在那里，他发现被他抛弃的同伴正在等他。如此，他便感受到以往从未感受到的各种自我人格的特点。既然其意识自我已然消除了独自面临的危险，那彼得便能重新加入集体，并获得一切资源。

突然的大雨倾盆消除了张力，使大地更加富饶。在神话故事里，万物被水冲刷之后，便会有一个声音说道：“苍天下雨，大地丰饶。”人们将这看作“天地之神”的结合，这样说来，雨便代表着词语本意上的“谜底”。

下山后，彼得再次遇上工具所象征的集体价值，并顺利地度过强化自我意识期。这表明他能够掌控命运，并以一种全新的姿态接触社会。但是，彼得接受了同伴的建议，第二天才去取自己的工具。如此，他便再次接受了他人的意见。第一次接受那位老妇人的指示是一种支配力量，第二次是一种集体模式。随着脚步的迈进，彼得越过了成熟之路的界碑。

作为彼得希望通过治疗而获得的一种内心成长征兆，这个梦境具有非同小可的、预示未来发展路线的能力。在梦中，让彼得的灵魂充满能量的、互相争执的对立组合得到了充分展现。一则，它具有积极向上的意识冲动；二则，它有着消极思考的心理偏向。此外，身穿白色长袍、扮演悲剧色彩的年轻女性与“死亡”的小人形成鲜明对比。不过，彼得只有

经受过重重考验，战胜一切困难，才能与它们建立一种平衡的关系。

3.能够体现内心恐惧的命运表象

彼得在初始之梦里所遇到的问题，在其他梦境中也时有发生。那些问题就像在男性与女性活动之间难以做出选择，又像隐含在理性禁止背后的倾向问题。

彼得对世界充满恐惧，但又被它深深吸引。从实质上看，他害怕承担婚姻责任，因为这一义务要求他与一名女子建立亲密关系，而他又必须为这种关系担责。对于即将迈进成年人世界的人来说，这种矛盾心理是常见的。尽管在年龄上，彼得已经度过这一时段，但他内心的成熟度与年龄并不吻合。

具备内向型心理品质的人，会经常对外部生活充满畏惧。彼得的第四个梦境，精妙地阐述了他的心境。这个梦他似乎做过很多次，梦里，他在军营里参加远距离赛跑，但却非常害怕自己会变成最后一名，并且似乎永远到不了终点。

起点是一片小树林，枯黄的落叶覆盖着地面，显得有些萧条。地面倾斜着，向前是美妙的田园、清澈的河流以及尘土飞扬的乡间大道。

此条大道的尽头是一个位于苏黎世湖畔的小村庄，名叫洪布里克提贡。这座村庄里有一条两岸栽满垂柳的河流，特别像波克利的一幅画中的河流。在那里，他向村民打听路线。他们告诉他，这里距离他要到达的地方还有七个多小时的路程。他很开心，神采飞扬地继续向前走去。

但是，梦的结尾却与之前不同。当他走过两岸载满垂柳的河流，却走进一片树林。在那里，他看见一头母鹿受惊般跑开了，当时他还有一丝得意。突然，母鹿在左边出现。当他转向右边时，看见三只怪异的动物。它们长着袋鼠的腿，既像猪又像狗，头上长着巨大的、耷拉着的狗耳朵。他想，或许它们是人类故意化装而成的，因为在很小的时候，他曾在马戏团里看见过化了装后的人。

此梦的开头与其初始之梦极为相似，一位梦幻般的女孩再次出现，而背景与波克利的另一幅画《秋思》关系甚密。梦初期的枯黄落叶强调了秋天的思绪，一种浪漫主义色彩在梦中重现。

很显然，彼得对这幅内心景象非常熟悉，这象征着他的阴郁。他再次在人群中出现，只不过伙伴变成了军营中的战友，他们正在进行远距离赛跑。此梦境可以被视为每个普通人的命运表象，彼得表示：“这是命运的标志。”可是，做梦者并不想顺从这种天命，他喜欢独自一人前行。他的内心暗藏自卑感，不相信自己可以赢得比赛。

他的道路通往洪布里克提贡（Hombrechtikon），这个地名使他回忆起自己曾经离家出走的秘密计划，因为Hom等于home（家），brechen等于berak（脱离）。但是，因为离家出走的计划失败，他便再次迷失，必须要向他人发出询问。

梦境至少清晰地弥补了做梦者的意识心态，与彼得意识理想中，充斥着温馨情调的、纯善少女的形象相对应的，是那种奇形怪状的、宛如雄性的动物。但象征彼得本能世界的是某种女性事物。树林是潜意识范围的象征，是动物生存的领域。刚开始，有一头母鹿如同害羞的、梦幻般的天真少女出现了，但却转瞬即逝。紧接着，他看见三只相貌奇特的、丑陋的、具备混合特征的动物，它们似乎代表着尚未分化的、形式对应的混合体的本能特征，其中包含着今后成长的原始资源。此外，它们最令人瞩目的特点是没有明显的面部特征，因此便失去了意识的光芒。

在许多人心里，污秽低贱的性与猪密切相关；狗可以用来表示忠诚，但同样也能代表杂交，因为在交配对象上，狗不具有任何选择性；但是袋鼠却时常象征着母性与尽力照顾的能力。这些动物所体现的只是朦胧的特征，甚至连那些特征也被无故玷污。在炼金术中，用来表示“原始材料”的一般都是这些稀奇古怪的动物混合体。从心理学上说，它们大致象征着本原的总体潜意识。在潜意识里，个体潜意识得以成长，之后逐渐延缓，直到成熟为止。

当彼得试图使梦境中的动物变得无害时，他对那些怪异动物的恐惧感便暴露无遗，但他强迫自己相信它们是化了装的人类。

还有一个梦境，也表现出彼得对于潜意识深层记忆的惧怕。

梦里的他是一名帆船上的侍者，最不可思议的是，在风平浪静的水面上，帆船的风帆被全部拉开。他的工作是拉紧一根固定桅杆上的绳索，但船的栏杆却是一堵墙，上面砌着石板。此栏杆墙正位于水与自行漂流的帆船中间，他一直紧拉着绳索，并被禁止观看水面。

在这个梦里，彼得置身心理分界线的境况中。栏杆是一堵墙，一来起保护作用，二来阻挡住了视线；被禁止观望水面则是他恐惧的表象。

像彼得这样畏惧与自身内心深处沟通的人，他对于心中女性因素的恐惧就如同对一个真实女人的忌惮。有时，他被她吸引；有时，他又抗拒着她。他躲避她是为了不致成为“猎物”，并且他也没有胆量带着动物般的性欲望接近一位被所有人喜欢的真实女人。

作为恋母情结的典型代表，彼得很难将情感与性欲放在同一个女人身上，他的梦境反复地为他摆脱此种困境的欲望提供能量。而他在不同的梦境里扮演着不同的角色，时而是“肩负神圣使命的僧人”，时而是一位“嫖客”。

有一次，他做了一个更加奇怪的梦。他站在一座位于陌生城市的黑暗街道的房子前，等待一个战友归来。那个战友是有名的好色之徒，而这座房子只允许女人进入。因此，那个战友便化装成女人模样进入里面，好像他也那样做了，但他却记不起来。

这个梦所呈现的画面能够满足彼得的好奇心，但却是一场虚空。作为一个纯爷们，他却没有胆量进入那栋显然是妓院的房子。但只要抛开自身的男性特征，他便可以深刻地感受到被禁止进入的世界。

然而，此梦的目的也并非表明他是否会进去，只是通过这个妓院的隐喻告诉人们彼得至今尚未消除的各种压抑以及缺乏克服困难的勇气。

我认为，上述梦境揭露出彼得内心对于同性色情的欲望。他仿佛感到，装扮成女性的样貌会使他变得对于男性更有魅力。下面这个梦境为这一观点提供了充足的证据。

在梦里，彼得发现自己回到了6岁左右。一个小伙伴告诉他，他曾经与一家工厂的负责人一起参加了一场成人活动。其实，那个负责人的父亲与彼得的父亲是好友。因为他兴趣广泛，彼得便对他充满崇敬之情。但是，有人却嘲讽彼得是个“长不大的小孩子”。

对于那个年龄段的孩子而言，同性之情不足为奇。在梦里，彼得又回忆起这种游戏，这让人想到游戏背后所承载的负罪感，因此，彼得便承受

着巨大压力，而与此相关的是，他惧怕与一位女性建立亲密关系的深度恐惧感。

还有一个梦及其联想，生动地表现出彼得这种矛盾心理。在梦里，他正在参加一对陌生新人的婚礼。凌晨1点多时，参加婚礼的队伍才从婚宴中归来。彼得坐在一个大庭院里等待着新婚夫妻，还有伴郎和伴娘，走近后才发现，他们似乎刚刚吵过架。过了很久，他们才渐渐平息怒火，分别休息去了。

彼得说："那就像是日罗多克斯所描述的'男女之战'时的氛围。在巴伐利亚的宫殿里，我曾经看见过类似的庭院。多年后，为解决民生问题，那座宫殿才被拆除。当我参观那座宫殿时，我便想到，在典雅的废墟中过着消极贫困的生活，是否比在丑陋的大城市里积极生活会更好？当我感觉到他们吵架，我便想，他们的婚姻能否长久？"

想要隐匿于消极生活中、忽视内心欲望、害怕婚姻失败、梦里男女的争执等，无疑是隐藏在彼得意识里的出人意料的困惑的象征。

4.圣人的样貌显示出潜意识的自我

彼得还做过一个梦，这个梦能够真切地展现出他的心理状态，揭露他对于原始性欲的畏惧以及想要藏进一种禁欲主义的期望。在那个梦里，我能够感觉到他内心的成长方向。

彼得在梦里发现自己身处一条狭窄的山路，左侧是一个黑暗的深渊，右侧是一面石壁。石壁上有一些人工凿刻的洞穴与避难所，好像是为那些躲避恶劣气候的旅行者设立的安身之地。忽然，他看见一个洞穴里隐约有一个娼妓正在休息，最令人惊讶的是，他从另一侧看到了她的背面，是一副朦胧、柔软的样子。他看见她正在用手抚摸自己的臀部，突然，他似乎觉得她并不是女人，而是一个男妓。

此时，就像一个人突然变成圣人备受关注一样，那个人拿起身边一件深红色的大衣披在肩上，然后阔步走到另一个更大的洞穴里。那里有凿刻而成的石椅与石凳，他高傲地注视着洞里的人，包括彼得。随后，他将他们都驱赶出来，只有他的追随者与他一起在石洞的石凳上坐了下来。

彼得对于梦里娼妓的联想是"威伦多夫的维纳斯"，一个由石头雕刻而成

的丰满女人形象，并且，她仿佛是原始的“生命之神”。

彼得表示：“我在威利斯行走时，顺便参观了古代凯尔特人的墓穴和出土物。这时我才知道，抚摸臀部是一种繁衍后代的神圣仪式。有人对我说，以前那里有一个用各种物质涂抹的、光滑的石块斜面，婚后长期不育的妇女为怀上孩子，都会到那块斜面上露出臀部，然后从上面滑下来。”

对于那件深红色大衣，彼得的猜想是：他的未婚妻有一件相似的大衣，只不过颜色是白色的。在做这个梦的前一晚，他们一起参加了一场舞会，未婚妻穿的就是那件白色大衣。当晚，还有另一位姑娘与他们同行，是他未婚妻的闺密。这位姑娘穿的正是一件红色大衣，而彼得更喜欢这一件。

倘若梦境并非愿望的满足，而是我所设想的“潜意识的自我表现”，那么必须承认的是，最能充分表现彼得心理预想的是关于“圣人之梦”的叙述。

彼得是一个在狭窄之路上行走的“孤独旅行者”，但是他却早已置身于萧索山峰之下的路途。在左侧潜意识里，与道路连在一起的是无法观望的可怕的深渊，而右侧道路被其意识观念的坚固岩壁所阻隔。然而在洞穴中，每当恶劣气候出现，人们就能够在一些地方找到避难者。

洞穴是在岩壁上凿刻出来的，是人类智慧的结晶。从某种意义上说，它们宛如那些当人们集中精力能够看到极限，并在断开时，幻觉材料可以毫无任何障碍地进入其中的缝隙。此时，一种难以预测的存在便会自动现身，并明确洞察心灵潜意识的背景。此外，岩石洞穴也是“大地之母”的子宫的象征，在那里，新生命即将被孕育出来。所以，那个梦似乎标志着彼得转向内心的隐退。当周围的环境变得令他无法容忍时，他便回到自我意识内部的“洞穴”里。在那里，他能够很自在地生活。

此种解释同样可以用来阐述彼得看见女性形象的原因。她是一个朦胧的、柔软的娼妓，表示存在于彼得潜意识中的、意识范围内的、永远抗拒的一位女性，是被压制的意象。尽管娼妓对于他来说具有强大的吸引力，但是她对他始终是一个禁忌。

对于彼得这样的男子而言，与一位女性保持单纯的、动物式性欲关系，

一般具有非常强烈的诱惑力。在此期间，他们与自己的感情分离，并在一种终极意义上一直忠于自己的母亲。所以，虽然一切都改变了，但母亲所排斥的所有其他女性在儿子心里永恒不变。

彼得似乎完全进入了幻想洞穴的深渊，只敢从后面看那个娼妓，而不敢正面直视，但“后面”同样表示娼妓人性特点中最不明显的一面，即臀部。

通过抚摸自己的臀部，娼妓在彼得的潜意识中举行了一场繁衍后代的仪式。这与许多原始部落举行的仪式大为相同。而且用手抚摸一般都代表治愈，同时也表示防卫或者诅咒。

接下来，一种匪夷所思的观念便出现了：梦里的那个人根本就不是女人，而是一个男妓。所以，他就变成了雌雄同体，这与许多神话故事里的人物极为相似。

青春期的孩子时常难以辨别自己性别的情况，所以，出现在那一时期的同性恋并不被认定为异常。彼得的心理构造同样也存在这种性别误解，在他早期的一些梦境中，这种误解早已突出。

但是，压抑会引发有关娼妓性别的紊乱，那个具备双重功能的女性形象开始由一个男人转变成圣人。第二种形式的变化提出了形象的所有特征，并暗示了规避现实的唯一方式，就是消除肉欲，过清心寡欲般的生活。这种戏剧性的颠倒在梦境里并不少见。某种存在变成它的对立面，似乎是为了说明，通过此种形式，相反的事物也能互相转换。

此外，彼得还在圣人的红色圣衣上发现了具有意味的东西。外衣通常具有保护作用，或者是面具的象征，而我则认为它是“人格面具”，具有双重目的：第一，呈现出特定的印象；第二，隐藏自我，避免被他人窥视。

在彼得的那个梦里，圣人的“人格面具”表明了彼得对于自己未婚妻及未婚妻闺密的态度。圣人的外衣与未婚妻闺密的外衣颜色相同，他对此很喜欢。但是圣人的外衣与未婚妻的外衣样式又一样，这或许表明，彼得为防止受到她们魅力的吸引，本能地希望将圣人的特点同时赐予两个女人。

而且，外衣是红色的，从传统观念上说，这种颜色象征着激情。如此，圣人的形象便被烙上了色情化的精神特征，那就是刻意压制自己的性欲，企图依赖精神或理性而生活。

但是对于年轻人而言，这种逃避肉体的世界有违自然规律。前半生，人们应该学着接纳性生活，这对种族的延续是必不可少的。此梦境向彼得所传输的信息，正有此意。

圣人离开原来的洞穴，走向另一个呈放着石桌、石凳的洞穴，这会让人想起一些人的膜拜和躲藏之处。因此，此洞穴具有强大的治疗、神圣意义。彼得未经允许便跟随圣人同行，同时又与原来居住在那里的人一起被赶了出来。这似乎为了表明，他们并非圣人的服从者，所以不能继续在里面待着。

这仿佛预示着彼得必须在外部生活中取得胜利，才能将自己的全部精力都集中于一种精神生活中。同时，圣人的样貌象征着潜意识的自我，但彼得尚不成熟，无法与这一人物建立紧密联系。

5.现实女性与心灵内部的“阿尼玛”

尽管彼得最初否认内心世界具有深刻含义，但却对它产生了浓厚兴趣。显然，那些梦境给他留下了深刻印象。它们似乎以一种别有深意的方式，弥补彼得意识生活中的缺失，以使他获取有价值的、清楚认识自己双重矛盾心理的、对于顺其自然的偏爱的洞察力。

不久后，彼得又做了一个梦，充分表明他已然“上路”。

在他家乡不远处的一个小停泊港，人们正在从附近一座湖的湖底打捞第二次世界大战时期沉没的蒸汽机与运输车。首先，一个像蒸汽锅炉的巨型气缸被打捞上来，然后是一辆庞大的、锈迹斑斑的运输车。

整个画面闪现出一种阴沉却又浪漫的情怀，那些打捞上来的东西将被重新运用起来。此时，湖底竟然变成一片绿色草地。

在此梦里，我能够发现彼得所取得的内心巨大提升。蒸汽机曾经“沉没”，如同被封闭在潜意识里，但此刻却又重见天日。还有一辆运输车，人类能够用它运输许多贵重的物品。

如今，它们再次成为彼得意识生活的“对象”，使彼得逐渐意识到自己所拥有的积极能量有多大，幽暗的湖底变成绿色草地象征着他正在采取积极行动的内在潜能。

有些时候，在彼得向成熟过渡的过程中，他从自身的女性本源处同样能获得帮助。在他的梦里，有一个梦甚为奇妙。当时，他正走在上学途中，与其同行的是一个陌生的妙龄少女，她长得活泼可爱，秀丽端庄，但驼背的缺陷却很醒目。

到达校园后，他与那个少女走进课堂，准备上歌唱课。私底下，她曾经为彼得上过一节歌唱课，他们坐在一个小方桌前，但因为他对她产生了同情心，于是便吻了她。

但是，虽然他明白他的未婚妻会原谅此种行为，可是因为做了这件事，他始终觉得对未婚妻存有愧疚之心。

歌唱是人类情感的宣泄，不过，就像我们看到的那样，彼得其实对自己的情感充满恐惧，他似乎只知道情感理想化的稚嫩时期的样式。然而，在这个梦里，他们坐在一个小方桌前，而小方桌有四个等边，这是四重性主题以及常见的完整的表现形式。甚至可以说，歌唱与小方桌的关系显露出，彼得在获得内心圆满的一体感前，必须一体化自己的“感情”。事实上，歌唱课确实牵引了他的情感，否则他也不会去吻那个少女。所以，从某种意义上说，他其实“娶了”她。这就说明，他已经学会与“内心的女人”相处了。

另一个梦境就明确地表现了那位妙龄少女在彼得内心成长过程中的重要作用。彼得当时身处一所男校，在上课时，他悄无声息地走进了学校的院子里，其实他也不知道自己为何要那样做。当时，他躲在一间狭小的、方形密室后面的一个房子里，房子朝向走廊的门半掩着，他非常害怕会被人发现。不久，一个成年人从门边经过，但未发现他。

然而，一个纤弱的驼背少女猛然间走了进来，发现了他，并将他从躲藏之处拉了出来。

同一个少女不但在两个梦里出现，而且还都是在学校。在任何一个事件中，彼得都必须学会某种有助成长的能力，这种能力就像是他由于不想出风头而保持冷静的同时，渴望自己获取的知识越来越多的欲望。

畸形妙龄少女的样貌出现在很多童话故事中，那驼背的丑陋形象通常都遮盖了少女原有的沉鱼落雁之美，而每当命中注定的那个男人到来，他都会为她解开魔法的诅咒，让她恢复原貌，而一般的做法就是吻她一下。所以，梦中的少女或许是彼得灵魂的象征，她也必须从变丑的咒语中解脱出来。

当驼背少女试图利用歌声唤醒彼得的情感，并将他从躲藏之处拉出来时，她便是一位助人为乐的向导。从某种程度上说，彼得必须同时与未婚妻和驼背少女相处，因为未婚妻代表真实世界的女性，而驼背少女体现出心灵内部的“阿尼玛”。

6.如何理解潜意识自我的社会特征

当今社会，人口的增长给人们带来许多负面的影响，特别是在大城市，这种影响尤为明显。有人认为这种情况并没有什么大不了，我们只不过是千千万万人中的普通一个而已，如果有些人死于非命，那也与我们毫无关系，反正人口如此之多。

报纸上经常会出现某人因事故而失去生命的新闻，这些死去的人有很多，我们对他们并不熟悉，在个人情感上也与他们毫无关系。而随着这种见闻的增多，我们对生命的意义就会表现得愈加平淡，我们开始变得冷漠，甚至对生命的消逝毫无感觉。这是一种极度危险的信号。

那么，我们如何改变这种思想呢？我认为，只要静下心来仔细问一问自己的内心，将精力集中在潜意识上，我们就能改变负面的思想观念，重新认识自我。潜意识常常有助于我们认清事物的本质，我们经常做的梦就是一种潜意识活动。梦会向我们表明，生命的每一个细节都与现实的一点一滴相互联系，只要妥善处理现实的一点一滴，我们就能活得出彩。

众所周知，个体的存在决定了事物的性质，我们可以通过梦幻和想象来了解和感受事物。有时，我们会产生这样一种强烈的感觉：伟大的人站在我们面前，他渴望我们的一些东西，同时，我们接受他的指派去完成一些特殊的工作。通过自我反省和自我分析，我们的灵魂在严肃的探索中不断接受磨炼，对于这种感觉，我们所做出的反应具有现实的意义，它可以帮助我们摆脱集体偏见，绝不与世俗同流合污。

伟人指派给我们的特殊工作并不都能使我们感到愉快。例如，你本打算下个周末与好友结伴去某个景区进行一场别开生面的旅行，但是在出发的前一天晚上，你做了一个奇怪的梦，这个梦示意你取消旅行计划，要求你做一些富有创造性的事情。面对这种情况，你该如何选择？首先你应该明白，做梦是一种潜意识行为，假如你听从潜意识的安排，那么在今后的日子里，这种潜意识的召唤就可能会不断干扰你有意识的计划，梦里那些你必须服从或必须认真考虑的意象很容易阻碍你的意志。这也是人们感到与个体化相关的责任和义务是一种负担的原因。

圣·克里斯托弗是所有旅行者的守护神，他的经历就像是一场漫长的旅行。在西方民间传说中，圣·克里斯托弗是一个力大无穷的人，每当被人夸赞，他都会露出自豪的表情，而且他还有一个原则，即为世界上最有力量和最有权力的人效力。最初，圣·克里斯托弗是为一个相当了不起的国王效力，但是一次偶然的机会，他发现国王原来是个胆小鬼，害怕传说中的魔鬼。圣·克里斯托弗对国王很失望，不久便离开了他，后来他见到了令人畏惧的魔鬼，于是又成了魔鬼的仆人。然而，圣·克里斯托弗又发现魔鬼也有畏惧的对象，即受难的神像。于是，圣·克里斯托弗又一次离开了他的主人，想要继续寻找更有力量的神做自己的主人。

经过跋山涉水，他终于听到了神的消息。一位善良的老人告诉了他神的下落，他遵照老人的指示来到一个小河滩边恭候。圣·克里斯托弗在河边等了很久都没有见到神的踪迹，在流逝的岁月里，他帮助附近村庄里的很多人顺利渡过小河。在一个风雨交加的雷雨之夜，他隐约听到一个孩子的呼喊，原来是一个孩子想要渡河，希望能得到他的帮助。圣·克里斯托弗愿意帮助这个孩子，他轻松地将孩子扛在肩头，向着河的另一岸走去。但是奇怪的事情发生了，圣·克里斯托弗发现，自己每向前一步，身体就会加重一分，他的行动越来越艰难，脚步也慢了下来。当圣·克里斯托弗到达小河中心时，他感到自己肩上扛着的不是孩子，而是整个宇宙，终于，他认识到他肩上扛着的那个孩子其实就是伟大的神。神没有责备他的冒失，而是仁慈地宽恕了他过往所有的错误，并赐予了他永恒的生命。

如果在现实中遵循潜意识的指令行事，我们可能会丧失很多快乐，因为潜意识往往会阻止我们做自己喜欢的事情。有时候，人若想发现自我，就必须与亲人、朋友以及其他群体分离，也正因为如此，人们才认为那

些遵循潜意识指令做事的人是反社会和以自我为中心的人。实际上，这种说法并不完全属实，因为人们还存在着潜意识自我的社会性特征。

那么，怎样的人才会表现出这样的特征呢？这类人喜欢按照梦的旨意行事，并且可以在梦中发现自己与他人、社会是一个紧密相关的整体。在他们的梦境中，一些意象可能会警告他们不要轻易相信不熟悉的人，也可能会示意他们与某人交朋友，或者使他们注意到在一些人身上从未被发现的价值。

一般来说，对于梦暗示我们如何选择一个人的意象，我们会作两种解释。其一，这个意象很可能是做梦者本身的投射，它代表着做梦者自身的某个特征。例如，有人梦到一个坏脾气、爱撒谎的邻居，而这其实是梦对他自身形象的反映。其二，梦会告知我们关于他人的一些情况。我们很难理解梦对这些人的刻画，因为我们在现实中可能从未想过那些人竟然是梦中的那个样子。作为高级生命，相互存在着和谐一致的关系，人有时可以本能地感受到同类生命所遭遇的境况，比如在梦中了解他们的消极特征和积极特征，或者根据梦中的提示来发现他们的消极价值和积极价值。

梦可以使我们认识自己的潜意识，对我们的生活产生重要的影响。当我们梦到一个刚认识的人时，无须劝说和释梦，我们就会自动注意和观察这个人，而且这种神奇的现象具有普遍性。梦中，自我投射和其他意象影响着我们的思维，使我们沉醉于某种美好的幻觉，带给我们无与伦比的快乐和充实感，或者授予我们指令、教授我们客观的知识等。要想准确地释梦，就需要做梦者集中精神，以诚实的态度和审慎思想来对待梦中的每一个意象。如果做梦者的意识自我可以探索现实事物在梦中的虚幻性投射，并可以通过控制自己的心理活动来调整自己的人际关系，那么意识自我就能与其他心理活动一样，赋予我们神奇的力量，帮助我们建立新的秩序。

社会上常常存在这样一些人，他们可以通过意识自我来对抗负面情绪，保持彼此之间的精神相通，同时，由于拥有同样的志向和爱好，他们往往聚在一起彼此扶持，构成一个具有凝聚力的团体。这个团体不同于社会上的其他组织和机构，其成员十分团结且具有独立性，从不与其他团体产生冲突。在有意识的状态下实现个性化过程，可以极大地改善人际关系，使自己置身于温暖的集体里。这样看来，人与人之间相同的兴趣

和血缘关系等联系，都可以通过潜意识自我的纽带相联结。

人的潜意识活动很容易受到外部活动和责任的影响，归属相同的人可以通过潜意识纽带的联结组成一个整体。在一定程度上，无论是通过广告和政治宣传还是出于理想主义的动机来影响人的行为，这都是有害的。

为此，我们提出一个重要的问题：人们是否真能对自己的潜意识产生影响？实践证明，我们无法控制自己的梦，也就是说，我们无法对自己做的梦产生任何影响。社会上也确实有一些人声称他们可以影响自己的梦，但是，只要你仔细观察，你就能发现，他们所说的对梦的控制或影响，只不过是一种建立在自我意识之上的没有其他客观看法的东西。例如，我带着我的狗去散步，然后扔出一截木棒，让狗去捡回来。这是一种自我的意识决定，而不受其他客观看法的影响，我怎么说，狗就会怎么做，我并没有客观地考虑过狗的感受。同样，我对梦的影响也是如此，我认为可以影响的或可以强加在一起的，梦都能反映出来，但除了我以外，其他任何人的客观看法都没有出现。

然而，真正的释梦过程并非如此简单，它是漫长的，需要做梦者和释梦者的通力合作。在释梦者的帮助下，做梦者可以通过观察梦中内容与现实情况发生冲突的过程，不断调整自己的心理状况，从而逐渐改变自己的潜意识。当然，在这个过程中，做梦者的各种潜意识形式都可能发生某种奇特的改变。

眼中只有自身利益的人在为他人释梦时，为了左右他人的思想观点，他们会不遗余力地滥用象征。他们总是含混不清地解释梦中的意象，一旦从你的言行中窥到你的真实情况，他们就会极力将梦与你的实际情况相联系。面对这种情况，人们往往会产生这样的想法：我明明什么都没透露，他却能通过我的梦了解我的真实情况，他真是太神奇了！于是，人们就会对这个虚假的释梦者所说的内容深信不疑。

事实上，梦中的象征是否可以在情感上把握做梦者的潜意识是很难预测的事情，现实的理想判断也无法胜任这个工作。举例来说，一个歌星在发行新歌时，他可能会认为自己的歌是独一无二的，甚至连发行商也认为这首歌具有畅销和流行的可能，但是没有人可以保证这首歌能真正流行起来。

个体和大众的潜意识都有自主性，这就决定了一个极力想要影响别人潜

意识的人，不能实现对他人深远的影响。

我们的潜意识在表现其自身的作用时，常常会与区别于心理世界的外部现实世界相联系，按照这种逻辑，外部现实世界就可以影响我们的潜意识。例如，在我接触的人中，其中有很大一部分人的梦都与天堂有关，但这些梦中的天堂不再是神圣之地，而是一种危险之地，它代表了一个人心灵的脆弱。同时，这个地方可以明显地表现出一个人的潜意识，可以说，它也是潜意识的显现之地。这是潜意识与现实情况发生冲突的地方，两者不仅在此地发生了冲突，而且也在此地形成了某种统一，简言之，冲突双方形成了对立又统一的关系。

还有很多人梦到过影片《广岛之恋》中的情景，在大多数人的梦里，他们都有这样的愿望，即希望男女主角最终可以生活在一起，这用于象征一种内心对立面的统一，可以将男女的结合看作对立统一的整体。也有一部分人在梦中希望看到原子弹爆炸的情景，这其实是一种分裂和疯狂的象征。

公众观点操纵者会通过为剧中人物施压，或者在剧中加入能刺激人感官的暴力因素，才可能暂时获得一种商业性的成功。但实际上，这些做法只能产生抑制人的潜意识的作用，一种是集体的抑制，另一种是个体的抑制，而这两种抑制的结果如出一辙，都能导致人精神分裂或者产生其他心理疾病。一般来说，由于我们抑制潜意识反应的做法通常会与我们的本能相悖逆，所以我们在此方面的努力往往是徒劳无功的。

7.潜意识的正反两面——光明与黑暗

对动物社会行为的研究表明，大约10～50个小规模的群体就可以创造出更加完美的生存环境，这种神奇的现象也会在人类社会中出现。在这样的生存环境中，社会结构趋于完善，人类的生理、心理、精神和情感等特征都处于最佳状态，社会的文化、文明、经济、政治等诸多领域都能得到很好的发展。我们的潜意识一方面会创造某些个体之间的界限分明的情感纽带，另一方面会倾向于表现那些可以创造圆满环境的小群体。

人们之间的情感纽带只有借助人的潜意识才能创造出来，当这种情感纽带变得牢不可破时，人们就能提升自己的安全感。与此同时，这种情感纽带还能加强人们之间的友好关系，减少人与人之间的猜忌、嫉妒及争

斗。另外，人们将不必再担心消极投射所造成的群体分裂，人们一旦专注于自身个体化的发展，其社会适应能力就会很容易提高。

然而，这并不是说在遇到紧急事件时，人们为了发现意识自我就必须不断隐退，不接受他人的观念，只听从自己内心深处的声音；也不是说在发现意识自我的过程中，就必然会与世俗的观点产生矛盾和冲突。

有人说，狂热的政治活动与个体化过程相对立，所以两者无法在同一时空中并存。下面是一个爱国者的梦，当时，他的国家正经受着外族政权的侵略，而他也在极力维护国家的主权和荣誉。

他和他的同胞面前是一道阶梯，这道阶梯通向一个博物馆的顶楼，他们一起踩着高高的木质阶梯向上攀登。博物馆顶楼上有一个大厅，这个大厅里的景象很奇怪，内部不知被谁用油漆涂成了黑色，乍一看，就像个黑漆漆的船舱。这时，他们中间走出一位相貌非凡的中年夫人，她走向大厅并打开了厅外的大门。

这位夫人其实是他们国家的一位著名民族英雄的女儿，她的名字与她父亲的名字一模一样，而在做梦者的祖国，这个民族英雄的名字人尽皆知，几乎每一个人都知道，在数个世纪之前，他在解放祖国的战争中英勇就义。在做梦者及其同胞看来，这位民族英雄甚至可以与传说中的圣女贞德或威廉·退尔相提并论。然而，令人感到困惑的是，这个民族英雄在现实生活中没有子嗣，那么，他这个女儿又是从何而来呢？

大厅中陈列着两幅衣着华丽的贵夫人肖像，那个民族英雄的女儿开始为他们介绍这两幅肖像。突然，这两幅肖像眼睛转动，胸部起伏，口中吐出生命的气息。她们竟然活了过来！做梦者和同胞们感到惊奇的同时，又跟着那位中年夫人走向授课大厅，在那里，中年夫人准备向他们解释真相。她说，这些肖像之所以拥有生命，全是因为她的直觉和感受。但是，这番言论并没有使人相信她，有人气愤地说她是个疯子，甚至有些人直接从授课大厅中拂袖而去。

这个梦具有重要的象征意义，梦中的中年夫人是阿尼玛的象征，她拥有与民族英雄一样的名字，名字上的巧合蕴含了这样的意义：梦告诫做梦者，在此时此刻，他不能效仿那位民族英雄，利用外部的方式来解放祖国，而应该将希望寄托在自己的阿尼玛身上，相信她可以通过使潜意识意象获得生命来实现祖国的解放。

博物馆顶楼的大厅像一个漆黑的船舱，这也具有重要的象征意义。如果大厅是船舱，那么博物馆就相当于轮船，黑色代表了黑暗。这又代表什么意思呢？我们可以做这样的联想：潜意识和原始、本能的力量是可怕的，这种力量可以淹没集体意识的大陆。在人们的集体意识沦陷之后，就需要一艘载着希望的轮船来拯救集体意识大陆上的生命，这样一来，梦中出现这样一艘拥有博物馆外形的轮船就不足为怪了。巨大的轮船在潜意识的大海中遨游，遇到鲜活的生命之时，它就会伸出援助之手，拯救这些可怜的生命。此刻，它已经从一艘普通的轮船蜕变为一艘拯救生灵的方舟，它会载着乘客到达另一个精神的彼岸。

大厅中的肖像是曾经在潜意识海洋中牺牲的人士的遗骸。我们经常在生活中将潜意识当成死物，既没有认识到它的重要性，也没有关注过它。但是，当我们真正发现它时，我们又会被它那鲜活、充满意义的意象深深震撼。就像梦中的阿尼玛一样，当她通过直觉和感受来关注潜意识意象时，生命的迹象就会出现。

而那些因为不相信阿尼玛而感到气愤的人，代表着做梦者受到集体意见影响的一面。做梦者的这一面不相信潜意识可以使心灵意象复活，也不接纳别人能使心灵意象复活的事实，这实则是人们对潜意识的一种抗拒心理。

但是，这种抗拒不能摆脱两种东西，一是外倾型的理性偏见，二是统计学思维。梦向人们指出，在这个时代，真正意义的解放是心灵的解放，它开始于人们心理的转化。如果这个一心想要解放自己祖国的人解放了自己的祖国之后，发现它并不能给人民带来有意义的生活目标，或者没有使人民获得幸福的能力，那么解放祖国又有什么意义呢？这与国家政权信奉的主义无关，而在于这个国家能否使人民过上有意义的生活。

只有了解并相信最后能得到有意义的结果，人们才愿意去争取解放和自由。同样，只有发现了生命的内在意义，人们才能找到世代繁衍的理由。而这需要关注个体化培养的过程。

通过媒体影响公众意见的方法有两种：一是揭示集体心态，即制造舆论来满足公众的好奇心；二是表现个体化的偏见、投射和潜意识情结。由于人们拥有不同的个性，我们不可能用统计学的方式来满足每一个人的心理，比如在一堆尺寸大约为5公分的石头中，我们很难恰好找到这种

规格的石头。

可以看出，第二种方法自始至终都没有带来什么好的结果。然而，重视个体化的人可以感染自己周围的人，不必用言语来说明问题，只需用心灵来参悟，这样才能给人留下深刻的印象。梦中，象征阿尼玛的夫人就是想要人们走向这样一种神奇的内心之路。

世界上的众多心灵体系中都存在着种种意象，而这些意象不是象征着整个个体化过程，就是象征着个体化过程的某一阶段。例如，信奉道教的人，其潜意识自我是太上老君；信奉佛教的人，其潜意识自我是佛陀。

对那些笃信心灵体系内容的人来说，研究心灵体系可以起到心理调节的作用。他们常梦到有关心灵体系的内容，并将这些内容当作启示的话语。例如，当一个人的朋友向他宣言他丢失的宠物已经升天之时，他的另一个朋友却做了截然相反的梦。第一个朋友梦到他的宠物丧生在马路上，第二个朋友则梦到他的宠物穿过马路后被一个好心人救走了。第一个朋友是在潜意识中补充宠物丢失的内容，他认为朋友的宠物升天成为精灵之后，一定需要一个能传达它话语的人；而第二个朋友则认为，宠物丢失的内容应该被改变，精灵的形象应该建立在其他生命的基础上，比如一只松鼠变为自然的精灵之后，将拥有永久的生命。

这是一个有趣的现象，是潜意识在梦中的表达。针对这种现象，我们可以提出这样一个问题：在两个朋友关于潜意识性质的梦中，是否具有某种统一的东西？我发现，第一个朋友和第二个朋友存在一些同样的潜意识倾向，即将趋向阴暗的、邪恶的组元与灵性组元融为一体。我们将这类组元称为“第四组元”，第四组元始终在心灵表现领域中存在，它与虚幻的意象相对立。例如，唯心主义者将物质本体比作“恶魔”，而心中的“恶魔”与幻想出的神灵是两个对立面。潜意识会将黑夜和白昼统一成一个整体，这是心灵的核心意象，也是唯心主义者的中心象征和立足之本。

我曾经受教于一位年迈的智者，智者向我说：“当人们产生不平衡心理且无法在神圣的领域中找到答案时，就会通过幻想来帮助自身脱离迷茫和困惑，比如他们会用幻想在心中构建曼达拉。”曼达拉象征着两种重要的基本特征，一种是恢复以往的秩序，另一种是创造新秩序。但这两种特征不是相互对立的，恢复以往的秩序并不意味着生搬硬套旧秩序，

而是可以加入一些创新内容，也就是古法今用。而在利用古法之时，还需要对其赋予新时代的意义，使之上升到一个更高的层次。这种情况是一种不断向上发展的螺旋上升的过程。

一个在唯心主义环境中长大的女子做了一个这样的梦，在梦中，这位女子接到一个绘制唯心意象的任务。女子开始毫无头绪，直到她在梦中看到了一本书。在这本书中，她看到了随风飘荡的斗篷和展现光与影的帷幔，还看到了一座螺旋上升的天梯。螺旋的天梯与眼前的情景形成了鲜明的对比，少女所有的注意力都被吸引了过去，但她通过余光意识到，一块岩石上还有另外一个人。不过，她还没看清那个人是谁，就从梦中醒了过来。

苏醒过来的女子感到非常遗憾，她反复思考那个人到底是谁。终于，她意识到，那个人很可能就是潜意识本身。这与她长期以来的感受不谋而合，这一发现使她既恐惧又震惊。

在以往的唯心主义故事中，人们常常用火轮或鸽子来象征“心灵的核心”，而在女子的梦中，她将螺旋天梯的形态想象成“心灵的核心”。这与唯心主义的整体思想相违背，或者说是唯心主义者在潜意识方面的创新。从传统意义上说，人们热衷于将幻想出的“心灵的核心”当作一种神奇的力量，似乎借助这种力量，人们就可以提高自己对唯心主义的理解能力，而女子将螺旋天梯当作“心灵的核心”意象，显然是一种区别于传统的、全新的潜意识想象。按照这个梦的提示，女子画了一幅画，她用螺旋天梯的形式表现了心中的曼达拉。

后来，女子做了第二个梦，并在梦的启发下又作了第二幅画。在新的梦中，女子与阿尼姆斯同时站在城楼上眺望远处的风景，突然，天空暗了下来，他们看到魔鬼张开它那巨大的黑色翅膀笼罩住了整个城市。这个女子前后两个梦的景象是相互对立的，前一个梦展现的是仁慈、博爱的神灵，后一个梦展现的是黑暗、邪恶的魔鬼。在前一个梦中，观察者俯瞰大地，看到了螺旋的天梯；而在后一个梦中，观察者仰视天空，看到的是魔鬼黑暗、神秘且可怕的翅膀。

虽然这两个梦对我们来说并没有什么影响，但当事人却印象深刻，从某种程度上说，女子的两幅画蕴含着一种超越个体主义的集体意蕴。地球的一半是光明，另一半就是黑夜，地球的旋转造就了黑暗与光明的交

替，它旋转的轨迹就像是通往天国的旋梯。天梯的进一步旋转既不是代表更高的精神领域，也不是代表物质领域，它代表的是一种新的维向，也就是潜意识领域。

8.由潜意识进入个体化进程

若是个体潜意识中浮现的心灵象征与传统已知的观念象征不同，人们往往会感到恐惧，认为这样的象征可能会错误地改变现有的认知，颠覆传统观念的象征。如果对这种趋势放任不管，就有可能使那些传统的观念象征受到个体潜意识中出现的新象征的排挤，变得不再被人重视。由于这个原因，人们就有可能不再接受心理学和潜意识分析。

从心理学的角度来看，人们对传统观念的情感有三种类型：

第一，无论传统观念是什么，人们都会虔诚地相信这种观念。传统观念的象征和内容与这类人的内心相契合，且契合度完美无缺，可以阻止任何怀疑的入侵。这类人不会因为心理学的发展而改变自己的信仰，即使潜意识中会出现不符合自己信仰的东西，他们也会将这些东西同化为自己总体思想的一部分。

第二，这是一类用意识、理性观念来代替自身信仰的人，或者说，这是一类没有信仰的人。他们总是以理性的眼光看待事物，对他们而言，深蕴心理学只是一种心理学中新发现的研究方法，在解释梦境时，深蕴心理学可以作为一种辅助工具，但他们不会让深蕴心理学给自己带来更多的迷惑和困扰。

第三，这类人对一部分传统的观念会保留信任，但对某些特殊的传统观念却不再相信。例如，法国哲学家伏尔泰就是这类人中的一员。伏尔泰的理性思维是反对那些唯心观念的，但是他在即将离开人世时，又表现出对唯心内容的热爱，希望在离世之前接受一次洗礼。这种人显然是矛盾的，或许他们的梦可以帮助他们摆脱困境，但是他们很难向自己的潜意识寻求帮助，因为他们从不知道自己想要什么，也不知道自己到底需要什么。从这类人的种种表现中可以看出，认真且严肃地对待潜意识不是一件容易的事，它既需要个体勇气，又需要思维的整合力。

人们复杂的境遇和相互矛盾的心境通常是因为传统的心灵观念虽隶属于

集体意识，但却源于潜意识。我们或许可以用下面的线索来证明这一点。

一位安家拉拉·苏族的巫医写了一本名为“黑鹿如是说”的自传，这本自传中这样描述道：“我九岁时得了一场大病，在昏迷中，我的眼前出现了一幅难以置信的景象。我看到四组马群从东西南北四个方向奔驰而来，一种悬空失重的感觉让我发现，我竟端坐在云朵之上。不久，云雾中出现了我的六个祖先，当然他们都是以幽灵的形式出现的。他们每人教授我一种医术，并为我指明了未来人生的道路。十六岁时，我常常陷入一种莫名的恐惧，每当空中雷雨交加，我就能听到某种生灵在召唤我回去，霹雳声像极了我早年幻想中出现的马蹄声。

“一位约七十岁的老巫医告诉我，我之所以会这样是因为我一直固守着自己的幻想不放，老巫医还建议我将曾经的幻想告诉我的族人。后来，我终于鼓足勇气，将这一切告诉了我亲密的族人，最后我们决定用真马来还原我曾经的幻想。我们将这种活动当作一种古老而神圣的仪式来举行，当我们从头至尾结束了这场仪式，所有的族人都感到非常痛快，仿佛经历了一场精神的旅行，每一个人都感到心旷神怡，甚至有一部分患有疾病的族人经过这场仪式病痛全消。更令人感到神奇的是，那些受仪式洗礼的马匹似乎也变得健壮了许多，它们不断地嘶鸣，以此来表达自己的快乐。

“令人遗憾的是，不久，黑鹿的部落被其他部族摧毁了，而这种神奇的仪式却未能得到传承。”

而下面我们所要说的故事与这个故事不同，但其中的意识却传承了下来。这个故事讲述的是爱斯基摩部落的故事，这些爱斯基摩部落居住在阿拉斯加科尔维尔河畔，在他们的传统节日中，鹰节独具特色，鹰节的起源则是一个故事。

一个因纽特的年轻猎人不小心射死了一只非凡的鹰，这只鹰看起来十分俊美，年轻的猎人被它的美深深震撼了，他为射死这只美丽的鹰而感到十分后悔。后来，他将这只鹰做成了标本，并将它作为偶像，每天，他都会为这只鹰准备祭品来参拜它。一天，他在外狩猎时遇到了两个鹰人，鹰人将他带到了鹰之国。到了鹰之国，他先是听到了死去的鹰的母亲的心跳声，那声音像极了擂鼓的声音。之后，这位母亲出现了，她幻

化成人类的样子，还穿了一件黑色的羽衣。见到猎人后，鹰之母请求猎人在自己的族中举办鹰节，以此来纪念她的儿子。鹰之母教会了猎人庆祝鹰节的方法，猎人又将这些方法教授给自己族人，从此之后，鹰节就被因纽特人世代相传。

由此可见，心灵仪式和习惯往往起源于个人的潜意识。当这种个体潜意识的幻想不断涌现，之后再由大多数人传承下来，它就成了现在多种多样的、能对人们生活产生巨大影响的传统观念。人类在不断进化，语言和行动是我们最原始的材料，我们按照一定的形式运用这些材料，利用它们构筑美好的生活。这些材料被反复利用之后，就有了固定的形式，但是这种形式却存在一个重大的缺陷，即使人的个体性知识消失殆尽。具体来说，随着知识材料组织形式的具体化和固定化，人们渐渐只相信老师和亲人所教授的知识，而很少通过体验生活、组织材料来获取新的知识。未经过原始的体验途径、只相信传统观念的人，自然无法明白这类人的想法和感受。

传统观念是通过无数岁月的磨炼才形成现在固有的形式，因此，信奉传统观念的人不愿意接受潜意识对其进行进一步的加工和改变。他们会时刻捍卫他们的传统观念和传统象征，使之免受潜意识的影响。然而，他们却忘记了一件重要的事情，即他们所维护的传统观念，或者说他们所维护的价值，其实都源于同一种心理机能。事实上，如果人们不能在潜意识中感受心灵的昭示，不能用言语和艺术对它们进行加工，那么，我们的现实领域中就不会出现传统观念的象征，传统观念体系也不可能发展成今天这样。

在我看来，传统观念体系不可能独立于人的心灵之外，同时，现实生活中也不可能存在某种可以完全代替传统观念的本体观念。在表现自我时，我们不能忽视心灵的存在，因为心灵是我们把握现实的唯一媒介。

在新领域中，人们很难向别人表达自己对整个现实的体验感受。一个人对现实的体验感受具有唯一性，就像每一个人都是独一无二的。人们不可能用言语将所有的感受都表述出来，或者说，人们只能将自己的部分体验感受表述出来。由于这种特性，人与人之间真正实现相互理解以及一个人教授另一个人正确认识事物可能都成了幻想，成了不可能实现的事情。

为了弥补这一幻想的丧失，我们需要发现潜意识自我的社会机能，相互独立的人在潜意识自我的作用中相互联合，最终形成一个整体。

这样一来，人们的潜意识活动就会逐渐取代知识界的闲言碎语。人们会通过潜意识进入个体化进程，这将改变生命的动向，形成一种新的可能。这种改变究竟有何种作用，我们现在还无法预测，但可以肯定的是，我对个体化过程的发现揭示了这样一个事实：慎重地进入个体化过程，可以帮助人们避免陷入呆滞和落后的观念。

9.在潜意识自我之上构筑情感生活

时至今日，人们的物质生活越来越丰富，但精神生活却越来越贫乏。为了改变这种不平衡的现状，现代人开始重视探索潜意识领域。于是，有人开始练习瑜伽术，也有人开始信仰东方佛学。但是，这些实践活动并不能给人们带来真正的幸福生活，因为我们无法利用这些适合于印度人和中国人的方法直达我们的内心生命中心。

东方人的方法与我的方法有本质的区别，我的方法无须借助外力，就能一个人独立自主地到达其内心生命中心。将注意力集中在潜意识自我之上，既要关注外部世界的责任，又要关注梦中所显露的暗示和征兆，这才是我探索潜意识的核心和精髓。

有人说，人在做事时要精力集中。但是，注意力太敏锐或太迟钝都不是最理想的状态。这需要一种平衡，以兼顾人们认为重要的所有问题，这才是有极大价值效应的。如果一个人按照平衡注意力的方法进行训练，他在做任何事情时就能游刃有余，也能将工作和生活安排得井井有条。这样，他的物质生活和精神生活都将是丰富多彩的。

内在精神生活的独一无二性导致它本身必定不能被他人复制和窃取，而人之所以会丧失灵魂中心的指挥权，主要有两点原因。第一个原因是个体情感和本能而导致的偏执会使人丧失自我平衡，这种情况也时常会发生在其他动物身上。例如，一只麋鹿发情时就会忘记饥饿和安全，不顾一切地寻找自己的伴侣。原始人认为，偏见和丧失自我平衡是一种“灵魂的丧失”。人丧失内心平衡的另一个原因是做白日梦，白日梦会使人沉浸在无尽的美好幻想之中，威胁人意识的专注性和连续性。

除了丧失自我平衡外，自我意识的过度自虑也是导致人丧失灵魂中心指挥权的重要原因。这与第一种原因截然相反。将生活与工作安排得井然有序是一种积极的意识，但是这种意识却存在严重的缺陷，即过分追求这种完美会阻断人内心的冲动和真实意向的接收。要改变这种现状，矫正意识对潜意识自我的态度是一种有效的方法。

纳斯卡皮印第安狩猎人会用曼达拉的形态来表现自己的伟人，他们在没有心灵仪式和传统的情况下，会采用直接且原始的方式来感受生命和平衡内心。而其他部落的人在内心不平衡时常常运用曼达拉主题来平衡内心，比如他们会用沙子堆成曼达拉的结构画，以为病人驱走病魔。

东方人也会利用相似的图画来强化内心或使自己陷入冥想。对曼达拉的沉思可以使人内心变得平静，同时也能使人感受到生命存在的新意义和新秩序。在不受传统观念的影响和未掌握曼达拉相关知识的情况下，曼达拉出现在人的梦中也能给人带来以上的种种好处，并且效果可能还会更加显著，因为知识和传统往往会影响人的自然感受和体验。

例如，一位老妇人的梦中出现了曼达拉的形象，这象征着这个老妇人将迎来自己的生命新阶段，而她的梦在生命新阶段开始之前变得极其富有创造力："在微光中，我看到山峰和连绵起伏的山脉，一个像金子一样闪闪发光的四角形盘子向山顶高速移动。在视线近处，我看到耕好的黑色土地和正在成长的幼苗。突然，我发现身边有一个圆形石桌，而那个高速移动的四角形盘子出现在桌子上，但是，我并没有注意到四角形盘子是如何从山上到达这里的。"

梦中的景象通常象征着做梦者复杂的心情。四边形盘子是潜意识自我的象征，这很可能是做梦者心理视野的一种直觉观念。盘子移动到做梦者视野的中心，象征着潜意识自我变成了灵魂视野的中心。一颗早已播种、现在开始吐露新芽的种子，象征着做梦者可能在很久以前就开始关注自己的梦，而且现在已经开花结果了。

金色的四角形盘子突然消失在视野的"右面"，在心理学中，"右面"是适应、正确和意识的一面，而"左面"则是不适应、邪恶和潜意识的一面。金色盘子停止运动并栖息在石桌之上，象征着意识找到了永久的栖息地。

如阿妮埃拉·嘉菲所说，圆形在现实中象征着自然、完美的整体性，而

四边形象征着意识中的自然、完美的整体性。在老妇人的梦中，方盘和圆桌同时相遇，则象征着生命中心的意识即将实现。

人若想进入内心世界去了解自我，就需要顺应自身客观性本质的表征，比如梦和幻想，这样，人的潜意识自我就很容易出现。与此同时，意识自我就会拥有蕴纳所有可能的内心力量。

但是，这个过程中还存在着一个巨大的困难，即阴影、阿尼玛、阿尼姆斯和潜意识自我等潜意识的化身都具有两面性——黑暗的一面与光明的一面。这种双重特征导致它们既可以给人们带来积极、有益的东西，又可能给人们带来消极、有害的东西。例如，它们可以给人带来生机、活力和创造力，也可能使人头脑僵化、迟缓和丧失生机。

潜意识自我的强大恰恰决定了，一旦它展现出阴暗的一面，那也必然是最危险的一面，它会引诱人沉溺于邪恶的诱惑和无限夸大的妄想之中。处于这种状态的人虽然表面看上去很快乐，但却是短暂而虚假的快乐。他们会变得自以为是、自私自利、狂妄自大，没有一点人的自知之明，做任何事都脱离实际并丧失与现实世界的接触，比如幽默的人会变得枯燥无味，人际关系良好的人会变得不再适合交际等。

潜意识自我可能会影响意识自我，使人陷入危险境地。《巴吉尔德浴室之谜》是波斯古老的童话故事之一，这个神话充分展现了潜意识自我的双重特性。

哈提姆·泰王子奉国王之命前去探索巴吉尔德浴室的秘密，途中，他历经艰难险阻，最后终于到达了目的地。据说，去过巴吉尔德浴室的人都不曾返程，但是王子却没有因为这种传说而停止前进的脚步。到达目的地之后，王子进入了一个圆形建筑之中，一位理发师接待了他，理发师手持一面镜子带领王子进入了巴吉尔德浴室。王子进入浴室后，天空黑了下来，不时发出雷鸣之声，理发师不见了，浴室中的水开始高涨。

眼看形势不妙，王子开始拼命向圆形浴室顶部游去，最后他终于抓住了建筑圆顶上的中心石。雷鸣仍在继续，但是景象却变了。在王子因害怕丢掉性命而不断祈祷之时，他突然被送到了一片沙漠之中。

经过长时间的跋涉，王子来到了一座花园，他看到花园中心有一圈石头雕像，雕像中心有一只被囚禁在笼子里的鹦鹉。鹦鹉看到王子后对他

说："勇士，你可能无法活着出去，除非你用我旁边的金弓和金箭射中我，消除伽亚谟为保护一颗巨大钻石所设置的魔法。不过你只有三次机会，如果三次你都没有射中我，那你只能和其他人一样变成石头。"

王子前两次都没有射中，于是他的双腿和胸部都变成了石头。第三次，王子终于射中了，刹那间，伽亚谟的魔法解除了，鹦鹉变成了一颗巨大的钻石，那些早已变成石头的人再次获得了新生，人们纷纷向王子表示感谢。

从这个故事中我们可以看出，很多事物都是潜意识自我的象征，比如圆形建筑、圆顶中心石、巨大的钻石等，而这一切却被危险所包围。鹦鹉是邪恶精灵的象征，它用言语使人从心理上产生畏惧，从而丧失生的目标，变成一块冰冷的石头。个体化的过程不受复制的影响，就像故事中的王子没有受到鹦鹉学舌的影响一样。在世界范围内，人们通过仪式和装饰对这些精神上的领袖进行模仿，但头脑却在模仿的过程中渐渐僵化，这与故事中的"石化"过程相似。要追寻精神领袖们的脚步，不需要对他们的一言一行进行模仿和复制，而应该学习他们的奉献精神，让自己的生命充满善意和感恩。

故事中，消失的理发师代表着王子丧失了反思的能力，上涨的水代表着王子的情感被潜意识带到了危险境地。人们必须想办法理解潜意识中的暗喻，将情感驻留在自我之上，同时还要掌控自己的意识，让它按照正常的方式发挥作用。另外，我们也要锻炼自己的情感承受能力，对待缺陷和优点都要保持一颗平常心，这样才能承受情感的张力，获得快乐的人生。相反，那些蔑视自我存在的人不懂得珍惜生活的美好，他们的生命将在碌碌无为中变得毫无意义。我们要学会脚踏实地，将内心的对立面平衡起来，避免极端倾向。

10.富于变化的潜意识自我象征

假如一个人潜意识中的阿尼玛消失了，那么他的潜意识就会改变原来的形象特征，以一个新的象征性形式代表潜意识自我和心灵的内在核心。女人的梦中会出现女祭司、女巫、爱情女神、自然女神和大地之母等新象征性形式，男人的梦中会出现传道者、保护人、智慧老人和自然精灵等新象征性形式。

这里有两个民间传说可以分别表现这种形式，第一个是奥地利的民间传说：一位国王命令自己的卫兵日夜守在中了黑魔法的公主身边，但是中了魔法的公主已经变成了黑暗公主，每到午夜时分，她就会杀死身边的所有卫兵，国王的卫兵几乎都被杀光了。后来，国王命令最后一个卫兵去看守公主，但是为了逃生，卫兵逃进了森林深处。幸运的是，卫兵遇到了装扮成老吉他音乐家的先知，先知让他藏身于寺庙之中，并指导他接下来的行动。公主无法在寺庙摄取人的灵魂，卫兵得救了，之后，卫兵在先知的指导下为公主解除了黑魔法，而恢复健康的公主嫁给了这个卫兵。

这个故事中，“装扮成老吉他音乐家的先知”就是潜意识自我的象征性化身。这个故事可以概述为：潜意识自我帮助意识自我解除危机，让他的阿尼玛转危为安。

而在女性的梦中，潜意识自我总是以女性的形象出现，第二个故事就可以说明这一点。

这是因纽特人的民间传说，一位情场失意的女郎遇到了乘船漫游的月之精灵，于是，月之精灵就用花言巧语将女郎诱拐到了天界。借着月之精灵暂时离开的机会，女郎参观了月亮上的幽灵宫殿。在一所小房子里，女郎发现了一个穿着海豹肠衣的小女人，这个小女人告诉女郎要提防月之精灵，并愿意帮助她逃离天界。小女人告诉女郎说，在新月出现时，她可以削弱月之精灵的力量，这样女郎就能抓住绳索逃离天界。女郎相信了小女人的话，新月出现时，她抓住绳索慢慢地向地球滑落，但到了地球之后，她却忘记了小女人的嘱托，在落地的一刻，她没有迅速睁开眼睛，最后变成了一只可怜的蜘蛛。

前一个故事中，男性的潜意识自我形象是一个智慧老人——老吉他音乐家，他保护了主人公免受被黑化的阿尼玛的毒害。后一个故事中，女性的潜意识自我形象是一个穿着海豹肠衣的小女人，她保护主人公免受月之精灵的毒害。但是，这个故事中却出现了意外，主人公最后变成了蜘蛛。

实际上，除了这些形象之外，潜意识自我还可能以其他的形象出现。例如，在下面的故事中，潜意识自我是以一个青年人的形象出现。

一个青年骑马进入了我们的花园，我不知道他是有意前往这里，还是他

的马无意间将他驮到这里的。但是，我们并没有阻止他进入。青年骑的马在花园景色的映衬下让我感到赏心悦目，我注意到那是一匹小马，它长着浓密的银灰色皮毛，看起来野性十足、充满力量。到了花园中，青年人翻身下马，牵着马向前走，这样可以防止马儿践踏花坛中的郁金香，那是我和妻子栽培的红色和橘红色郁金香。

显而易见，故事中的青年是潜意识自我的象征。潜意识自我的出现带来了一幅万物复苏的景象，马儿、青草地、花儿、青年共同构成了一幅和谐的画卷，这幅画卷生机盎然、充满活力。

愿意听从潜意识教诲的人，可以在潜意识的指导下过上丰富多彩的生活，他们的未来生活将充满内心的探险，同时还具有无尽的想象力和创造力。潜意识自我可以作为智慧老人和青年出现，当然也可以作为少女出现。一位年近五十的女人做了这样的梦："我站在寺庙门口用清水冲洗道路，之后，我沿着被冲洗干净的道路飞奔到河边。到了死水斑斓的河边，我准备沿着唯一的独木桥过河，这时，一个放学的高中生在独木桥上跳来跳去，差点让我掉进河里。幸好河对岸的一个小女孩向我伸出了援手，她帮助我顺利到达了河的对岸。

这是一个一心向善的人所做的梦，这个妇人虽然极力想要打扫通往寺庙的路，但她却没能真正进入寺庙之中。后来，她似乎失去了进入寺庙的机会，于是便准备过河回家。河中的死水象征着她进入寺庙的梦想已经停滞，后来帮助她的少女是她潜意识自我的化身，潜意识自我在梦中帮助了她并为她扫清回家路上的障碍。

潜意识自我伴随在我们整个生命过程中，它超越了有意识现实化领域。潜意识自我无处不在，它超越了时间的意识化经验，以无所不在的形态出现在我们的梦或幻想之中。一般来说，潜意识自我总是喜欢以人的形象出现，这符合了我们人的身份。人心包含万物，甚至包含整个宇宙，而潜意识自我也有这样的包容性，所以，以人的形象示人更加切合其特征。我们的潜意识自我经常在梦中出现，在现实中解决不了事情，都可能通过梦中潜意识自我表现出来，我们希望从这些梦中找到解决问题的方法，帮助我们克服生活中的困难，使我们的生活变得更加美好。

无论在神话故事中还是在传统观念中，最常出现的是自然人或者说宇宙人的形象。他们往往乐善好施，具有强烈的正义感，富含正面的、积极

的特征，有时候，人们会把他们描述成人类的始祖。

数字“4”是个体化过程的象征性结构的基础，它们代表意识的四种机能，或者说四个阶段。而潜意识自我的表象特征与数字“4”的主题也相关，它们可以被分成四个阶段，或者说四重性。在东方的文化中，人们认为宇宙自然人是开天辟地的盘古，而在西方文化中，宇宙自然人则变成了上帝创造的人类始祖——亚当。上帝采集世界四个方向的四种不同颜色的泥土创造了亚当，亚当是整个人类的蕴体，是生生不息的灵魂的代表，从他身上可以看到所有人类特征的表述。

在古代波斯，人们心中同样有一个本原人类始祖，他就是放射光芒的巨人——伽亚谟。当伽亚谟告别这个世界之时，他的身体化作各种金属，灵魂化作了贵重的金子，他的整个形象变成了黄色的灌木丛。此外，他的精液则化成了人类的第一对夫妻。在古代中国，盘古在辞世之前也化作了植被。从“灌木丛”和“植被”这两个意象中可以看出，人们相信人类始祖源于自然，也必将归于自然，他们都具有有机生命和区别于动物冲动的自我意志。如今，苏格拉底河流域的人民依然信奉和膜拜亚当，将他视为“超然灵魂”和“保护精灵”，一些人也倾向于将他与具有自然和生命象征的植物联系起来，比如把他看作一棵棕榈树的化身。

有信仰的人认为宇宙自然人是一种心灵意象，印度的传统文化对宇宙自然人作过解释，认为他是超越个体生命的不朽存在。宇宙自然人代表人类的本源生命，他的存在是为了带领人类回归本源的永恒生命领域。虽然在这个过程中，人类必定会历经磨难，但如果我们遵循他的教诲，跟随他的脚步，我们就能实现向永恒生命的跨越。在印度神话中，这个人的名字叫普鲁萨。普鲁萨存在于男人的心中，也存在于女人的心中，还存在于整个宇宙之中。

大量的神话说明，几乎每一个人心中都有一个宇宙自然人，他不仅是人类的始祖和生命的开始，也是所有生命的最终目的，或者说他是创造的总体目的。迈斯特·艾克哈特曾说：“一切谷物的本质意味着麦子，一切宝藏的本质意味着黄金，世代的人意味着人类。”从心理学的角度分析，这样的说法并没有不妥之处，将这句话引申到个人身上可以表述为：潜意识自我是个体内在心灵的现实。

人存活于世的目的不是吃喝和享受，而是成为人类的一员。我们无法用

本能和欲望来解释人类生命存在的意义，我们生命的意义需要一种象征性的表述，它必定建立在内在心灵之中且超越一切本能。它就像一个生命的神话，这个神话存在于潜意识之中。

西方文化中的宇宙自然人是上帝，他作为人类之子出现；东方文化中的宇宙自然人则是佛陀，他同样也以人类孩子的身份出现。这些文化传统表明，宇宙自然人不是可以随意设想的，他代表着创造的目的。在印度人眼中，意识自我指向外部世界的态势总有一天会消失，这样，宇宙自然人就会真正出现在我们眼前，而这样的“一天”指的是人们的意识自我融入潜意识自我的那一天。

当人们在心灵中能与潜意识中的伟大自我相遇时，人们就能停止无谓的思想交流和欲望转变。外部现实的存在是“自明”的，还是“自在”的，我们现在还无法证明，但是我们可以通过有意识地感受外部世界来判断外部世界是真的存在。

在人们心中，伟人的形象普遍存在，我们以他为目标，无论男人还是女人，都愿意信奉他并跟随他的脚步。通常，人们还将他构想为一种雌雄同体的形象，这种形象还有多重分身，比如化为先知、皇室人物、不寻常的伉俪等。

在一个47岁男人的梦中，潜意识自我戏剧化地表现出了自身的特征：“我站在高台上向下俯视，看见一只身材高大、全身黝黑、精心梳理了皮毛的雌熊直立着，此刻它正在一块石板上磨拭一块扁平、椭圆形的石头。不远处，一头母狮和一只狮仔也做着同样的工作。突然，雌熊变成了一个赤身裸体的女人，我向她做出挑逗的动作，她非常气愤地向我冲来，我赶紧攀上了高处的建筑物。

“不久，我来到一群女人中间，她们一半是拥有浓密黑色秀发的原始人，一半是拥有金色或棕色秀发的文明人，原始女人们正在唱一首忧伤的歌。一辆高贵的马车出现在我们眼前，马车上坐着一对青年夫妇，青年头上戴着镶了红宝石的王冠，女子头上却什么也没戴。这对夫妇让我想起了母狮和狮仔，他们仿佛是由这两只狮子变化而来，而实际上，他们来自于原始的地方。最后，所有的女人一起唱歌，在庄严的歌声中，那辆皇家马车缓缓驶向地平线。”

梦中的雌熊是原始的母亲女神，被打磨的黑色椭圆形石头象征着做梦者

的生命和人格。这些石头与我们祖先打磨的石器一模一样，一些人甚至相信，这些被发现的石头中仍然留存着祖先的灵魂和力量。

做这个梦的人在现实中不希望结婚，这种情况也可以从这个梦中看出些许端倪，比如他因为害怕雌熊变的裸体女人而躲到了高处的建筑里，他只想在一旁做一个旁观者，不想参与事情的纠葛。然而，雌熊打磨石头的这一行为却意味着潜意识自我在告诉做梦者，要尝试着接触生活新的一面，比如找一个喜欢的人结婚，去过婚姻生活，体会生活中的小摩擦，这样，他的生命才会焕发光彩。

石头被磨得光滑如镜，甚至可以从中看到人的影子，敢于面对镜子中的自己，就相当于敢于直面残酷的现实。但是，梦中的主人公却选择逃避现实，然后站在一个不会受到任何现实伤害的高台上，观察着周围的一切。在这个高台上，他避开了生命的各种需要，这导致他的灵魂趋向于原始的未分化的状态。

11.“积极想象”中的潜意识自我

潜意识自我的具体化形态多种多样，除了从梦中寻找这些形态外，我们还可以从人的冥想中获取。要在有意识的状态下与潜意识进行接触，可以通过“积极想象”的方式，这属于冥思的具体方法。

我的研究中存在一个女人关于“积极想象”的报告，这个女人在冥思时，潜意识的象征是一只鹿，这只鹿对这个女人的意识自我说：“我可以进入你的身体，将我们连为一体，所以我看起来虽然是一只动物，但我是一只神奇的‘联系动物’，可以说我是你的孩子，也可以说我是你的母亲。在灾难来临时，我可以拯救你。我的心中有一团灵火，当它燃烧时你可以得到整个世界，当它熄灭时，你就会变成一个孤独、迷茫、软弱无力的以自我为中心的人。”

我们的潜意识自我通常以动物的形态出现在我们的梦和冥思中，这是因为我们的本能属性与动物并无区别，动物与周围环境的联系和我们与周围环境的联系极其相似。于是，我们的潜意识与周围环境也具有这种自然的协调性关系。

动物知道什么时刻向什么地方迁徙，也知道什么时刻返回；印第安人知

道什么时刻到什么地方打猎，也知道什么时刻让山林休养生息。这都是潜意识给予本体的援助。潜意识除了会给原始动物和原始人类带来帮助，也会给现代文明人带来帮助。接受了潜意识的教诲之后，人们很容易就能找到平衡内心和现实生活的有效途径。我们在睡眠中所做的梦，大多数都与外部现实生活以及周围环境有关。那些现实生活中的景物，比如汽车、石头、圆形建筑、蜘蛛、小鹿等，到了梦中都会被提升层位，升华为一种具有特殊意义的象征。

关注自己的梦，从中寻找生命的启示，远离冷漠、平凡、毫无秩序的边缘生活，才能使自己的个体化发展产生重大变革，我们对生活和世界的理解也才能焕然一新。在未来的生活中，我们将发现那些充满意义、丰富多彩的事件，同时，我们也能发挥自己的创造力对我们的生活进行补充和升华。

通常来说，我们在适应外部生活时，很少会求助于自己做的梦。我们的潜意识自我受到意识自我主观心态的影响，在现代思维方式和行为方式的影响下，那些正确的潜意识态度往往被人们忽略了。

所以，相同的潜意识由于时代不同而变得似是而非。在原始社会中，人们往往听从潜意识自我的安排，遵循潜意识的启示行事，不会受到各种理性思维的影响，因此，他们往往可以得到真正快乐的生活。但是，到了现代，人们的物质生活虽然越来越丰富，但幸福感却在减少。这与潜意识自我受到现代文明生活思想的影响密切相关。

于是，在这样的个体化变革中，潜意识很难再向我们传达那些正确的态度和旨意，我们变得不满足于现状，变得骄纵不堪，变得不再相信自己内心的话语。我们总是在思考的路上，小心翼翼，生怕犯错。但是，极具讽刺意味的是，我们最初的方向是错误的，无论如何努力，我们终究无法到达心灵的目的地。

很多时候，潜意识自我都以晶石的形态出现。例如，前面提到的雌熊和母狮正在磨拭扁平、椭圆形的石头，而那些石头其实就是做梦者潜意识自我的象征。人们常常会将水晶比作精神与物质的统一体，在大多数梦中，水晶也常常出现，并被看作潜意识自我的象征。这是因为，水晶虽然没有生命，但却拥有极其稳定的物理结构，它结构上的有序化与精神按照有序化原理工作具有异曲同工之妙。

在古代，人们会采集石头，这些石头最早被用于制造工具，人类历史上的石器时代就是对这一观点的最好证明。除了用作工具外，石头还可以被当作建筑器材，甚至建造坟墓。生命的核心与死者的灵魂都与石头有关，所以它才能成为潜意识自我的重要象征。石头拥有最简单、深刻的原始象征，比如将它们当作圣贤和英雄的墓碑，那么它们就代表着那些不朽的生命。当石头被用在祭祀典礼上时，它们就变成了人们顶礼膜拜的“圣石”。

潜意识自我是一种心灵层面的事物，而石头是一种无机物质，但是，这种无机物质却成了潜意识自我至高无上、出现频率最高的象征。这不得不引起人的深思：精神和物质之间到底存在什么关系？首先，这可能是身心医学试图解开的一个奥秘，但是至今，人们还无法给出确切的解释。然而，有一点可以确定，“心灵”与“物质”是统一的，它们一个源自从内部观察事物，另一个源自从外部观察事物。

对于这个问题，我用一个新的概念来解释它们的关系，即同步性的概念，其定义是：毫无因果关系的外部事件与内部事件的“有意义巧合”。为了便于理解，我们需要解释“有意义的”一词。

假设一个人在马路口吐痰时，正巧发生了一起交通事故，那么，我们会将这一事件理解为偶然事件。然而，如果一个中国人在某一天穿上了一身白色的西装，而在相同的一天，他的一位亲人去世了，那么这就变成了一个有意义的巧合事件。虽然这两件事情没有任何因果关系，但是在中国人的观念中，白色代表不吉利、晦气等意义，所以这两个偶然事件就被人为地联系在了一起，变成了具有象征意义的事件。同样，心灵与物质的关系也具有这种同步性。

Chapter 07　象征释疑：潜意识中的隐秘话语

分析个体化过程需要借助潜意识的象征，最典型的潜意识象征常常出现在我们的梦中，当我们梦到那些稀奇古怪的东西时，我们可能会迷惑不解，甚至会因为一些不好的预示而感到害怕。但是，梦中的各种象征只不过是潜意识在向我们诉说内心的秘密，这些秘密是我们在外部现实中无法获取的。

当然，我们不必因为这些很少在现实生活中显露的秘密而困惑和悲伤，它们只不过是个体化成长的重要材料而已。通过对这些材料的了解和分析，我们就可以掌握为人处世的正确方法，避免错误和危险的发生。

事实上，对潜意识象征的分析和研究早在人类诞生之初就已经开始。经过长时间的摸索，人们渐渐建立起研究这类事物的方法和体系，其中的典型代表就有中国的《周易》。

利用“六线型”研究万物与潜意识的关系，在心理上给予人们帮助，这是古人的智慧结晶。占卜的艺术早在几千年前就开始流行，时至今日，我们将古人的智慧利用起来，将其延伸至心理学领域，使那些经典的方法在心理学上得到充分的应用，以此来帮助人们解决心理问题。

1.神秘的“六线型”

生活中有这样一群特殊的人，他们相信唯心之说，每当遇到事情，都会祈求那些有心灵虚构的人物赐福于他们。当他们犯了错误，还会双手合十，闭上眼睛，嘴里念念有词，那是他们在虔诚地祷告，祈求心灵虚构人物的原谅。他们坚信他们所相信的，并用自己的这种“理想思维”来压抑自己的内心，这种迷信倾向令人费解。

这些人相信巫师和法术士的话，并经常受到他们的蒙骗。梦的神奇不言而喻，在梦中，我们的心灵将得到极大的慰藉，或者说我们外部的生活通过梦境可以获得某种补偿，而这是一种精神层面的补偿。我们所说的这类人的理性观点将在梦中消逝，他们可以自由地在梦中释放自我，梦可以将他们带入非理性的境地，并深刻地影响他们。

亨利就感受过这种神奇的变化，这种神奇的现象使他永远无法忘记。当他静下心来，仔细分析自己的遭遇，他发现现实中的自己和梦境中的自己完全不同。这里有四个以非理性为主题的梦，这四个梦代表了亨利的精神发展过程，就像四座里程碑，决定着亨利精神的走向。第一个梦发生在亨利进行自我分析的10周之后，他对这个梦有以下描述：

我没有和任何人结伴，独自在南美游历，旅途中充满了艰难险阻，渐渐地，我开始想家，并渴望尽早地看到自己的家人。独自一人漂泊在异国他乡，总是容易激起人的思乡之情，现在的我就是这样的情形。乡愁已经占满了我的心灵，于是，我决定返程。我此时走在一个陌生的山区城市中，焦急地向火车站赶路。我心想，火车站一定位于城市中心的最高处，而我却没有任何交通工具，我非常害怕自己赶不上回家的火车。

就在我急急忙忙赶路的时候，一条神奇的通道突然横跨于我的右侧，这条通道呈拱形，结构密实，穿过一排房屋，与中世纪建筑中的通道一般无二。这条通道的出现使我感到幸运，它虽然看起来像一堵密不透风的墙，但火车站或许就在这堵墙的后面，如果我能穿过这条通道，就可能很快到达火车站。走进这条通道，我看到一幅动人的画面，拱形通道旁边的房屋个个面向太阳，粉刷了油漆的大门在朝阳下闪闪发光，拱道是黑色的，透着一种神秘感。拱道遮蔽阳光形成的阴影里坐着四个衣衫褴褛的人，似乎是专门看守拱道大门的，看到这些人，我松了一口气，便急忙向拱道走去。在我急忙赶路时，意外的事情再次发生。一个陌生人突然出现在我前面，他身上挂满了狩猎的器具，我猜想他应该是一个猎人。看他急匆匆的样子，我就知道他和我一样也是急着赶火车。

我和他一前一后向着拱道走去，走近那四位衣衫褴露的看门人时，我才发现他们是中国人。见到我们走过来，这四个坐在道路旁的中国人突然跳起来挡住了我们的去路。奇怪的搏斗开始了，这让我们措手不及。我们两个显然不是那四个人的对手，不久我就负了伤，一个中国人左脚的长指甲划伤了我的左腿。

此时，心灵派来的使者必须给出判断，是要我们命丧于此，还是向我们敞开拱道的大门。由于我受了伤，我变成了第一个接受心灵裁决的人，我的猎人同伴被那四个中国人捆了起来。中国人将我的同伴放在一边，然后拿着象牙杖请示“心灵的使者”。虽然打架时，“心灵使者”的意象对我不利，但现在我与我的同伴一样被他们捆着，在同样的地方，我获得

了第二次裁断我命运的机会。而这一次我得救了。

可以看到，这个梦虽然简洁，却具有独到之处，整个梦使人感到意外，还充满了大量的象征。但是，亨利却对这个梦视而不见，因为他不相信这种潜意识的产物。了解了亨利的梦后，我没有马上为他释梦，我认为，梦应该在没有任何外部因素介入的条件下对他产生影响，这样就能避免梦受到理由化的威胁。我只是向亨利提出了一个建议，我建议他去阅读中国的《周易》，并虚心向这部著名的“心灵之书”请教。

《周易》是“变化之书”，其中充满了古老的智慧，而中国人所描述的神话时代也有《周易》的传说，中国的道学和儒学两大哲学分支均起源于《周易》。这部著作主张这样的思想：宇宙是由阴阳二气所形成的一个整体，人和宇宙在本质上是统一的。《周易》用六十四个特殊的符号来研究阴阳，其中每一个符号都是由六条线组成，“——”表示阳，“——”表示阴，六条线的变化表示阴阳的不同结合形式。

这些符号是一种图画语言，人们可以利用这些符号语言来表示人们境遇的变化或宇宙的运行情况，具体的做法是通过占卜等方式，将这些符号与当时人们的境遇相结合，然后再根据这种潜意识的话语来指导人们接下来的行动。时至今日，人们还会遵照古老的方式，利用三枚硬币来预测吉凶祸福。硬币上有人头肖像的一面代表“阳”，记为数字“三”，硬币的背面代表“阴”，记为数字“二”，每次占卜一共要投掷六次硬币，最后将所得到的数字按照既定的顺序排列成特殊的符号，于是，这些神奇的六线型就可以对人们接下来的行动进行指导。而实际上，这些都是潜意识心理在作怪。

在我们的时代，那些解读并接受《周易》智慧的人普遍相信，潜意识本身比神秘的实验更有意义。但是，对那些普通人而言，他们并不相信这些陈旧、传统的把戏，也不相信这种活动有任何更深层次的意义，但是在我看来，这种占卜活动并非毫无意义。我认为，占卜活动依据的是“同步性原理”，也就是说，所有预测到的事实情况都是一种有意义的巧合，我还写了一篇文章——《同步性：一种非因果关系原理》来描述这种令人费解的思想。文章主要阐述了这种原理的依据，即占卜是一种内心潜意识的知识的应用。这种知识把发生在某个人身边的事件和人的心理状态相结合，将那些看似巧合的事件变得具有实际意义。当思想一直停留在我们关心的事件上时，我们就会梦到这些事情，而巧合事件的

意义也会通过梦境表现出来。

我建议亨利用投掷硬币的方法来解释自己的潜意识倾向，他照着我的话做了，于是，他研读《周易》的作用便开始发挥。占卜的结果显示，卦象所反映的潜意识语言、他的梦以及他的心理状态具有惊人的相似之处，这使亨利感到非常不可思议。卦象显示的是蒙卦，简称“蒙”，又称“童蒙”。这一符号对应着《周易》中的特定章节，这些章节的内容与亨利梦的主题对应。据《周易》显示，亨利占卜所形成的六线型的上三线象征着山岳，这代表着“保持静默”，当然也可以将它解释为一道门。蒙卦的下三条线代表水流，也可以代表深渊和月亮。令人感到不可思议的是，蒙卦所代表的这些物体在亨利的梦中都出现过。

在分析亨利梦的过程中，《周易》中的论述对亨利有这样的忠告：“青年人不能将自己沉浸在无休止的幻想之中，这样的行为不仅是令人感到绝望的，也是相当愚蠢的。通常，越是沉浸在这种幻想中无法自拔，越是会有承受更多屈辱的可能。”

潜意识语言与亨利的梦存在着某种联系，这种联系直接而使人印象深刻，对亨利来说，震惊是无疑的。亨利不能摆脱自己的梦，也不能避开梦的影响，他只能通过自己的意志力压制梦所产生的作用。亨利不能完全明白《周易》对他潜意识的分析，但是那几句忠告却发人深省，深深触动了他的心，此时此刻，非理性的思想占据了他的心。亨利对他以前所坚持的东西产生了动摇，他对我说道：“我必须重新梳理一下思路，将这一切彻底思考一遍。”说完，亨利便离开了。后来，亨利因为患流感而打电话取消了下次会面，到了早先约定的时间，他也没有出现。我认为亨利还没有真正理解潜意识语言的意义，所以我在默默地等待他的再次到来。

2.潜意识层面的“占卜”

一个月后，亨利终于出现了，他见到我显得很是激动，从他的言行中，我能感受到他的仓皇不安。见面后，他将自己的近况告诉了我。原来，亨利离开后一直试图利用意志力压制自己理性的震动，但是很快他就败下阵来，他感到潜意识正在召唤他。在接下来的日子里，他曾两次在梦中求教于潜意识语言，现在他决定再次求教于《周易》。然而，《周易》中关于“蒙卦”的内容不允许他提出第二个问题，亨利经历了整整两

天失眠的煎熬，终于在第三天，新的梦境再次产生。这次，亨利的梦中出现了两种事物，一个头盔和一把浮在空中的剑。

当亨利翻开《周易》第三十篇“离卦”的内容时，他再次被震惊了。这一章节中这样描述道：“离代表火，而铠甲、头盔、长矛和短剑都是由火锻造出来的。”亨利终于明白了潜意识拒绝他第二次求助的理由，因为亨利求助的是那个用器具狩猎的人的问题，但是自我意识却被排除在这个问题之外。当亨利可以在潜意识中向《周易》提出第二个问题时，他下意识地就能在《周易》中找到与自己的梦巧合的象征。

如何解释亨利梦中出现的情景呢？我认为，亨利梦中出现的情景其实是他内心人格内容的体现。在第一个梦中，包括亨利自己在内的六个人都是他心理特征的化身。这类罕见的梦具有巨大的效果，因此可以称它为“转化之梦”。

梦的表现力无与伦比，人在梦中具有天马行空的想象力，但是做梦者在现实生活中却很少有这样的想象力，所以，即使梦中的事物与做梦者所经历的东西相一致，他们也无法在做理性分析时将它们一一对应起来。

如果让亨利将梦境与现实联系起来，那么他唯一可以想象到的就是工作的事使他陷入困境。他本来想在智利寻找一份工作，但是由于他不具备结婚的条件，招工公司拒绝了他的求职。同时他还知道一种特别的信息，即一些中国人习惯在左手上留长指甲，而留长指甲恰恰可以表示他们整日无所事事，他们没有工作，终日沉浸于幻想之中。

亨利现实中的遭遇在梦中得到了呈现，梦中的亨利希望在南美找一份工作，但是未能如愿。在梦中，亨利到达一个陌生的世界，那是一个位于南方的世界，那个世界炎热、原始，充满情欲，人们似乎可以在那个世界里为所欲为。这个梦的内容与亨利潜意识领域的内容不谋而合，或者说，这个梦中的景象代表亨利潜意识领域中的一种象征性图画。

这是一个全新的领域，与统治亨利意识的理性不同，与瑞士的禁欲领域截然相反。可以说，这些梦是亨利心理阴影的体现。亨利渴望进入他幻想的“阴影王国”，但是真正进入这个王国后，他却感到十分不舒服。亨利的世界原本是原始且阴暗的，他只有在梦中才能找到一丝光明，仿佛又回到了母亲的怀抱。但是梦并非都是美好的，有时候它会让亨利感到一种身在异国他乡的孤独，感到他离母亲是那么遥远。

亨利的意识在梦中得到增强，这是一种更高的意识层面，就像一座高高在上的山峰等待着他去攀登。亨利要进入他幻想的“阴影王国”，他就必须努力攀登到“山顶”，到达一种更高的意识层面，从而帮助自己找到“回家的路”。

这十分具有讽刺意味，亨利本来想要“上山”，进入他理想中的国度，后来却发现那个国度充满了阴影，于是他又渴望寻找“回家的路”，而这又要求他必须先从“山上”下来。

“山上的城市”是一种象征性的表达，我们的传统文化中就有这样的表达，它广为人知，经常出现在不同文化类型的历史之中。这个城市象征着“灵魂的疆界”，而潜意识自我就栖息在疆界的正中央。

奇怪的是，在亨利的梦中，他的潜意识自我栖息在一个火车站。在我看来，之所以会出现这种情况，是因为做梦者亨利是一个精神发展层次相对较低的青年人。青年人通常只是利用经验中的对象来象征潜意识自我，而这类对象往往十分平庸，与他们远大的抱负相抵消。相对于青年而言，那些熟知自己灵魂意向的成熟人，才能将自己的潜意识自我实化为与其价值相等的对象。

亨利梦中的“火车站”就是位于“灵魂疆界”正中央的潜意识自我，虽然亨利并不知道火车站位于何处，但是他却坚信它位于城市的中心和最高处，这与我们的论述不谋而合。亨利在梦中得到了潜意识的帮助，所以他得以化险为夷。在亨利的潜意识中，他相信自己一定可以胜任工程师的工作，因此，他极力想要到达梦中的火车站。这就相当于他在现实中可以完成自己的梦想，而到达梦中的火车站就是他能在现实中任职的一种象征，这是一种潜意识的心理活动。而现实的情况却不尽如人意，也正因为如此，亨利在梦中前往火车站的过程中才遇到那么多阻碍。

梦中的黑色通道不知通向何方，可能通向无尽的黑暗，也可能通向一片光明之地。但是毫无疑问，这条通道使亨利陷入了危机，因为这种不确定性本身就是一种危机，它可以摧毁人的意志，使人丧失生活的信心。梦中的亨利没有找到回家的火车站，他只见到了一个黑色的拱形通道，而且拱形通道的门前有四个衣衫褴褛的中国人挡住了他的去路，他还协同同路人和这四个中国人打了一架。为什么是四个呢？其实数字“四”也是一种象征，我也曾对“数字‘四’是总体和完整的象征”进行过详尽的论

述。

我认为，男性的心理特征在没有完全分化之前具有四个组成部分，梦中的四个中国人就代表亨利作为男性的潜意识心理组成部分，在梦中，亨利没能跨过这些部分而直通自己的理想之地。黑色的拱形通道象征着“通向潜意识自我”的道路，在问题尚未解决之前，这条路被四个中国人阻断了，只有问题解决了，亨利才能继续自己的旅程。

梦已经在预示危险的临近，但是亨利还蒙在鼓里，根本没有意识到这件事情。他试图通过黑色的通道尽快到达火车站，但是此时却出现了一个背着狩猎器具的人。这个世俗且粗鄙的人其实是亨利自己的阴影，他代表着亨利压抑已久的情感和非理性的特征。亨利试图越过意识自我，直接进入拱形通道，但是他并没有如愿。阴影人物是亨利命运本体的承受者，体现了亨利潜意识特征的活动性和自主性，一些出乎意料的事情常常会在这样的阴影人物身上得到发展。

梦的高潮部分是亨利、器具狩猎者与四个衣衫褴褛的中国人搏斗，亨利在搏斗中被其中一个中国人左脚的长指甲划伤。亨利是欧洲人，具有欧洲人的自我意识，而这种自我意识与中国古代的智慧相对立，所以他们才会在梦中有如此激烈的冲突。

中国人与“黄土地”有种种联系，因此，梦中的中国人可以代表“黄土地”。亨利心灵的潜意识男性整体中有那种原始神秘的材料，而古老的土地却可以象征这种原始和神秘，因此，亨利认为那四个衣衫褴褛的人是中国人，说明他认识到了自己应该面对的对手。

亨利从生活中获取的信息使他认为，一些中国人习惯左手留指甲，而梦中，亨利却因为中国人左脚的长指甲而受伤，这似乎是矛盾的。其实，这也是一种象征。他认为梦中那个中国人左脚的长指甲实际上是爪子，通常，猛兽的爪子可以撕裂猎物的皮肤。我认为，这代表着另一种可能，即在实际生活中，中国人的观点与亨利的观点发生了冲突，所以他才在梦中遇见了那些中国人。

可以看出，亨利的意识观点，如有关原始、神秘、女性的意识观点或者决定他性格的意识观点，都是很不稳定的，并且这些观点常常表现得相互矛盾。而亨利的左腿被中国人左脚上的长指甲划伤，就是对他意识不稳定或意识相互矛盾的刻画。亨利的“左腿”象征着他的意识观点，但这

种意识观点与中国人的意识观点不同，所以亨利认为中国人损害了他的意识观点，于是便通过潜意识在梦中反映出了这种情形。

中国人的意识观点对亨利的损害并没有给他带来实质性的影响，至少没有改变他的心灵。每一种变化都具有独特的魅力，都需要变化者终结以前那个未变化的自己。在变化之前，人们只是遵循旧的生命哲学，变化之后，新的生命哲学便会孕育出来，而旧的生命哲学也将宣告破产。汉德森博士指出，人的成年仪式象征着青年时代的死亡。成年仪式结束后，进行过仪式的人就将作为一个成熟的成年人获得新生。

将这个观点应用到亨利的实例中就是，亨利原本认为自己可以胜任工程师的职位，并认为这种想法是科学的、理性的，但是按照以上的观点，亨利必须学会改变，他要放弃自己的那些想法，让全新的观点占据自己的心灵，这样，他才能重新获得快乐。

工程师信奉的是理性事物，对于非理性的事物，他们都会压抑自身的那种思维倾向。但是非理性的事物在人的梦中常常会显露真身，比如在亨利的梦中，这种非理性的事物表现为一种虽是不同民族但却具有人类本源的“占卜游戏”，亨利的理性在这种具有骇人的、令人费解的、决定人命运的力量的“占卜游戏”中丧失了自己的领地，最终，他选择了做出理性牺牲。

然而，亨利过于年轻，既没有经验，也没有成熟的意识，所以他在做出理性牺牲时没有做好充分的准备。在亨利的梦中，他认为自己一旦在占卜游戏上输了，他就将永远离开这个世界。亨利陷入了困境，他只能通过改变路径来返回家园，或者说他决定逃避作为成人应尽的义务和责任。然而，值得庆幸的是，亨利通过释梦拥有了以往没有的洞察力，他发现这种解决方法欠妥，所以还需要继续调整。

在梦中，亨利以原始器具狩猎者的身份求教于潜意识，因此，他在潜意识中不得不将具有理性的、文明化的自我暂时隐藏起来，意识中的生死也只能交由潜意识来决定。当自我意识被囚禁起来时，阴影中的潜意识就可能会出来帮助我们。这类内容会存在的原因是，这个人坚信这种意识的存在，并能切身感受到它的力量。我们已经说过，梦中的器具狩猎者其实就是亨利自己的阴影，亨利最终能够得救，是因为他的阴影在求教潜意识的游戏中获胜了。

3."黑桃九"的启示

亨利的梦对他产生了深刻的影响，在分析中获得敏锐的洞察力之后，他在现实生活中经常倾听自己内心的声音，以便获得潜意识的召示，进而表现出更加强烈的情感特征。终于，内心的不平衡使他的情绪全部爆发出来，并从内心深处到达表层。但是无论如何，他都不会忘记勇敢生长的信念，他始终相信未来是美好的，结局是圆满的。

我将亨利的第一个梦称为"启示之梦"，两个星期之后，亨利又做了一个新的梦，这个梦依然是用理性的思维无法解释的。梦的内容如下：

我独自在一个像办公室的房间里待着，眼前的景象深深震撼了我的心灵。我看到很多黑色的甲虫在房间里肆虐，它们似乎将这里当作了自己的游乐场，一个接一个地从墙角的洞穴里爬出来，然后又迅速爬上我制图的桌子。我是一个魔法师，看到眼前这一切，我理所当然地开始运用我的魔法驱赶这些讨厌的家伙。果然，我的魔法起了作用，那些丑陋的甲壳虫纷纷逃回洞穴，只有四五只还在外面游荡。不过，这四五只甲壳虫没有继续在我的桌子上停留，它们爬到了我房间的各个地方。这时，它们在我心中已经不像先前那样讨厌，于是我放弃了再次驱赶它们。后来，我在甲壳虫隐藏的地方点了火，那火焰很高、很亮。突然，我有些后悔，我害怕房子会失火，但是我一时无法找到害怕的根据。

做了这个梦后，亨利不再像开始那样，因为做奇怪的梦而感到紧张不安。我准备再次为他释梦，而这次他表现得相当熟练。他也试着为自己的梦作解释，他说："梦中的甲壳虫是一种象征，它们代表了我心里阴暗的一面，通过潜意识的分析，它们从心灵深处显露出来，来到了心灵的表层。这些阴暗的想法可能会充斥在我的职业生涯中，但是在梦里我却不敢碾死这些黑色的小东西，这是因为它们的样子与传说中的圣甲虫十分相像。其实一开始我是有杀死它们的心思的，但是出于这种考虑，我只是用自己神奇的魔法赶走了它们。我之所以会在黑甲虫隐藏的地方点火，是因为我想与心灵通力合作，从而获得某种神奇的力量来解决这一切。"

虽然亨利已经基本掌握了释梦的法门，但是现在的他并不能深入地探索梦的象征。我们需要拥有一双敏锐的眼睛来观察亨利梦中的内容，首先，我们应该注意到甲壳虫是黑色的。黑色代表什么呢？我们见到黑色

又能联想到什么呢？在人们的认知中，黑色往往代表着黑暗、抑郁和死亡。在梦中的房间里，只有亨利一人，这种环境给人一种孤独的感觉，因此，独自一人在一个这样的房间里很容易使人心情抑郁。但是在埃及的神话中，那些象征着太阳的神圣动物通常是金色的，黑色的甲壳虫象征着与太阳或光明相反的东西。在我看来，黑色的甲壳虫象征着魔鬼或邪恶、阴暗。

我们知道，在魔法的驱赶下，并不是所有的甲壳虫都甘心被赶回洞穴，也有四五只比较顽固的甲壳虫坚守着自己的阵地，但是由于数量稀少，它们已经无法再使亨利感到恐惧和厌恶。最后，亨利试图通过点火来摧毁这群邪恶生物的滋生地。我认为这是一种积极的行动，因为火焰可以使某些事物获得重生，就像神话中的凤凰一样。

脱离夜晚奇怪的梦境，迎来白天第一缕阳光，亨利变得开朗和自信了许多，他变得积极乐观起来，面对任何不开心的事情也都表现出强烈的进取精神。但是，他现在还没有完全学会运用这种积极进取的精神给自己带来益处，所以，前两个梦不足以让我的研究就此结束，我还想进一步细心研究亨利的变化，最后，我终于如愿以偿。在亨利后来的梦中，他的问题暴露无遗，通过最后一次研究亨利的梦，我找到了解决亨利问题的最终方案。

亨利的第三个梦与前两个梦一样，都具有鲜明的象征意义。这个梦描述了亨利的恐惧心理，他非常害怕与一个女子缔结责任关系，他试图摆脱自己的情感，成为一个从生命情感中退隐的隐士。亨利第三次梦的内容是：

“一个白发苍苍、满脸皱纹的老人即将走向天国，在弥留之际，他的一众亲属围在他身边，而我是这一群人中的一员。老人的亲属还在从四面八方赶来，巨大的房子中，人越来越多，这些人通过表述说明自己的身份。细细数来，整个房间内已经聚集了四十多人。此时，老人在床榻上不住地呻吟，有时还会跟晚辈们诉说他那即将失去生命的生活。老人的女儿想让老人在这一刻进行适当的忏悔和祷告，这样他就可以在见到心灵之主时更从容。女儿向老人问道：‘我们应该从哪一种意义上理解失去生命的生活呢？是从文化的意义上，还是从道德的意义上呢？’老人没有回答女儿的话，而是选择了沉默，或许他不愿回答这个问题。过了一会儿，老人的女儿对我说：‘你现在去隔壁的房间，用起扑克的方式

来解答这些问题。’于是，我便遵照她的指示照做了。

“我独自一人来到隔壁房间，用桌子上的扑克牌开始寻求答案。首先是起牌，我相信，只要能起到数字‘九’，我就一定能找到问题的答案，因为‘九’的花色很特殊，它决定着答案的性质。整副牌有不同的颜色，每当开始起牌，我都会在心中默默祷告，希望心灵的主人可以帮助我顺利起到‘九’。但是，我的愿望落空了，我并没有在前几次起牌中寻得‘九’的踪迹，我起到的牌不是各种花色的‘十二’，就是各种花色的‘十三’。这令我感到非常气愤，但更多的是失望。此刻，在我旁边的是一堆与真正答案无关的纸牌，直到起完所有的牌，我见到一个纸盒和几张费纸片，但还是没有起到‘九’。

“在我起牌的过程中，我的姐姐也到了我所在的房间，她看着我起牌，并和我一同寻找纸牌‘九’的下落。终于，在一本像教科书或笔记本的下面，我们找到了纸牌‘九’。我们都开心地笑了起来。我们低下头仔细观察纸牌‘九’，这是一张黑桃九。当看到纸牌‘九’的花色是黑桃时，我明白了一个事实，即道德的枷锁才是阻碍老人快乐生活的罪魁祸首。”

这个梦是在告诫亨利，假如他不能过自己想要的生活，那么他将继续怎样的生活。梦中的老人象征着“控制原理”，老人的衰亡相当于对亨利意识的控制，而并没有察觉到这种控制亨利本身。“四十个人”是“四个衣衫褴褛的中国人”的高级形式，前面我们提到，数字“四”代表了总体和完整，而数字“四十”就是更高级的总体和完整。也就是说，亨利梦中出现的四十个人代表了他心灵特征的总体，而即将失去生命的老人象征着亨利男性特征的组成部分。

女儿前来探询老人，却导致了老人的死亡，这是一个无法避免的问题，也是一个具有决定性意义的问题。梦中的这些内容似乎在向亨利暗示：道德的枷锁使老人无法顺应自己的情感，也无法按照自己的意愿快乐地生活。但是，老人并没有在生命的最后一刻说出所有的真相，他最终选择了沉默不语，然后悄然逝去。老人的女儿是阿尼玛的化身，当老人沉默的时候，她必须变得活跃，才能让整个事情变得圆满。

在梦中，老人的女儿指派亨利到一个陌生的房间，并利用桌上的纸牌进行潜意识探寻，最终的答案取决于纸牌“九”的花色，但最后的答案或者说事情的真相与亨利的意识观点相去甚远。

一开始，亨利因为连续多次起到纸牌“十三”和纸牌“十二”而感到失望。随着纸牌的减少，他的失望程度不断加剧，内心世界的象征也在一次次失望中变得荡然无存，最后剩下的只是一堆毫无用处的纸片。

如果说寻找揭示最终答案的纸牌“九”是亨利做梦的源泉，那么纸牌被起完也就相当于梦的源泉枯竭了。梦中的“姐姐”其实代表亨利女性化的一面，亨利向自己的这一面寻求帮助，最后终于找到了具有决定性意义的纸牌“九”。

这是一张黑桃九，它代表那些被忘却的生活。除此之外，还有一些事情耐人寻味，比如黑桃九被藏在教科书或笔记本下，这有什么象征呢？我认为它象征着亨利的某种喜恶，即对于那些枯燥无味的理性公式，亨利却比较感兴趣。

“九”是一个非常特殊的数字，自古以来，它的神奇特性一直延续着。在不同时代和不同文化中，数字“九”有多种解释，其中有一种解释被世代传承，属于数字传统象征体系中的一种，即“九”被看作三重天中三位一体的圆满形式。顾名思义，黑桃九的颜色是黑色，黑色象征着死亡、泯灭等。人们看到黑桃的花色，很容易联想到叶子的形状。在自然界中，叶子是绿色的，本应该象征着绿色植物、生命和大自然，但是它在这里却是黑色的，象征的是死亡和泯灭等消极的成分。“黑桃”的说法源自意大利语，原本的意思是剑或长矛，而剑和长矛都是冷兵器，主要功能是刺穿和切割。

从以上分析中可以看出，道德束缚才是阻碍老人“过自己的生活”的罪魁祸首。这种束缚映射到亨利身上便有了新的意义，亨利不想让自己的生活完全顺从于一时的冲动，更不愿意为一个女人承担责任和义务，这才是束缚他生活的重要原因。亨利的这个梦说明：没有生命、活力、激情的生活相当于一种瘟疫，人会在这种生活中逐渐走向灭亡。

从前的亨利对这种梦不屑一顾，但是现在，他已经不再对这些梦采取漠视的态度。经过对梦的分析，亨利明白了一些非常重要的东西。生命就像一张巨大的网，在这张巨大的网中，人们不仅需要理性的东西，还需要感性的东西，这种感性的东西可能是某种有益的指向或者直觉。人的潜意识往往会通过一些象征性的事物表现出来，梦中的景象就是潜意识的直接表达，寻求这种潜意识的力量，可能会极大地帮助我们改善自己

的生活。这也是我们要释梦的原因。经过我对梦的解释，亨利豁然开朗，他已经能够逐渐探求自己的潜意识了。亨利明白了他做“启示之梦”的原因，现实生活的失意使他的愿望和情感只能通过梦呈现出来，如果他不能摆脱这种抑郁的心情，他就只能被随心所欲的生命天堂放逐，永远无法重返乐园。

4.心灵在潜意识中的“告白”

“启示之梦”让亨利抓住了某些线索去探求自己的内心，这些梦都非常简短，且与亨利的日常生活紧密相关，终于，经历了大大小小50个短梦之后，“终极之梦”出现了。这个梦超乎寻常梦的特征，蕴含了大量的象征，它的到来使亨利彻底明澈顿悟。

亨利的终极梦中出现了四个人，这四个人彼此都是朋友，他们共同组成了一个较小的朋友群体。这四个人拥有以下经历：

“傍晚：我们一行四人坐在一张长长的裸木桌前共进晚餐。开始，我们用三种不同的器具喝着可口的饮料。第一种器具是酒杯，这个酒杯本来应该盛放烈酒的，但我们现在却用它来饮用一种清澈、甘甜的黄酒；第二种器具是高脚杯，人们经常用它来饮用葡萄酒，我们按照正确的使用方法，用它来盛放一种暗红色的意大利葡萄酒，品尝完黄酒之后，我们又端起桌前的葡萄酒一饮而尽；第三种器具是一个巨大的器皿，这个器皿在古代人的生活中出现过，而我们用它喝茶水。

“桌子上其实一共有五个人共进晚餐，除了我们四个人之外，还有一位矜持、纤秀的少女。而这个少女饮用饮料的方式与我们不同，她将酒杯中的酒倒入那个巨大的器皿，使之与那些茶水混合后再喝。

“深夜：我们痛饮了一番，拖着醉醺醺的身子归来。我们中的一人是法兰西共和国的总统，我们不是回家，而是前往总统的宫中休息。我与两个朋友比总统先到一步，此时我们正在宫殿的阳台上向下望着那位总统。总统也是醉醺醺的样子，他走在离宫殿不远的一条白雪皑皑的大街上，突然，他脱下裤子就往街道旁边的一堆雪上解小便。可能是因为酒水喝得太多，他在那里站了很久，仿佛他膀胱里的尿液永远也不会枯竭。

“我们看到一个老处女从总统身边走过，老处女手里抱着一个裹着棕色棉毯的孩子，可能因为急着赶路，老处女并未注意正在撒尿的总统，于是总统就悄悄追着老处女，将尿射在了孩子身上。不一会儿，老处女抱着孩子的手感到一阵潮湿，但是她以为这是孩子尿湿的，并没有过多地在意，而是继续迈着大步匆匆赶路。

“清晨：冬天的清晨，阳光照在覆盖白雪的大街上。此刻，有一个赤身裸体的黑人正朝着东方走去。我们猜想，这个绝妙的人一定是想去瑞士的首都伯尔尼，而我们现在却在法属瑞士，经过商量，我们决定前往他去的地方拜访他。

“正午：一次旅行，我们乘坐汽车穿越一处荒漠的雪地，经过漫长的跋涉，来到了一座城市，走进了一间黑漆漆的房子。我们因为了解到那个黑人的居住地才到了这里，一开始我们很担心黑人会冻死，但是当我们看到与黑人同样肤色的仆从来迎接我们时，我们就打消了这个念头。我们发现黑人与他的仆从都是哑巴，为了表示礼貌，我从背包里拿出一盒火柴作为礼物送给黑人。等到其他人也送完礼物，大家一起愉快地共进午餐。”

这四个梦的组成部分令我们印象深刻。这个梦诉说了一整天发生的事情，但却不是寻常意义的一整天，潜意识在这段时间最是活跃。梦中的四位朋友象征着亨利心灵中男性的一面，在梦的四幕场景中，他们从东西两个方向出发，朝着瑞士的中心和首都——伯尔尼进发。

黑夜，人们只有潜意识在活动；接着，太阳出来，人们恢复理性的思维；最后，人们到达光辉的意识顶点。傍晚，人的理性意识逐渐降低，潜意识的冲动和意向开始活跃，人在这时更容易被激发心灵中女性的一面，于是，四个男人中加入一名女性的事情就很好理解了。矜持、纤细的少女是四个男人的阿尼玛，桌子上的凹面器皿是女性的象征，同样的器皿被现场中所有的人使用，这说明他们关系亲密。器皿中的饮料具有相互对立的形式，比如甜和苦、黑与黄、令人沉醉和令人清醒。五个人将这些对立的形式融为一体，可以说这五个人共同组成了一个潜意识的整体。少女是事件发生的催化剂，她把茶与酒混融，引导四个男子进入更深层次的潜意识，从而将聚会推向了高潮。

深夜时，四个男人才发现自己身在享乐之城——巴黎。接着，四人开始

分化为意识自我和“法兰西总统”，法兰西总统也是一种象征，他象征着尚未演化的、潜意识的情感机能。

亨利和两位朋友相当于意识自我，或者象征着亨利的半意识机能。总统的特征与人尚未分化的特征一模一样，比如反复无常、肆意放纵等。醉酒后在大街上随处小便的行为与动物性的强烈冲动无异，总统的原始性行为与其身份形成了鲜明的对比。而只有在这样漆黑的夜晚中，亨利的野蛮一面才会显露出来。

但是，梦中并非只有原始的意识冲动，也有相对积极的一面。总统的形象也有积极的特征，比如总统的小便不会枯竭，这象征着创造力和生命力，代表繁盛丰饶。但是，总统的行为又与这种象征相对立，这种繁盛丰饶可能又表现在意识自我的阴影，我们可以从总统随地小便和追赶抱着孩子的老处女等行为中看出。

梦中的“老处女”也是阿尼玛的象征，虽然她已经不再年轻，还当上了一个孩子的继母，但是她并没有婚配，仍然是一个处女。亨利在梦中将这位老处女想象成抱着婴孩的母亲，但是婴孩身上的棕色毯子却与黄土的颜色相近，这仿佛又表明婴孩是来自冥界的救世主，恰恰与其原来表现出的意象相反。总统用小便射向婴孩，仿佛是在模仿一种浸礼仪式。我认为，可以将婴孩看作亨利内心潜能的象征，虽然现在他比较幼小，但经过仪式洗礼，他必将能获得强大的力量。

“老处女”的离开是梦的转折点。当清晨的阳光照在白雪上，亨利看到一个与白雪形成鲜明对比的黑人，这预示着神秘、黑暗、原始和强力的东西正准备聚集，黑人赤身裸体出现在街道上是一种真实和本原的象征。这里同样出现了很多对立面，比如漆黑的夜晚和明亮的清晨、热的尿与冷的雪、黑人的肤色和白色的大地等。亨利与其他三位朋友需要学会改变，才能打破这种沉闷的现状。于是他们离开了巴黎，最终到达了法属瑞士，这与现实中的一个地方不谋而合，即亨利的未婚妻就来自法属瑞士。早期，亨利被自己潜意识的力量压倒了，不过幸好在后来的生活中，他能及时调整和改变自己的方向，最终他找到了一条新的道路，而这条道路通向他未婚妻的家园。

有些人认为黑人是“黑暗原始生灵”的原型意向，白人会因为拥有这种潜意识而反对和害怕黑人。白人和黑人的肤色截然相反，这使白人在潜意

识里觉得黑人是自己的对立面，会认为黑人代表的是隐秘和黑暗。白人不愿意承认自己出自本能的黑暗、原始和野蛮的一面，于是，他们便将这样负面的东西全都映射到黑人身上。

如果让一个与亨利年龄相仿的青年来看待这件事情，他可能会产生两种观点：一是黑人代表着阴暗特征的总体；二是黑人代表了亨利原始、阴暗的一面，包括他的男性体力、情感力、潜力等方面的总体。亨利和朋友敢于面对黑人，说明他们开始成熟，正在向成人领域蜕变。

中午的太阳升到天空最高处，此刻是人的意识最澄明的时刻。这时，亨利的意识自我开始占据主导地位，他开始拥有自己的决断能力。梦中，寒冷的冬天可能暗示着亨利的内心深处缺乏温暖和热情，寒冷使人保持理性，冬日的景象表示亨利此刻的心境。亨利和他的朋友担心赤裸的黑人会在雪地中冻死，但是最终他们发现黑人安然无恙。这是一种认知上的成长，在探寻真理的路上，他们穿越荒漠的雪地，经过长途跋涉终于看到了真相。梦中的旅行和荒漠的雪地象征着一种艰难的自我发展历程，亨利和朋友在旅途中获得了成长。

到达目的地后，亨利发现黑人和他的仆从都是哑巴，所以他们不可能用语言与之交流，要实现彼此的交流，就需要利用情感体态，于是，他们赠送礼物给黑人和他的仆从。这就像是在向“心灵主人”供奉祭品，而祭品必须是具有白人理性价值的文明产物，为了俘获黑人的心，亨利和朋友必须做一次理性的牺牲。

亨利已经拥有了意识自我，他决定送黑人一盒火柴，这是他拥有自我决断能力的标志。他放下骄傲的意识，变得谦卑友好，然后满怀敬意地将一盒火柴当作礼物送给黑人。虽然，一盒火柴只是一种不足为道的日常生活用品，但是，人可以利用火柴做出伟大的事情。人有了火柴，就能随时生火和熄灭火，这就形成了对火的控制，而火焰象征着温暖、光明和热情。这些都是人内心的特征，而现在，它们渐渐可以被人控制。

亨利通过赠送黑人礼物，象征性地将自我意识的文明产物与原始生命及男性力量的中心相结合，这样一来，亨利就能完全占据具有男性特征的一面，并不断与意识自我相接触。梦的结局是六个男人欢聚一堂共享午餐，这表明亨利的男性整体结构已经接近完美，他的内心开始拥有自己的原型人格，潜意识自我开始显现，他最终找到了安身立命之所。

通过分析，亨利在现实生活中发现了与梦中情景相对应的事情。他现在变得自信起来，不久便与自己的女友订了婚，9个月后的某一天，他又在瑞士结了婚。婚后第二天，他与妻子赶赴加拿大，并在那里接受了招聘。在以后的日子里，亨利与妻子过着积极乐观、富有创造性的生活，他最终婚姻美满、事业有成，现在在一家工业企业中担任总经理的职位。

亨利的事例代表了一个男人身体和意识不断强化的过程，这是成长的第一个阶段，接下来，亨利需要在意识自我和潜意识自我之间找到一种平衡关系，从而完成人生之中第二阶段的蜕变。

不是每一个人都能像亨利这样幸运，亨利对问题所采取的措施也并非适合于每一个个案。每一个人都是独一无二的，每一个个人案例也应该区别对待。我之所以选择亨利的个案来说明问题，是因为我认为他的案例使人印象深刻，是表现潜意识自主形成过程的典范案例。亨利梦中出现的大量意象表现了心灵无与伦比的创造力，当人可以控制自己的心并能以心灵中的自我来指引自身的行动时，他的灵魂将得到成长和进化。

5.科学与潜意识的辩证关系

在以上论述中，我和我的朋友试图说明潜意识中的象征现象，但是我们对潜意识或人的心理动态还缺乏认识。我们现在可以知道，潜意识或心理动态对人的影响很大，我们称这种潜意识或心理动态为“人的原型”。原型包括人的情感、伦理观和心理观等内容，它可以影响人的人际关系，决定人未来的命运。

人的原型象征有一种整体发展的模式，探索这种模式的特点，理解象征的意义，可以治愈人心理的疾病。人的原型既可以创造事物，也可以毁灭事物，唤醒新观念时，它属于创造性的力量，但当它使人的观念停止不前并遏制观念的产生时，它就属于毁灭性的力量。

我在论述中表明，人不能削弱原型观念的价值，也不能削弱象征的特定个体和特定文化的价值。我们不能强制性地把它们统一起来，而且它们中的部分也不会接受墨守成规、理性化、公式化的意义。我们对它们要进行精妙的解释，但是这些解释并不都是一个模式，会有细微的差别。我一生都在做心理研究和释梦的工作，这本书只是我工作成果的一小部

分。作为一位开拓者，我知道还有很多领域需要继续探索，以求得到更精确的答案。我的朋友试图在此方面建立一种开放的体系，并希望这个体系能够包罗万象，这样，他的观念和假设就有了更多的支撑。

我所提到的概念只是一种研究的工具，或者说是一种具有启发性的假设。这种工具或假设可以帮助我们探索潜意识中的新天地。潜意识的力量非常强大，它一方面拓宽了我们总体的世界观，另一方面又使我们的世界观演化得更加多样化。对于我所研究的领域，我们只需要利用两个问题就能概括：第一，我们通过什么来感知外部现象，是意识还是潜意识？第二，我们的精神现象是意识的还是潜意识的？

实际上，人们很多时候是通过潜意识来表现自身的，我们可以从人类活动的各个领域寻找到情感与精神的产物。现代关于情感与精神的研究，有很多都是受到我思想的影响，但是，各个领域并不是按照我思想的基本原型来表现艺术和文学的特征，毕竟各自的领域都有各自遵循的规律，很多创造性的成就无法用理性的方式去解释。在这些领域中，我强调的潜意识自我具有一种动态活动的原型，人们可以从这些动态活动的原型中寻找到潜意识的目的和进化方向。

这种潜意识的原型往往能够决定我们的精神行为，这就预示着它可以延伸到文化的各个领域，比如在自然科学领域中，该原型可以为生物学开辟观察生命的新途径。

我的同步性思想可以帮助我们理解一些机缘现象和偶然事件。目前，已经有大量事例证实，有意义的机缘事件往往发生在某一原型被激发之时。例如，华莱士曾经给达尔文发过一篇关于物种进化论的手稿，而当时他并不知道达尔文正在进行此类研究。历史上存在着很多这样的例子，许多伟大的发明和理论可能在同一期被多个人发现。

原型作为一种动因出现在科学的各个领域，其来源也很简单，有时科学家的一个小小的假设就可能成为一个关乎科学发展的重要原型，科学家的那些直觉“瞬间”正是构成科学发展主线的材料。在人的生死存亡之际，一些非感官的知觉可能就会出现，以提示类似的偶然事件，甚至在动物受到生存的巨大压力时，一些富有意义的反常变化也会出现。

人们很难想象，就连微观物理学等复杂领域也会与心理学存在某种联系。物理学中的空间、时间、物质、能量等基本概念最早出现在古希腊

哲学家的直觉里，那些半神话的观念才是这些概念的最早原型。随着科学的演化，它们才有了如今这样可以用数学术语来表述的更精确的形态。

近代的基本科学概念在漫长的发展过程中总是与原型的观念相联系，事实上，这些原型观念都起源于人的潜意识，它们从人的内心深处涌现出来，表现为一种心理趋向。在这种心理趋向的影响下，人们可以发现外部事实与内部事实之间的各种关系，这些关系或许是令人满意的，但也可能是差强人意的。人在认识世界时，如果抛却客观的眼光，就有可能在精神上与潜意识自我意外相遇，倘若这种偶然发生在科学家身上，他们就有可能创造出某种科学的原型。

沃尔弗干格·鲍利认为，在研究科学概念领域里的原型象征体系的作用时，需要将两个相互对立的研究体系相结合，一是关于外部客体的研究，二是关于科学概念内部起源的心理学研究。除此之外，潜意识心理学还与物理学存在着更富有魅力的联系。我发现，一些分析心理学中所创造出的概念与微观物理学非常相似，比如尼尔斯·波尔的互补性概念。

现代微观物理学认为，光既是粒子又是波，粒子和波是描述光现象的两种既相悖逆又互补的概念。在不同试验条件的作用下，光可以表现出粒子的特性，也可以表现出波的特性。同样，在不同实验条件下，我们可以观察到亚原子粒子的位置和运动速度，但有趣的是，我们不能同时观察到位置和运动速度这两种属性，仿佛在一种实验条件下，两者中的一个会显现，而另一个就必定会隐藏起来。

同样，在另外一些心理学家的眼中，意识与潜意识之间的关系也具有鲍利所提出的互补性，它们既是相互对立的，又是相互补充的整体。从潜意识中涌现出来的内容往往包含着从当事人自身的意识心理中摄取的部分材料，比如我们在做梦时经常会处于半意识状态，就是因为潜意识自我与意识自我互补。释梦的过程是对做梦者意识的拓展，而这种拓展又可能反过来作用于潜意识，对潜意识产生巨大的影响和作用。我们只能用互补且相互对立的概念对潜意识进行描述，但无法说清楚它到底是什么。同样，在物理学领域，我们也无法说明物质的本质是什么。或许，我们可以从这些相似的关系中获得某些启示。


西方心理学界泰斗的
经典代表作
记忆力
心理学
揭秘人类记忆与
遗忘的奥秘
[德] 赫尔曼·艾宾浩斯 著
常春藤国际教育联盟 译
中国出版集团
现代出版社

版权信息

记忆力心理学/（德）赫尔曼·艾宾浩斯著；常春藤国际教育联盟译.—北京：现代出版社，2016.12

ISBN 978-7-5143-4908-5

Ⅰ.①记… Ⅱ.①赫……②常… Ⅲ.①记忆学 Ⅳ.①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第324260号

作者：[德]赫尔曼·艾宾浩斯

译者：常春藤国际教育联盟

责任编辑：张桂玲

目录

版权信息

前言

Section 01 记忆的奥妙：人类对记忆的典型认知

- 1.记忆的奥妙之处
- 2.记忆诞生的重要条件
- 3.记忆的客观存在
- 4.如何精确地衡量一个人的记忆能力
- 5.识记——记忆的前提
- 6.以存在时间为标准的三大记忆类型

7.由记忆起源到记忆分类

8.我们为什么经常遗忘

9.日常生活的记忆常识

10.遗传——记忆的兄弟

11.人类的记忆达到什么水平

Section 02 记忆的工具：记忆体系的验证过程与结果

1.记忆的工具与方法论

2.记忆竟然能被测量

3.记忆实验要讲“原则”和“条件”

4.找出记忆中的“恒定平均值”

5.误差定理的深刻讨论

6.两大难题“阻碍”记忆实验

7.无法避免的“机误”

8.如何选择实验时间

Section 03 记忆的路径：剖析记忆的具体方法

1.什么是记忆保持曲线

2.记忆保持曲线的重要特点

3.“定量”研究记忆保持曲线

4.基于保持曲线的记忆方法

5.记忆保持规律的正确应用

6.我们为什么记不住

7.从行为因素上提高记忆

8.克服遗忘的最佳方法

9.利用联想发散思维帮助记忆

10.链接式记忆法的奥秘

11.记忆数字的妙招

12.充满奇趣的信箱记忆法

13.整体浓缩记忆法

Section 04 记忆的音节效应：全面音组长度与识记速度的关系

1.实验结果如何分配

2.音节组实验结果的分配结构

3.什么是无意义音节组

4.无意义音节所具备的特点

5.如何为“最恒定实验”设置条件

6.误差是怎样产生的

7.怎样检验“工作量”

8.有关音节的实验操作是如何执行的

Section 05 记忆的科学实验：实验结果中的记忆力应用

1.同音节、异次序音节组的记忆效果

2.认知途中的“间接顺序”

3.初期实验证明了什么

4.有意义学习材料与学习速度的映射关系

Section 06 记忆的规律：记忆怎样保持与诵读次数之间的契约

1.镂刻在“石头”上的记忆

2.精神状态对实验结果的影响

3.回忆对记忆的特殊影响

4.增加诵读带来的记忆强化

Section 07 你为什么会遗忘：印象的巩固在时间轴线上的映射

1.耐久记忆和遗忘的释义

2.对现实存在的研究方法

3.记忆的效果依赖于时间的选择

4.对实验结果的规律性分析

5.实验结果的神奇巧合

Section 08 被强化的记忆：怎样认识复习性记忆和强化记忆

1.有关记忆强度的问题与实验

2.音节组长度与记忆效果之间的关系

3.复习规律对记忆强度的作用

4.间隔诵读与记忆耐久

Section 09 怎样保持持久记忆：认知顺序和记忆保鲜

1.时间顺序引发的猜想和解析

2.排除事前经验对记忆的干扰

3.联系方式对记忆强度的影响

4.“正背如流”后能否“倒背如流”

5.间接顺序联想与复习次数之间的关系

6.什么是联结的不同强化

前言

记忆是人脑对所经历事物的识记、保持和回忆，它是联想、思维等高级心理活动的基础。可以说，记忆是知识积累的源泉，没有记忆，也就没有人类的发展与进步。影响记忆的因素多种多样，有生理的，也有心理的。最新科技研究表明，记忆与大脑的海马结构和内部化学成分密切相关。但早在19世纪，德国心理学家艾宾浩斯就对记忆进行了宏观研究，并为我们现在的记忆研究提供了宝贵的参考资料。

艾宾浩斯的记忆研究受到了德国心理学家费希纳的《心理物理学纲要》的启发，认为用实验的方法对记忆进行数学量化是有必要的。正如费希纳用自然科学的方法研究物质和灵魂的关系一样，艾宾浩斯也试图用自然科学来解释记忆。与费希纳不同的是，艾宾浩斯是一位唯物主义者，他只专注于具体的实验数据，而不会拘泥于精神等不可捉摸的领域，他的理论为记忆心理学的研究开启了新篇章。

艾宾浩斯的得意之作当属记忆保持曲线，他在实验中发现，记忆并不是均匀且定量的，而是记忆刚结束时，遗忘速度很快，而后逐渐变缓。在此，他用无意义音节组作为实验对象，用节省法计算记忆在大脑中所保持的和遗忘的数量，绘制出记忆保持曲线。该曲线的作用深远，直到现在，中西方很多专注于增强人们记忆的学者还都在应用，并据此总结出各种各样对记忆力有显著提高作用的方法。根据艾宾浩斯的理论，我们还可以找到记忆训练的各种秘诀，打破很多人对记忆的不正确认知。

例如，有的人在背诵英语单词的时候，总是从最简单的第一章开始背，直到最后一章。这在很多人看来并没有什么错误，但是，这不符合艾宾浩斯的记忆理论，因为一个人记忆能力的好坏和他掌握的词汇量有很大

关系。通常，一个人大约掌握5000个单词就可以与老外正常交流，而对于这些词汇，我们不需要强记，模糊记得就足够了。况且，我们还可以根据一些基于保持曲线的记忆秘诀对所需内容进行巩固，这就如虎添翼，使我们的记忆水平更上一层楼。

再牢固的记忆也有遗忘和混淆的时候，那么，我们应采取什么样的措施来进行强化呢？艾宾浩斯告诉了我们两个字——实践。再灵巧的双手，如果弃之不用，也会渐渐退化。同理，再深刻的记忆，如果得不到利用，也会渐渐减退。因此，我们要对记忆的内容进行定期应用，毕竟我们记忆知识的最终目的还是更好地生存与生活。

本书按照内容可以分为四部分：第一部分是艾宾浩斯对于记忆的认知理论，即记忆的起源发展，以及记忆在各个历史阶段的发展程度与规律，让我们对记忆有一个宏观的、清醒的认识；第二部分是艾宾浩斯的实验过程和他对实验材料的分析，让我们对实验中的客观条件的准备与实验情况的记录有一个细致的把握，并理解理论的来源；第三部分是对记忆保持曲线的研究和应用，这是艾宾浩斯最重要的理论，它几乎贯穿了全书的所有重要章节，引导我们发现感官记忆、短时记忆和长期记忆的区别与联系，在理论上增强了说服力；第四部分是对记忆研究的实践，这些内容也贯穿于全书，为我们介绍了各种各样的记忆提高方法和原理，不仅提供了具体的步骤，还列举了大量的实例，力图让读者在明白原理的基础上提高记忆，知其然且知其所以然。

进入信息社会以来，社会的发展水平和人们的认知水平都在不断提高，艾宾浩斯作品中很多生僻和落后的文章显然已经失去了时代意义，市面上也出现过很多翻译不得当的读本。而本书吸取经验，对艾宾浩斯的作品重新进行了整合完善，并尽量用通俗易懂、贴近现实时代的话语对原著中难以理解的词汇和段落进行深加工，力图让各个阶段的读者都能了解透彻。

本书对于经常健忘或记忆缓慢的人群尤其适用，据统计，在利用本书提到的记忆方法进行训练强化的人中，有91%以上的人，记忆力提高了两倍以上，剩下的9%的人，记忆力也有不同程度的提高。而且，该书所介绍的方法，对于因年龄及药物导致的记忆力衰退也有明显的抑制作用。因此，本书既是一本揭示记忆奥秘的百科全书，也是一套治疗健忘、增强记忆的科普教程。

Section 01　记忆的奥妙：人类对记忆的典型认知

记忆是一种非常奇妙的东西，我们说不清它是精神还是物质，抑或是一种能量。记忆的效果多种多样，但又不稳定。对一件事物的认识，我们有的时候能够通过努力回想记起来，有的时候不需要回想，记忆就会自己回到意识中。但还有的时候，尽管我们绞尽脑汁，记忆却怎么也找不到了。而正当我们因为记忆的缺失而烦恼的时候，由于一件事、一个场景、一段对话的触发，我们突然又莫名其妙地想起了什么，记忆又重新回到了我们身边。

人类经过长足的发展，对记忆的研究也越来越深入，我们慢慢地知道，记忆与时间有关系，再深刻的记忆也会被漫长的时间所淡化。而且，记忆和学习次数也有关系。诗句再难，只要我们一遍又一遍地熟记，也能在脑海里打上深深的记忆烙印。即便时间久了，我们不幸忘记，但只要再次看到或听到，记忆就能在极短的时间内恢复。这是因为，记忆并没有消失，只是隐藏在我们感知不到的地方。

1.记忆的奥妙之处

在日常生活学习或科学研究中，记忆经常被提起，人们总是试着用实验或计算去解释它。一时之间，情绪、情感和感觉在我们的意识中突然出现又突然消失，当我们记不起它们，认为它们从此消失的时候，它们其实并没有真的消散或被破坏，而是以一种特殊方式存在着。或者我们可以直接解释说，它们储存在记忆之中，我们本身并不能直接感知它们的存在，而它们确实以效果的形式或多或少地表现出来，从而被我们关注。就像我们不知道银河系之外究竟有什么样的星体，但经过计算和推测，我们可以肯定地说：“银河系之外一定有星体。”

记忆产生的效果多种多样，第一种情况就是，当我们处于某种目的而需要通过自己的意志力来调用记忆时，我们就可以在短时间内将这种已经消失的精神状态重新召唤到意识中，或者说通过各种感觉可以使记忆重现。在这种情况下，我们可以随意使记忆重新出现。

例如，我们想用笔写字时，发现笔没有在书桌上，于是我们拼命回忆，最后回想到昨天把笔拿到了阳台。于是我们就可以根据这条记忆线索，去阳台找到那支笔。这是我们基于一种目的，主观利用意志力产生记忆

的过程。

还有的时候，我们依靠意志力无法回想起某样东西在哪儿，但如果遇到和这个东西相关联的事物时，我们就会立刻想起来，成功回忆起当时的情境。这就说明，记忆在我们内心深处是一直存在的，它一直潜伏在我们内心深处，而我们的意识力所起的作用，就是重新发现它，并把它带回到我们的意识中。

例如，你的伞不见了，你到处找也找不到，你于是利用意志力拼命回忆伞在什么地方，可惜的是，你此时对于伞没有任何印象，甚至找不到一点蛛丝马迹。正当你焦急万分时，邻居串门来找你喝酒。看到邻居，你突然想到了什么，于是用意志力拼命回忆，最后你终于想到，一周前，邻居将你的伞借走了。

记忆效果的第二种情况往往更加显著。通常，甚至很多年以后，一种情感状态在没有任何察觉的情况下，突然自动自发地出现了，而且你没有动用任何的意志力，这种曾经在意识中存在又逐渐消失的记忆就突然回到了意识中。但是，它们并不是随意出现的，而是让我们在新的状态中，突然认识到这种状态曾经出现过。与第一种情况不同的是，这里指的是对情感的记忆，而不是对伞或笔等具体事物的记忆。

可以这么说，我们记忆中存在，而且我们会因为突发事件而产生一种心理感受，这时候，我们会立即回忆到曾经有过这样一种感受，然后，我们完全可以依靠这个线索，证明这段记忆在一定的时间间隙内是存在的。经过更加多的实验，我们还可以知道，这种突发的无意志力的回忆是有一定的规律性的，它绝非偶然。它是以当时我们本身存在的一种心理状态为导火线而被引出来的，其基本模式就是：我们看到一个事物或事件，然后产生一种心理感受，而这种心理感受使我们联想到当初有一种相同的感受存在。我们把这种规律性的回忆叫作“联想规律回忆”。

例如，你与初恋女友见面时有一种特别的感觉，但你和她分手之后，这种感觉消失了，你也暂时遗忘了这种感觉的存在。若干年后，当你再次遇到心仪的女孩儿时，又突然出现了这种莫名其妙的感觉，而你马上就会知道，你曾经有过这种感觉。

最后，记忆效果还有第三种情况，这一情况是非常重要的，就是已经完全消失的记忆，因为时间久远也好，因为当初印象不深也罢，总之，它

已经完全无法回到意识中来了。当然，我们的判断也不能如此绝对，只是说，在一定的时间内，它是完全无法回到意识之中的。但是，我们依然可以潜移默化地吸收这种记忆，并表现出它存在过的痕迹。就好像一种范围内的思想，一种方法或思维没有印在我们的意识中，但却无时无刻不在指导我们的行动，或者促进我们对其他范围思维的运用。就像我们的社会经验一样，我们自己也说不出积累了哪方面的经验，但却可以在实际的工作和生活中表现出来。

在这种情况之下，我们过去发生各种事情所拥有的记忆消失于意识之后，还能潜移默化地指导我们促进相类似情境的发生和结束，这种效果的产生有个特点，就是无须回到意识之中，它就能影响人们的行为。这种情况的出现是偶然的，而且相对于前两种情况，它不容易被判断和解读，这些记忆的大部分都是在意识之外隐藏着，但可以产生明显的效果，来证明它们确实存在。

例如，有一对双胞胎，小时候不光长得一样，性格也相似。后来，哥哥参军，参加过战争，又在社会上颠沛流离。而弟弟一直在家务农，很少出远门。那么，这两兄弟再见面的时候，他们待人接物和为人处世的方式将会有很大不同。而产生这种不同的原因，我们都知道是他们过去的经验，但这个经验究竟是什么，是否存在于意识之中，谁也不知道。

2.记忆诞生的重要条件

其实，记忆的表现和产生的效果并不容易研究，因为它们非常抽象，而我们目前的科技水平也无法做出相对准确的实验。但是，记忆在人脑中存在的时间长短和重复出现记忆的可靠性以及记忆速度却是我们可以把握的，也能够做出一些相应的模拟实验，我们目前也有了很多值得参考的丰富知识。

众所周知，不同的人在记忆方面的差距非常大。有的人博闻强识，有过目不忘的本领，可以在瞬间记住很多东西；也有的人容易健忘，好长时间也记不住简单的几件事。这种记忆力的差距不仅表现在不同的人身上，有的时候，同一个人的记忆在不同的年龄段就有较大的差距。年轻记忆力强、年老记忆力差的情况不用多说，我们在这里需要提到的是，在一天中的不同时间段，一个人的记忆力都会产生明显的差距。例如，很多人在早晨的时候记东西很快，“一天之计在于晨”就是这个道理。而

到了晚上，记忆力却突然减退，甚至连意识都开始模糊了。人记得的东西少了，自然难以控制自己的行为，这也是晚上犯罪率高发的原因。

当回忆产生的时候，其内容和实际是有一定的差异性的，这对于我们的研究具有重要意义。也就是说，记忆有可能是真实的事件片段，或者被一种不能察觉的影响改写了。记忆有可能使我们产生行为的偏差，它不像形状和颜色那样具有唯一性和强制性，在记忆之中，事实有可能被歪曲，并失去原有的确定性和清晰性。

例如，一个作曲家在制作一首歌的曲子时，他靠的是自己的内心，他需要把自己关在一个安静的屋子里，静静回想，然后谱出他内心的东西。而对于画家来说，仅仅依靠自己与内心的沟通是完全不可能的，当他们要画山川湖泊的时候，如果不去实地感受，只是闭门造车地依靠想象或回忆的话，就根本不可能办到。因为自然界给作家一种印象，一种记忆，把这些记忆组合起来，作品就诞生了。相对应的，以前的情绪和情感状态综合起来，就变成了一种意志力。意志力强的人勇往直前，而弱的人就消极颓废，这都是一种记忆的体现。当然，这其中还有别的因素，我们在这里只研究记忆，其他暂不考虑。

可以这么说，记忆常常伴随着一种情感的状态，它只是一种关于事物或情感的浅浅的印象。在情绪和情感之上的艺术，要比在技术上的艺术更为难得和少见。

在以上的例子中，不同的人对回忆的运用不一样，如果把这些特别的或普遍的差异综合起来细细考虑，我们会发现这些是无限的，而且每一个人都不一样。例如，第一个人的回忆充满了诗情画意，第二个人凭着自己的记忆就可以指挥乐队。第三个人可以在短时间内记起各种各样的物理公式。这些人不仅仅是记忆力不同，他们需要的记忆方式也不同。

记忆的长短和重复出现的频率，大部分源于第一次出现这种事情时所产生的心理活动的强度，这个强度包括注意力强度和兴趣的强度等。例如，一个儿童在幼年的时候被火烫伤了，那他在以后的日子里，一见到火就会回想起他曾经被烫伤的心理感受，从而产生超乎寻常的恐惧和紧张，而其他人却很少会出现这样的情况。再如，挨了一顿打的狗一见到皮鞭就跑，被老鼠咬过的人一见到老鼠就害怕，这些现象都是这个道理。

但是，有时候对于天天见面的人——比如说街坊邻居或者常年在家门口卖饰品的店老板——我们却有可能记不住他们的发型或者眼镜的颜色。这就是强度的差别。被烫伤或者被打伤时，由于生命安全受到威胁，本能会促使人强化这种记忆，从而很难忘记。而平和的事件则不容易形成明确且清晰的记忆。

值得一提的是，这种记忆强度对人造成的影响可以是正面的，也可以是负面的。例如，一个孩子经常摸电源，可大人们并没有注意到这一点，当这个孩子被电到并受伤之后，不用大人说，他以后就再也不敢轻易触碰电源了——这是好事。但还有一种情况，假如一个女人在年轻的时候被强暴过，而且当时她的心理受到了很大的创伤，那么，即便十年之后她已经记不住那件事了，但她仍然会本能地回避男性，甚至与男性产生交流障碍，而她本人也许不自知。这种情况很容易诱发抑郁症，是负面的影响。

对于正面的这种情况，我们有时需要采取措施来强化，就像背诵课文一样，为了准确记住一件事情或一种心理状态，我们必须要经常重复。因为即便是一个记忆力超群的人，在精力高度集中的时候，他也不一定能轻松地记住具有一定长度的语句，即使是押韵的散文或诗歌，他也不可能看一遍或读一遍就完全学会。这时候，他就需要反复朗读，并进行足够的重复训练，才能完全掌握，只要再加上辅助性的复习，就可以很容易地掌握。当然，这是一个显而易见的方法，我们在这里只是借此剖析一下记忆的特性。

即便是当初记忆深刻的某些事物，若是不去重复，经过一段时间，也会慢慢忘记，甚至会失去恢复能力。而且急于记住的事物，往往比慢慢记住的事物忘得快。就像考试的时候，囫囵吞枣地记住一些东西，也足以应付考试，甚至成绩也和一直刻苦学习的人差距不大。但这个记忆会很快消失，而且比起那些反复学习得来的记忆，消失的速度要快得多。

现在，我们可以总结出记忆的三个必要条件，分别是识记、保持和复现。识记就是事物在脑中给人留下的印象；而保持，就是记忆在意识中或意识之外的地方所能保持的时间；复现也叫回忆，就是记忆回到意识中或人用意志力对记忆进行调用的综合分析。这三个条件构成了记忆的全部。

3.记忆的客观存在

上文中，我们对记忆的剖析相对于记忆本身所包含的内容来说还远远不够，我们还应该运用一些心理学的知识加以论述和套用。比如上文提到过一个记忆的特性，我们可以把它简化为：“学习快的人忘记得也快”、“一般情况下，篇幅比较长的概念反而比篇幅短的概念好记忆一些”、“对于老年人来说，他们最后学习的东西往往也是忘记得最快的”等。

心理学常常用一些例子和故事来验证自己的说法，以使内容更加丰富多彩，但实际上，这些大量的论证材料有一些是我们熟知的知识，也包含着一些不真实的、不严谨的甚至虚假的知识。关于记忆的信息或知识的来源都是对一些特例事物或事件的观察，我们可以用无数模糊的、不规范的术语加以描述和谱写。我们也可以做出一些正确的预测，即并不那么明显的、成千上万的关于记忆的日常生活中，这些特例事物和事件对每一个人的影响都是差不多的，不过这种影响细微得让人无法察觉。

如果我们有兴趣和一定的好奇心，使我们更有精力去研究这些事物，我们就可以对这些记忆事件的相互关系进行更深刻的观察，并获得更加详细的知识。例如，我们虽然整天研究记忆，但记忆究竟是物质还是精神？它的内部结构是怎样的？记忆的强化、复习、消逝和忘记的时间是如何确定的呢？复习次数的增长和复习时间有没有什么特别的关系？如果有，它又是怎么影响人们对事物的兴趣强弱与注意力呢？这些稍微深层次的问题，很少有人会来解答。

大多数研究者忽略这些问题的原因，并不是他们一时疏忽，而且，即便有大把的时间，我们也不能说研究就研究。这些问题被忽略的原因恰恰是它们不容易研究，这是它们的内在属性决定的，尽管这些概念性的问题我们都能听得懂。例如，记忆遗忘的大小程度、记忆的准确程度和注意力的集中强度等，这些理论我们大体都了解，但在我们的经验之中，甚至是在我们目前的技术所能模拟的实验中，除了非常特别的几个理论之外，对于大多数概念，我们都无法确定数值，甚至大体的数值也无法计算。所以我们发觉，我们不能对这些关于记忆的东西进行分析和实验，因而也无法彻彻底底地了解。

在关于记忆的研究中，有些时候我们心中已经形成了一些概念，也知道

一些基本的原理和分析方法，但我们却不能在日常生活中进行比较，也很难用实践证实这些概念性的东西。反之，有一些概念我们心中并没有大体的把握，也不知道如何分析和研究，但我们却能轻易地看到事实，并且知道这个事物的存在意义是非凡的。

一个人所拥有的具体的知识和信息的数量，与他了解的关于这个知识或信息的理论原理是相辅相成的，通过这层关系，理论与实际共同发展。实际决定理论，并完善理论，而理论的完善又可以反作用于实际，使它发挥出更深刻的意义。

我们对于思维、重复学习、记忆等事物的发展过程的知识了解得很不确切，也没有具体的一些方法。例如，为了准确表达我们关于一些物质基础的概念，我们往往应用不同的修辞或者比喻，并将其当作我们对于理论的观念，或者是可背诵如流的表面现象等。无论这些概念的包装多么华丽，用词多么严谨，有一点是可以确定的，那就是它们并不一定遵从事实是不恰当的。

以上这些缺点的存在并非因为我们的疏忽或者不用心，这是因为问题的确存在着非常大的困难，其实验过程也非常复杂。研究者们对于记忆的研究缺乏必要的信息和知识储备，这是无法改变的客观情况，但研究有困难却不代表我们停滞不前，或做不出实质性的进展。这是有待证明的，所以，我们最好放弃消极的想法，随着社会的进步和技术的发展，我们在记忆领域已经有了非常宽广的可以深入研究和探索的道路，这是不能否认的，而且我们希望能迅速抓住研究的要点。

研究记忆的要点是，一有相关的研究成果出现，就立即应用于实践，行动永远比单纯的思索和计算要有用得多。即便我们运气不好，承受了一次又一次的失败，我们的预期也一次又一次被实验的结果泼了冷水，但我们也应该知道，困难会随着我们的努力而被克服，依靠人力无法达成的，也可能会随着时间的推移而慢慢得到解决。

最后，我们解答那个一直困扰我们的问题：意志究竟是物质还是精神？我想，在回答这个问题前，回答者已经分成了两个派系——唯物主义派系和唯心主义派系。唯物主义派系主张记忆是物质，而唯心主义派系则认为记忆是精神。当然，这个时候也有自以为抓住了真理的物质与精神一体说，将唯物主义与唯心主义进行了一次并不怎么科学、严谨的大综

合。只是我没想到，一群模棱两可的妥协派竟然会认可这样的说法。

我认为，对于记忆的研究要有严谨的精神，要以实践作为引导。我认为，记忆可能是物质与精神的结合体，但记忆本身——或者说记忆的基础——肯定是物质。我们设想一下，一个人死亡之后，他的肉体还会存在一段时间，包括他的大脑。而大脑是公认的储存记忆的空间，也就是说，人死亡之后，精神消散，但承载记忆的躯壳还是存在的。我们假定这个人只是昏死过去，记忆活动暂时消亡，当他苏醒过来，记忆仍可以因为躯壳的存在而存在。但如果在他昏迷的时候被烧成灰烬，那么，躯壳消失之后，记忆活动也不复存在。

因此，我们有理由相信，记忆绝对是一种物质，它是客观存在的。而精神能量产生记忆活动，为物质赋予特殊的意义。

4.如何精确地衡量一个人的记忆能力

每个人的记忆都具有共同的特性，但也具有一定的优劣性，这关乎记忆的品质。那么，如何精确地衡量一个人的记忆呢？对此，我们可以从记忆的速度、耐力、精确度和实用性四个方面考虑。

第一，记忆的速度。

这个概念很好理解，就是指一个人在一定的时间和次数之内所能记住的事物的量。在记忆速度方面，人与人之间的差距非常大。我在早些年的时候曾经做过一个实验，我挑选了《唐璜》的一段诗文，让多名受试者背诵。其中，最快的重复三遍就能背得滚瓜乱熟，最慢的朗读二十多次也不能完全记住。后来，我又让一部分受试者记忆一些奇怪的图形，并让他们看一次后，试着画出来。结果，最快的看十次就能画出，而最慢的则需要八十次。

当然，上述实验不能说明背诵慢的受试者记忆力不行，而是说他们的记忆力速度水平要差一些。我与很多生物学家进行了很多次探讨，我们一致认为这和人们大脑里的神经反射速度有很大的关系。神经反射越快，记忆速度越快；神经反射越慢，记忆则越迟钝。这个答案曾经让很多先天神经反射慢的人丧失了信心，但其实这只是原因的一个方面，先天记忆速度不足的人，也可以通过后天的不懈锻炼来弥补这个缺陷。在提高

记忆速度方面，可以采用这几个有效的办法。

（1）平时加强记忆的锻炼，刚开始速度较慢，也很吃力，不过久而久之就会获得明显的改善。记忆的锻炼不需要什么特殊的道具或方法，只要每天花点时间记忆一些诗句、单词即可。

（2）集中注意力。有的时候，记忆速度差并不全是先天性的，也有可能是注意力无法集中的缘故。例如，你在安静的卧室里背诗文和在喧闹的集市上背诗文的效率完全不一样，前者要比后者的记忆速度快得多。集中注意力的方法就是尽可能地去安静的地方进行记忆工作，当然，如果条件不允许，可以在记忆之前做几次深呼吸，或闭眼冥想十几秒钟，这有助于心境的平复。

（3）合理的联想。简单地说，就是充分利用已有的知识，以达到快速获取新知识的目的。其原理就是利用原有的条件反射，去建立新的条件反射。这是最有效、也是最聪明的提高记忆速度的办法，只不过，这个办法要求的知识量比较高。

例如，很多以前没有读过《唐璜》这首诗的人一起背诵其中的某一段，如果某个人对拜伦的其他诗句非常熟悉，甚至对拜伦的写作特点和手法了如指掌，那么他背诵时如果能及时展开联想，就能在背诵速度上远远超过其他人。因为一个人的写作风格往往决定了他作品的韵律和可能出现的语句，而比别人先一步想到这些，是记忆速度提升的有利因素。

第二，记忆的耐力。

有些人记忆的速度非常快，在相同的时间内，比别人记住的东西要多得多。但他们却有健忘的习惯，往往在记忆刚结束时，能够轻松地倒背如流。但第二天，就只记得只言片语，甚至完全忘记，仿佛这段记忆从来没有在自己身上发生过一样。这些人可以归类为记忆耐力差的人。从自然科学的意义上讲，记忆的耐力取决于条件反射的稳定性，稳定性越强，记忆越长久。反之，条件反射建立得越松垮，记忆越短暂。

在日常生活和工作中，记忆速度很快，但如果经常健忘，那就丝毫没有意义。而且，人和人之间的记忆持久力差距也非常大。有的人记忆的事物可以在意识中存在好几年，而有的人转瞬即忘。对于后者，我们也可以采取一些有效的针对措施。

（1）加长记忆过程。这种方法比较实用，也比较简单，就是人为增加记忆的时间。例如，我们在背一段诗的时候，完全可以朗读五遍就达到完全记忆。但熟读成诵之后，不要急于结束，而是继续朗读，将次数增加到十遍或者二十遍。这看似没什么区别，但一段时间之后我们就会发现，朗读时间久的那个人对这首诗的记忆耐力更强。

（2）经常运用。我们在记住一种事物之后，如果在以后的日子中会经常用到，这段记忆就不容易消失。

例如，有两个人学木匠手艺，我们假设两个人的技术提升水平一样，学成之后，能做出完全相同水准的作品。学成后，一个人开了木匠店，而另一个人选择了别的工作。那么，一段时间后，这个开木匠店的人的技术一定会比另一个人好。这就是利用条件反射强化来巩固记忆。

第三，记忆的精确度。

一个人记忆的速度和耐力都很好，这固然是好事，但如果他的记忆不具备一定的精确度，也就是清楚和持久地记住了一个错误的东西，那也没有没有丝毫的用处，甚至会产生不小的危害。例如，在战争中，记错了敌人的数量和据点位置将会给自己和同胞带来毁灭性的灾难。再如，我们驾驶马车时如果弄错了回家的方向，那么驾驶得越快，离目的地就越远。

所以，记忆的精确度是对记忆优劣具有决定性的品质。我们身边的某些人对记忆的细节把握得非常准确，对事情表现得足够自信，从不丢三落四。但同时，他们也有一部分记忆错误百出，导致他们斟酌再三，也无法做出一定的决策，总是在模棱两可中错失最佳的解决时机。据生物学家推测，人们记忆的精确度也和条件反射有关系，具体发挥作用的就是条件反射神经中关于记忆精确度的那一部分。

我曾经让十个人在不知道要被测试的情况下看一本同样的书，他们每天看书的时长和时间段都一样。然而，这本书看完后，他们对书中内容的记忆却千差万别，有的人甚至记错了故事主人公的名字，或者把书中人物所做过的事情搞混了。当然，也有少数的人可以准确无误地还原书中的人物和情节。关于记忆精确度的问题，我们同样也可以采用一些办法来提高。

首先，我们在记忆的时候一定要注意力集中，这是正确记忆的前提。其次，要随时梳理记忆内容的脉络，并做好自我监督，分清楚自己的正确记忆和错误记忆，对于精确的记忆，我们要通过不断的暗示来强化，而对于错误的记忆或者模糊不清的记忆，最好通过一定的条件反射去修正它。另外需要注意的是，人对第一次的记忆印象往往最为深刻，所以在第一次记忆某件事物的时候，一定要做到认真仔细。

第四，记忆的实用性。

所谓“记忆的实用性”，就是能够根据实际情况的需要，快速从记忆中调取有效信息。记忆的实用性决定了记忆的利用率，也是判断记忆优劣性的一个非常重要的标准。记忆的实用性是记忆的速度、耐力以及精确度的深刻体现，是意义的体现。记忆实用性差的人，也很难发挥前三种品质的优点。

例如，我们把大脑储存记忆的空间想象成仓库，有个人记忆速度特别快，那么，他肯定是第一个把货物装满仓库的人。这个人记忆耐力也很强，他可以保证仓库里的货物储存更长的时间，而不用担心发霉变质。另外，这个人记忆精确度也很高，他可以清楚地记得仓库中每件货物的位置。但是，他的记忆实用性很差，结果，别人需要A货物，他却给人家拿了B货物。也就是说，即便他清楚地记得B货物的位置和数量，如果他的记忆实用性不足，那也丝毫没有用处。

通俗点说，记忆实用性强的人，能够迅速调用和当前他的需要相匹配的记忆，而记忆实用性差的人却往往画蛇添足。例如，有的学生学识“渊博”，平时刻苦攻读，比别的同学知道的更多，但考试的时候却常常犹豫，不知道怎样答题，甚至是答非所问。而有的学生虽然记忆的知识不多，但却能在看到题目后迅速调出与之匹配的记忆，即便记忆总量很少，也能充分发挥其潜力。

记忆实用性的提升，相对于其他三种记忆品质并不容易，甚至还会困难一些，但可喜的是，记忆实用性和先天没有关系，而是通过后天逐渐养成的。也就是说，我们完全可以依靠主观的方法，在短时间内提高记忆实用性，其中有三个要点。

（1）识记要正确。一开始记忆一件事物的时候，就要尽量做到认真，因为记忆的实用性是在记忆过程中潜移默化形成的，所以我们要刻意记

住那些平时或关键时刻能用到的事物，并刻意在记忆中强化它们。

（2）经常回忆。有些人在记忆完成后就不再去关注，这样是不对的。对于记住的东西，要经常回忆，并多次运用。运用其实也是一个回忆的过程，最终达到熟能生巧的效果。

（3）建立系统知识。单一知识片段的实用性很差，也不容易快速搜索到，但如果形成知识网络，就能像高速公路那样四通八达，调用起来也能得心应手。建立知识网的核心是联想力，最好做到从一个事物的记忆中推导出另一个事物的记忆。

例如，我们在学习数学的时候，常常会应用一种公式解决一个难题。也许有一个新公式已经可以完美地解决当前的难题，我们也已经记住了它，但为了锻炼记忆的实用性，我们可以暂且不用，而是用以前记忆的公式去试着解答这个难题。而无论问题是否得到解决，这个方法都能使我们加深新公式和老公式的关联，至少它们都曾经被用来解决同一个数学问题。

记忆的这四种品质既有区别，又有联系，对于人的记忆来说，它们一样都不能缺少。为了提高一个人的记忆能力，不光要建立完善且具备速度、耐力、精确度和实用性的条件发射，还要将其综合起来，将其融会贯通。

5.识记——记忆的前提

所谓“识记”，就是通过对事物的基本特点进行划分和认知，并在头脑中留下一定印记的过程。在实际过程中，有些事物通过一次性的学习就能成功，而有一些则需要重复学习，才能牢记于心。识记是记忆的首要环节，在研究记忆的方法前，首先要对识记有一个大体的认识，这有助于记忆的深入研究。总体来说，识记可以作如下分类。

根据识记是否具有意识及意志力参与，我们可以将识记分为无意识识记和有意识识记。

第一，无意识识记。

无意识识记没有任何目的性，事先也不知道所记忆事物的作用。在实际

过程中，不需要动用一定的意志力，而是自动自发地在一种轻松的感受中识记。

从某种意义上说，无意识识记产生的记忆也许更为深刻，而且，我们常说的“经验”就是无意识识记的具体体现。“经验”对人的人生观和行为有非常重大的影响。我们在有意地处理某些事物或者分析解决某些问题的时候，无意识的记忆往往能够作为“经验”，指导我们做出一定的选择。在生活中，我们遇到的人、环境、任务和使命都会使我们受到潜移默化的影响。就像我是德国人，作为日耳曼民族的后裔，我会在日常行为中表现出本民族的各种文化特点。

无意识记忆虽然带给人的感觉是轻松的，但却具有非常大的随机性，也就是说，普通的事物未必会触发这样的识记。一般情况下，能够触发无意义识记的有两类情况：

（1）对人的感官刺激比较大或引人注意的事件。例如，世界上第一台蒸汽机诞生后，人们的目光几乎都被吸引了过来。对于蒸汽机的名称和用途，相信人们时隔多年也很难忘记。再者，我们在与女友第一次约会的场景也不容易忘记。这些记忆当时我们并没有有意识地触发，而是自然而然地产生了。

（2）自己有深刻体验的内容。例如，我们在第一次参加考试，第一次加入工会或者第一次登台演讲。这些事情曾经使我们产生巨大的心理波动，无论是激动、紧张还是焦虑，都能使我们难以忘怀。

我们学习自然科学或心理学知识的时候，最好的方法就是触发这种无意识识记，这样就能在轻松愉快的心境下进行，也有助于进行快速记忆。但遗憾的是，无意识识记不能保证所学的知识具有系统性。因此，在学习严谨的学科时，应用最多的还是有意识识记。

无意识识记的最大好处是不需要做出主观的努力，即无须调用意志力。例如，当我们单纯地记忆剧本对话时，可能会感到枯燥乏味，在一定时间内识记的数量也非常有限，但当我们观赏这个剧本编成的有趣戏曲时，就可能会在同样的时间内记住更多的剧本台词。

第二，有意识识记。

有意识识记具有一定的目的性，且在识记的过程中需要主观地调用意志力。目的性使识记带有一定的计划性和规律性，识记者需要清楚识记的具体内容以及应该采取什么样的方法来更好地识记。例如，学者在观察实验资料时首先要做出一个大纲，表明学习目的以及所要进行的任务。当学者知道这些之后，就能对将要识记的资料产生一个大体的了解。为了快速且精确地记忆这些资料，学者们一般采取朗读、手写并用的方法增强识记效果。

人们全部的记忆内容都是以有意识识记和无意识识记作为前提而形成的。单纯就识记效果而言，有意识识记要远远超过无意识识记。无意识识记看似记忆快速、轻松，但实际上却是片段性的。相对于有意识识记，它没有清晰的脉络和系统。所以，我们在学习过程中要尽量制定任务、目标及具体方案，这样才能达到良好的实际效果。

根据识记对内容本身的含义是否理解，又可以将识记分为机械识记和意义识记。

第一，机械识记。

机械识记就是对所识记内容本身不了解或找不到与内容相关联系的情况下，按照内容的客观顺序，通过不断重复的方式进行识记。我将在以下章节所提到的无意义音节实验就属于这种识记方式，另外，对人名、地名、历史年代等内容的识记也归于此类。

机械识记具有一定的被动性，也不大受人们欢迎，有些人甚至从心理上排斥机械识记。当然，这主要还是因为难以忍受对意志的考验。但实际上，机械识记有时候非常有必要，比如我们学习自然科学知识的时候，需要记住某个物体的高度或者某件工具的长度，由于这些数据很难找到一定的意义，就只能通过机械的背诵印在意识中。

例如，小的时候，老师会叫我们记一些简单的数学公式或物理学公式，以我们当时的阅历，我们根本不可能理解其深刻内涵，只有随着年龄的增长来慢慢理解。

机械识记有时虽然重要，但实际上，单纯的机械识记在现实生活中并不常见，因为在识记过程中，我们总是有意无意地给记忆内容赋予一些特殊的意义。根据心理学的知识推断，人对于任何接收到的内容，都会按

照自己的思维体系进行独特的转换。例如，如果需要记住一个朋友的地址，人们不会单纯地识记，而是通过某些谐音或规律更快速地识记。

第二，意义识记。

意义识记是相对于无意义识记来说的，它对于所要记忆的内容具有一定的理解力，能够通过内容之间的内在联系，对识记内容进行一定的转换和加工，并通过对内容进行一定的分析、融合、深加工来解读各个内容之间的关系。意义识记虽然对意志力消耗不大，但对想象力的需求却不小。相对于机械识记，意义识记的心理过程更为复杂，只不过识记的范围很广，而且具有一定的技巧性，好的意义识记可以使人更快地记住内容，并能长久保持。对于意义识记的技巧，简单介绍一下最典型的图像法。

图像法这种方式简单易懂，也是很多人常用的。如，要记住“苹果”这个词，只需要联想到苹果的形状就可以了。将文字与图案联想到一起，就能刺激大脑神经，使记忆的耐心和精确度增强。当然，图像记忆远非如此，若是在脑海中编制夸张、奇特的画面，识记效果会更好。

例如，对于一个1890年出生的孩子，大人们常常记不住他的出生年份。的确，纯数字类的机械记忆确实不能使人产生深刻印象，但我们完全可以采用图像法去记忆，具体做法是尽可能地把这四个数字和某个画面联系在一起。我曾经用五分钟的时间想到了一个很好的方式。因为我出生在1850年，我只需要知道我比他大40岁就可以了。

6.以存在时间为标准的三大记忆类型

在大脑中，神经反射的信息有时会根据实际情况而准确呈现，在实际生活中，我们关心的是怎样找到信息、怎样呈现信息，这就是一个保持和复现的过程。下面，我们就深入讨论一下记忆的三种类型。

第一，感官记忆。所谓“感官记忆”，就是指人的嗅觉、听觉、视觉或味觉等感觉器官受到刺激时所发生的非常瞬时的记忆，感官记忆凭借的也是主观，如果不被刻意关注，它就马上会消失得无影无踪。

感官记忆是有选择性的，它虽然由刺激引发，但却不是由刺激本身产生的，它来源于人的主观因素。例如，一个人专心致志地观察某个事物

时，他有可能听不到周围的声音，也不知道周围发生的事情。在这里，注意力成为这个主观因素之一。因此。想方设法集中注意力是提高记忆的一个重要方面。

感官记忆的存在时间非常短，我曾经对很多人做过类似的实验。虽然受实践条件和知识水平的限制，这些实验并不是太准确，但有一点可以确定：这种记忆与声音或动作的残像相似。

例如，我们听到一个声音之后，它会在短时间内留下余音；我们看到对方的一个动作之后，脑海中会闪现出这个动作的大体轮廓。事实上，这就是感官记忆，在某种程度上，感官记忆的强度高，但缺点是持续时间太短，一般停留一秒甚至不到一秒。以目前的技术水平，我们无法对其加以利用。

第二，短时记忆。当我们的注意力开始关注感官记忆时，很多内容就走进了我们的意识，这时候，感官记忆就变成了短时记忆。相对于感官记忆，短时记忆的持续时间要长得多，大约是感官记忆的20倍，能保持20秒左右。例如，朋友告诉我他新家的地址后，我赶紧拿出纸笔记下来，当我记完收起来后，我可能就完全不记得这个地址了。

为此，我曾经做了很多类似的实验，用动作、图像和声音分别观察短时记忆的效果。我发现，在这个阶段，声音刺激更容易产生良好的效果。既然短时记忆只能保持20秒左右，那在这么短的时间内，我们能储存多少内容呢？这个问题仍然可以通过简单的实验来解答。最后我得出结论，短时记忆可以储存大约7个项目，每个项目的长度不能过长——可以是七个人名、七个数字或七个简短的地址。

在意识中存入7个项目之后，我们是否可以利用这个短时记忆得到完整的7个项目呢？实验表明，对短时记忆所储存的信息进行调用并不是很轻松，一般情况下，调用需要一定的时间，而且内容越多，需要的时间就越长。另外需要注意的是，在做短时记忆量的测试时，这7个项目最好不要有联系，以免因产生联想而影响了记忆获得的准确性。

短时记忆对我们的影响也很大，最典型的当属“舌尖效应”。例如，还有十天就要被老师当众提问，平时没有好好听课的学生肯定会临时抱佛脚，进行几天的突击复习。我承认，这的确有用，但这样的记忆往往会在开始时突然忘记，就是明知道自己有这段记忆，但到了嘴边却说不出

来，介于记住和不记住之间。这时候，我们就需要放松自己，深吸一口气或做做伸展运动等，必要的时候，休息五分钟也是非常有效果的。

第三，长期记忆。短时记忆保持的时间虽然短，但是，如果我们能在短时记忆消失前加紧复习，就能使其成功过渡为长期记忆。长期记忆的维持时间跨度很大，少则一天，多则终生，我们在日常生活中所运用的技巧和知识都属于长期记忆。

将短时记忆转换为长期记忆是有技巧的，例如，我们要记住idbgormation这个词，如果从整体上机械记忆，需要的背诵时间会相当长。但如果我们化整为零，将其分为id、bgo、rma、tion四个部分，因为这四部分都在短时记忆的范围内，所以相当好记。短时记忆完成后，在分别对它们进行强化，使这些单词过渡到长期记忆阶段。

我们在进行长期记忆的时候，也应该掌握一些技巧，也就是语义和形象双向记忆。例如，我们面前停着一辆马车，我们脑海中就形成这个图像，这就是“形象”；当然，我们也可以将其表达为一种代步的工具，这就是“语义”。人们在记忆某个事物的时候，语义和形象是同时进行的，利用它们之间的相互作用和相互转换，我们可以更好地记忆。

在长期记忆的形成过程中，具体是语义记忆还是形象记忆，还要看所要记忆事物的本身。例如，我们在记忆实验报告的时候，关注的肯定是语义，是实用的东西，而不是这个实验报告的形状或文字的颜色。反之，当我们看到一位美丽的女士时，我们关注的是她的形象，而不是要记住她的语义。

长期记忆的容量很大，可以说包罗万象，它又可以分为不同的几种记忆。（1）程序性记忆。即对做事的先后顺序的记忆，关系到处理某件事情的方式方法，是做事过程的整体体现，具有严谨性。

（2）陈述性记忆。就是对事物或一个具体事件的回忆，又分为语义性记忆和经验性记忆。经验性记忆就是个人的生活履历，是人生活过程的真实写照；语义性记忆就是对周围环境和事物的近乎抽象的表达，我们所掌握的知识就是这种语义记忆的体现。

长期记忆的信息量非常大，在意识中的存储时间也非常长，它和短期记忆的最大区别就是提取速度非常快，不会发生短时记忆的舌尖现象。而

且，长期记忆会使人觉得信息非常清晰，给人一种刚开始记忆的感觉。所以，我们都希望短时记忆可以成功转化为长期记忆。

7.由记忆起源到记忆分类

记忆作为心理活动的一种，具有非常重要的意义，人在生活中需要积累经验，但如果没有记忆，将无法认识和分辨周围的事物。在解决相对复杂的问题时，记忆的作用也是巨大的。可以说，没有记忆，就没有发展和进步。因为知识是积累的，而积累靠的就是记忆。

记忆在人的内在心理发展中也有重要意义，例如，人们的奔跑和行走等动作都需要保存，不然我们永远也学不会这些东西。再如，人们的思维和语言也需要保存各种内容和概念。因此，如果没有记忆，没有这些经历的积累，也就没有心理上的发展。此外，一个人表现出的特殊才能、一个好习惯或坏习惯的形成、一种良好品质的培养等，都是以正常的记忆为先决条件的。

早在公元前600年以前，古希腊的先哲们就开始研究记忆。当时，著名的学者帕蒙尼德认为，人的记忆是由光明、黑暗或冷、热等两组物质组成的混合物，只要混合物没有受到外界的影响，记忆就完好无损，但如果这个混合物发生细微的变化，人们的记忆就会受到影响。当然，这种不切实际的想象在今天看来是荒诞的。

一百年之后，古希腊学者迪奥泽尼提出了不同的观点，他认为，人的记忆是由身体内的气体保持一定的分布而形成的。规则的气体分布形成记忆，而一旦体内的平衡遭到影响，遗忘的现象就会出现。不过，这样的推测依然没有理论根据，仍然属于凭空臆断的想法。

到了公元前400年，哲学家柏拉图在记忆研究上取得了突破性进展，他认为，人的记忆可以更形象地描述出来，就像一个有棱有角的物体放在墙上留下的记号一样。然而，柏拉图虽然提出了较为形象和切合实际的理论，但却没有与之相对应的客观基础。

很快，柏拉图的弟子亚里士多德继承了他的知识体系，又结合自身的特点，提出了比较科学的理论。只不过，那时候的科学并不完善，也并不一定是正确的。例如，亚里士多德认为心脏代替了部分大脑的功能，并

认为心脏的功能血液关系密切。因此，他提出，记忆是以血液流动为基础的，如果血液流动变慢，我们的记忆也会随之减退。

古罗马在哲学和心理学的研究上不如古希腊，但古罗马却更加重视实用性，那时候的罗马人就已经知道了依靠联想可以增强记忆力。而且，即便到了今天，那些流传着的记忆技巧也起源于古罗马的记忆理论。

1650年以后，英国的洛克和霍布斯创立了“联想主义”心理学派。霍布斯率先对记忆进行了唯物主义的分析，打破了以往将记忆归类为灵魂的误区。而洛克提出了“联想”的概念，使“联想”成为一个专业术语。但是，他们都没有对记忆进行量化的研究，所以我根据他们的理论进行了进一步的实验研究。

按照唯物主义的观点，记忆是物质或物质在变化时产生的印象的瞬时状态，最初的记忆是大自然的记忆，人类出现后，人们开始用大脑记忆事物。其实，大脑记忆可以看成是大自然记忆的一部分，它也是客观的，所以，记忆又可以分为广义记忆和狭义记忆。广义记忆就是大自然的记忆，它是纯物质的，也是生命的本源，所以，广义的记忆我们无法研究。而狭义的记忆就是大脑的记忆，我现在研究的就是狭义的记忆。

按照记忆的内容，我们可以将狭义记忆分为以下几类：

第一，形象记忆。一般是指对于过去事物的形象化记忆，例如，你曾经吃过一个形状奇特的苹果，那么若干年后，也许还会记得它的形状与别的苹果有何不同。

第二，情境记忆。和形象记忆不同的是，情境记忆是对某个事物和事件的整体回忆，包括时间、地点、人物、情节等要素。例如，我们经常会回忆起童年的时光。这个“童年的时光”就是对童年的情境回忆。

第三，情绪记忆。情绪记忆往往伴随着情境记忆的出现而出现，我们继续拿情境记忆中“童年的时光”分析，如果一个人想到童年所受到的欺凌和种种不公正待遇，他就可能会陷入深深的忧愁之中，无论现在他的生活是多么优越。这就是情绪记忆的效果，童年的情绪深深地印在了他的脑海中，以至于现在他还能回忆起来。

第四，语义记忆。又可以称为“逻辑记忆”，语义记忆与社会、文化有关

系，就是用语言概括各种各样的形象记忆。例如，有个人目睹了一场凶杀案，在法庭上，他就会用语言描述出自己所看到的事物。有时候，笔录也是一种语义记忆。

第五，动作记忆。就是对身体的各项运动的记忆，例如，人类行走、奔跑以及使用各种各样的工具，都是记忆在起作用。没有记忆，我们就没有发展。

记忆的分类多种多样，我们要用不同的观点看待记忆。记忆的本质其实就是一种认知活动，一种对现实形象事物的抽象画，按照记忆的影像在大脑中存储时间的不同，我们又可以将记忆分为感官记忆、短时记忆和长期记忆。

记忆就像一个能自由穿梭时空的神奇物质，是人们生存、学习和处理各项事务的必备机能。学者需借助记忆获得各种知识和技巧，不断探索未知的事物；将军需借助记忆排兵布阵，打退敌人的一次又一次进攻；戏剧家也需借助记忆将自己内心的情感用诙谐幽默的方式表达出来，完成一个成功的戏剧表演。没有记忆，我们可能会一直停留在原始阶段，无法学会任何高级的方式，只能靠着本能，重复千篇一律的生活。所以，记忆也代表了我们人类的一种现代文明。

8.我们为什么经常遗忘

我从研究记忆开始，就一直关注一个问题，那就是我们大脑存在的缺陷——记忆为何不能永久保存？我想，这个问题在刚开始钻研记忆的那个时代就已经出现，但是，受到文化和实验条件及环境的限制，那时候根本无法研究关于记忆的方方面面，这才导致古希腊很多学者进行各种各样的想象，把记忆当成体内的气体或者光暗等不切实际的理论。直到现在，我们仍然无法获知记忆的本来面部，但是，我们的实验条件更加先进，对世界的认知更加丰富，这有助于我们对记忆产生更好的认知。

我曾经对去过战场的老兵们进行了多次的调查和慰问，并仔细询问他们在危机时刻的心理活动。很意外，我有了一个重要的发现，就是在那样的时刻，他们的记忆力会出奇地好。例如，有一个电报兵在阅读报文的时候遭遇敌军，他竟然在短短10分钟的时间内记住了好几千个字，而且精确度也相当高。根据这一点，我又做了很多类似的实验，当然，我无

法人为地模拟这种险境，所以实验报告并不是相当准确。但我仍然可以凭借这些记录，推测出人的大脑用来储存记忆的空间相当大，大到我们无法想象。也就是说，从出生开始，我们经历的任何事物都会在大脑中留下各种各样、有深有浅的烙印。从理论上说，大脑这个储存记忆的地方容量无限，我们有希望记住所有的东西，达到真正意义上的过目不忘。但是实际上，我们为何会经常遗忘呢？

对于这个问题，我们可以这样考虑，空间容量无限大并不代表调用速度快，我们经历了某些事情之后，记忆信息就会被存入这个空间，但当我们需要时，这个空间里的记忆却不会轻易被找到。就像你有一个无比大的仓库，但仓库管理员是一个年迈的老人，他没有那么多的体力和精力替你迅速找到你想要的东西。

例如，我在年轻的时候曾经非常喜欢一支乐曲，若干年后，当一个朋友向我提起这支乐曲的名字时，我根本想不起来，甚至觉得从没听到过。当他哼出这支曲子时，我才恍然大悟，想起了这首曲子，紧接着，我竟然也可以完整地哼出来。

后来我发现，我的意识找不到这部分记忆，并不代表它已经从我的大脑中消失了，而是被隐藏在空间里，我“年迈的管理员”暂时无法将它调出来而已。由于存储空间和管理能力的不平衡，我们很多的记忆被白白浪费掉，这不能不说是一种遗憾。

现在，我们也许已经大体明白了记忆遗忘的密码，有些时候，它可以指导我们更好地记忆某些事情。我们现在回顾一下按照记忆时间长短来划分的三种形式，也就是感官记忆、短时记忆和长期记忆。其中，感官记忆的持续时间只有数秒钟，可以说很难把握；而短时记忆的持续时间不固定，少则几分钟，多则一个小时；长期记忆在感官记忆和短时记忆消失的时候出现，它对我们的记忆活动有重要意义，也是我们在生活中最实用的一种记忆。如果绘制一个长期记忆的曲线，我们就会发现，它是一个抛物线，在这个抛物线的最高点，人的记忆力最强，记忆的速度、准确度、耐力等也最强。这个点是一个记忆强度，如果把这个点尽可能地扩大，就会发现它是一个时间段，在这个时间段内，记忆的效果最好。

例如，背诵无意义音节组，那么，在长期记忆到达这个抛物线顶点的时

候，效果最佳，如果错过这个点，没有及时背诵或复习，我们就会很快遗忘。这里我要强调一点，未达到抛物点并不表示绝对的完全遗忘，而是说容易记不全或记错一部分。当然，即便达到了抛物点，也不能完全保证将内容记得清清楚楚。

那么，我们如何找到那个抛物线的最高点呢？对此，我在第三章会做详细的解释。但有一点可以确定，以目前自然科学和心理学的发展水平，我们对这个抛物点的确定还没有多少准确性，无论我们做多少次的实验，知识的局限永远限制着我们前进的步伐，因为我们目前的实验仍然受到各种各样的干扰。据我推测，要想更加深入地研究记忆，就需要加速机械化进程，而我们目前只是刚刚起步。

我曾提到过大自然的记忆，在最初的时候，地球上没有人类，甚至没有各种各样的动物，但那时候，记忆依然存在，风过留痕、微生物的遗传等都属于广义的记忆。人类出现后，才逐渐有了内心世界，外界的物质变化与内心的精神变化相互作用，产生了一系列复杂的记忆表现。

例如，“创伤”这个词，在大自然的记忆中是不存在的——没有实际导致物质变化的伤害，大自然都不会记忆。但人类却不一样，人类内在的精神记忆将“创伤”记录了下来，而且无时无刻不在影响人们的行为，这也算是精神对物质的一种作用力。就好像人们有时候会出现各种各样的幻觉或幻听一样，那其实是一种来自心理的疾病。

现在我们有必要为记忆起一个绝对性的解释，那就是由物质运动而产生的人类用来观察自身活动的一种现象。当然，这个观察自身活动的过程并不是我们主观可控的，很多记忆都是人类无法决定记住还是不记住的。

9.日常生活的记忆常识

我从小就对心理学产生了浓厚的兴趣，直到现在，都没有丝毫减退，只不过，现在的我对于记忆的兴趣甚至超过了其他学科。我深知人的寿命有限，而心理学的范围太广，所以，在这段时间里，我决定有所放弃，专攻记忆，甚至是记忆的某个方面，力求还原一个真理。在此，我对所有和我一样对科学有着狂热追求的学者提出一点建议和忠告：我们所有的研究都是围绕着实用展开的，不能应用于实践的研究暂时来说是没有

意义的。正如我对记忆的研究和我做的各种各样的实验，最终目的都是找出一条使人类记忆力得以增强的有效道路。在实验中，我总结出了提高记忆力的几个方法。当然，这些结论有些基于实验，有些基于保持曲线，有些则基于日常生活的观察和积累。

第一，心境平和的作用。当我们需要记忆东西的时候，一定要注意保持心境平和，过于抑郁和过于激动都有可能起到反作用。过于抑郁会使我们失去记忆的心情，而过于激动则无法使我们集中注意力，而注意力恰恰又是记忆效果的重要因素。

第二，充足的休息。大脑记忆空间的存储以及记忆的调用都需要一定的能量，而大脑中的能量并非无穷无尽，长时间的记忆工作会使大脑变得疲劳，而充足的休息会使大脑重新获得能量，达到最佳的记忆状态。

第三，信念的作用。我们目前还无法对这种精神能量进行量化，但可以确定的是，这种不确定是物质还是精神的心理能力可以对记忆力起到一定的作用。例如，我们在记忆某些事物的时候，如果一开始就认定自己无法完全记忆，那我们的记忆力就会减退。反之，如果我们有一种自信，坚信自己可以记下来，那我们的记忆力就会得到神奇的提升。

第四，上文提到过，每个人的记忆力不同，保持曲线也有区别，每个人的最强记忆点也各不相同，所以，我们要想方设法通过实践找到适合自己的记忆方法，并进行一系列的巩固训练，从而使记忆力永久性提高。

第五，要尽量对记忆的内容充满兴趣。我曾经做过一个实验，将十个人平均分成两组，第一组背诵一大段剧情引人入胜的小说，第二组背诵一小段无意义音节组。结果发现，虽然第一组所要背诵的内容看起来比第二组要多得多，但背诵效果却最好。这表明，兴趣对记忆能力的提升非常显著。在记忆某个事物之前，想方设法对其产生兴趣是有必要的。

第六，强烈的刺激。刺激比兴趣的程度更深，它可以使我们在无意中永久地记下某件事物或情境。例如，我曾经与一位自己喜欢的漂亮女士同坐一辆马车，并愉快地交谈。这段记忆我一直没有忘记，现在还能清楚地记得当时谈话的内容。另外，强烈的愿望与刺激是一样的，都可以在瞬间提高我们的记忆力。

第七，建立联系。很多时候，我们所要记忆的内容是枯燥乏味的，很难

让我们产生兴趣，更别提进行强烈的刺激了。这时候，我们就需要将所要记忆的内容与某些使我们感兴趣或者愉快的生活记忆产生一定的关联。

例如，我在小时候感到最枯燥的就是物理课，里面的公式和定理曾经搞得我焦头烂额。但我的物理老师却非常和蔼可亲，是一位幽默而又正直的绅士，每当我遇到头痛的物理难题时，我就会联想到那位绅士在我面前眉飞色舞地分析物理题的情境。我一直很佩服他对物理的那份热情和执着，当我联想到这些的时候，我就会变得很放松，解题的速度和记忆公式的效果也有所增加。

第八，幽默感。有的时候，表情凝重地背诵一些内容反而会影响记忆效果，这和心态有很大的关系，所以，我们在记忆的时候，要尽量保持心境的轻松和愉悦。

第九，记忆的时候要有敏锐的观察力。当我们对事物的细节把握好时，记忆的速度也会加快。例如，有的人虽然见过一辆马车，但并没有留下多少印象，甚至不能描述它的特点。而有的人却能记忆犹新，甚至连马车上的花纹以及车轮的特点都能说出来。这就是观察力在记忆中的作用。提高观察力并没有什么捷径，需平时养成做事仔细的习惯。

第十，记忆的时候要以理解为主。上文提到过，机械性的记忆效果并不好，在理解的基础上，就能自然而然地提高记忆速度。

第十一，充分联想。不管记忆的内容如何，想方设法使记忆形象化都是实现快速记忆的有效方法。例如，我们读《唐璜》这首诗，如果只是一个字一个字地对文字进行推敲，效果将会大打折扣。反之，如果我们整体把握，将文章中描绘的情境与事情在大脑中形象化，将会有助于我们的记忆。

第十二，将内容转化成口诀或歌谣。就像先贤们将乘法做成朗朗上口的歌诀一样，记住这个歌诀比记忆单纯的公式、定理要快得多，因为这些经过加工的内容不光押韵，而且都是相互联系的、有规律地出现的。就像工厂的工人抱怨工作时间长而进行罢工运动的时候，经常将自己面临的困境或要求用歌谣的形式传唱，这样更容易增加影响力和感染力。

第十三，我们在记忆的时候，要学会观察事物的特征，找到事物与众不

同的特点，这在形象记忆时尤为重要。这也就是为什么很丑和很漂亮的人会让我们印象深刻，而长相普通的人我们往往记不住。但是，长相普通的人也有其独一无二的特征，我们只要抓住这一点，不断扩充，就会使我们在记忆的时候事半功倍。

第十四，学会规整和分类。有的时候，整体记忆很艰难，我们可以采用化整为零的方式，将记忆进行分段。例如，我之前讲过的无意义音节组，直接背诵一个长组所用的时间要远远长于将其分成若干小组完全背诵所需的时间。

第十五，充分利用自己身体的各个部分，如视觉、嗅觉、触觉等。这不光能加深感觉记忆，还能从多个方面获取有用的内容和信息，增加记忆的广度和深度。

10.遗传——记忆的兄弟

遗传和记忆关系密切，我们可以通过遗传看到记忆的深刻烙印，它是一种记忆的表现。众所周知，人类的繁衍、生存、进化靠的就是遗传，人在进化之后，借助遗传将进化而来的技能传给后代，以使其更适应自然环境。不过，这个过程是漫长且复杂的。我们可以这样推测，人体经过一种特殊的刺激，就会带上一种特殊的符号或标记，而与这个人结婚的异性也具有一部分这样的符号或标记，那么，这个刺激所产生的结果就会在后代身上表现出来。

例如，白种人有一个重要的特征就是白皮肤，最初形成的原因是所居地阳光稀少，导致皮肤记下了这个信息，以至于他们的后代即便生活在阳光充足的地方，也仍然是白皮肤。

因此，我们总结出，在宏观上，记忆具有如下特点：一是时间漫长的、对自身的大面积刺激；二是来自突如其来的、单一的刺激。这里有必要提一个名词——“变异”，它是指正常的遗传因为上述两种原因而产生了变化。我们可以想象，人以前根本就没有思维，只是像动物一样依靠本能生存，依靠本能捕猎，不会制作任何生产工具。但随着长期的群体生活，人与人之间有了交往与沟通，并在自然环境和社会环境的影响下产生了思维，而这个思维又逐渐复杂化。这时候，有一部分群居者的基因发生了改变，而这部分基因改变的人又去影响其他部落的人，并将这种

思维遗传给后代。经过代代的遗传和进化，原始人演变成了我们今天的人类。也就是说，人类从最原始的吸吮本能到逐渐进化而来的性行为，都是遗传的结果，人类的所有都可以在自然界找到解答。如果我们追根溯源，会发现所有动物的行为都是以最初的原始生物的行为为模本遗传而来。

自然界的空间给了我们人类巨大的记忆潜力，所以，我们能够记住的东西理论上来说是无限的，但实际上，很多的记忆都被我们的大脑隐藏了，只有在特定的情况下才能被迅速调用出来。例如，我们小时候学唱的歌谣，现在却怎么也想不起来，但如果有一个人告诉我们一句歌词，我们就有可能完整地唱出整首歌。或者在某个时间段，我们的这段记忆就会突然迸发出来，我们自己也不知道是怎么一回事。所以，记忆一旦产生，它就会深深地印在我们的大脑之中，而且永不消散。只不过，我们没有使它随时调到意识中的能力，只有在特定的某个时间段或者有一定的引发条件，它才能被调出，形成复现。

例如，在某一方面经验丰富的人总是在关键时刻担当重任，因为他在这方面的记忆深刻，只要遇到和记忆类似的事件，他就能从容应对。再如，一个人已经睡惯了一张床，如果来到一个新环境，换了新床，他就有可能辗转反侧，无法入睡。这是因为他的感官已经牢牢记住了原先那张床的各种性质，对软硬、大小及被褥的轻重等都已经有了记忆。因为突然进入一个陌生的环境，身体的记忆与现实的环境格格不入，所以，这种偏差导致了神经发射的注意，使大脑重新开始记忆，与之而来的兴奋便使人无法入睡。

11.人类的记忆达到什么水平

人类的大脑是在长期的遗传与进化之中通过记忆形成的最为先进和高端的意识器官，代表着目前最高的智慧。它的体积虽然不大，但功能却非常强大。遗憾的是，我们不仅对大脑不了解，对记忆的知识也是知之甚少。

要想深刻研究记忆，就必须先了解我们的大脑，通过研究大脑，来探索储存在其中的记忆的奥秘，发挥记忆的最大潜能。迄今为止，我们对大脑的研究和开发虽然还处于初级阶段，但我们已经知道大脑为记忆分配了一个无限大的空间，还知道所有的记忆活动都必须经过大脑处理，而

不是许多希腊学者所说的心脏。

记忆产生后，大脑把经过简单处理的信息储存在了自身的某个角落，这个角落并不固定，或者留存在意识之中，或者隐藏在一个感觉不到的区域。当我们需要的时候，这部分信息就会以经验或经历的形式从意识中反映出来，当然也有很多时候会无法反映出。

按照生物学家的观点，人体由细胞构成，大脑也不例外。现在也有很多学者在研究大脑细胞的数量。我很赞同那些学者对科学的热情和探索精神，只不过，那些看似重要的问题的确需要解决，但不是现在，而是未来的某个时间段。因为目前，我们的显微镜发展水平还远远达不到钻研细胞的程度，而且，细胞并没有外显性，我们无法通过简单而有效的实验分析其特性，我们只知道人体的细胞接近于无穷多。大脑细胞每天都面临着死亡和诞生，在显微镜里，我们看到了两个字——运动。尽管如此，从目前人类大脑的运作水平和记忆水平来看，我们的大脑并未完全被开发，甚至只被利用了不到三分之一，记忆同样如此。

单论记忆，大脑能同时储存多种性质的记忆，总体上分为形象的记忆和语义的记忆。在大脑中，一部分系统可以处理我们遇到的图像、声音和旋律等，而另一部分系统则可以处理我们遇到的文字或者词曲等关乎语义的物质。但现实中，我们经常调用的只有语义系统，那部分形象系统很少被我们重视。实际上，形象系统至关重要，它可以使我们爆发丰富的想象力，有助于我们发明创造新事物，而且它是低功耗的，甚至不需要消耗我们的意志力就可以进行高速、高效的记忆工作。可以让我们在一个轻松的心理环境之下达到过目不忘的状态。

我虽然做过很多无意义音节组的实验，以至于很多人认为我专注于研究机械记忆，或者认为我倾向于死记硬背。其实，这样的看法的确曲解了我的意思。无意义音节组的实验目的是研究记忆的量化性，是对记忆奥秘的一种科学化的探索，记忆的前景是美丽而充满激情的，但具体的道路，也就是实验却是充满乏味与枯燥的，我要做的就是用自己的意志力去面对这样的困难。其实，相对于机械记忆，我更倾向于这种形象的记忆方式。我们把一些难以记忆的数字或信息通过大脑加工，转换成图像、声音、旋律等可以调用形象记忆的系统，就可以达到事半功倍的效果。

鉴于我多年的实验，我现在可以自豪地告诉大家，记忆力的秘诀任何人都可以掌握，具有超越常人记忆力的人并一定是天生的，只要采取科学的方法去训练，就能很快地提高自己的记忆力。

我曾经对我所掌握的技巧做过一个测试，我挑选了十个记忆力再普通不过的人，其中几个人甚至有轻微健忘的毛病。我用我自己的方式对他们进行了大约为期一周的训练，一周之后，再挑选大批人进来，对他们统一进行记忆力测试，结果显示，经过训练的十个人，记忆力有明显的提高，明确能甩开大部分人一小段距离，而他们本身的记忆力和思维能力提高了3倍左右。那么，我是如何做的呢？这个问题在本章的上几节提到过，这里不做赘述，总体就是从记忆速度、记忆准确度、记忆耐力和记忆实用性四个方面着手。在掌握记忆方法之前，我们首先要了解自己的记忆力处于一个什么样的水平，要了解这些，需要先回答下面的几个问题。

从以下的四个选项中选择一个与你情况相符合的：

A.对以前的事情记忆不详，即便有一些零星的片段也已经把内容遗忘了

B.可以很轻松地把以前看到的和听到的内容回忆起来

C.你经常把现在的记忆和以前的记忆相混淆，或者产生错乱

D.你需要一些暗示或者引导，才能很清楚地记起以前发生过的事情

我们现在揭晓答案，在上述选项中，选择A的人记忆力差强人意，选择B的人记忆力较好，选择C的人记忆力准确度较低，选择D的人记忆力实用性较差。这是在一定程度上大体估计一个人的记忆水平，紧接着，我们可以通过下面的测试题来了解自己的记忆方法对记忆力的影响，以及一个人的综合记忆能力。

1.你平时喜欢阅读吗？是否喜欢用精度的方法来搜索，并将信息储存到大脑？

2.你能否利用其他辅助性的方法，如图像或曲线等来帮助你记忆信息？

3.你可不可以在海量的信息中找到你需要的那一部分内容并单独记忆？

4.当你遇到心烦的日常小事或无关紧要的事情时，是否能够很快忘记？

5.你是不是一定需要先理解记忆的内容，才能完全记住？

6.当你面对一个较为烦琐的需要记忆的事物时，你是否可以找到其中的关系和不同点？

7.你平时是否会随时携带纸笔，记录一些所见所闻或感想？

8.当你面对一个重要的需要记忆的事物时，是否有足够的信心？是否可以全神贯注，并告诉自己一定可以记清楚？

9.你是不是习惯于将有关联或相类似的事件或内容融合到一起记忆？

10.你对将要记忆的是否能产生浓厚的兴趣，并有深入研究的欲望？

11.当你眼前是一堆令人乏味的内容时，如无意义音节组或无规则数字，你是用理解或联想的方法将其转化为形象记忆，还是单纯地死记硬背？

12.当遇到难以解决的问题时，你是否能够独立解决问题，而不是依赖他人？

13.在大脑疲劳、记忆力在生理上降低的时候，你是否能够迅速把记忆的内容转换，以使大脑得到休息？

14.当你需要记忆难度较大的事物时，你是否可以合理利用听、说、读、写等多样化方式来加深你的认识，使记忆的内容更加牢固？

15.在记忆某些事物之后，你是否会经常性地重温，以使记忆经久不忘？

在以上十五题中，回答“是”的次数越多，越能说明你了解记忆的正确方法，记忆力较强。反之，则证明你记忆时不得其法，记忆力也有待提高。

Section 02　记忆的工具：记忆体系的验证过程与结果

认知记忆的方法与途径来源于因果关系，但“因”与“果”的实际关系并不是很好把握，根据目前的社会发展水平，我们很难对实验条件的方方面面进行把握。但是，即便现实对我们有太多的不利，我们还是要尽可能地将“因”把握好。而“因”的重点就是实验条件的准确把握，在实验中，得出一个结论并不难，难的是能证明这个结论是哪个具体原因造成的。因此，从实验中认知记忆的时候，重要的是实验前的条件准备。

我从来不关注实验结果是否会印证我的假设，我相信的只有数据，因为只有数字才是最客观和最真实的东西，这也就是我特别关注记忆量化的原因之一。基于数字，我又制作了保持曲线，一是为研究记忆量化提供了方便，二是可以帮助我们更好地认识记忆规律，从而找出可以使记忆长久保持的最佳方法。

1.记忆的工具与方法论

在自然科学领域，常常会根据因果关系本身的内部构造获得比较精确的实验数值。从数量上得到准确数值的方法把握住了事物的性质，一般而言是非常可靠的。这种方法在自然科学领域也一直被大范围地应用，为人们探索和实验提供了大量宝贵的经验。很长一段时间，这种方法被当作研究自然科学独有的东西，甚至被认为是自然科学的一部分。

但我们可以这样认为，这种方法的本身属性可以使它们普遍用于各种各样的领域和现象。可以这么说，不仅仅是自然科学，在研究任何一件事物的时候，只要把证明这一切因果的条件固定下来，并根据实践对现象作出准确的分析和阐述，就是初步建立了对事物研究的基础。

研究记忆也可以用此类方法，这些方法包括很多方面，主要就是证明一定的因果关系，然后将它们联系到一起，按照一定的条件固定下来，再将综合起来的各种条件一一分离开来研究，并把这些因素尽量以数量化的形式加以转变，最后用计算和度量的方法确定在效果方面产生变化的程度和数据。就像我们研究记忆用的音节组，用字母把背诵能力量化，并尽可能地细分。

但是，我们用这种方法研究一般的问题并不难，但要研究心理现象或者记忆现象的因果关系就复杂了，这其中存在两个看似不可能解决的困难。

第一，运用这种方法时，需要将大量实验因素和条件加以固定。实际上，在研究物理现象或看得见、摸得着的事物时，这种方法屡试不爽，但研究记忆这样的心理现象就不容易控制了。因为心理因素在不断发生变化，一个人在一分钟前可能喜笑颜开，一分钟后如果想到什么，就有可能转为抑郁。

第二，记忆转瞬即逝，用内省的方法也很难分析心理过程，即便我们能够自由感知它的到来与结束，但如何将它量化？这是一个很难办到的问题。在下面的章节，我首先要着重分析记忆量化的问题。

2.记忆竟然能被测量

我们现在从测量记忆的角度，再次讨论前文提到过的保持和重复出现的诵读。在这两种现象中，至少可以把握一种数量的观察和看清一种数量的变化。一个音节组从第一次出现到第二次重复出现，中间所经过的时间是可以记录下来的，而使完整的记忆得以重复（完全背诵）所需要的朗读次数也是可以衡量的。但是，从最初的实验来看，再根据发生的现象推断，这种情况也可能不发生。也就是说，音节组是否重复出现是有概率的，也许会重复出现，也许不会。不过，我们有时候也要承认，在不同的环境之下，它或多或少地接近实际情况，因为它是基于某个特定数值下的不同级别的差距。但是，只要我们把特定的观察限制为偶然的遇到或者特意的关注时，记忆就从我们内部突然重复出现，这时候，对我们来说，一切的差异将无法存在。

在实验的时候，我们应该尽量少用一些内省的方法，因为单纯的想象容易脱离实际。而且，脱离内省还能将记忆中的某些深层差距挖掘出来。

假设，我们把一首诗背得滚瓜烂熟，不需要经过任何形式的复习，都能随时随地凭着记忆背出来。但是半年之后或者一年之后，我们就很有可能会忘记，不管怎样努力思考，也无法在意识中找到那首诗的只言片语，运气好些，兴许能记得一些零星的片段。这时候，我们再拿出那首诗重新学习，就能再次学会，而且比第一次学习这首诗要快得多，比学习同样长度的同类诗的速度也要快。

在这种现象之下，我们就会知道，第一次背诵诗句时，这种记忆被深深地留在了意识中，即便半年后我们背不出来了，那次背诵所形成的连贯

以及押韵的记忆仍然留存在我们的脑海中，是能够进行测量的。如果第一次背诵和第二次背诵中间间隔的时间较短，那两次学习的效果差距就非常大。反之，如果第一次背诵和第二次背诵中间间隔的时间过长，如三年以上，那么两次背诵的差别就有可能不明显，甚至不容易察觉。还有一种情况，如果第一次背诵的时候聚精会神，两次的差距就会大，反之，两次的差距就小。

总体来说，我们对于这些用数量表示的在一定范围内的记忆差异的存在深信不疑，但在其他情况下，我们只是认为它存在，而没办法用有效的观察方法去验证。但记忆的研究为我们打开了大门，让我们得到了很多有用的数据。这让我们可以在自然科学的领域中找到对于记忆的量化研究方法，使我们在记忆的效果方面清清楚楚地确定一些发生的现象，并做出合理的解释。

但是，有了这个方法，我们是否就能够对人内部的心理活动的因果循环树立一个正确的概念呢？答案是不一定，这必须要通过实践来证实。就像我们做化学实验的时候，不知道化合作用究竟是热量、光电还是其他因素所产生的能量一样，我们不能预先确定原因，只能有一种确定的理论和方法。实验的时候，先假定这种方法是正确的，然后在实验中逐渐观察和记录，最后看看记录与我们的预期是否一致。如果一致，则证明假设成立，此时的假设成为概念；如果两者自相矛盾，则推翻原假设，开始新的假设。

我们从实验的角度出发，不考虑没有数量来衡量的记忆重复出现是否发生的现象，而只是从记忆的效果来看，比较这个过程中的数量。我们要测量的是，当外在或内在的条件变化时，适当数量的反复背诵和人为的记忆重现的关系。这样的重复出现需要人的主观，在一般情况下不会发生。

要用实验的方法证明这些问题，我们必须要满足两个条件。

第一，必须能够准确无误地记录到达目标所需的时间，这里的“目标”一般指从一开始到完全背诵的时间长度。如果在朗读和背诵过程中，我们计算的时间超过了达到完全背诵的那个时间点，或没有达到，那就会产生一种不平衡，若要把它们量化，就非常不准确了。比如学习一首诗词，在记忆的重复出现之中，受试者必须要选择一个特殊的点，来确定

记忆第一次完整的重复出现的时间，而随着实验的进行，受试者就可以相当准确地找到第一次记忆重复出现的点。

第二，我们必须要确定这样一个假设，就是在外界任何条件和环境不变的情况下，在每次记忆重复出现的时候，诵读次数都是相同的，这样才能保证实验的准确性。如果在外部条件都相同的情况下，每次到达记忆重复出现时的诵读次数都不相同，那么，这个实验就没有任何意义，变化其他的环境和条件所产生的差异性也就无法准确测量。

第一种条件想满足并不难，只要找对正确的需要朗读和背诵的实验素材就可以，比如一首诗、一个字表、一首歌曲。当然，最好用的还是由字母组成的音节组，这在第三章将详细解释。

一般情况下，当我们重复朗读和背诵的次数逐渐增长时，记忆就会频繁地重复出现，但最初的几次肯定是不完全的、成片段性的。慢慢地，重复出现的记忆准确程度增加，到了最后，重复出现的记忆已经与实际的内容完全相同。第一次完整重复出现所需的时间因人而异，记忆力强的人所用的时间短，记忆力弱的人用的时间较长。

第一次出现完整的记忆时，我们就可以马上将它选择出来，并记录下时间。实际上，第二次出现的时候，我们也能很快认出来。我们把第一次的完整记忆称为“第一次可能的复现”。

第一种问题解决后，我们来看第二个问题，也就是在其他条件都相同的情况下，这种完整记忆重复出现的次数是完全一样的吗？

这个问题看上去有些幼稚，但却实际存在，它好像一个不用说就能猜出来的假设。但事实上，这个问题仍然没有得到解决，或者只能得到一连串并不准确的答案。但这个问题被提出来的时候，我相信有99%的人会说：“如果实验条件完全一样，出现的次数肯定一样，如果是同一个人的话。”

这句话虽然没有根据，但实际上是正确的。不过这个理论对我们的实验而言价值并不大，如此唐突地回答这个问题的人，其实没有搞明白当初提出这个问题的目的。我们的目的并不是单纯地证明环境相同的情况下次数是否一致，而是我们怎样避免环境的变动。

实验过程中，外在环境和内在环境都在变化，我们能够控制实验的时间段，但却很难避免天气或者季节，甚至室内的温度和湿度都有可能对实验产生影响。我们能够采用一系列的办法使这种外部环境统一，而且只要肯花工夫和成本，就能够做到。但是，内部环境并不容易。我们无法人为地监测一个人的心理状态，所谓的内省或者意志力都不能很好地控制内心。这种不可控性给第二个问题增加了不少难度。

3.记忆实验要讲“原则”和“条件”

在记忆研究中，最有难度的就是人的心理活动的不可控性。对于一个研究国家或社会关系的人来说，他会立刻否定在研究记忆实验中控制内在环境的做法，因为心理活动总是动荡不定，每时每刻都在变化，这对我们来说再熟悉不过了。心理活动中没有任何可以计量的东西，也无法预见，这个有决定性的因素也最难把握其变化。情绪自不必说，其他的诸如对实验的兴趣、注意力的集中程度和对某件事所产生的想法和思维活动过程的改变，都不是人为可以控制的。我们只能在非常小的范围内稍加控制，即便这样的控制也并不一定会令人满意。

例如，受试者在一天实验开始的时候偶然得知一件不愉快的事，那他在实验过程中就有可能出岔子，即便他没有遇到任何事，也有可能莫名其妙地烦恼。这时候，我们不可能对他进行精神分析，探究他情绪问题的根源，况且我们也不是专门研究情绪的心理学家。

我们发现的关于心理活动的问题的确重要，但在实际的实验之中，我们却不需要过分在意。这些内在原因在一些相对高端的心理活动过程中虽然非常重要，但这些问题只是发生在相对特殊的环境，并不具有普遍性。受试者如果没有精神疾病或心理问题，也没有遇到什么突发的事情，他的心理状态的变化不会不大。况且，实验相对来说比较平和，并不需要受试者做出太大的努力，这样的实验一般造不成受试者情绪的大幅度波动。

更为可喜的是，大部分的心理波动都可以依靠意志力去调控，对实验的影响也是微乎其微。兴趣可能因为一定的心理状态而转移，注意力也会因为不同的外界刺激而变更方向。但总体来说，它们很容易控制。例如，我们要观察一段文字，即便我们不愿意去看，或者前面站了一位美丽的女士，但只要我们稍微专心一点，就能做到心无旁骛。而文字的客

观也没有因为注意力或兴趣而发生任何的变化，我们连续多少次观察它，都会得到一模一样的图像。

根据我们的知识和假设，普通的记忆保持和重复出现与知觉、感觉差不多。我们假定这种特性就是知觉和感觉，这看起来并没有太大的差距，但真实情况是不是如我们想的这样呢？答案是不确定，正如上文中的无数例子一样，有些东西我们不能刚开始就决定。

我们现在对于记忆的知识太匮乏，甚至有些是片面的、武断的，而且有很大一部分是从一些相对特别的示例中得到的。这些事例不具有代表性和普遍性，所以我们不能根据这些得出什么有价值的结论。我们必须建立一个有针对性的、围绕这个目的进行的实验来验证这个假设。也就是说，我们必须运用实验的措施，把我们假设的和已经知道的对记忆的维持和重复出现有影响的实验条件控制起来，并尽量固定，然后才能研究其他几个方面。

实验素材选择的原则是，从各个方面排除对实验具有重大影响的兴趣和注意力所造成的差异，并尽量阻止来自外界的可能干扰，使注意力集中在实验上。需要注意的一点是，受试者有时候会突然产生一些想法，例如，突然回忆起一件伤心往事或突然有了一个念头等，这些都会影响到受试者的情绪或注意力，进而影响实验结果的准确性。但是，这些影响的有效时间非常短，甚至只是瞬间。只要我们人为地将实验时间加长，这些细微的干扰和影响就可以忽略不计了。

我们现在已经知道了，在实验的时候，将我们能得到的条件与环境进行最大限度的控制，就能得到最准确的实验结果。那么，这些条件控制好后就一定能达到我们的目的吗？实际上，控制条件之后，确实能使结果精确不少，但真正的难题是，怎样才算是完全的固定？其实，完全固定所需达到的目标是实现结果固定，这也许能看成检验环境和条件的一个理论依据。只是，当我们纠结于这个问题时，另一个棘手的问题也许又会悄悄发生。

4.找出记忆中的“恒定平均值”

我们遇到了这样一个问题，如果我们把实验环境布置得尽量相同，那么，重复进行的记忆实验怎样才算是结果一致或结果接近一致呢？是否

表示一种结果与另一种结果必须相同，或者差异要足够小？就数值的比例来看，我们的目的是否显得无足轻重呢？

事实显然不是这样，这个要求太高，不光我们关于记忆的实验达不到，就算是在自然科学领域，这么吹毛求疵的结果也没有必要。那么，我们只要在大量的实验中求得平均值的特点是不是就可以了？

这显然也不是，这样的要求就显得太低。对于实验中相类似的任何方法，只要在任意一个角度将具有足够数量的观察资料相加，就可以得到几乎一模一样的平均数值。这些数值的得出看似是有用的，但对我们实验的目的来说，几乎没有什么意义。

我们可以先讨论几个与记忆无关联的问题，如"两个柱子之间的距离是多少"、"在一定的时间内，一个点的位置"、"用火灼烧金属，温度增加时，其膨胀度是多少"这一类数值都是自然科学中的常数，或者说是平均数值，这些都是恒定数值。另一领域的一些问题，如："某城市一个月内有多少人患重病？""一个地区的人的平均寿命是多少？""在一座桥上，一天经过的步行人数和马车的数量是多少？"等等，都有非常明显的恒定性，其中的每一种数值都是由大量监测和记录所得出的平均值。

以上两种类型的数值，我们通常称为"自然科学和统计的常数"，大家都明白，形成这些恒定常数的原因不尽相同。对于形成因果关系的各种概念，也有些完全不同的意义。我们可以将这些差异和意义进行详尽的分析。

在自然科学中，每一次常数的变化都是由一些特别的原因组合产生的，而且，这些原因的产生在数量总和上并不是完全相同。例如，我们常用的仪器表在调整和读数上有一定的误差，监测得出，仪器表使用的素材的结构和组成有细微的变化等。

个别数值的确会出现一些差距，但经过成百上千次的实验，我们得到了一些宝贵的经验，其中之一就是不同的原因导致的这种变化或波动并不是完全没有规律的。这些变化一般是在一个相对较小的范围内波动，围绕一个中间数值相互对称分布。如果把一些个别的现象联系到一起，那这些不同的变化的效果就会批次抵消，被中间的集中数值取代，而不被我们发觉。

将这些数值集合起来，最终的结果就是数值大致相等，也就是说，那些实际上变动的事物，不论是在原理上还是在数值上，都是保持恒定的。所以，在这样一种情形下，所谓的"平均数值"就是在原理上有相对明确的范围的、关于因果联系系统的具体数量化的表现，如果在这个系统中，有一部分条件发生变化，那这个平均值也会随之改变。

从另一点来说，无论我们对统计常数有多么了解，或者我们已经在各个角度都对其产生了把握，我们也不能说其中比较特别的数值都是不同原因产生的结果。的确，这些原因分布在相当小的范围之内，并且对称波动，比较特别的、不同的结果一般都是由各个不同的原因经过极其复杂的组合所产生。但这些不同的原因并不是完全不同、互不关联的，它们常常有着千丝万缕的联系，有着一些共同的要素。但从整体上说，这个共同要素是微乎其微的，只是在某一个不容易察觉的特点上有些许相同之处，而占据较大范围的不同因素使数值变得不同。

在实验中，我们把比较大的数据全部合并起来，就会得到几乎完全一致的数值。为了使问题简单明了，我们有了这样一个定理：在一致的、相对宽广的空间和时间所组成的领域中，因为不同原因而组合的数据有差不多相同的出现机会。我们之所以这样定义，也只不过是承认现实存在的、具有特别的、奇异的规则而已。而且，这些恒定的平均数值并不能表示出这些是确定的、不同的原因组合，因为我们直到现在也不能明白这些原因组合的真正内涵和信息，所以，由于条件和环境的变化而产生的巨大差距，并不是单纯的这些变化结果的测量，而仅仅是一种评判的标准。它们对于研究明确的数量化的因果关系并没有什么实用价值，只是为进行进一步的研究做出一定的铺垫。

现在，我们就可以回答最初提出的问题：如何才算达到了实验中保持的结果一致？答案就是，当多次找到的实验素材计算出的平均数略微相同的时候，我们可以假定这些不同的假设在同一个关系系统中，在这个系统中，各个组成部分并不只局限于一个固定的数值，而是在一个很小的领域之中，以一个中间值为中心，对称环绕和分布。

5.误差定理的深刻讨论

其实，"恒定平均值"的出现虽然有重要意义，但依然没有给我们的问题带来明确的答案，假设我们采用某种特殊的方法，找到了我们记忆过程

中一致的严谨的平均数值，我们又如何知道我们是否能好好利用它假设一种单纯的有因果作用的条件呢？

物理学家在实验前一般都知道他要解决一种单一的因果集合，而统计学家在实验前知道他要处理大批量的多个因果集合，而这些集合并不容易分析清楚。从最基本的知识中，我们了解到，他们在进行下一步的研究之前就知道了这一实验的属性。

以前，我们所具备的心理学知识太宽泛，细分度非常差，我们根本不知道怎样在实验中固定各种条件或调节各种环境。到了现在，我们已经证实了以前所做的准备工作远远不够，而且，我们在关于记忆的实验中不能确定我们要分析一种单纯的原因集合，还是要分析多个原因、多个作用的整体集合。总而言之，这些问题是要告诉我们，由其他的各种标准把实验环境和条件控制一致所得出的结果，能使我们透彻地了解记忆的本质。

实际上，运用我们现有的先进知识仍然不能得到绝对准确的数值，但却为得出最满意的结果增加了无限种可能性。我们在实验中采用了与物理学相类似的研究方法，即与研究物理常数和物理效果相同的预测，这就是一个好开端，与不借助于原因的、具有许多特性的特别数值环绕中间值进行对称分配是一样的道理。把这些通过计算所得到的数值同真实监测所得到的结果作一个重复的比对，我们就能看出两者存在很大的共性。这样就可以轻松地使结果相一致。

这样的预测，表明现实与结果是非常相近的，它的重点就是，把大量的、以前多次提到过的变动产生的原因中相类似的数值提取出来，并小心地合并，合并后的结果可以用一个数学公式表达出来，就是所谓的“误差率”。

在这里，误差率最重要的一个特点就是它包含的未知数值只有一个。而这个未知的数值就是具有不同特点的个别数值向中间值集中能力强弱的数量测定，它随着观察素材种类的不同而不停波动，但可以由个别数值通过计算来确定。

对于这个公式的具体情况，我们不做详细的讲解，有兴趣的朋友可以查看关于概率算法和误差理论的书籍。当然，对于没有时间看教科书而又对这些理论不熟悉的朋友来说，一个直观的图解比任何公式都更容易让

人理解。我们可以假定，在一个实验中观察了1000次，每一次观察的记录材料用一个1平方毫米的区域表示，它具体的数值或者它和这1000次观察所得到的数值的差异性可用图2-5-1来说明：

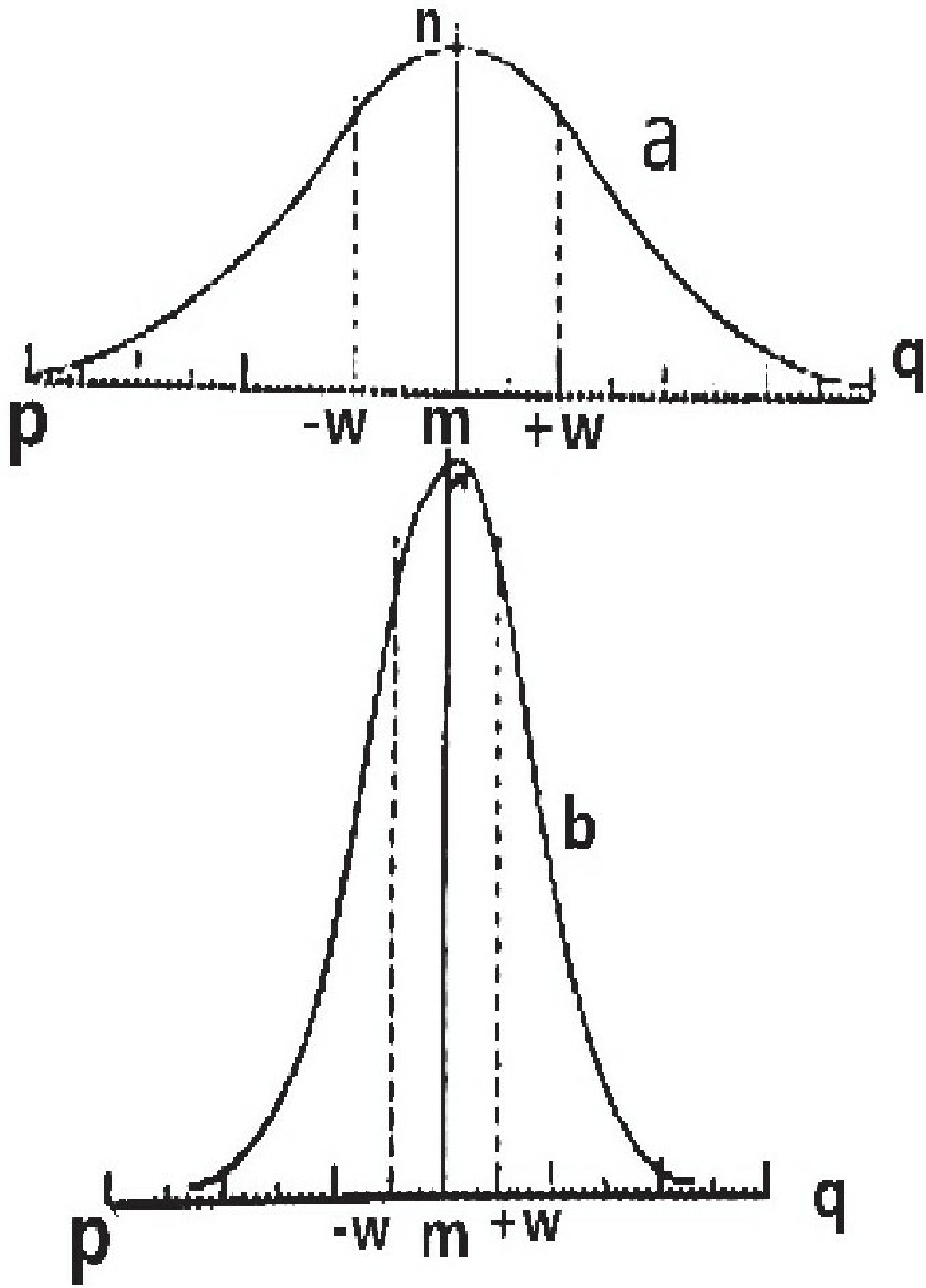


图2-5-1

如图2-5-1，我们把每一次相对于中心值的观察结果在mn先上画大约1平方毫米，把每一次比中心数值大一个单位的监测结果，在mn线右边1毫米的位置画1平方毫米。对于中心数值X，比其数值高的和比其数值低的监测结果分别画在mn线右边和左边距离X单位的区域。我们把所有监测到的结果都按这种方式规划好后，整个图形的外观就变得非常整齐，小平方形的外角形成了一条左右对称的曲线。如果这些特别的数值实际性质就是如此，那么它们的中心数值就和物理学中的常数是一样的，而曲线的具体外观就和图2-5-1一模一样。我们假设，中间数值是一种统计常数，那么曲线的形式就会多种多样，因为图中的pq线和曲线a、b都包含1000平方毫米，但这要以在水平线和曲线都能够无止境延长为前提。图中，水平线和曲线的两端非常接近，所以，图形两端没有画出来的地方各包含总量的2～3个平方毫米，水平线和曲线并不能无限制地按照一定的规则延伸。

由一组监测所得到的曲线的外感究竟是扁平的还是高耸的？这取决于所监测对象的性质。监测越是精确，每个数值就越接近于中间数值，出现较大偏差的概率就小，曲线的外观就变得高耸。因为形成曲线的各种规则的其他因素都是基本相同的，因此，对于任何一组实验的特定观察，一个人如果有最精密的监测和集中性的测量，那他就可以得到几乎所有的观察数据。例如，精密观察之后，我们可以准确说出相对应的数值发生偏差的具体次数是多少以及在一定的区域内可能发生多少次的偏差。

还有一点，我们可以知道在特定的数值和中间值之间的特别数值是多少，也可以知道，相对于全部的监测结果，它占到了多少百分比。例如，在图2-5-1中，横轴+W和-W两根线之间已经包括了代表全部观察结果空间的一多半。但实际上，我们在更精确的记录和观察中我们发现，+W和-W与mn的距离不足a图的50%。所以，我们只需要准确说出相对距离就可以，这也是监测精确性的一个重要指标。

所以，只要得出一组实验的结果，我们就可以认为每一次实验结果都是由完全相同的原因集合所产生，这些原因集合相对恒定，但还是会受到一些偶然发生的事件的干扰，造成这些结果的数值都是按照误差率进行统一配置的。

这个定理是完全正确的，但却不能反推，也就是说，“得出的数值是按

照误差率进行分配的"这句话是不正确的。因为自然现象是复杂多变的，它很可能会用更为难理解和无规律的方式产生各种各样我们无法观察的组合，在实际中，这种情况很少发生，但并不是没有。

对统计学来说，在变化为平均数的所有的数值集合中，至今没有发现哪一种是毫无差别产生一定数量的因果系统。不过不管理论如何，依靠误差率分配总是可以的。

例如，在生育问题上，我们统计的男孩儿与女孩儿在数量上的分配据说就很接近误差率，但是在这些个别的案例中，这些结果是由单纯的生理原因的各种集合造成的，以至于形成了一种特定的数量关系。

所以，我们可以认为，误差率以及与之相关联的各种规律虽然并不十分可靠，但却有相当统一的标准，也能解决我们在实验中的许多难题。我们可以用误差率及其相关规律判断实验中任何形式的平均数的由来过程是否能够作为真正的科学常数来应用，而由于误差率的局限性，它虽然不能为这样的应用提供充足的条件，但却能为实验提供很多有必要的条件。总而言之，必须要依赖误差率来保证一种最基本的研究结果。所以，误差率的准则可以为我们解决很多先前无法解决的问题。现在，我们可以解决先前那个困扰我们的问题，就是"如果我们把实验条件和环境尽可能控制得一致，并且朗读和背诵都应用同样的材料，达到第一次重复出现所需要的平均值，可以作为自然科学意义上的恒定的平均数"？

6.两大难题"阻碍"记忆实验

记忆学算是一个心理活动，在研究心理活动的时候，我们经常用到的方法是基于自然科学的方法论，但是，在应用这种方法时，存在两大难以解决的困难。

第一，心理活动变化无常，人为很难控制，更不要说布置恒定的实验环境。

第二，心里活动无法测量，也没有一个数量级的单位。

在记忆的研究中，心理活动无法测量的难题可以采取一定的办法解决。在对记忆进行保持和重复出现实验的过程中，很多外部条件是可以计算

的，例如，背诵音节组所需的时间、朗读的次数等，都可以很容易地计算，即便是不能测量的地方，我们也可以利用已知条件得到一些间接性的数值。在实验中，我们不能等待记忆自动回到意识中，因为这个过程太漫长，而且是随机的。所以，我们需要用自己的主观去挖掘它们，也就是不断地重复，并尽力回忆，使它们能够在我们脑海中完整地出现。在实验中，我把在一定条件下达到这个目标所需要的前期工作称为“对这些条件影响的准备”，我又把在实验条件产生变化时，实验记录所产生的偏差称为“影响变更的测量”。

第二种困难解决后，我们来解决第一种困难。一般情况下，布置恒定且影响少的实验环境，能否使实验结果变得精确，我们无法预先知道，但在实验中，必须要保证在尽量相同的条件下进行，然后再看从多次实验中得到的结果是否可以得出一个恒定的平均值。在这些结果中，我们很有可能会发现一些差异，所以仅仅靠这些，我们还不能认为这些看似严谨的数量化结果可以建立自然科学意义上的关于因果的数量关系。

统计学经常要处理海量的恒定平均值，这些数值并不一定从相对理想的、常常发生的实验活动中重复出现，所以，这些数值不一定具有参考价值，我们也并不能看到它们的属性。因为我们心里活动的复杂性导致我们即便得到了恒定的平均值，也不能否认这些数值有些是不可用的。为了证实这一点，我开始监测实验所代表的各种数值的分配情况，如果这些分配和自然科学对某一时间的特别关注所得到的数值是差不多的，那么在目前情况下，我就可以认为，在相似的条件下，如果对心理活动的过程进行反复监测，就可以得到我们需要的结果。

以上的假设虽然不是必然，但有很大的概率会发生，如果遇到了错误，只需要增加试验次数，慢慢纠正即可。

7.无法避免的“机误”

我在上文说过，可以选择不同监测所得到的数值和代表数值分配的各种公式，为了方便实验，我选择合理应用机误（P.E）。这里的“机误”，就是半数的监测数值和半数的观察数值到不了平均数值的误差，通俗点说就是，在正反两面的区域内，环绕平均值堆成大于或小于平均数的观察数值。从定义中我们可以看出，机误值可以从实验结果中通过一定的记录得出来，当然，精密的计算会使结果更加准确。

我们可以对实验中的一些监测素材进行有目的的计算，把计算得到的数值按照误差率进行分组，然后就能清楚地看出，在机误的倍数和分数的区域之内，围绕中间值对称分布的特殊数值的数量和我们之前的预期完全一样。

例如，在1000次的监测数值之中，计算结果如下：

范围	个别数值的数目
± 1/10 机误	54
± 1/6 机误	89.5
± 1/4 机误	134
± 1/2 机误	264
± 机误	500
± 1.5 机误	688
± 2 机误	823
± 2.5 机误	908
± 3 机误	957
± 4 机误	993

我们假设实验过程中存在一种一致性，那么，只要我们说出机误值，就可以分析出所有监测数值的分布特征。同时，环绕的中心数值的对称集中性也是一种精确的度量。也就是说，中心数值的可靠度和精确性也可以得到测量。

我们前面所说的特别监测结果的机误，其实就是集中区域或平均数值的机误。如果对相同的现象观察很多次，每次都把同样多的监测素材组合起来计算中心数值，就可以轻松求得机误值。机误值可以为多次反复的观察所得到的平均数值的变动情况做一个简单的说明，同时也能测量和检验所得到的结果的真实度和可靠度。

通常，我们不需要特别清楚机误值计算方法的原理，只需要清楚它存在的意义就可以了。它告诉我们，根据实验数据得到平均数值和素材的属性是完全可以预期的。这是个一对一的关系，这个由计算而得到的平均数和我们预先假设的平均数的差，并不会超过它机误的数值。其实，我们在实验前假设的准确的平均数是指把监测重复足够多的次数所最有可能得到的平均值。

机误在数学意义上说算是最大的误差，没有比它更大的了。我们可以这样说，预期不实现的可能要远远大于实现的可能。我们把上面的列表仔细观察一下就会知道，随着机误数值的不断增长，由较大的误差所产生的预期不可实现的概率大大增加。具体来说就是，得到的平均值偏离真正的平均数两到三倍的时候，预期发生的概率是92/908，也就是10%的机会。如果相差4个机误，预期实现的概率就非常小，为1/142。

8.如何选择实验时间

很多研究记忆的实验者选择了最佳的实验环境和受试者，但却不知道怎样选择最佳的实验时间。根据成千上百次实验得到的经验，实验进行的时间段最好能持续一年，这样才能保证得到足够的观察结果。而且，时间充足的话，我们就可以选择在受试者状态最佳的时候进行实验，从而排除一部分干扰。

实验开始之前，最好要进行1～2个月的实验准备或预备实验，将实验所需的工具全部准备好，更重要的是对实验结果进行一次预测和分析。当

这些前期工作准备好后，才可以进行正式的实验。

实验的过程和方法在这里不再赘述。当这一年的实验结束后，我们要对结果进行一次详细的分析，我们要考虑到，当受试者注意力高度集中的时候，他对音节组的掌握速度会受到不正常的影响，所以，我们要尽可能地增加次数，让受试者多次遇到相同的音节组，以减弱这种感觉。一段时间后，我们再采取另外的方法，用第一次流畅的朗读作为实验的标准。

我们还应该知道，即便是持续一年的实验，仍然有许多不尽如人意之处。为了使数据量尽可能地加大，我们可以一年的实验结束后，停止一到三年，然后再次进行一年的实验。如果有时间，实验量越大越好。为了研究一天之中时间段对受试者的影响，我们可以在第一个一年中，每天下午2点半进行实验。而第二个一年，我们可以选择上午10点半。在第三个一年，我们甚至可以选择晚上。

Section 03 记忆的路径：剖析记忆的具体方法

当我们对记忆有了足够的认知，并安排好实验的各项条件与环境时，就可以对记忆方法进行实验和记录了。为了让实验尽可能的准确，我们在选择实验素材的时候，要尽量避免其受到环境和心理因素的影响。而且，对实验素材本身也有要求，诗歌、散文这种有深刻内涵、押韵的字母组合需要完全摒弃，因为这会引起受试者注意力的变化和情绪的波动。所以，我最终将无意义音节组作为实验的唯一素材。

我们在无意义音节组中读不出任何含义，也很难找出其中的规律和规则，这相当于对实验条件进行了又一次优化。在实验过程中，我们关心的还有实验过程中记忆测试的工作量和工作时间，即背诵无意义音节组的时间和次数。同时，误差也作为重要的数据被记录下来。误差的产生主要还是因为实验者对结果的预期使他有了一定的偏见，从而导致实验结果偏离正轨。这一点，一定要尽量避免。

1.什么是记忆保持曲线

一件事物的信息在经过人的学习（朗读或背诵等）之后，就成了短时间的一段记忆，但如果不及时复习，这些记忆经过一定的时间就会消失。每个人都是如此，记忆力再强的人，也依然逃不过时间的作用。但是，人类如果对一件事物的信息反复学习，就会极大地增强记忆保持的时间。但这也只是将记忆延长了非常有限的一段时间，很快，我们又会遗忘。那么，在心理学意义上，遗忘究竟是什么呢？

所谓“遗忘”，就是我们曾经记忆过的内容无法返回到意识中，也无法自动复现，即便能够回忆也是错误和不正确的。我虽然知道了这个理论，但我想要的是如何尽可能地揭示关于遗忘的内部秘密。我做了一系列的实验，为了保证实验的准确度，我亲自进行了这次实验，我既是研究者，也是受试者。我在这次实验中应用了我提到过的无意义音节组，为此，我准备了很长时间，选取了不少无法拼出单词和没有意义的字母的组合，如askk、cfkhj、ddjihnb、fguks等。具体的实验步骤我在上文中已经详细介绍过，这里不再做赘述，下面是实验所得的保持曲线和表格上的实验记录。

表**3-1-1**

时间间隔	记忆量
刚刚记忆完毕	100%
20 分钟以后	58.2%
1 小时以后	44.2%
8 ~ 9 小时以后	35.8%
1 天后	33.7%

续表 3-1-1

时间间隔	记忆量
2 天后	27.8%
6 天后	25.4%
1 个月后	21.1%

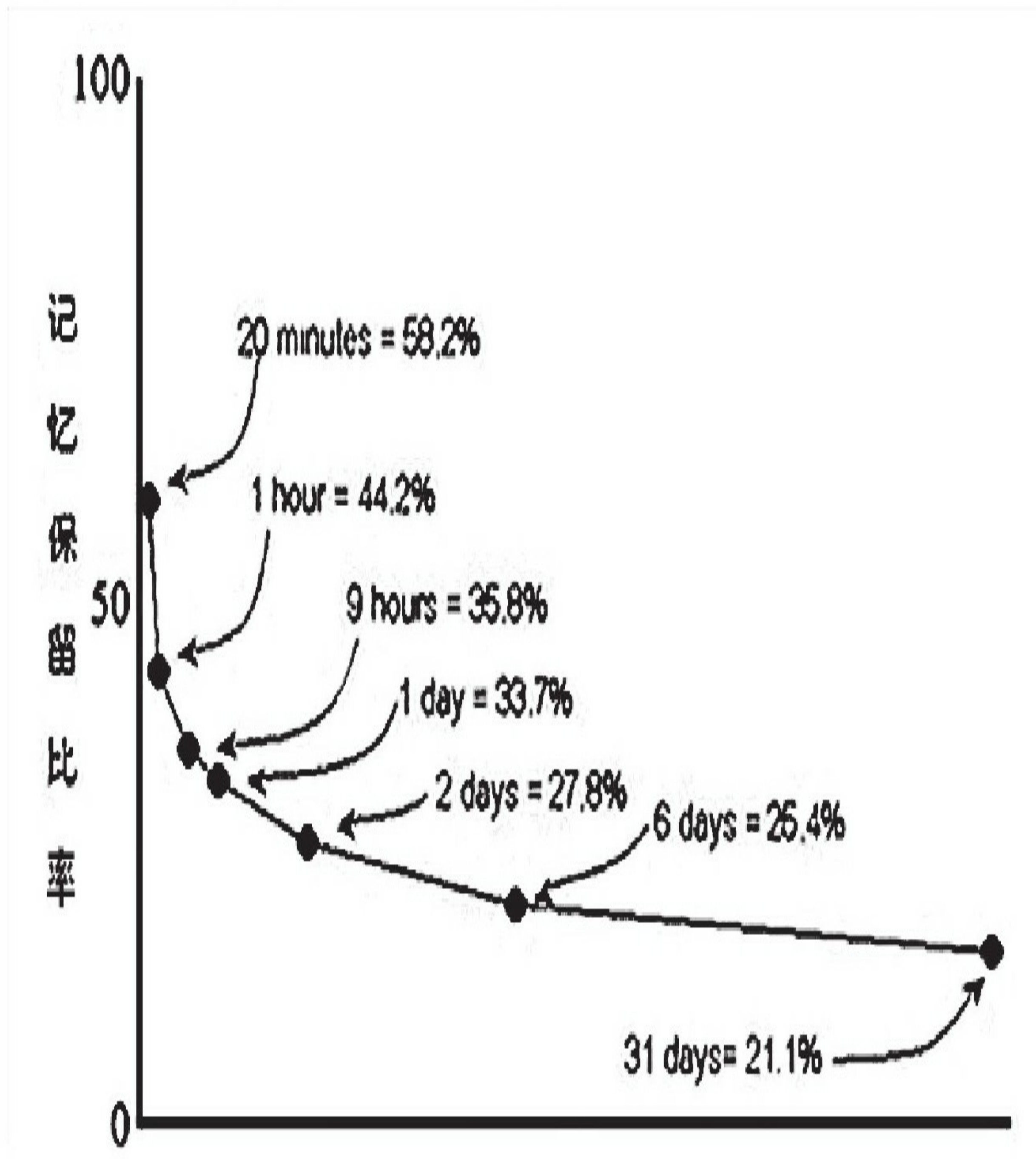


图3-1-1

图3-1-1中，纵轴表示能记住的记忆内容的数量，横轴表示时间，时间的计量单位一般是天数，则是将曲线尽可能地量化，并用记录的数据计算出了百分比，可以在另一个方面对保持曲线进行把握。

我们仔细看记忆保持曲线，它的意义就在于遗忘速度的不规则变化。记忆的遗忘过程不是均匀的，不是每天忘掉平均数量的内容，而是在记忆完毕且停止复习的时候开始遗忘。而且在刚开始的阶段，记忆遗忘的速度非常快，而随着时间的推移，遗忘的速度逐渐放缓。随着时间的继续延长，就不会产生遗忘。这里需要注意一点，很多人看到最后遗忘停止，就以为这段记忆可以永远在意识中随时调用。其实这种想法是错误的，这段记忆很可能被封存起来，我们意识不到，也无法主观调用。但它却真实存在，只有在某个特殊的环境或在某个触发事件的影响下，它才可以回到意识之中。

我在早些年的时候做过一个这样的实验，我将40个人分成A、B两组，让他们同时背诵一段《唐璜》。A组在背诵完一段时间后进行了一次复习，而B组从来不复习。24小时过后，A组学生记住98%，B组学生记住56%；7天之后，A组学生记住70%，B组学生记住50%。这表明，一次复习虽然会增加记忆的保持度，但随着时间的增加，这种优势会逐渐降低。这完全符合记忆保持曲线的特性。

2.记忆保持曲线的重要特点

我在研究记忆遗忘的时候，注意到制作的实验内容和素材长短不一，难度也不一样。这时候，我就必须对实验素材加以控制。为了排除实验的各种不利因素，我尽可能地使所用的实验素材保持相同的难度，由此，我创造了相对完美的无意义音节组。

还有，在实验中，朗读的次数和学习时间、以后学习与学习之间的休息时间，还有背诵方式中影响识记效果的条件都要进行相对严格的控制。对于我上文中提到过的最难控制的心理活动，我也采取了一系列的有效措施。首先，我要尽量保证在实验期间不受外界干扰，该完成的事情都在实验前结束。我甚至会刻意与朋友和亲人隔离一段时间，来使自己的内心保持平静。对于实验过程中的饮食起居，我尽量做到规律化。这样，主观条件就达到了一种并不算太标准的恒定。实验之后，我根据手边的记录和计算，通过内省法对记忆实验中的各个环节进行了定量的研究，发现了实验过程中记忆遗忘的几个特点。

第一，音节组的长度与背诵的速度有直接的联系。当音节组长度增加一点时，达到完全正确背诵所需要的次数会增加很多。例如，我背诵12个

音节需要朗读大约16次，但是背诵20个音节，我大约需要朗读50次以上才能做到。

第二，材料的意义对背诵的影响明显。我在实验中发现，背诵有意义的内容比背诵无意义的内容要快很多。为此，我在量化实验中又加入了一些研究材料意义的小实验。

首先我截取了拜伦《唐璜》中的某一小段，这一段有90个音节。当我集中注意力诵读时，大约需要朗读10次才能完全记住。然后我又选出了80个无意义音节，仍然在同样的状态下诵读，但却要重复70次以上才能记住。后来我又做了类似的多次实验，得出了这样的结论："无意义音节的诵读比有意义素材的诵读难度要大9倍左右。"

第三，记忆的保持时间和学习次数的关系是，朗读和背诵的次数越多，花费的时间越长，记忆能够保持的时间也越久。

第四，记忆保持、诵读时间与遗忘的关系。背诵完成后经过的时间越长，保持的内容越少，遗忘的内容也多。遗忘的速度并非有均匀的，而是符合记忆保持曲线。

第五，一次学习的内容越多，学习速度就越慢。我曾经做过这样一个实验，我把一个由12个音节组成的音节组拿出来进行一次性诵读，发现需要大约70次才能实现正确背诵。而当我将音节组拆开，分别进行背诵的时候，发现只需要30次就可以成功背诵。

第六，音节组内各个字母的顺序和记忆保持的时间是有联系的，这是我对记忆中的各种联想所做的针对性实验项目。我最后得出结论，在音节的诵读之中，不仅仅相邻的两个音节能受主观影响而产生一些形象化的联系，就是中间相隔一定距离的音节也可以产生一定的关联。而且，字母或音节之间不仅可以从右到左产生联系，从左到右也一样可以。不过，这样的联系能保持多长时间是无法测定的，我们只是知道，相近的音节组之间的联系所保持的时间肯定要长于较远的音节组。

人脑是一个储存记忆的超大承载物，我们经历过的事情、想过的问题、感受到的情绪体验，甚至做过的某些动作，都有可能成为我们记忆的一部分。记忆保持曲线告诉我们，无论我们学习过的诗歌还是德文字母，抑或是各种各样的文章，都会经过识记、保持、复现三个重要环节。从

识记到复现是一个漫长的过程，有些人只是注意当时诵读之后的效果，也就是识记的效果，却从来不关注保持和复现（回忆）两个环节。结果，记得快，忘得也快，这样是达不到好的记忆效果的。

我曾经大胆地猜测，人脑对记忆的储存空间是无限大的，不存在有一天无法记忆的情况。当然，对于具体的数值，我们还无法做出明确的解答，毕竟我们目前已知的自然科学知识有限。但我在这里要说的是，很多人只是注重记忆短时间内的储存量，认为一次记得多，就能更好地利用这些记忆。其实，他们忽视了记忆中一个更大的问题，那就是记忆的耐性，这又使问题牵扯到了记忆保持曲线。

我曾经做过一个实验，当我要记住12个没有意义的音节时，需要诵读大约15次，而要记住36个无意义音节，则要诵读大约50次。再添加音节组的数量，我甚至已经没有耐心去背诵了。但当我将音节组换成由500个音节组成的诗句时我只用了10次就完全记住了。这是关于记忆保持规律的一个补充说明，也就是说，凡是我们了解的和有意义的内容，我们就可以快速地记忆牢固，否则就是纯机械性地背诵，速度很难提高。所以说，有意义的内容不仅识记速度快，保持的时间也长，也很容易回忆，而无意义的内容则正好相反。因此，我在上文中所说的保持曲线是相对于无意义音节而言的。其他的实验材料会得到不同的保持曲线，但它们大体一致，根本的保持规律不会有丝毫变化。我觉得，这个曲线给我们最大的启示就是，学习一些东西之后，要做到及时复习，而且在学习过程中，越专注于理解，遗忘的速度也就越慢。

另外比较重要的一点是，我在实验的时候都是尽可能地排除复杂环境，而且经过大量的测试，根据海量的记忆数据绘制成了一个曲线，所以说，该曲线具有很大的共性，是一个对所有人记忆遗忘特点的笼统概括。因此，此曲线没有考虑每个人的个性特点，只是寻求了一个平均。但实际上，每个人的性格特点不同，生理有差异，社会履历和生活经验也不同，这就使得记忆速度、耐性、精确度相同的两个人表现出了不尽相同的记忆特点。所以，记忆保持曲线的规律对于我们认识记忆的具体内涵只能起到一个普通的参考作用。在选取适合自己的记忆方式时，最好不要照搬我的实验，如果你的记忆特点与我恰好吻合，那无可厚非，但如果你的记忆特点与我不同，你照搬我的方法将会导致事倍功半。所以，大家在研究记忆的时候，最好是多种方法相结合，找到适合自己实际情况的记忆保持曲线。

3.“定量”研究记忆保持曲线

根据我对记忆保持这些年所做的研究和实验，我发现，人在大脑记忆的过程中会形成三种不同性质的记忆，分别是短时记忆、短暂记忆和想象记忆。

我们以记忆德语单词为例，来分析这三种记忆的来龙去脉。当我们拿起德语单词开始诵读的时候，我们会在短短的几秒内产生一种感觉，会在脑海中自然而然地形成这个单词。但我做了上百次的实验，发现这种短时记忆的保持时间大约是2～4秒之内，在记忆德语单词的时候很难觉察。

短时记忆结束后，还会产生一个短暂的记忆，又称为“工作记忆”。这个记忆持续的时间也是因人而异，它与神经反射等复杂生理运动有关。在实验中，我发现这类记忆的保持时间大约是5～17个小时，不同的人相差3倍之多。

对于短暂记忆，我举例说明：学生们在学习自然科学，15分钟之后，老师点名背诵公式和定理。这时候，学生们肯定急急忙忙地复习，充分利用这15分钟的时间拼命背诵。这段时间的背诵效果可能很明显，应付15分钟后老师的提问也足够了。但是回到家后，学生们就忘记了。这就是短暂记忆。

在短时记忆和短暂记忆的消失过程中，会产生一种想象记忆，我们可以把它想象成一种可以持续较长时间的记忆痕迹。想象记忆也是一个曲线，其中一个最高点代表记忆的最强点，在最强点，背诵德语单词的效率是最好的。可以这么说，如果我们在进行背诵和学习工作的时候找到这个记忆点，我们就能在短时间内进行一次提升复习，而且这次复习的效果要远远超过其他时间段的同等强度的学习。

我之前做各种实验，比如背诵《唐璜》或者研究无意义音节组，都是在想方设法找到这个点，我也知道，它是记忆保持曲线上的一个或多个点。

如果每个人的记忆保持曲线都是相同的，那找到这个点并不难，只需做尽可能多的实验，然后找寻共性和平均数即可。我在上文中提到过，每

个人的记忆特点是不同的，这就为我们找寻这个想象记忆曲线的最高点制造了不小的困难。

根据记忆曲线的原理，我们可以采用目前已经掌握的方法进行背诵，具体参照以下步骤：

第一步，拿出需要背诵的德文单词组，先记住单词的外观形状及单词所表达的意思，然后尽可能地大声朗读。

第二步，将单词组分成十几个部分，最好能5分钟背完一部分。第一部分背完后，立即复习20秒。按照这个方法背完六部分，然后回到第一部分开始复习，时间大约3分钟。按照同样的方法，背诵完所有的部分。

我们现在回顾一下，每组分为十几个小部分，而每个小部分又可以自成一个体系，总体算来，背诵一组大约需要60分钟。

在这60分钟内，我们用时间将其人为地分成许多记忆阶段。从记忆开始计算，并及时做好记录。在每个阶段末，要着重回忆一下这期间背诵的记忆效果，找出效果最好的那个点，就可以认为是自己的想象记忆最高点。

复习也需要讲究一定的技巧和方法，要尽量回忆单词所表达的形象内涵，对于记很多遍都记不住的单词，我们可以加上标注，使其成为重点回忆对象。

在执行背诵任务时，最好选择早晨，并在中午之前结束，大约12小时后，复习当天所背诵的组。此后，在第二天、第四天、第七天和第十五天分别复习第一天所背诵的组。

复习的最佳时间间隔为：30秒、1分钟、5分钟、30分钟、1小时、8小时、24小时、48小时、84小时、744小时。

每次重新复习的时候，学习时间都会减少，减少的百分数为：58.2%、44.2%、35.8%、33.7%、27.8%、25.4%、21.1%。具体如下：

第一个记忆阶段：5分钟

第二个记忆阶段：30分钟

第三个记忆阶段：12小时

第四个记忆阶段：1天

第五个记忆阶段：2天

第六个记忆阶段：4天

第七个记忆阶段：7天

第八个记忆阶段：15天

在以上的八个记忆阶段中，我们可以轻松地找出学习效率最高的几个点。背德文单词时，可以用一些小技巧。例如，用一个小小的本子记录德文单词，一页只写一个，这在背诵的时候就能避免干扰。然后每天背诵100个，并分成5组，每组20个单词。在背诵之前先观察单词，并对自己所看到的单词留下印象，基本上六到七分钟可以看20个，100个单词全部看完差不多需要半个小时，如果半小时内看不完，就再延长10分钟，但尽量在40分钟之内全部看完。看完之后，我们再回到第一组，重新再看，并按照上面的记忆阶段规定的时间复习。

采用这样定量性的方法需要注意几点：一是每天要连续背诵两组，并完成该日的复习任务；二是在方法开始时，一天也不能停止学习，一定要坚持进行完这八个阶段，也就是15天，15天之后，每天也要用大约60分钟来复习，因为复习永远比记住新单词要重要得多；三是做一个时间表格，这是一个不错的选择。

记忆遗忘的定量研究所体现的原理是，在学习的时候，我们一定要在遗忘点出现之前，复习我们曾经学习过的内容，并找到效果最佳的时刻。如此一来，遗忘点就会消失，我们终身记忆的目的也就达到了。

关于记忆的定量性研究，以前的任何一个时代都没有出现过，唯心主义和专注于内省的学者曾经将它归类为神圣的精神力量，但我现在想打破这种认知的牢笼，就像当年哥白尼宣扬日心说那样。

我对记忆遗忘的研究并不是很完善，我心里很清楚，我只是对记忆的过程进行了简单的定量分析，但记忆何等复杂，它的内容和性质也充满了很多不确定性。还有就是我的音节组，音节组的制作不能离开人的参与，与日常生活中实际的记忆内容有很大的差距。但我的方法并不是一成不变的，它可能带给人们一种启示或是一个新的起点。随着社会的发展，眼前的迷雾终将会散开。

4.基于保持曲线的记忆方法

当我们开始记忆某个事物的时候，遗忘也就同时开始了。根据记忆保持曲线的规律，随着时间的流逝，遗忘速度先快后慢，特别是在记忆刚刚完成的那个时间段内，遗忘的速度最快。我们下面所要分析的记忆方法，也和这个曲线密切相关，这些方法的根本都是对记忆的内容进行及时有效的重复学习和自我测试。例如，我们读过某些内容之后，一个小时内就会遗忘，那我们就需要在接近临界点的时候进行复习或者回忆，并且在不同的时间段反复重复这种方法，这样才能接近永久的记忆。

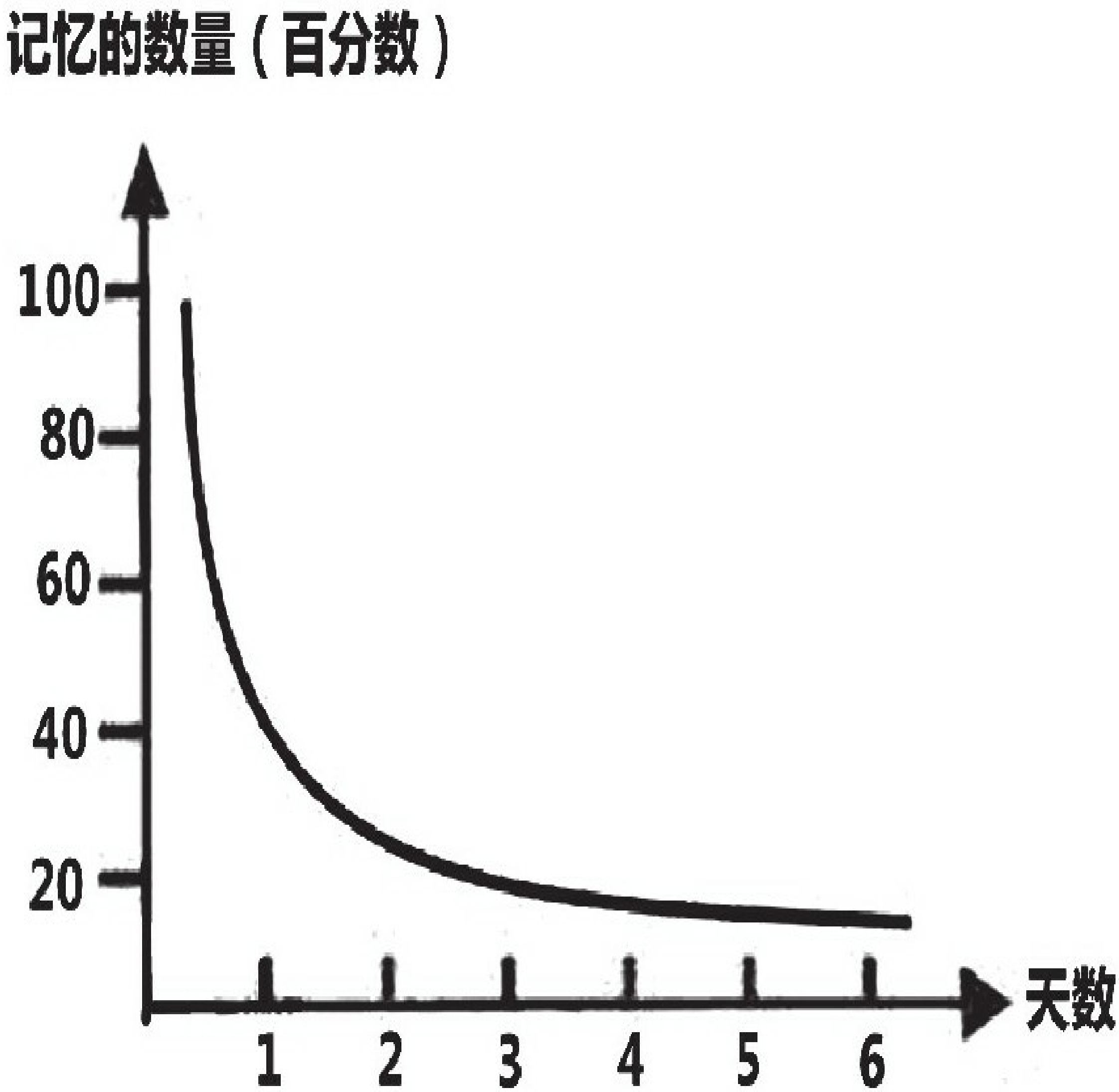


图3-4-1

图3-4-1就是记忆保持曲线，它告诉我们记忆的遗忘是有规则可循的。整体上看，遗忘的速度是非常快的，从每个时间段来看则是先快后慢，仔细分析图中的曲线，我们可以看出，所学的东西如果在一天之内不复习，这部分记忆就只剩下了25%，随着时间往后推移，遗忘的速度逐渐变缓。我经过多次实验之后，制作了遗忘定量表（见表3-1-1）。

由表3-1-1可以看出，记忆某些事物而忘了复习时，遗忘率是非常可怕的。但如果我们采取一定的措施及时复习，并能恰到好处地卡好时间段

时，我们就能很好地保留住这部分记忆，减缓甚至是停止记忆的流失。

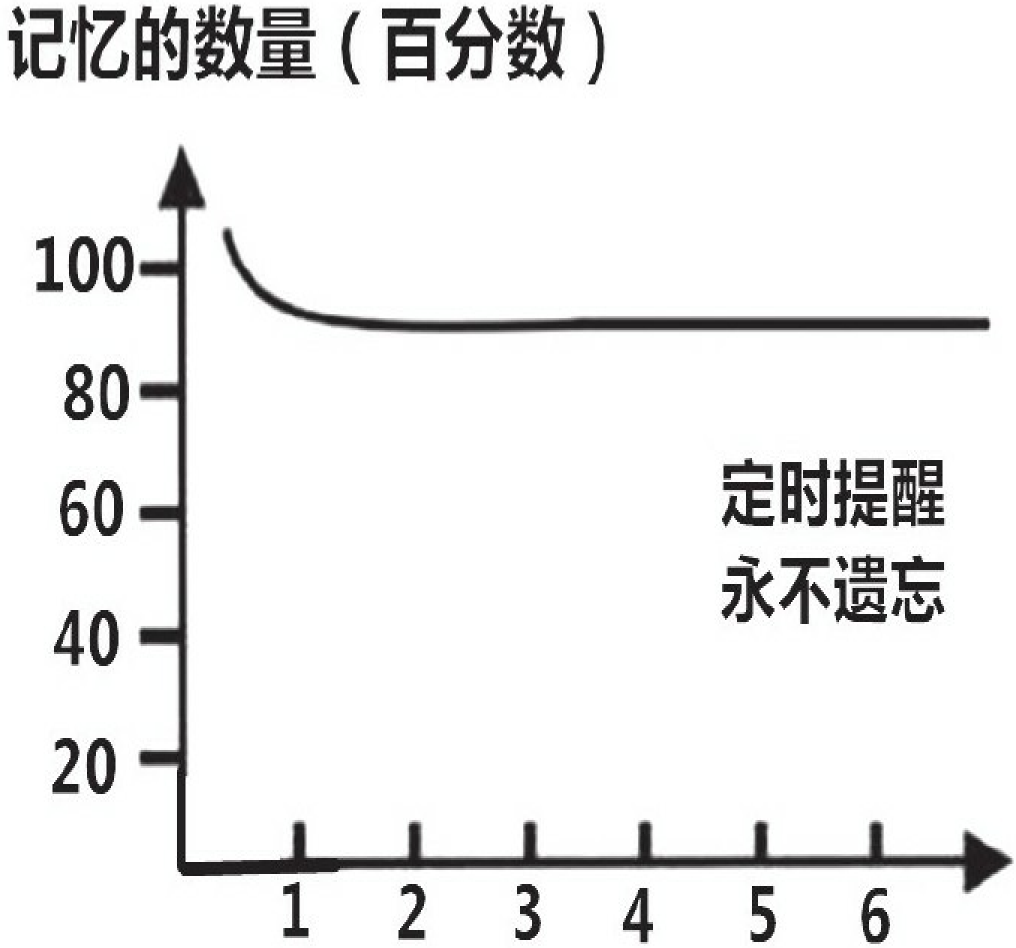


图3-4-2

我们看上面的记忆曲线，只要我们随时复习，记忆就会非常牢固。我们应该了解的是，复习需要讲究方法，而且，记忆并不是我们最终的目标，它只是围绕目标服务的一种方法和手段，记忆的真正目标是长期贮备足够的知识和利用这些知识解决问题。那么，我们怎么知道我们储备了多少知识？怎样储备的呢？秘诀之一就是自测，自测是复习法的一种，也是对记忆保持曲线的最典型应用。

从时间上说，自测和复习不可分割，最好同时进行。当然也可分割进行，因人而异。对于已经记住的知识，每隔一段时间就自测一次，对未能记忆的、未完全记忆的或记忆错误的知识片段进行针对性的复习。自测法分为三个步骤，我分别说明。

第一步，复习自测，就是对所学的知识随时进行巩固和测试。一般来说，早上7点到9点是一个人记忆的黄金时期，也是自测的最佳时间段。经常自测，可以使我们清楚哪些知识没有学好，哪些内容最容易记错或混淆。找到错误之后，可以立马改正，将记忆巩固。

另外，及时进行自测，还能够在一定程度上培养我们的神经反应能力和多角度看问题的能力。例如，在研究自然科学的时候，我们往往会遇到之前没有接触到的知识，这时候，我们利用现有的知识进行深挖和巩固，从中找出一条通向未知的途径，就是这种能力的具体体现。

第二步，定期复习，就是对所学习的内容或知识进行定期的自测，并严格遵守一定的时间。具体如下：

（1）每天自测。每天晚上大约9点的时候（也可以是睡觉前），将当天所记住的内容按照重点和主次复述或朗读一遍，如果环境不允许，也可以在脑中进行回想。

（2）每周自测。周末时，将本周学习的内容默想一遍，并运用自己的思维，尽可能地从多个角度将所学的知识写在纸上，有疑惑或记忆模糊甚至错误的地方，要及时改正。

（3）分组自测。记忆内容量比较庞大的时候，我们一般都将内容分成若干组，在一定的时间内，着重复习一组，并分析该组学习的收获。一组自测完后，再进行另一组自测。

（4）整体自测。需要记忆的全部内容都学完后，例如，我们已经记住了一整本实验报告，那么，我们应该及时翻看实验报告的目录，慢慢回忆里面的内容。整体自测最好在分组自测的基础上进行，分组自测完成后，整体自测就能相对顺利地进行了。整体自测由于受篇幅大的限制，测试频率不用很高。

第三步，实时测验，就是随时随地进行测试。具体方法是，准备卡片，将无意义音节组写在相应的卡片上，最少准备十张卡片，放在身上。这种自测不仅不受时间和空间限制，方法也可以自由选择。我推荐给大家两个方法：

（1）大声朗读。在不影响周围人的情况下，对音节组进行反复的朗读

和背诵。当然，无意义音节组是我们实验的一个道具，实际上，我们可以换用任何可能的记忆内容。

（2）尽可能地书写。在学习音节组的时候，只读不写会很难深刻记忆。但是，并不是每一个场合都有桌子和纸笔，因此我们可以展开想象力，用一些暗示的方法。

例如，我们在教堂、马车上或在回家的路上，完全可以用手指在空中比画。我也曾经做过类似的实验，发现这种方法和用笔书写的效果相差并不大。而且不必借助任何道具，既充分利用了宝贵的时间，又能起到分散记忆的作用。

5.记忆保持规律的正确应用

除了基于保持曲线的记忆方法，我们也可以在记忆的识记、保持和回忆三个过程中深挖，找到适合自己的记忆方法。在多年的实验和探索过程中，我总结了以下几种提高记忆力的秘诀。

第一，正确地回忆。这里的“回忆”，就是把头脑中记住的知识在意识中回想一遍，就像看过戏剧后，我们会不由自主地回味精彩的情节一样。只不过，回味戏剧属于无意识识记，因为戏曲本身可以使人产生强烈的心理感受，若是遇到其他需要记忆的内容，我们就需要这种强迫性的回忆。相对于反复的朗读和识记，这种回忆具有更好的效果。

我曾经做过这样一个实验：将受试者分成两组，每组10人，同时背诵相同内容和相同数量的《唐璜》。第一组采用的记忆方式是朗读与回忆相结合，即朗读一小段文章，然后开始类似于冥想的回忆，而第二组只是采用单纯的朗读记忆，即死记硬背。我分别在实验开始后30分钟、2小时和4小时的时候，对两组人进行背诵考查，发现第一组人的记忆效果要远远好于第二组人，而原因就在于回忆的重要性。

我曾经做过一系列定量实验，发现回忆过程所用的时间越多，记忆的效率越高。因此，我们在记忆内容的时候，最优的做法是，朗读一小段时间后，不去看内容，凭自己的印象进行回忆。回忆中遇到模糊不清的地方，迅速打开内容，进行再次记忆，读完一大部分内容的时候，再尝试进行大范围的回忆。在这个回忆的过程中，注意力高度集中，而且兴趣

也会被积极的精神调动起来，同时，回忆不起来的内容也可以及时核对，发现自己的缺点，便于重新回忆。

第二，学会正确地争论。无论是单纯的朗读还是依靠回忆，这都只是一个人的努力，没有任何的互动成分。其实，我们不能否认情绪对一个人记忆力的影响，我所做的实验，大部分都是模拟一个相对平稳的精神状态，正如我强调受试者的作息要尽量规律一样。但是，我不可否认的一点就是，受试者如果对内容表现出超乎寻常的感情与专注，他的记忆效果会增加很多。

我曾选择了两组人，第一组20人，第二组10人，我分别给了他们10本情节丰富的小说。第一组采用朗读与回忆相结合的方式，第二组选择两人一队，在辩论之中记忆。三个小时后，我发现第一组的背诵效果不如第二组。我实验了三次，得到的都是同样的结论。后来我发现，在互相的争论中，我们可以很快地展现自己对内容掌握的薄弱环节，这时候，我们就会对自己的短板进行有针对性的学习。这就是记忆巩固的过程。再者，每个人对记忆内容的侧重点不同，通过辩论，可以有效扩大自己的记忆范围。我在记忆某个心理学理论时，经常会找几个志同道合的朋友一起学习，并会时常针对内容中的某一个问题进行必要的争论。

第三，弄懂意思。要想记住某些知识，死记硬背是起不到什么显著效果的，要用思维去加深记忆。所以，在准备朗读或者背诵的时候，要先把内容的含义搞清楚。

第四，重视实践。我说过记忆品质中有个重要的因素就是记忆的实用性，我们记忆的最终目的也是为了应用。从各种实践活动来看，知识应用的次数越多，在意识中留存的记忆就越深刻，其神经反射也就越牢固。而且，实践可以使记忆内容和实际活动产生一种紧密的牵引关系，使记忆非常容易提取。

第五，合理的假设。用这种方法时，最好要熟悉设问的要求、角度和形式，这个方法源于我小时候的一段经历。小时候学习自然科学的时候，我曾经有一段时间记忆相当不好，对于各种公式、定理，甚至是文字说明的东西，我都记得很慢。后来，我找到一个方法，就是假设自己是一名老师，每天写大纲，并自己扮演老师提问问题，再扮演学生回答问题。所以，每天放学后，我立即把功课做完，然后准备我自己的“教

案”，结果，我对这些学科的兴趣大增，记忆也比以前好了很多。

6.我们为什么记不住

近几年，很多对记忆力有兴趣的人找到我，和我交流这方面的知识和理论，其中有对记忆有一定研究的学者，也有其他领域的精英，当然也有一些普通的群众，他们的文化水平也是千差万别。但是，在我交流过的所有人中，大约有90%的人会问我同样一个问题——我为什么记不住呢？这是一个最普遍的问题，同时也是非常重要的一个问题，也是我们需要解决的一个根本矛盾。

的确，有些人曾经花了很长的时间去记忆某些东西，付出了千百倍的努力，却莫名其妙地在几天后忘得一干二净，仿佛这段记忆从我们的记忆中就此抹去。因此，很多人感慨自己记不住东西，是一个健忘的人，并感到沮丧。其实，他们之中很多人都在对自己进行一个不正确的暗示——我先天记忆力不好。

其实，这样的思想是完全错误的，我们每个人的记忆空间都一样大，记忆能力在出生之时差距也不大，也就是说，我们每个人都有潜力，关键看我们肯不肯去开发。但是，我们出现各种各样的记忆问题的原因主要有以下几点：

第一，记忆方法不得当。

在我们现阶段的教育之中，老师只是要求我们记忆和背诵各种各样的文章或公式，却不向我们提及怎样最有效地利用我们大脑的潜能，也不会告诉我们任何有效的记忆和背诵的方法，他们自己也许都不知道如何更好地记忆。还有一部分人被所谓的努力、坚持等精神鼓励冲昏了头脑，认为只要一味地无脑向前冲，就一定会得到好的结果，结果却是事倍功半，浪费了宝贵的时间。因此，努力和坚持固然重要，但掌握正确的记忆技巧却更重要。例如，我们要去离家很远的地方游学，是选择坐马车还是徒步呢？显然，如果我不是虔诚的苦行僧，我一定会选择坐马车。

记忆也一样，我们不应该舍近求远，而应该选择一种省时、省力、省心的方法。死记硬背的方法虽然可以暂时得到一样的结果，但会在无形之中增加记忆的负担，使大脑迅速疲劳，甚至使我们产生厌烦的心态。我

一直崇尚高效、轻松的记忆方法，它可以使我们兴趣倍增，自动自发地提高记忆力。

第二，因紧张导致记忆力生理性减退。

很多人在上学的时候都有这样的经历，老师在当天布置作业，要求大家背诵某些课文。第二天，当老师要求你上台当着同学的面背诵的时候，你却支支吾吾，紧张得不得了，你昨天背得滚瓜烂熟的课文仿佛在瞬间完全忘记。很多成人也会遇到这种情况，当他面临一场关乎他命运和仕途的演讲时，也很容易怯场。

从记忆心理学来说，适当的紧张有助于我们提高记忆力，也就是说，情绪的略微起伏可以成为记忆的动力，但是，如果情绪起伏超过了一定的指标，也就是达到了过度紧张的状态，就会成为记忆的阻碍。想要克服这种过度紧张，依靠心理的暗示或说教效果不大，重要的是依靠自己的行为去改变，多参加演讲，增加自己在陌生人面前畅所欲言的勇气。

第三，疾病和药物的原因。

随着年龄的增加，人的大脑神经细胞会逐渐老化，记忆力也会随之减退，这是正常的生理现象，也是每一个人不可抗拒的因素。不过，通过正确的方法引导，依然可以显著改善年龄问题所导致的记忆问题。但是也有一些人记忆力差是因为某些病症或药物的影响。例如，患有大脑炎症或头部受到剧烈撞击的人就有可能遭受记忆缺失或健忘等记忆障碍，即便他们看似治好了病，但这部分后遗症却有可能终生留存。还有一种情况就是经常服用某种刺激神经类的药物或者毒物，例如，有很长一段时间，水手们用来储存航海食物的容器铝元素含量超标，最终，他们因铝中毒而引发了记忆障碍，甚至忘记了基本的航海常识。

第四，过量的饮酒和吸烟。

我们曾经做过一个实验，为了增加实验的精确度和代表性，我挑选了20个常年吸烟的人作为A组，20个从未吸过烟的人作为B组。A组和B组成员的年龄相差不大，而且以前均未接受过任何记忆力的强化练习。实验开始时，我用无意义音节组对他们的记忆能力进行了测试。完成后，又用《唐璜》对他们进行了第二次测试。结果显示，B组成员的记忆力水平远远超过A组成员。也就是说，吸烟对一个人的记忆力和思维能力影

响很大。

后来我又做了一个类似的酗酒人群和非酗酒人群的测试，发现经常酗酒的人的记忆能力也要低于非酗酒人群的记忆力。

我们需要明确的是，第一类原因和第二类原因占到了90%，如果你属于这两类原因，那我要恭喜你，因为只要掌握正确的记忆方法和乐观向上的心态，你就可以使自己的记忆力能力一日千里。

7.从行为因素上提高记忆

19世纪以来，人们需要学习的东西逐渐增多。就拿出行这件事来说，最早的时候，我们只需要学习怎样走和怎样跑就可以；后来，我们要出远门，所以必须学会骑马或驾驶马车；到了现在，我们甚至有必要学一学怎样使用复杂的蒸汽机了。因此，我们必须要面对一个不争的事实，那就是我们生活的压力在不断增大，需要记住的东西也在逐渐增多。

例如，我们在交际场所需要牢牢记住别人的名字和相貌，在演讲的时候要记清楚自己将要说什么，士兵在战斗的时候也要牢记敌军的坐标和位置。但是，有些记忆力还不错的人经常贪多，认为记的东西越多越好，这种思想能支撑他们强制性地记住很多东西。但在短时间内储存如此庞大的信息量会对大脑造成很重的负担，造成的不良后果就是，记忆力和思维能力直线下降，识记效率降低，甚至还可能造成昏厥或脑部损伤。那么，在什么情况下要停止使用大脑呢？我们需要牢记以下几种征兆：

第一，感到头晕眼花，轻微耳鸣，视力和听力下降，耳朵发红发热。

第二，四肢无力，腰酸腿软，突然想打瞌睡，或有几天突然疲劳、嗜睡。

第三，无法集中注意力，思维不稳定，经常走神。

第四，思维变换，反应力下降，对突如其来的事情无法正常反应。

第五，食欲不振，经常吃不下东西，或出现恶心、肠胃不适的情况。

第六，性情大变，出现抑郁或烦躁，或者以前沉默寡言的人变得异常焦

躁，而以前性格开朗的人突然变得闷声不语。

第七，在记忆某些内容时，观察和朗读了很多，却怎么也弄不明白其中的含义。

第八，需要将记忆的内容写下来时，出现漏字、掉字以及错字的概率增多。

以上八种情况都可以被列为用脑过度或思维过度的征兆，这时候，如果正在进行记忆工作，最好立即停止，使自己放松下来，也可以选择立即入睡或者闭目养神。其实，比较有效的方法是冥想。冥想突破了场地和道具的限制，随时随地都可以进行。这时候，我们完全可以把冥想和放松挂钩，但不要相信传教士将冥想当作与神灵沟通的愚蠢想法，我们要用科学的精神去对待。

冥想的时候，我们可以放一首轻松的音乐，找一个自己觉得舒服的姿势躺着或坐着，接着尽量将大脑放空，以使全身进入放松的状态。冥想的时间可长可短，但一般情况下，10分钟就可以缓解记忆造成的脑部疲劳。如果时间充裕，我们最好配合一定的动作。实践证明，这些运动非常有效，我们可以选择其中的一项或者几项分别练习，具体如下：

第一项，将双手放在后脑上，深深吸气，同时，头慢慢向前弯曲。到达极限后开始吐气，并慢慢把头向后方移动，反复移动10次左右即可。将双手放在后脑，做左右揉搓和按压的动作。揉搓5次左右，然后双手交叉，用右手的食指以及左手食指在后脑上部向下捋，进行5次左右。

第二项，指根与指根交叉，用力压紧手指5秒左右，结束后再次交叉，重复10次左右。让双脚紧紧贴着对面，使身体上半部分尽可能地放松，然后使双手手掌朝下，向前弯腰，幅度不要过大，重复20次左右。

第三项，肩部运动。五指交叉放在胸前，掌心向下，努力使自己的左右肩慢速旋转。需要注意的是，头部要跟着向后转，转动的角度最好大于100度。左右交替练习，10遍左右即可。

第四项，曲肩运动。先把两肩尽量向后弯曲，两个肩胛骨尽量相碰，紧接着，用尽力气让两肩向前弯曲，就好像两肩要在胸前闭合一样，同时使两只手背靠在一起，做10遍左右。

大脑是人体进行思维活动最重要的器官，我们在科学用脑的同时，还要积极开发和利用大脑。也就是说，我们既不能使大脑过度疲劳，也尽量不要使其过度休息，最好是劳逸结合。另外，我们还要注意饮食，保证一日三餐之外，还应该多食用一些核桃、鱼虾、动物内脏，以补充足够的营养。

对记忆力产生影响的另外一个因素就是心态。很多人觉得心态无所谓，其实，好心态对记忆的提高作用非常巨大。一个人只有心态很好，对生活充满信心，他才能使自己的潜力得到最大限度的发挥，他的记忆能力自然提高。反之，如果一个人每天都唉声叹气，对生活没有积极的态度，他的消极思想就会阻碍他的思维能力。

我曾经做过很多类似的实验，在我研究人的心理状态对记忆力的影响的时候，我发现信念会影响一个人记忆力的发挥。当一个人充满信念的时候，其大脑思维能力往往会到达巅峰，情绪也趋于乐观，大脑内部掌管记忆的细胞的活动能力大增，从而使记忆能力显著提升。反之，如果一个人总认为自己先天迟钝，常常对自我进行“我记不住东西”、“我是一个健忘的人”等心理暗示，负面的心态和情绪就会产生，每当进行记忆活动的时候，他就会精神不振、厌倦，从而导致记忆力直线下降。因此，在实验过程中，心理因素虽然不容易控制，但我们也必须考虑到，因为它对记忆力产生的影响超乎我们的想象。

对于某些人来说，即便是公认的愚钝，或者年老体衰，抑或是身患某种疾病，已经明显感觉到了自己记忆力的缺陷，那也不要失去信念，要树立一个“我能行”、“我不比别人差”的心理堡垒，让这种潜意识的能量激发自己。对于潜意识的研究，如今才刚刚起步，但我相信，潜意识对记忆的影响终将成为主流。

单纯的记忆训练虽然能在一定程度上提高记忆力，但需要的意志力是巨大的。在我的无意义音节组实验中，有接近半数的受试者曾经感觉到厌烦，申请休息一段时间再回来；更有三分之一的受试者表示要放弃，因为他们无法忍受记忆带来的烦闷和无聊。我很理解他们的心情，即便我接受实验，也很难保证我不会觉得无聊。对于绝大多数人来说，可以做一些拼图之类的游戏，既可以提升注意力，也能增强记忆能力。

对于放松大脑，我建议大家多花一些时间去旅行。我年轻的时候，曾经

去过很多地方游学，有些时候，我之所以选择远离故乡一段时间，不单纯是为了拜访名流或者学习知识，更主要的还是让自己紧绷的大脑得到休息，而且还能增长见识，使自己的应变能力得到提升。

最后一点，也是最重要的一点，我们要学会遗忘。我在这里提到的“遗忘”和保持曲线没有什么联系，就是单纯的忘记。对一些无关紧要的记忆，我们要尽量使它们沉睡，而不是让它们在我们的意识中乱窜，只有将无用的记忆去除，才能储存新的记忆。而且，每个人的经历都不一样，在个人的成长过程中都形成了自己独特的记忆和思维方式，这些习惯很可能成为我们记忆力的阻碍。要提升记忆力，就要打破我们的惯性思维，放弃该放弃的，来迎接一种创新的思维方式。

8.克服遗忘的最佳方法

在记忆的过程中，遗忘一直是我们的头号大敌。随着时间的推移，我们记忆的内容会慢慢淡化，最后，这段记忆仿佛从意识中被抽出，消失不见，这是相当可怕的。为了将我们辛辛苦苦记忆的内容长期保存在我们的大脑中，我们要采取一系列办法，尽量降低遗忘的概率。克服遗忘的秘诀完全可以从我的保持曲线中寻找，因为它揭示了大脑遗忘的基本规律。保持曲线的具体特点我在上文中已经提到过，下面，我为如何克服遗忘提出几点建议。

第一，整体复习法。该方法应用的原理就是内容与内容之间是有联系的，如果我们把记忆的整体内容框架把握好，说不定就可以利用整体将暂时遗忘的部分重新回忆起来。

例如，我们在复习背诵的文章时，遇到记不起来的段落，不要翻书查看，要将这一段略过去，继续往下回忆。整篇文章已经复习完后，再重新回想刚才遗忘的那一部分，这时候，我们也许就很容易回忆起那一段遗忘的内容。

第二，找对记忆时间。根据生物学对人类普遍作息规律的研究，人类思维最活跃的时间是睡觉前和醒来后的一小时内，在这个时间段，人脑中的杂念最少，也是最适合记忆的时间段。这就是“睡前醒后”复习法，这种方法所基于的原理是：人在记忆内容的时候很容易受到以前记忆内容和以后记忆内容的干扰，而早上记忆能有效避免以前内容的干扰，因为

已经度过了一段无意识的睡眠时间；同理，睡觉前记忆也能避免以后记忆内容的干扰。现在，我们也可以推导出中午的复习效果是最差的。

第三，掌握最恰当的复习间隔。在上文中，我曾经提到利用记忆曲线掌握复习的时间间隔，并列举出了若干防止遗忘的方法，但那也许只适用于一些对记忆理解深刻的群体，大多数人还是希望能用一种最简单且有效的方法解决自己的遗忘问题。

根据保持曲线分析，如果记忆的内容在20分钟后依然不复习，就会遗忘40%以上，9小时之后就会遗忘65%左右，1个月之后，剩下的记忆也许连20%都不到了。但当初记忆这些内容可能耗费了我们很多的时间，我们甚至咬着牙日夜诵读。最后，我们却因为不遵从保持规律而导致前功尽弃，不得不重新背诵。

为了避免这种情况，我在记忆保持曲线的基础上发明了一种复习方法，叫做351-351。具体做法是，当我们将需要学习的内容全部记住后，要尽量在3小时之内回忆一遍，回忆的时候可以用“整体复习法”增强效果。接下来，在5小时内、10小时内、3天内、5天内、10天内分别复习一遍，经过这6次的学习，长期记忆就会形成，我们对该内容的记忆力就会相当深刻。

第四，思维能力。很多时候，容易忘记是因为自己不具备创造性的思维，就好像一个字母“O”，我们能把它想象成几种东西呢？具有一定思维能力的人会把它想象成地球、圆圈、零、鸡蛋、窗户、头、面包圈、铁环、杯口、马车车轮、帽子等物件。这样的思维可以让我们使事物建立起联系，从而令遗忘变缓。

提高思维能力的具体做法有三点：

（1）善于应用图像思维。我在很多章节都提到过图像法的重要性，在大脑中建立图像，可以使我们的记忆力和思维能力得到瞬间的提升，还能使我们轻松地记住内容，并且能快速地回忆。

（2）善于运用比喻。很多时候，比喻可以把陌生的、难以理解的事物变成我们熟悉的东西，把枯燥的理论性问题形象化、具体化。我们在记忆的过程中，应该尽量把所要记忆的内容比喻成某些熟悉的事物，这样能够加快记忆的速度。

（3）建立联系。记忆一个独立的事物并不怎么容易，但如果我们能将这个事物与其他事物建立一定的联系，就能够举一反三，记起一件事物，就能记起与之相关联的所有事物。

例如，我们有一个苹果，那与之相关联的事物就是香蕉、梨等水果，而与水果相关的事物有刀具。当然，我们也可以将苹果与蒸汽机联系起来，这就是一种思维能力的升级。

9.利用联想发散思维帮助记忆

在我做的各种各样的记忆实验中，那些富有想象力的人记忆无意义音节组的能力要明显高于其他人。很早以前，古希腊学者就认为，提高记忆力的根本方法就是依靠自己的联想，使思维尽可能地发散。因此，古希腊人非常崇拜具有超强记忆力和思维能力的人，并把他们当作神的化身。其实，每个人的大脑结构都是相似的，没有哪个人天生就有过人的记忆力或思维能力。所以，只要我们掌握一定的技巧和方式，就能通过联想发散思维快速提高我们的记忆能力。

第一，尽量将所要记忆的内容夸张化。夸张夸大的思想每个人都会有，为了表现自己的优越，很多人都喜欢夸耀自己，为自己的脸上贴金，好让别人对自己产生深刻印象。其实，在记忆过程中，夸张的联想也能使我们更好地记忆某些内容。即便是平时认为非常难以记忆的材料，运用夸张的方法进行一定的加工之后，也会让人印象深刻。

例如，我们需要记忆关于战争的一段文字，如果只是机械性地记忆里面的语义和文字，我们会感到非常吃力。但是，如果我们展开合理的想象，在读到描述战争的内容时，想象血流成河、大家拼命厮杀的场景——这个场景的构建要尽量惨烈和血腥。这种夸张的联想方法可以帮助我们在背诵时联想到具体事件，再通过具体事件还原文字。

第二，使素材变得生动。我在实验之中虽然选择了无意义音节组作为素材，但是为了研究量化的方便，在实际的记忆过程中，我们谁也不希望所要记忆的素材和无意义音节组那样令人抓狂。我们最想遇到的是形象且生动的素材。这时候，我们可以采取变换素材的方法增加记忆力。

例如，我们在背诵《唐璜》这首诗的时候，可以想办法将诗里的内容画

出来。那时，我们也许会惊奇地发现，这段与之相对应的诗句也基本能够背诵了。这从根本上来说是调动了我们的情绪，因为生动鲜明的图画更能吸引我们的注意力。

第三，增强自己的观察力。观察力是大脑活动的一种基础能力，一个人如果具有良好的观察能力，就能对记忆的内容掌握得很仔细，储存到大脑中的信息准确率也更高，这是发散思维强的表现。

而事实上，每个人观察事物的角度和态度不同，就像牛顿被苹果砸中脑袋之后，并没有像其他人那样抱怨，而是对此事进行细致入微的观察，最后终于发现了万有引力现象。另外，瓦特也是因为对开水顶起壶盖的现象进行观察，才最终改良了蒸汽机。

针对观察力的问题，我们可以经常做一些练习来进行强化，这些练习可以随时随地进行。

（1）在前往教堂或办公点的路上，可以边走边默念周围植物或建筑物的颜色和位置。

（2）当周围的行人从我们身边经过时，立即在大脑中回想对方的衣着颜色以及身高、体型和身体的明显特征。

（3）当读完一篇文章或诗歌时，试着把里面的情节用语言的形式还原出来。

第四，增加想象力。想象力对人而言非常重要，诗人、哲学家、自然科学家以及心理学家都需要相当强的想象力。一个拥有丰富想象力的人也一定具备强大的记忆力，因为两者紧密相连。

曾经有专家做过这样一个实验，他让很多击剑爱好者分成三组：第一组每天练习20分钟的实际击剑，练习20天；第二组在20天内不做任何练习；第三组在20天内先做10分钟的实际击剑，再做10分钟的冥想击剑，也就是靠着想象纠正自己的技术动作。20天过后，我们让击剑高手检测他们的进步率，发现第二组的进步率最低，第一组的进步率只比第二组略高，而第三组的进步率竟然超出了第一组很多。由这个实验我得出，想象力对人的作用是巨大的。

我们所学的知识是有限的，而想象力是无限的，它可以包罗万象。想象力丰富的人，思维越敏捷，记忆力越强。在记忆力的训练过程中，我们不用担心自己的想象力太过于夸张和不切实际，我们只需要把想象中的图像、声音、动作、节奏等事物与所要记忆的内容联系在一起，就可以把自己记忆中的各项要点结合起来，这比机械性的记忆强很多倍。下面，我分享几个实用的想象方法。

（1）想象梦境。我们都做过梦，有美梦也有噩梦，有的梦我们记忆犹新，有的梦我们隐隐约约记得，有些梦我们也许怎么也想不起来。平时，我们要尽量地回忆自己曾经做过的这些梦。

回忆梦境的时候，我们可以遵从以下要点：梦里有谁、发生了什么事情、事情的发生地点在哪里。

（2）想象图画。在我们周围的环境中，很容易能找到图画，即便没有图画，教堂的神像雕塑也可以代替。我们可以在看着写图像的时候分析：这张图是什么？这张图所描绘的地点在哪？发生了什么样的事件？

（3）想象声音。听一首自己喜欢的音乐，然后走到一个没有嘈杂声音的地方，让动听的声音在脑海中回想，并尽力将曲子的内容和现实的场景对接起来，即便这种对接是毫无依据可言的。

（4）想象嗅觉。随便拿来一个自己喜欢吃的水果，用刀切开，用鼻子闻一闻里面的香气，然后轻轻咬一口，体会嘴里的味道和感觉。

（5）语句串联。用笔随机写一些词语，如钢笔、蒸汽机、工人运动、工厂、教堂，接着运用想象力将这些词语连接起来。如：“我在教堂用钢笔撰写了工人运动的宣言”、“我把蒸汽机搬进了工厂和教堂”。这些连接可以是符合逻辑的，也可以是无规则、无意义的。总之，只要想到即可。

第五，增加注意力。保持良好的注意力有利于思维的散发，也是提高记忆力的关键，在背诵过程中，注意力起到一个聚合作用，能迅速接收大脑所发出的记忆信号。注意力越集中，记忆力越强大。一旦注意力涣散，即便是有超强思维能力的人，在记忆力方面也会大打折扣。

有些时候我发现，盲人的记忆力比普通人要好，因为失明使他们看不见

东西，这样，他们就可以少接收很多信息，接收的信息少了，就能集中注意力对自己听到或感觉到的信息进行筛选和加工，记忆力自然就好。

很多心理学家经过实验得出，一个没有经过注意力训练的人集中在一件事物上的注意力不会超过20分钟。当然，导致我们注意力涣散的原因有多种，主要分为外因和内因。外因是客观的，就是外部环境对自身的干扰，例如，周围有噪声或很大的谈话声等。内因就比较复杂，如疾病、疲劳、焦虑等。在记忆的过程中，如果无法集中注意力，就无法发挥大脑的记忆潜能。对于提高注意力，有以下几个方法可供参考：

（1）固定点凝视法。找一张白纸，用笔在白纸上点一个点，这个点的直径大约50mm，然后将该纸放到距离眼睛30cm处的地方，凝视白纸上的黑点，尽量不要眨眼。3分钟过后，迅速凝视白色的墙壁，看看是否在上面映出了一个黑色的圆点。如果出现，则证明这次训练成功，每天坚持训练三次，直到能注视黑点超过5分钟。

（2）数字表格法。这个方法也非常简单，找一张方形的白纸，在白纸上画一个五行五列的表格，然后将1～25的阿拉伯数字无规则地填满表格。测试开始时，要求受试者按照数字的正确顺序分别找到每个数字在方格中的对应位置。并由旁边的人记下受试者所用的时间。找到25个方格所用的时间越短，证明受试者的注意力水平越高。

在寻找数字的过程中，注意力需要高度集中，我们将这种高度集中的状态反复强化，就会使注意力不断巩固。刚开始练习的时候，速度慢很正常，不要心急。轻松完成任务后，也不可以停滞不前，要试着重新绘制表格，也可以把表格制作成49、81个格，逐渐增加难度。

第六，连接、转接和跳跃。一个人只要足够大胆，敢于突破自己思维的局限，就可以拥有广阔的联想空间。一个人开始思维的时候，联想总是作为起点最先出现，当一个人的感受到外界的刺激时，人脑就会自发利用各种联想、跳跃等方式对信息进行加工，无形中对记忆力起到一种辅助的作用。

最简单地体现联想力的例子就是，阿拉伯数字8可以划分成什么呢？横着劈开就是两个0，竖着劈开就是两个3。那么其他的数字呢？我们也可以试着联想一下。

其实，如果我们对联想进行划分，可以将其分为连接、转接和跳跃三部分。连接就是线性思维，比如对一朵玫瑰花而言，线性思维就是联想到与之同类的花。这种联想方式固然重要，但如果只是拘泥于这一种方式，思维就会变得狭隘，所以，我们要尽量运用常识转接和跳跃的联想方式。我们继续以玫瑰花为例，转接就是通过玫瑰花，联想到与玫瑰花存在千丝万缕联系的事物，如种玫瑰花的农奴、花棚、卖玫瑰花的小孩儿等。转接使我们的联想空间进一步增加，但它还远远不够，为了使思维更加开阔，我们还需要跳跃。我们可以试着将玫瑰花和其他看似不关联的事物联系在一起，如金钱、蒸汽机、奴隶、死亡、洗澡等。我们现在可以大胆地展开联想：

金钱：一个小姑娘卖玫瑰花赚了很多钱。

蒸汽机：原来的玫瑰花园改成了工厂，里面全部都是蒸汽机。

奴隶：奴隶因为弄折了一枝玫瑰花而被奴隶主残忍杀害了。

死亡：一位姑娘因为吻了玫瑰花被毒死了。

洗澡：我端来一盆水给玫瑰花洗澡。

通过连接、转接和跳跃这三种联想方式，我们就可以很轻松地由一件事物联想到与之相似的其他事物，要让思维不断跳跃，不用遵循一定的逻辑和规则。只有这样，才能将所要记忆的各种内容彼此相连，达到快速记忆的目的。

第七，联想开花练习。就是以自己熟悉的一个事物为中心展开联想，所发散的主题内容不受任何的限制，就像一朵绽开的花朵一样。联想开花有三个要点：一是必须由一个事物散发出联想；二是联想速度要快并且直接，不经过丝毫的停顿；三是尽量大胆地释放大脑中的联想。

例如，我们以时间为主题，可以联想到钟表、怀表、影子、沙漏、月亮、星星、中午、下午等。

10.链接式记忆法的奥秘

有些人似乎是天生的记忆能手，他们能很快记住面前的任何内容。现在

我们终于知道，他们是掌握了一种或几种记忆技巧，链式记忆法就是提高记忆速度的一个好方法。链式记忆法共分为两种，一种是环形的，另一种是串联的，原理都是通过一定的思维方式，找到需要记忆的内容与内容之间的链接点，形成一个记忆链条，从而更快地记住大量的内容。

我曾经做过一个实验，给每一个受试者安排30个无规则的抽象词语，并给他们每个人10分钟的时间去记忆这些词语。休息20分钟之后，我又给了他们30个无规则的形象词语，仍然给他们10分钟的记忆时间。两次测试之后发现，大多数人都能记住15个以上的形象词语，而很少有人能记住10个以上的抽象词语。

出现这种现象的原因是什么呢？主要就是我们的大脑对抽象事物的记忆并不是那么深刻，也不如形象记忆那么轻松。例如，我们记“蒸汽机”、“手套”、“火枪”、“蜡烛”、“绳子”这些词语时，可以在很短的时间内记住。但我们记“伟大”、“逻辑”、“命运”、“精神”以及各种自然科学定理与公式时，我们就会发现记忆难度成倍增加。所以，在记忆的过程中，无论是形象内容还是抽象内容，我们都需要进行转换，使之变为生动、直观且鲜明的形象内容，激发我们的正面情绪，从而更利于记忆。那么，具体该如何转换呢？我们先来看下面几组词语。

蒸汽机——人、马——面包、神父——酒吧

以上都是形象词语，一组的两个事物看似毫无联系，其实，我们只要运用链式记忆，就能很轻松地使它们产生联系，达到记住一个就能记住另一个的效果。下面，我把每一组连成一句话。

人和蒸汽机比工作速度，结果累得满头大汗，或人不小心撞到蒸汽机，头破血流。

这匹马很肥，就像一个大面包。

神父去酒吧喝酒，醉酒之后大闹酒吧。

自此，我们就将每组的两个形象词语串联到了一起，组成了看似荒诞，但却有趣的一句话，而且，这句话的夸张程度完全可以使你印象深刻。对于抽象词语的链接同样如此，如“时间”、“自由”、“伟大”、“奖励”等词语。我们以“自由”为例，可以把它想象成飞在天空中的鸟、水里的小

鱼、奴隶摆脱奴隶主的控制等。

解决抽象词语记忆的要点就是把抽象内容形象化，另外，我们还经常运用场景想象的方法进行转换。总的来说，就是把我们脑海中那些枯燥乏味的材料想象成可爱、生动并且形象的场景，需要的时候，我们从脑海中调用出场景，就能完美地还原那些抽象的材料了。再如，“社会”这个抽象词语，我们可以想象为“很多人聚集在一起唱歌跳舞”等。

古希腊人曾经说过：“我们通常无法记住每天见到的那些不起眼的小事，但那些少见的、古怪的、惊人的场景却让我们记忆深刻。”我们可以运用串联的记忆法自由联想，但有时候，我们并不一定需要记住一个事或一个点。我们有时需要记住一整本书，这些词汇量是异常庞大的，这个时候，我们就需要运用环形的链式记忆法，让彼此互不关联的海量词汇环环相扣。例如，有A、B、C、D、E五个词汇，我们先将A与B建立链接，再将B与C建立链接，最后让D与E建立链接。这样，只要我们记得A，我们就可以顺藤摸瓜，记起B、C、D、E中的任何一个词汇。

例如，需要记忆的内容中出现了“绳子——纸片——椅子——耶稣——石榴”这些词汇，为了方便记忆，我们把它们相互关联到一起，如：

绳子——纸片：一个小纸片上绑着五颜六色的绳子。

纸片——椅子：纸片从天上掉下来把椅子砸了一个洞。

椅子——耶稣：耶稣坐在一个闪闪发光的椅子之上。

耶稣——石榴：耶稣悄悄把石榴藏到了裤子里。

至此，我们就将这些看似无法关联的词汇链接了起来，采用什么样的方法并不重要，重要的是我们的链接要尽量夸张、反逻辑，这样才能刺激人的感官，印象才更加深刻。链接完成后，我们最好根据所有内容重新回想一遍，回想的时候，要尽量还原刚才建立的链接，千万不要在回想过程中建立与先前不一样的链接，导致记忆混淆。

链式记忆法的根本就是将所要记忆的内容通过一定的方式链接成一个完整的场景，这个场景虚构得越夸张越离谱，就越容易记牢。这里，我有必要提一些链接小技巧，比如充分利用感官，也就是充分利用视觉、味

觉、嗅觉和听觉和触觉等感觉。很多情况下，某些人记忆力不如别人并不是因为他的思维问题，而是他不会充分利用感官系统。例如，我们离开一个地方后，可以将那里听到的、看到的、闻到的、碰到的以及尝到的东西尽可能地回忆起来，越仔细越好。在应用链式记忆法记忆事物的时候，能调动的感官越多，越容易使自己找到最佳的记忆状态。

我们都喜欢听故事，很多时候，我们可以将需要记忆的内容升级，在链式记忆法的基础上将内容改编成故事，因为故事有情节且有意义，能够使人产生浓厚的兴趣，也能使人的情绪高涨。并且，人们可以用语言或动作将故事完美地表达出来。

例如，参加过战争的老兵总能绘声绘色地复述出他们当年的战绩，因为当时战争的惨烈就像一幕幕故事一样，深深印在了他们的脑海中。

我们将记忆编成故事的时候，为了形成长期记忆，需要在组成故事的时候多重复几遍，尤其是遇到较复杂的抽象内容时，复习就显得尤为重要了，我们只有把重要的内容记牢固了，才能在应用的时候快速提取出来。

当我们熟练掌握了链式记忆法的应用的时候，有时还是容易忘记，造成这种现象的原因就是没有用第一人称，导致故事无法与自己联系起来。所以，我们虚构的故事要尽量运用“我自己”这样的词汇。在链式记忆法中，巧妙运用第一人称，将会使本来虚构的故事充满情感，使记忆更牢固。因此，在链式记忆中，要尽量少用“假如”、“假设”、“也许”等将自身置于事外的词汇。在链式记忆过程中，最难的当属记忆资料有时太过于多样化，有时可能是词语、句子，有时可能是诗词的章节，甚至还有可能是各种公式、定理。这就要求我们必须熟练掌握各种内容之间的转换方式，利用五官的配合，从脑海中迅速形成故事化记忆。这样，记忆的速度自然能提升。

11.记忆数字的妙招

在获取知识的过程中，有时不单单需要面对各种各样的文字内容，有时还要面对数字材料。其实，数字材料在我们的日常生活中占有很大的比重，例如，历史年代、自然科学数据、各种密文电报、物品价格等。我在研究记忆的实验中就经常会遇到数字材料，起初，我对这样的内容深

恶痛绝，带着沉重的心情背诵他们，效果也非常差。后来，我通过一系列思考，尝试了各种记忆数字的方法。数字内容虽然只有0～9这几个基本数字，但它们一旦组合，马上就变得复杂得多，这和我实验用的无意义音节组一样，难以理解，只能依靠机械记忆，效率就可想而知。

我曾经认识一位精于数学的学者，他能在7天内记住上万个数字组合，后来我发现，他的秘诀就是善于对数字进行转化。一般来说，数字转化分为两种，一种是将数字转化为我们现实中随处可见的形象化事物的形状或某一特征，另一种是把数字内容直接谐音化，就是让读音贴近于我们熟悉的事物。相对来说，第一种方法比较好用，也更直观。

对于第一种转化方法，我们称为“数字图形转换”，简言之，就是将0～9的数字所组合成的数字组进行图形的转换，然后快速将这些数字转换的图形印在大脑之中。

对一组数字进行图形转化的具体步骤也不很复杂，如下：

一是在外形上多多观察，通过自己的想象，把这些数字组变成我们平时喜闻乐见的事物。我们对这些形象事物的记忆力要比无意义的数字组快很多。例如，我们在看到数字“1”，可以想到火柴或一把长剑；看到“2”可以联想到鸭子或鹅；看到“4”可以联想到带风帆的船；看到“8”可以联想到两个鸡蛋等。从数字的外观联想到的事物没有标准答案，只要能记得牢就可以。

二是谐音，不管是哪一国语言，都能够在数字的发音中找到与之相近的发音，这样的转换会使原本枯燥无味的数字变得生动有趣。

三是将数字与节日对比一下，找到数字与节日之间的关系。例如，柏拉图的生卒年分别是公元前427年和公元前347年，如果遇到相类似的数字组，我们只要一想到柏拉图，就可以回忆出这串数字组。当然，前提是有一定的联想能力。

四是创造法则，面对一串数字组，只要我们能打破一定的逻辑思维，并富有创造精神，就可以充分利用每组抽象的数字，找到有趣的联想。例如，对于“5”这个数字，我们可以联想到手，因为手有五个手指；对于“12”这个数字，我们可以联想到钟表。

在实际的背诵过程中，我们经常会遇到大段的数字需要转化，面对突如其来的大工作量，我们也许会手忙脚乱，为了避免这种情况，我们就需要这时候多做一些数字转化练习。我们可以做一个类似于上文提到过的链式记忆法的方格，根据每个小方格中的数字，分别写出相对应的场景图像。

12.充满奇趣的信箱记忆法

在一天之中，我们需要记忆的东西数不胜数，如果只是按部就班，遇到什么记忆什么，就很容易使大脑中的内容产生混淆，也不利于信息的调取。如果我们能采取一种方法，将记忆的内容按照一定的规则进行分类，就可以使大脑的记忆量和记忆耐力显著提高。

信箱记忆法的第一步是设立信箱，信箱的位置可以自己找，如家附近的教堂，甚至是自己的四肢。信箱位置的选择要有顺序性，不可以杂乱无章，尽量按照从上往下或从左往右的方式划分。

现在我们知道了，这个信箱并不是真的存在，而是虚拟的。我们只需要把记忆的内容通过链式记忆法和我们这个“信箱”的位置链接起来就可以了。具体方法我在上文中提到过，这里不再赘述。面对海量的信息，设立十几个信箱进行分类也不一定够。所以，我们应该巧妙利用人物信箱和出生年月或者与大事件年份相类似的信箱。

在这里，我有必要说一说运用位置建立信箱的方法，这种方法是某位希腊学者发明的。据说，这位学者去参加宴会，但在宴会进行过程中，房屋崩塌，与会的大部分宾客都被埋在了废墟之中。当人们赶来救助死者的时候，这位希腊学者根据大厅的不同位置，联想到了每个位子上的人，并完整地还原出了每一位死者生前的具体位置。后来，这位希腊学者根据这一次经历发明了位置信箱记忆法。

这种方法流传到今天，被大大地改进，并应用于生活的方方面面。我们完全可以利用位置信箱记忆法记住大篇幅的演讲论文，并在不同的位置关联自己的演说内容。举个简单的例子，我们要记住《唐璜》的书名，那么，我们可以把“唐璜”和教堂联系在一起，使教堂成为一个位置信箱，因为我们想到：“教堂里面的神父在背诵着《唐璜》”。

我们对位置信箱熟悉后，就可以训练一下对身体信箱的运用。例如，我们可以把头发作为第一个信箱，然后依次是脖子、肩膀和胸部。这时候，我们需要记忆的有四个事件：

（1）姐姐遇到事情要我过去，她快急死了

（2）医生的地址

（3）农场里的工人快饿死了

（4）亲戚的孩子第一次去工厂上班

下面是具体的解释：

当我们想到头发的时候，就可以联想到：“姐姐急得头发都白了。”

当我们想到脖子的时候，就可以联想到：“脖子疼了，必须找医生。”

当我们想到肩膀的时候，就可以联想到：“工人们因为少扛了一袋种子，就被农场主惩罚不准吃饭。”

当我们想到胸部的时候，就可以联想到：“亲戚的孩子长大成人，是个昂首挺胸的男子汉了。”

当我们可以熟练运用位置信箱和身体信箱后，就可以再次尝试增加信箱的数量，例如，我们可以将自己或自己非常熟悉的人的生日当作信箱来储存信息。另外，一些历史名人的出生年月或历史上大事件的年月也可以作为信箱拿来应用。

下面，我们进行一组信箱记忆法和链式记忆法相结合的实战练习：

湖面——水鸟——灯塔——击剑——渔网——鲨鱼

根据以上几个“信箱”，我们可以组成一个故事。例如，平静的湖面上飞来几只水鸟，它们落在了灯塔上，看着灯塔里的两位金发女士练习击剑。灯塔下面的渔夫开始撒网，捕到了一条鲨鱼。

想象完成之后，我们可以反复回顾几遍，力图使自己对这个场景感到身

临其境。当然，这种场景只不过是我临时联想出来的，比这更容易记忆的场景数不胜数。通常，我们要尽量将这些“信箱”想象得夸张一些。

13.整体浓缩记忆法

我们在记忆很多知识的时候，常常会出现这样的情况——调用的时候相互混淆，不是弄错了章节，就是弄错了对象。这是因为，我们在后面记住的内容会对前面记住的内容起抑制作用。我曾经做过这样一个实验，我将12个德语单词排成一排，让一批受试者进行记忆，并从头到尾背诵出来。结果，很少有人会记错第一个单词和第二个单词，但从第三个开始，错误率显著增加，到了最后几个单词的时候，错误率又减少，最后一个单词的正确率和第一个单词的正确率竟然相同。

怎样解决这样的问题呢？很简单，我们只需要采用整体浓缩的方法，将这些内容看作一个整体，然后再找出重点就行了。整体浓缩法的要点就是，把需要记忆的长篇内容进行通读，并进行分析整合，精练出有特点或数字的句子。在需要背诵的时候，利用这些精练的内容还原出内容的整体。

浓缩记忆法的应用非常广泛，在记忆大量的自然科学资料、实验资料和演讲稿的时候非常有效，可以大大减少大脑的思维负担，起到事半功倍的效果。该方法的具体步骤如下：

第一，通读全篇。拿到需要记忆的内容之后，先将全部内容通读一遍，可以默读，也可以大声朗读。我建议大声朗读，这样能增加注意力和刺激大脑神经，增强记忆的效果。通过整体的通读，可以对内容有一个整体的把握，第一次朗读时，遇到生僻的、模糊的语句完全可以一扫而过，第一次的目的不是记忆，而是在脑海中产生对内容的想象。这里可以应用我在联想发散思维一节里讲过的方法。

第二，找出重点。当我们知道了整个内容的大体意思时，就需要抓住材料中富有代表性的词语或句子进行深挖。也就是将能体现文章中心的、便于记忆和理解的内容找出来，重点复习。

第三，合理转化。找出重点之后，我们必须要把重点组合起来，让重点之中的关键词用链接记忆法产生联系——这种联系可以是因果联系、次

序联系或其他的无规则联系，然后将这些联系组成我们平时熟悉的句子、谚语甚至法则、公式，便于整体回忆。

第四，实战还原。当将这些重点挑出并建立起联系后，试着将内容整体记忆，并在这个过程中，将我们记住的重点还原成完整的内容。一次还原可能并不到位，这就需要我们进行多次的背诵和复习，直到还原效果达到我们理想中的样子。

Section 04　记忆的音节效应：全面音组长度与识记速度的关系

当我们对所要识记的音节的量化结果有了一定的记录和把握后，就需要转而研究我们实验的真正目的，那就是对因果关系进行数量化的分析。在这里，机误成为一个重要的研究对象，为了更好地表达机误，我们引入了平均数。平均数也是对实验结果准确性的一种观察方式，而且，机误和平均数之间还有重要的联系和换算方式。因此，平均数的价值我们完全可以肯定，这是一个预期值，同时，我们也应该考虑到误差，误差的出现也具有重要意义。

根据机误和平均值，我们就能很容易绘制出实验中的记忆曲线和表格，方便我们对记忆的特点进行进一步的研究。

1.实验结果如何分配

按照上文中的方法进行记忆的实验时，还需要明确一个问题，那就是平均数的分配问题。在类似的条件下，朗读和背诵一定长度的音节组所能达到的速度，如果按照一定的方法分组识记，我们能够把各组的平均数看作一个真正意义上的度量吗？如果不是，平均数存在的意义又是什么呢？

如果实验真的是分成几个音节组进行连续不断的朗读和背诵，那么，我们就不能把各组所用的时间作为一整组统一计算。因为实验进行的时间增加之后，朗读和背诵每个音节组的外在和内在环境及条件就会发生变化。从我们所能了解的这些变动的性质来说，我们不可能希冀它们围绕着一个预设的数值平均分布，或者呈现一定的函数关系。因为这些平均数的分配都是完全没有规律的，根本不能用“误差率”来解释。这些没有

任何征兆和规律的波动其实就是心理因素，确切地讲，应该是受试者注意力的变化。随着实验的进行，受试者重复遇到的音节组增多，就会产生一种"审美疲劳"，从心理上对这些互动产生些许厌倦，厌倦的程度则因人而异，情绪稳定的人所产生的厌倦程度要比情绪波动大的人低很多。

因此，被试者最初的记忆速度并不慢，第一次遇到重复音节，其记忆速度增加，但若是反复遇到几次重复音节组，被试者就会产生心理疲劳，这种心理使学习过程变得缓慢。而且，这种干扰没法测定，即便我们可以计算出干扰的具体数据，但却无法预料到受试者什么时候开始这种情况，什么时候又会结束这种情况。

这种心理问题的出现，导致一个音节组的朗读和背诵时间偶尔比平均数值多上一倍，甚至有更大的偏离。由于这样的限制，我们永远无法得出正确的学习时间的数值，因为我们没有考虑到这些心理因素。

我们可以把随机抽取的音节组组合起来，并记录数据，这些组合都包含着同样数目的音节组，如果这些音节组都是连续不断地朗读和背诵的，那么心理因素的干扰就会大大降低。在一个组合中如果出现了心理疲劳，那在第二个、第三个组合中也同样会出现。在相同的环境中，发生在15分钟或者30分钟之内的注意力活动，在一天中的次数和时间也是相同的。现在，问题就在于：学习相同的音节组组合的速度是否体现出了我们所假设的分布形式？

专注于记忆研究的前辈们曾经在极为相似的环境和条件下进行两组实验，并且持续了很长一段时间，他们的实验所用的音节组并不多，但胜在时间长。不过，这次实验也有相当大的劣势，那就是两组实验并不是同时进行。由于人员所限，两组实验中间间隔了很长一段时间，在间隔的这段时间内，就有可能发生很多不可预知的变化，例如，受试者的心理状态和身体状态。即便如此，研究者在整合结果以及分析数据的时候发现，这同我们希望的结果非常接近。

研究者们的第一组实验整整持续了一年，共包括92个小实验，每个小实验中大约有8个音节组，每个音节组分配13个音节。在朗读和背诵过程中，有两次重复了音节组。记录显示，读完8个音节组的时间总和，加上两次重复出现的时间，然后减去休息的时间，得出的平均结果为1112

秒，误差值为76。在显示的结果数据中，只有半数的平均数落在1036～1188范围之内，另外一半在这个范围之外波动。如表4-1-1所示。

表**4-1-1**

机误范围	偏差数值	包括数值	
		实际计算	理论计算
P.E.	± 7	6	5
P.E.	± 12	10	8.2
P.E.	± 19	13	12.3
P.E.	± 38	30	24.3
P.E.	± 76	45	46.0
P.E.	± 114	61	63.4
2P.E.	± 152	73	75.6

续表 4-1-1

机误范围	偏差数值	包括数值	
		实际计算	理论计算
P.E.	± 190	84	83.6
3P.E.	± 228	88	88.0

我们看机误范围这一列，在1/4PE～1/2PE范围内，有很多相对集中数值，但在1/2PE～PE阶段，这个范围又大幅度地减少，这样就达到了一种平衡的状态。除此之外，我们通过实验得出的结果和预期计算得出的结果是基本一致的，实验的分布对称性也达到了基本的要求。也就是说，大部分数量的数值比平均值要小，小部分数量的数值比平均值数大。表4-1-1中，有8个数值出现了较大的偏差，其中有两个比平均值要小一些。因为在受试者注意力的波动所产生的偏差中，趋于较低限度的明显不如较高限度的，所以，上面提到过的心理因素的影响并没有因为合并许多的组而使平衡被打破。

在做第一组实验的时候，实验环境和实验材料没有任何改变，结果，数据的分布与预期的数值更为接近，符合程度也大幅度提高。这组实验的持续时间依然是一年，相对于第一组实验少了9个音节组，为84个音节组。每次实验朗读和背诵6组，每组有16个音节。在实验过程中，第一次重复出现音节组所需要的平均时间为1261秒，计算出的误差为48.4，

这就是说，在这84组实验中，接近半数的时间为1309～1213秒。因此，第二组实验结果的精确性比上一组大大提高了。

需要注意的一点是，我们这里提到的精确性是相对的，属于生物学测量的范畴，远远达不到物理测量的精确度，但在生物学测量范围内，机误算是很低了。目前为止，巴合特与海姆霍茨两位博士测定的神经传导的速度属于最精确的生物测量之一。他们的学术报告记载了这次测量的机误为0.101，是平均值的5%，而海姆霍茨在第一次的实验中所得到的机误为平均值的50%。这在一定程度上也是呼吁我们在生物学测量的时候，尽量增加实验次数和组数。

我们回到第二组实验，机误的数值相当于平均值的7.5%，而第一组实验却达到了14%。具体的机误值如下：

表**4-1-2**

机误范围	偏差数值	包括数值	
		实际计算	理论计算
P.E.	±8	4	4.5
P.E.	±8	7	7.6
P.E.	±12	12	11.3
P.E.	±24	23	22.2
P.E.	±48	44	42.0
P.E.	±72	57	57.8
2P.E.	±96	68	69.0
P.E.	±121	75	76.0
3P.E.	±145	81	80.0

在机误范围的表中，大于平均值与小于平均值的偏差数值是有规律可循的，我们简称为对称性。如表4-1-3所示。

表**4-1-3**

机误范围	偏差	
	大于平均值	小于平均值
P.E.	5	2
P.E.	7	5
P.E.	13	10
P.E.	20	24
P.E.	28	29
2P.E.	34	34
P.E.	37	38
3P.E.	40	41

我们可以把一部分音节组合并，成为一个音节集合，然后重复进行实验，这样，朗读和背诵这些音节组合所需要的时间差距就会非常大。因为音节组加大有可能会拼凑成流畅、便于记忆的节奏性组合，也有可能拼凑成生僻、难以背诵的非节奏性组合。即便如此，这些时间的差距和自然科学中对预期结果的同质作用的计算也是一样的，也存在着某种差距和变异。

因此，我们应该可以选择一种实验的特殊方法，模拟常数在自然科学中的应用，并把多次实验结果进行数量化的分析，得出结果中的平均数值，这样才能证明这种因果关系确实存在。

我们如何把不同的音节组合并成一个个音节集合呢？这里面没有规律可循，但是我们预期，这个音节结合的数目越大，实际的朗读和背诵的时间常数和根据误差率计算得到的实验结果的切合程度就越高。知道这一点后，我们可以特意增加这个数目，而且要一直增加，待增加所得到的切合程度不能补偿所需的朗读和背诵时间的时候，才宣告停止。

在实验之中，如果一个实验中音节组的数目非但没有增加，反而减少了，那么，实际的结果与计算出的结果差距就会加大，切合程度也降低。但是，无论切合程度如何降低，预期分配的切合程度和实际结果还是存在一定的切合度的。

对于这个预期的切合度要求，我们实验得到的结果是完全可以达到的。在我们做的两大组实验中，我观察了每个实验朗读和背诵近半数的音节组所需要的时间，在第一组实验中，半数代表四个音节组所需的时间，在第二组实验中，半数代表三个音节组所需的时间总和。我们可以用表4-1-4表示。

表**4-1-4**

机误范围	偏差数值	包括数值		与平均数比较	
		实际计算	理论计算	小于	大于
P.E.	±5	2	5.0	2	0
P.E.	±8	4	8.2	3	1
P.E.	±12	6	12.3	4	2

续表 4-1-4

机误范围	偏差数值	包括数值		与平均数比较	
		实际计算	理论计算	小于	大于
P.E.	±25	21	24.3	9	12
P.E.	±51	48	46.0	24	24
P.E.	±76	61	63.4	30	31
2P.E.	±102	76	75.6	37	39
P.E.	±127	85	83.6	42	43
3P.E.	±153	89	88.0	45	44

表**4-1-5**

机误范围	偏差数值	包括数值		与平均数比较	
		实际计算	理论计算	小于	大于
P.E.	±4	3	4.5	1	2
P.E.	±7	5	7.6	3	2
P.E.	±11	11	11.3	6	5
P.E.	±22	25	22.2	13	12
P.E.	±44	44	42.0	21	23
P.E.	±66	56	57.8	29	27
2P.E.	±88	71	69.0	38	33
P.E.	±110	76	76.0	41	35
3P.E.	±132	79	80.0	42	37

如上表，在第一组实验中，我们计算可得平均数为533，机误为51，在第二组实验中，我们所得到的平均数620，机误为44。

这两个表的记录全部都证实了我们之前的预测，实验实际得到的结果和按照误差率计算得出的结果虽然有不尽相同的地方，但仍然有明显符合的地方。假设我们不削减每个实验的音节集合的数量，只是降低实验次数的话，还可以预测二者是大体符合的。在这里，我们需要增加一些验证实验结果的素材。

我们另外进行了两组不同的实验，实验条件都是一样的，不过是在每天下午至晚上的时间段进行，我们将其称为B组和C组。B组共包含了39个小实验，每个小实验包含6个音节组，而每个音节组又包含13个音节；C组共包含38个小实验，每个小实验包含8个音节组，而每个音节组又包含13个音节。根据以上提到的计算方法，我们可以得出，在B组实验中，平均数为871，机误为63；在C组实验中，平均数为1258，机误为60。

为了便于理解，我们又进行了一组20个实验的结果，同样，每个实验包含8个音节组，每个音节组有13个音节，每一组音节在一个月前都复习和背诵过。这时候，我们可以计算出平均值为892秒，机误为54。图表分配如下：

表**4-1-6**

这次实验计算出的数目都非常小，但实际计算过程中的误差和利用误差

机误范围	偏差数量	
	实际结果	理论计算
P.E.	3	2.7
P.E.	5	5.3
P.E.	10	10.0
P.E.	12	13.8
2P.E.	17	16.5
P.E.	19	18.2
3P.E.	20	19.1

这次实验计算出的数目都非常小，但实际计算过程中的误差和利用误差

率进行计算的所有实验的结果都很接近。在实验中，平均数的意义和价值是必须要考虑到的，这对我们很有用，但同时，误差的范围之广也不容忽视。

2.音节组实验结果的分配结构

对音节组的朗读和背诵时间的分配不单单是概念上的预期，我们实验得出的结果也被证实了。在前面分析过的两大组实验中，第一组包括92个小实验，每个小实验有8个音节组；第二组包括84个小实验，每个小实验有6个音节组。这样推算下来，第一组实验就有736个音节组，而第二组实验有504个音节组。这些庞大的数据完全可以作为我们计算和判断的有利依据，经过分析，我们可以得出两大组数据具有如下特点：

第一，在我们计算出的平均数中，比平均数大的数值分配比较分散，数值差距也非常大，而比平均数小的数值分配比较集中，数值差距较小。通过计算，我们发现，在两组实验中，如果我们把比平均数大的数值的最大值与比平均数小的数值的最小值拿出来，然后分别计算它们与平均数的差距，最后我们可以得出二者是1.8～2倍的关系。

第二，由于大数值有其先天的优势，我们得出平均数由最缜密的平衡数值略微向上移动，最后形成了比平均数还要小一些的误差，数量也多一些。在这两组中，比平均数值低的误差的总量为266和404，比平均数值高的误差的总量为230和329。

第三，对于误差数值的分配问题，我们发现，从最密集的位置向两端缓慢移动并不是呈现规律性降低的，就像在海量数量的数值分类中常常预计的情况一样，有几个最明显的密集和稀疏的点。由此可见，在音节组的朗读和背诵过程中，产生有规律误差的因素是客观存在的。也就是说，一方面，数值存在不相匹配的分配；另一方面，有些范围的数值又太多。根据本章节已经提到的一些讨论，我们可预测，如果把重复遇到的若干个音节组人为地合并起来，组成音节组集合，这些误差所造成的影响将会降低很多。

我们已经考虑到这种不相匹配的不对称性影响了实验的结果，这里面的深层原因还是注意力的高度集中所导致的干扰。那么，我们可以自然而然地联想到，在每一个实验中，音节组所处的不同方位，就是我们所计

算的平均值分配如此密集的原因。

我们把一次实验的所有音节组搜寻出来，分别将它们各自的数值加起来并计算出平均值。据此可以推算出，这些平均值之间的差异非常大，每个音节组的具体数值围绕这些平均数分配的时候，都是无限接近于误差率。从全局看，它们在平均值附近区域的分配最密集，这些有差别的分配密集的地方在实验总结过程中会无意地表现出来。

还需要补充一点，在一个实验的音节组中，平均数应该随着音节组位置的数量而增加，原因就是心理因素。可以这么说，在一个实验组中，我们的心理疲劳是逐渐增加的。

在无数次的实验中，与这个假设相符合的实验结果，我们只看到过一次，它发生在那个最重要的实验组。这个实验组包含92个小实验，每个小实验中有8个音节组，每个音节组有13个音节。在这些音节组中，第一个音节组、第二个音节组……第N个音节组都有92个，平均值为105/140/142/146/146/148/144/140。我们可以根据这些数值做成一个表。

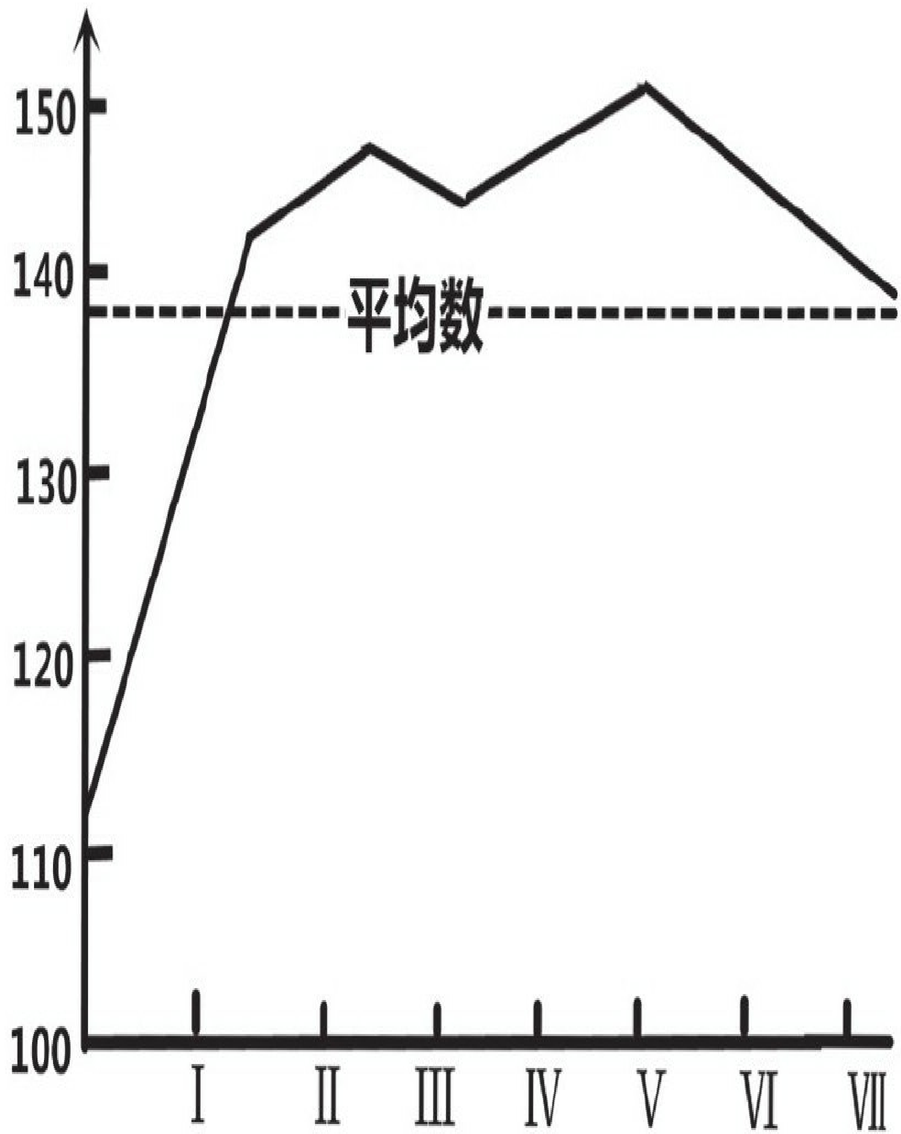


图4-2-1

当然，这只是其中一个典型的例子，在其他实验中，情况则完全不同。就好像在84个小实验的一组中，每个小实验有6个音节组，每组包含16个音节。其结果如图4-2-2所示：

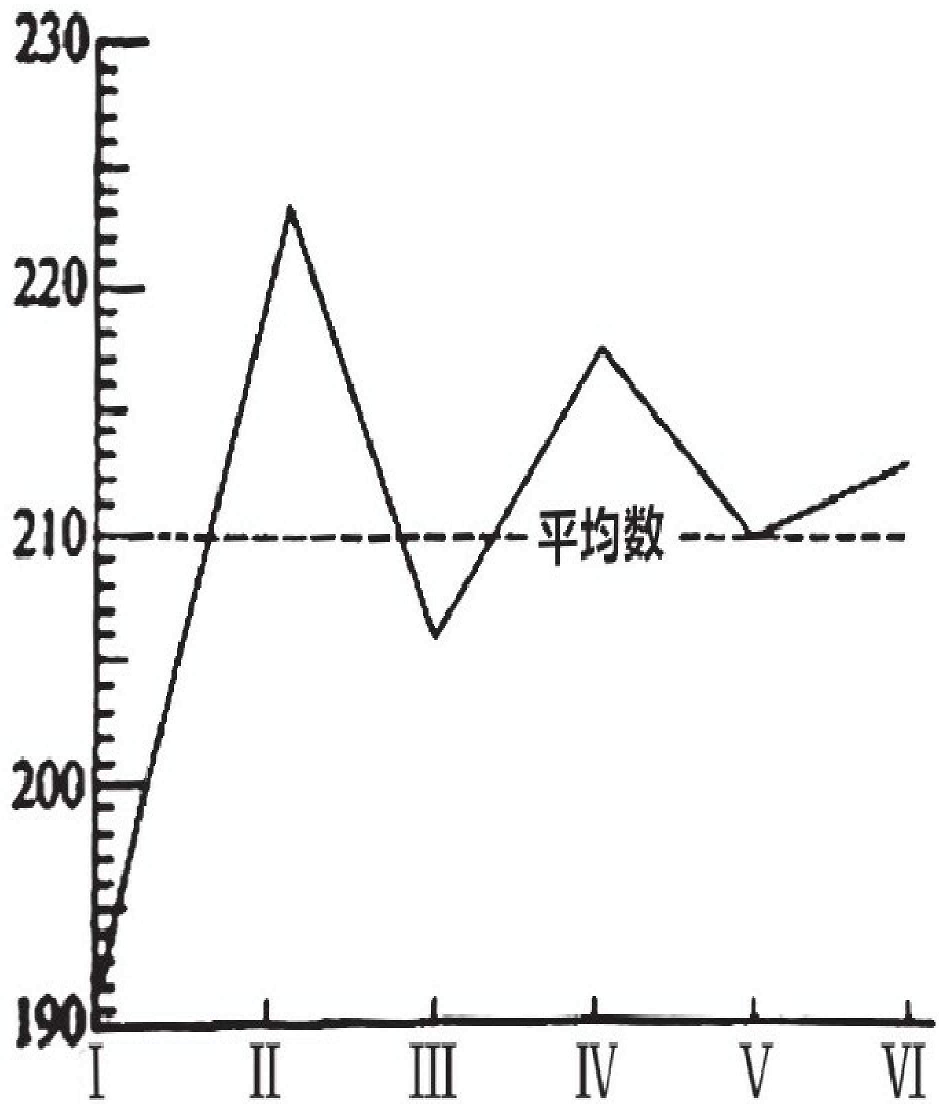


图4-2-2

图4-2-2的平均值为191/224/206/218/210/213，实验刚开始时，计算的结果比平均数要低，但会以最快的速度上升到最大值，而随着实验的进行，就再也无法达到这个高度，而是明显地、无规则地上下跳动。与此类似，在有9个音节组的7个实验之中，每个音节组包含12个音节，平均值为71/90/98/87/98/90/101/86/69。

上文提到过B组实验和C组实验，B组有39个实验，每个实验包含6个音节组，每个音节组包含13个音节，平均数共有6个，分别为118/150/158/147/155/144；C组实验共有38个小实验，也是分为8个音节组，13个音节，平均值8个，分别为139/159/167/168/160/150/162/153。图4-2-3中上面的曲线为C组，下面的曲线为B组。

最后，我们在每个实验中用诗歌作为素材，进行7次测试。就以拜伦的《唐璜》为例，我们得出的平均值为189/219/171/204/183/229。

我们提到过一个数值差别较大的实验组，如果不把92个实验合起来计算，而只是把它们分成若干个部分，就是在相同的时间内，把同样情况下的实验结合在一起，那么，平均数的分配原则也就和平常相一致了。

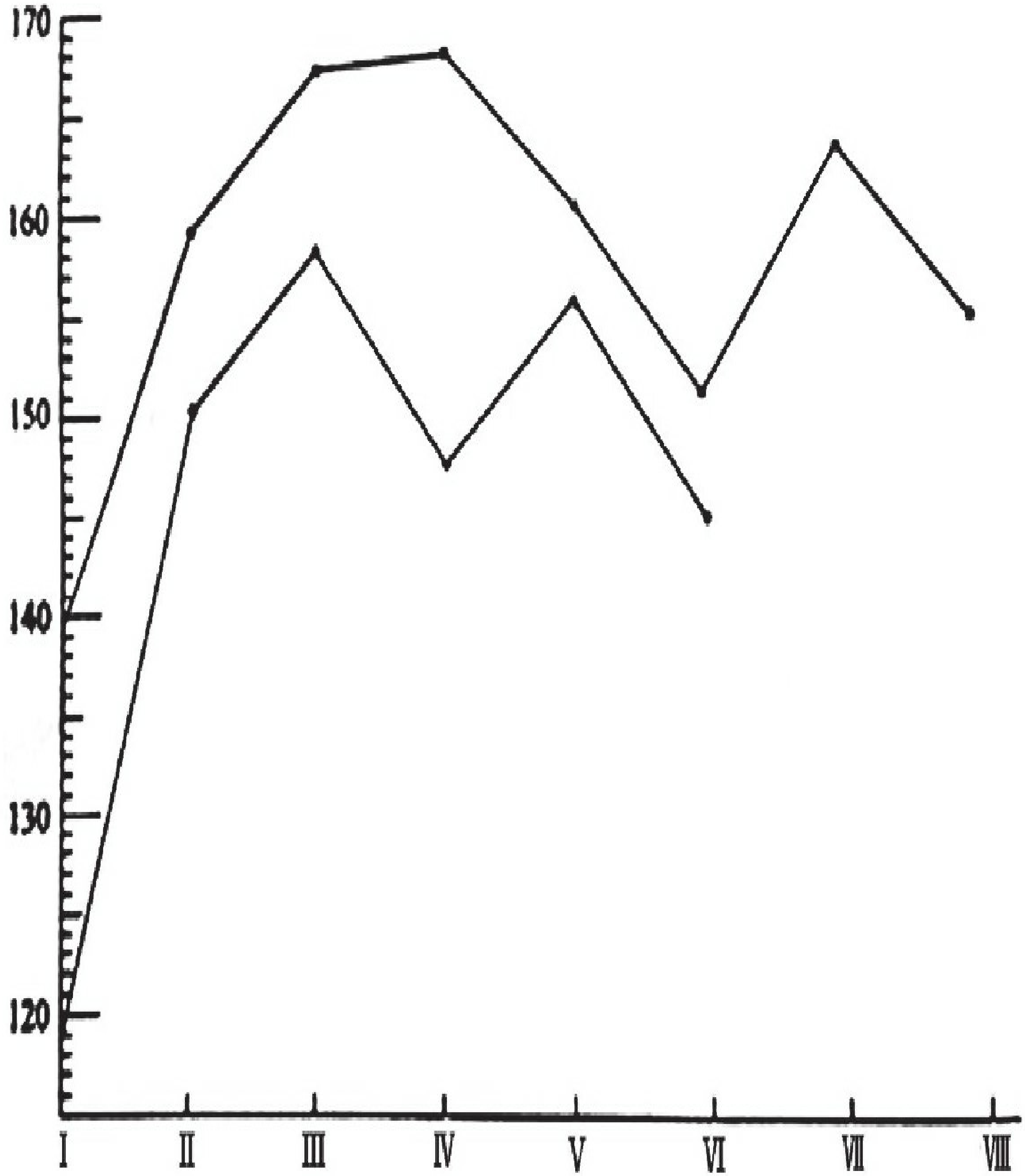


图4-2-3

我们从实验的结果可以看出来，在20分钟之内，注意力等心理因素并没有对受试者产生影响，但实际情况却不一定如此，我们只能分析出，预

先假设的受试者大脑疲劳所产生的对于平均数的影响，被一种我们没有预料到的事物抵消了。在数值上的体现就是，在较低的平均数之后，就会出现较高的平均数，而高平均数达到一定限度之后，又会变为低平均数。这种交替现象由此而产生。

我们假设有一种心理的感受，使心理疲劳和注意力呈现一种周期性的波动，无论怎么变化，它们都会围绕这个中心，忽大忽小，而这个中心也不是一成不变，它也在逐渐移动。

这是一个有趣的问题，我们可以对这样的特殊干扰在不同情况下对结果的不同影响进行数量化的计算。一个实验素材在数值上的误差，是朗读和背诵过程受到各种心理因素影响的度量，如果特殊音节组的背诵也受到各个实验中那些环境变化的影响，那么按照误差计算方法的基本规律，由各个音节组数据素材记录得出的误差与实验组计算出来的数值比例为1：（n表示实验中音节组的数目）。但在实验过程中并不是一帆风顺，在朗读和背诵这些不同的音节组时，各种各样的干扰就会出现。这些干扰的出现导致了不同音节组之间数值差距的加大，根据各个音节组的不同数目所计算出来的机误值也会变大，而上面的比例就会变小。这些影响的作用越大，比例越小。

我们要搞清楚每一个影响的具体数值确实有些困难，但利用公式却可以在大体上证实我们的假设。每个实验有6个音节组和13个音节，那么在所有84个小实验中，=2.45，我们可以分析出，84个小实验中素材的机误为48.4，504个音节组数值的机误是31.6，31.6/48.4=1.53，低于的数值2.45。

我们对由完整的朗读与背诵所得到的数量化的结果的性质和质量有了一个基本的把握后，转而研究其他的干扰因素，就是对这种因果关系进行计算，得出数量化的结果。

3.什么是无意义音节组

为了深入研究记忆，我们可以运用多种方法，其中，最有效的当属无意义音节法。在讨论这个方法之前，我们先将其名称拆分为两部分，分别为“音节”和“无意义”。

音节是许多乐器的必考项目之一，也是我们的听觉系统可以区分的最基本的语音单位。这些音节有一个特点，就是“无意义”，我们无法从单个音节甚至多个音节中听出什么关于内涵或意义的东西来，只能硬性地记住它。

为了方便理解，我们也可以把音节看成一个拼音字母，而字母又分为母音字母和子音字母。母音字母包括a、e、i、o、u、au、ei、eu等，子音包括b、d、f、g、h、j、k、l、m、n、p、r、s、t、w、ch、sch等。

我们把随机选择的母音字母放在两个随机选择的子音字母之间，就可以拼出不同的音节。根据这种方法选出的音节大约有2300个，我们可以抽出几百个，做成小纸条混到一起，然后随便抽取一些出来，每三个或四个音节组成一组，每次都用五组或六组作为一个实验素材。

在实验开始的时候，我们先选择一个实验素材，然后从实验素材中随机抽取一组，以一定的速度朗读一遍（只能一遍），朗诵完后，立即将该组音节背诵出来。第一次试验可能会出现背错或背不出来的情况，多次试验后，一般就能够背诵自如。记录下背诵次数和背诵的完整情况（背过的字母数要记录好），每一次实验可以拿出多组音节来背诵，次数不限。需要注意的是，在试验中，为了避免重复记忆产生的误差，我们最好不要过快地遇到刚刚背诵完的一组。可以把每次背诵过的音节放到其他地方，等全部音节都用完之后，再把它们重新聚集起来，再次实验。

4.无意义音节所具备的特点

利用无意义音节进行实验的方法具有很多其他材料无法比拟的特点，其中，最重要的就是缺乏必要的意义。它相对来说比较简单，比较纯粹，所以有很多人提议在做实验的时候拿出手边一些常用的素材，例如小说或诗句。的确，我们可以不必费时费力地做音节，只需要随手拿着床边的一本书就可以轻松地做实验。但我们考虑过，这些素材的内容大多都是记事的，有时是描述景物或任务，有时是议论和说理，有时是愉悦或伤感。这就带来了许多影响，让我们脑海中产生一些不同的联想。

例如，我们拿“波士顿倾茶事件是北美独立战争的导火线”这句话来做实验，就会导致不同的人有不同的结果。如果一个人对历史一窍不通，那他背下这句话需要的时间就很长，他甚至连“倾”这个字的发音都未必读

得准确。而另一个人如果熟读历史，知道这起事件的来龙去脉，甚至以前在某个历史课本上读到过这句话，这起事件也已经印在了他的潜意识之中，那他背诵这句话的速度就会相当快。这样一来，就造成了实验的不准确性。

与以上示例相应的，诗词、歌赋、故事或者音乐都带有主观联想性，能引起不同程度的兴趣。但音节完全不存在这种情况，只要是识字的人，都熟悉音节，即便是一个学识渊博的人，他也不可能将随机组合的音节组准确无误地背诵下来，在背诵音节组这件事上，每个人都在同一条起跑线上。

在音节组的成千上万种组合之中，有意义的组合不超过50种，就算是这些有意义的字节组，在记忆时也很难被觉察出来。

无意义音节法虽然具有简单性和纯粹性，可以作为重要的试验方法，但它也是不完美的，它的不完美性取决于人的感官复杂性，在记忆这些音节的时候，不光要用到听觉和视觉，还会调用这些器官的肌肉感觉。我们可以简单地称为“三种感官通道”，第一种是视觉感官通道，第二种是听觉感官通道，第三种是肌肉感觉通道。这三种感官通道的活动不易察觉，但却是联合运动，这些活动会或多或少地影响记忆。

例如，两个记忆力完全相同的人，同时背诵相同的字节组，其中一个人就有可能对字节组的发音旋律产生特别的感觉，这是三种感官通道在起作用。这三种肌肉感觉有可能使他更快地记住该字节组，也有可能起反向作用。但不管如何变化，最终的结果肯定就不那么“单纯”和“纯粹”了。因此，我们可以断定，无意义的音节相对于有意义的诗词歌赋的差别并没有想象中那么大。

例如，我们用大仲马的《三个火枪手》作为素材实验得出的结果和我们背诵无意义的生母和韵母得出的结果，差距并不是太大。出现这种情况的一个合理解释就是感官通道的作用，感官通道使人对某个字母产生特殊的情感，从而影响记忆。但即便这种素材有局限性，也比其他有意义的素材要好很多。

无意义音节的第二个特点就是数量庞大，并且可以自由组合，具有非常好的灵活性，这是诗歌、小说和散文无法比拟的。如果把押韵或者意思完整的文章从中间截断，就不可避免地会破坏原来的意思，导致语句不

伦不类，也不适合做实验素材。

很多实验者想到过与字母类似的阿拉伯数字，这看起来很实用，但实际上，阿拉伯数字只有十个，数量过少，组合也没有那么多，在实验过程中很容易就会用尽。

5.如何为“最恒定实验”设置条件

无意义音节研究法最重要的组成部分就是实验，如何让实验尽可能地准确，关系到该方法的可用性。其实，我们完全可以采取一些必要的措施，改变实验环境和实验步骤，甚至改进一些简单的操作，来达到增强实验准确性的目的。具体可以遵循如下几条规则：

第一，在朗读音节时，将每组音节从开始到结尾一遍一遍地朗读，朗读的次数保持为5次或6次最佳。朗读时一气呵成，不要把该组再进行任何划分，即便有语句绕口，也不要拿出来重点朗读。另外，背诵和朗读最好交替重复进行，在背诵过程中，只要遇到记不清楚或稍微犹豫的音节，就从这一音节开始，读到这一组的最后，然后从新开始朗读或背诵。

第二，在朗读和背诵音节组的时候，必须要按照恒定的速度进行，具体的速度数值可以灵活设定，一般情况下，一分钟读150个音节最佳。刚开始，我们可以买一个节拍器放在实验室，用来调节速度，实验一段时间后，就可以利用钟表的滴答声计算速度，这能有效减少环境的干扰，比节拍器更加实用。

第三，在朗读和背诵的时候，重音是无法避免的，每个人对重音的读法都不一样，甚至有些人会直接略过重音，这种变化的发生会直接影响到实验结果的准确性。为了避免重音的不确定变化，我们可以用三个到四个音节组成一个音格，可以是一、四、七排列，也可以是一、五、九排列。每个音格的最后一个音节读成轻微的重音，统一这样做，就避免了不规则的现象。

第四，实验是重复进行的，但两次实验最好间隔15秒钟。当测试者背诵流利一组音节后，由记录者用大约15秒的时间记录下结果，然后再让测试者进行下一组音节的背诵。

第五，在实验过程中，我们有时候会因为某些事分神，从而影响实验结果。而有些实验者过分重视这件事，将注意力全都集中在实验上，进而产生了一定的紧张和焦虑情绪。这些心态都是不可取的，实验中，最好保持一颗平常心，既不过分放松，也不过分紧张，这样就可以避免大部分的外部干扰，进一步优化实验结果。

第六，很多人在以前学过各种各样的记忆方法，例如，他们可以强行在无意义的音节之间快速建立一种关联，达到记住一个就能联想到另一个的目的。但该实验研究的是重复朗读对于自然记忆的作用，所以不要让拥有各种记忆技术的人做测试者。

第七，无意义音节研究法的实验往往要持续数月的时间，在这段时间内，环境和试验方法不难控制，但人生活的客观条件不好控制。试验者不是机器人，在数月内有可能会出现各种各样的变化。试验者即便可以推脱掉一切应酬，专心实验，但他也有可能患病，试验者一天心情不好或精神状态不佳都会对实验结果产生重大的影响。为了避免这种情况的发生，我们要求试验者的作息时间必须规律，最好能控制饮食。而且，人的心理和生理状态在一天之内有明显的变化，因此，我们必须要让试验者在每天的相同时间段进行实验。

还有一个情况，那就是外部或内部的生活发生了比较大的变化，必须要使实验停止一段时间。例如，试验者身体不适或精神不振。这时候，可以允许试验者休息一段时间，但在试验者重返实验之初，一定要让他根据休息时间的长短进行几天的适应训练，以使他达到与当时相类似的状态。

6.误差是怎样产生的

在无意义音节研究法的实验过程中，为了使观察和记忆活动被尽可能地准确记录下来，我们需选择最佳的实验素材和营造特定的实验环境。只有这样，才能保证结果尽可能的恒定和简单。当然，我们在实验过程中想得越周密，就越会使实验脱离日常生活中那些多变且复杂的情境，而在复杂的情况下，实验对我们的意义更为重大，因为实验研究出来的终究是没有干扰的情况，因此很难应用到实际生活中。但这并不是反对实验，因为实验中的数据是最准确的，便于我们理解其中的深刻内涵。

例如，物理学研究的机械运动就是忽略了摩擦力等多种外力，只是单纯地研究主要作用力。主要作用力搞清楚后，我们就能在原理的基础上研究各种外力，使研究从由复杂变为简单。

我们采用实验的方法其实也是迫不得已，直接研究复杂的、真实的问题根本行不通，各种各样的影响因素使我们无从下手。因此，我们只能退而求其次，通过迂回的方式，将真实情况中的主要因素提炼出来，用实验来模拟现实，得出精准的数据，然后将成千上万的实验结果整合起来，使其无限接近于现实。

我们在做记忆实验的时候，最重要就是在实验过程中，使记忆活动脱离现实生活的影响，就像研究机械转动时，先忽略轴承之间的摩擦力一样。但研究记忆活动比研究机械转动的情况要复杂得多，而且，即便实验环境经过精心的布置，仍然避免不了各种外界条件和自身条件的影响。由于科学技术所限，我们不可能用完全模拟人脑的智能机器人做实验，只能依靠人，那么误差就不可避免。就算我们抛开外部环境和内部环境，还是有三个不可避免的误差。

第一，实验素材的不确定性。无意义的音节也是千差万别的，在记忆过程中，也有一定的概率会遇到重复的音节组，而每遇到一次，就增加一点误差，遇到三次以上，实验结果的准确性就已经大打折扣了。

第二，该实验需要我们重复诵读音节组，从而熟悉每一组音节组。我们可以这样认为，在第一次背诵这些重复出现的音节组的时候，我们的水平都在一条水平线上。如果这种情况真实存在，那么，这次音节组的第一次重复出现，就是一种完全没有变化的外部标记，这样就没有误差，也是我们最想得到的。

但真实情况却远远不是这样，在第一次音节重复出现时，不同的音节组出现的情况是不尽相同的，平稳的情况只是假设。假设第一次音节组重复出现的时候，我们脑部的波动可以永久保持，这样就会使问题简单明了。但实际上，这种情况是不可能出现的，第一次重复出现，确实能够引起脑部波动，通常，第一次过后，这种波动还可以保持一段时间，但不是无限保持，而是在保持很短的时间就消失，直到我们再从头到尾复习几次，波动才会重复出现。我们由此得出结论，我们对于重复音节组的特殊记忆，会根据时间、环境、外界、自身状态的不同而产生有较大

的差别。

例如，我们在记忆音节组的时候，突然发现了似曾相识的一组，这时我们就会在心理上产生一种轻松感。这种感觉很特别，能够使我们背诵音节组的速度加快，而有了这种感觉后，我们会在短时间内使记忆力增加，但却不能维持较长的时间。但反过来，我们也许会在重复出现音节组的时候产生一种迟疑的感觉，这时候，我们的记忆力在短时间内下降，虽然已经将音节组印在了脑子里，在表达的时候却总是支支吾吾，不能流畅地说出来。可以这么说，在记忆重复音节组的时候，两种感觉可以在一定情况下互相抵消，但不是对等的，而不对等的一部分会产生一定的误差。

第三，这种误差可能产生，也可能不会产生，但产生的概率相对要大一些，而且误差如果发生，就会对实验的准确性产生重大的影响。这种误差的根源是人心，比实验的外部环境更难控制。但研究开始前，研究者通常都是假设一种结果。当研究者单独进行这项实验的时候，由于心理作用，他会随时注意这种假设的结果。而且，研究者还会思考这个假设是否成立，是否需要修改或者彻底改变。如果研究者在实验过程中认可了自己的假设，并且坚信自己预测的结果是正确的，那么，他就有可能对自己进行了一次错误的暗示。

接下来，他在实验过程中很有可能会过分注重结果，并对结果加以控制，以使实验朝着他期望的方向进行。在观察了实验中的量化结果之后，他就会下意识地对实验结果所表现出的规律进行假设。实验进行一段时间后，研究者的这些假设和实验的实际情况就会在其脑海中产生交融。例如，研究者在观察实验数据的过程中，发现实验数据与自己的假设有些许出入，那他就会主观地将这些出入考虑成次要的，从而使实验结果与自己的假设相吻合，这样是非常危险的。

当然，研究者的意识可能是客观公正的，但他却控制不了自己的潜意识，就像一个人努力用意志使自己不带有任何偏见，努力使自己变得公正的时候，他就已经陷入了某种偏见。而一个人要努力抹杀自己的一种想法，但结果往往是，他越是努力排斥，这个想法越是强烈。这在医学上叫作“精神交互现象”。

在实验中，研究者心中迫切希望自己的假设和实验结果吻合，他此时的

心情是激动的，但同时，研究者的意识又在告诉他，不能被主观战胜，否则就会改变研究的客观性。但实际上，这种希望由情绪控制，并不容易改变。

在实验过程中，研究者会时不时地看看自己期待的东西是否得到了证实，当结果出现正向或者反向的变化时，他的心理肯定会有所波动，即便这种波动极为微小，不易发觉，但多少会有，如惊讶、疑惑等。他会将内心的结果与实际情况进行比对，进而有一种紧张或者松一口气的感受。当然，这种可能性也只是假设，一个心理素质特别强的人也许会规避这种问题，但大多数人都不能完美地控制自己的情绪。

出现这种误差的原因就是，这是一个实验，而不是事实。研究者知道这是实验，因而很容易会受到各种来自心理层面的影响。不光是记忆研究实验，很多需要感觉和知觉的实验都会出现这种偏差，我们必须特别注意。

在实验过程中，这些影响是如何暴露出来的呢？例如，实验过程中出现了很多平均数值，于是，研究者就断定这些数值是完全相近的，他进而就有可能认为把此后遇到的不平均的数值都拉平。例如，遇到太大的数值，他就会误以为是外界因素，从而人为地将数值缩小，而遇到太小的数值，则会人为地将其增大。

这种误差虽然影响深远，对于前面其他误差来说，这种误差可以采取一定的措施规避。例如，我们完全可以让两个人进行这个实验——一个记录者，一个受试者。受试者对实验的内容、数据、结果毫不知情，甚至不知道这是个什么实验。而记录者知道数值，但不知道结果，也不知道实验目的，他的任务就是得到确切的信息。这些安排好后，实验的准确度将会得到质的提升。另外，在实验中，要尽可能地延长时间，使实验过程中可能出现的变量尽可能地全部出现。如果达到了这些要求，潜意识和情绪等因素对实验的影响就减少了，真理也就不容易被歪曲。在实验过程中或试验结束后，受试者可能会提出一些疑问或不相关的问题，但这些都表示受试者没有受到实验的影响，他的注意力没有被朗读和背诵吸引，这才是最重要的。

对于我们列出的诸多误差，我们可以采取措施规避，但却很难确切测定误差的具体数值，也就是说，实验数据的不准确性是客观的，而且是无

法克服的。这看似很棘手，但实际上，实验的目的并不是得出绝对精确的数值，而是获得大量的可以比较的结果。也就是说，我们要求的是量而不是质。就像如今的大数据技术，它要求的并不是精确找到解决问题的那个点或那一部分，而是将所有的信息罗列出来，依靠其他技术将找到的海量数据进行归类整理，再依靠这些数据的共性搜寻事物的真理。

有些时候，太多的心理学知识反而会阻碍研究结果向着正确的方向发展，当我们恐慌意识和认知会不利于实验结果产生的时候，这种心情和真理被混淆的想法已经在影响我们的思维了，甚至对记忆力也有或多或少的影响。所以我们认为，要想减少误差，就必须尽可能地采取行动，并减少一些主观性的行为，这才是科学的实验态度。

7.怎样检验“工作量”

我们在做记忆实验时，记忆第一次重复出现音节所需要的重复诵读次数，并不是直接采取计算次数的方式，而是以时间为出发点，由第一次重复出现音节所需的记忆秒数来确定，这样就能避免计数过程中出现的各种干扰因素。我们可以假设被试者在整个实验过程中所背诵和朗读的次数与所需要的时间有一定的比例关系，我们不要试图将这种比例关系用公式完整地表达出来，我们只需要明白，单纯的计算时间和次数都不是明智的做法。

如果该实验只计算时间，那就会把被试者在实验过程中思索、发呆甚至挠痒的时间都计算进来，显然会增大误差。而单纯地计算次数，外界因素全都不考虑，又太过于客观。如果拿时间计算和次数计算作一个比较，我们会发现，在实验中出现比较难背诵的音节组时，其记忆速度要明显高于其他的组。但实际上，有难度的音节组和没难度的音节组大致是平均分配的，所以无论是时间上的偏差还是速度上的偏差，我们都可以采用同时计算工作量的方式，使他们互相抵消。

在实验过程中需要计算次数时，我们可以用一些巧妙的方法。例如，我们选择100片以上直径15mm、厚度5mm的圆形木片，用绳子在中间打孔穿过。木片有一定的重量，不容易滑脱绳子，而且移动也比较方便。穿好后，从一到十地数，数到十后，再从一开始，每次数到十，就将第十片木头染成红色。在实验过程中，手里拿着这个做好的工具，朗读一遍音节组后，就把绳子最右边的木片从左到右移动几厘米的距离。当我们

能够熟练背诵音节组时，只要看一下木片的移动情况，就知道朗诵的次数了。这种方法的优点就是不会吸引受试者的注意力，所以，这种时间和次数同时计算的方式，比以前单纯的计数更加迅速，也更能排除一些不必要的干扰。

同时计算次数和时间的方法还有利于研究二者的相互联系。按照我们实验的结果，如果一分钟朗读150个字母的节奏一直保持，那么每个音节用时0.5秒，而且在背诵过程中，短暂的迟疑要增加时间，由于音节组相对容易，所以增加的时间并不多，而且是呈规律性变化的，只有在极少数的情况下，才会发生一些异常的变化。

当我们朗读和背诵音节时，会产生一种不由自主的趋向力，这种趋向力使速度在一定程度上得到增加。相对应的，诵读每个音节的时间也相应地缩短，经过计算，时间大约缩短了0.4～0.5秒。

实验过程中，朗读和背诵经常会交替进行，并且没有任何的规律性，这就导致了时间的增加并不一致。在比较长的音节组中，受试者的迟疑会增加，所用的时间也会有一定的增加。而且，音节组的增长会使背诵难度明显提高，这又会发生一些很难用直觉观察的、隐藏的节奏的降低。而这种节奏的降低很可能保留在受试者的潜意识中，潜移默化地影响实验结果。

表**4-7-1**

16个音节的组，主要诵读	每音节需要的平均时间（秒）	音节组数	音节数
8次	0.398	60	960
16次	0.399	108	1728

表**4-7-2**

每组中的音节数（X）	诵读和试行背诵的次数（Y）	每音节需要的平均时间（秒）（Z）	音节组数	音节数
12	18	0.416	63	756
16	31	0.427	252	4032
24	45	0.438	21	504
36	56	0.459	14	504

以上是截取的一段实验记录，在实验过程中，每当受试者觉察到次数与时间比例发生了细微的误差后，他就会产生一种意识，会不由自主地纠正误差，使结果与自己的设想相一致。

在次数计算和时间计算两种方法中，时间计算的误差是要大一些的，根据上表的说明，我们就很容易解释这种现象了。在时间计算之中，数值较大的部分出现在长度和难度大的音节组中，它比次数的变化数值要大，因为它是由于背诵过程中发生了迟疑现象才导致时间的增加。与之相对，简单的音节组所需要的时间短，这部分数值也比次数数值要小很多。因此，时间计算所涉及的范围更大。

我们现在已经明确地看到了两种计算方法的差距性和不同性，如果实验要求的精确度高，那两种方法所得出的结果将会大相径庭。但是，上文

已经提到过，实验结果要求是量而不是质，精确与否并不重要。所以，采取时间简算法还是次数计算法都没有关系。

对于用哪一种方法，是否将二者相结合会更好的问题至今没有定论，我们也无法预先作出某种判定。实验的时候，对某个音节组形成印象完全是重复朗读的结果，两者是有关系的。可以这么说，一次有迟疑和停顿的背诵和一次毫无停顿的流畅背诵是几乎没有区别的，可以对等看待。有些时候，我们无法将思考和回忆的时间当成一种浪费，无论在什么样的情况下，这些“浪费”其实是有意义的。在这段时间中，受试者会在无意中把刚刚背诵的字节重新温习一遍，以便在重新背诵的时候不会再有丝毫停顿。

从另一方面来讲，受试者对于接下来的音节将会高度注意，会对接下来新的音节组进行更加快速的记忆。如果我们将这些因素考虑进来，那么采用计算时间的方法就更加先进，得出的结果也更符合实际情况。

这三种方法并没有优劣之分，我们只知道特定的情况下要选择不同的方法，但具体如何选择，我们还是没有定论，也无法得出科学的分类，唯有依靠实践去摸索。当一种方法得出的结论非常虚假或产生足够的差异时，我们才知道这种方法不适合，转而采用其他的方法。方法确定后，我们就可以正常地进行实验，并得出结果。

8.有关音节的实验操作是如何执行的

每个人都知道，要朗读和背诵一组音节组，音节集合越大，朗读和背诵的难度也就越大，因为朗读一次的时间加长了，所以背诵的时间也相应加长。就像学习诗歌一样，在相同的记忆条件下，诵读一首六节的诗永远要比诵读两节的诗需要的时间更多，而这个时间起码在三倍以上，甚至更多。

这个原理显而易见，而其中的深层原因我们没必要深究，毕竟记忆力是重点，而且，这在受试者第一次重复诵读音节组时就表现了出来。我们在实验过程中还弄到了一些确切的数字，虽然它们的规律并不明显，但还是要把它们全部都记录下来。

1883～1884年的实验分别包含了12个、16个、24个、36个音节，每个实

验中分别有9个、6个、3个、2个音节组。朗读和背诵这些音节并达到第一次重复出现所需要的朗读次数的平均值如下：

诵读次数需要进行一定的对比，因此，我们要把所有的次数变成同样的单位，与音节组数相除是一个非常好的办法。只有这样，我们才可以清楚地知道完全学会一个音节组需要朗读和背诵多少遍。经过对比，我们就会发现，这些音节组只是在音节的数量上有细微的差距，我们在不同的音节组之间分别进行朗读与背诵的实验，这个实验大约需要15～30分钟。

表**4-8-1**

音节组数（X）	音节数目（Y）	总共需要的诵读次数平均数（Z）	平均数值的机误	试验数目
9	12	158	±3.4	7
6	16	186	±0.9	42
3	24	134	±2.9	7
2	36	112	±4.0	7

以上的方法并不完美，也有不少漏洞，用相除的方法计算所得到的是朗读和背诵一个音节组的平均值，这样就把分配的那一部分忽略了。而按照分配的原则，若干个音节组组合而成的平均值就可以用来分析各种相连的关系，而单个音节组的平均值却不能这样计算。所以，用这种相除的方式得到的平均值，与一个音节组的平均值是有一定差距的，在一定情况下，按照误差率分配平均数比相除的方法更准确。

当然，音节数相除的优势就是可与各个音节组的组合作一个完整的比较，因为各个音节组的内部结构是无法做到一致的。也就是说，计算音节组平均值的误差，由单个音节组的数字来硬性地计算并不明智，利用音节组组合统一计算才可以。

从人为减少音节的数量来观察，我们可以得出一个结果。我们先来解决这样一个疑问：在实验中，哪一个音节组可以朗读一次就正确无误地背诵出来呢？其实，前面的各种实验已经告诉了我们答案，这个数字是7。当然，由于受到各种外在环境或心理状态的影响，受试者可能背诵出8个音节来，但这仅是极少数的情况，并且是在实验刚开始，心理的疲劳感最低的时候。另外，对于遇到6个音节的情况，除非受试者心理状态出现异常，否则根本不可能发生错误。如果在朗读的时候聚精会神，然后进行重复背诵，就可以减少不必要的精力损耗。

我们针对此进行进一步的分析，我们把最后一组音节加进去一起实验，再用朗读的总次数除以音节总数，然后减去最后正确无误的重复朗读的一次数据。其结果如表4-8-2所示。

表**4-8-2**

每组包含的音节数	达到第一次无误复现（不计在内）所需的诵读次数	机误
7	1	±1.1
12	16.6	±0.4
16	30.0	±1.7
24	44.0	±2.8
36	55.0	-

我们也可以把这个表改成更直观的曲线图，如图4-8-1所示。

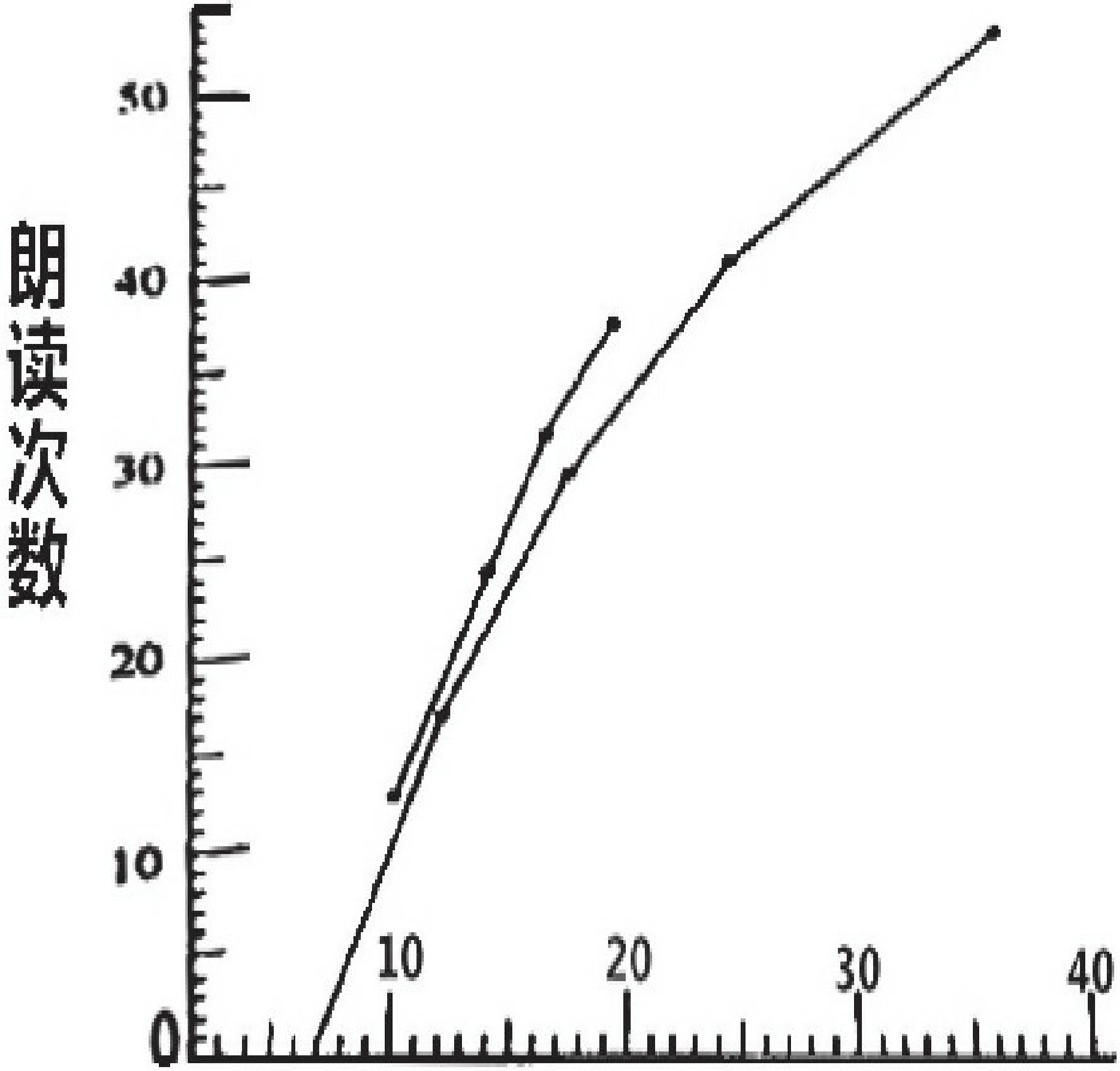


图4-8-1

从曲线图中可以看出，音节数目和朗读、背诵的次数是有一定关系的，由于实验的次数不多，它并没有表现出太好的精确性，只有一个大概的轮廓。可以看出来，当音节的数量慢慢增加时，学会这些音节所需要的朗读和背诵次数比音节数量的增长要快很多。

图中的曲线最初上升得非常快，我们从图中可以看出，诵读次数在0～30次的时候坡度很陡，30次以后，坡度逐渐变缓。由于试验次数所限，我们仍然不能得到太准确的数值，但可以得到的一个准确信息是：读一遍就能背下来的音节组大约需要3秒的朗读时间，如果这种简单的音节

组被人为地扩大了5倍，那么要背诵它就需要朗读至少50次以上，花费的时间大约就有15分钟。

我们再来分析这个曲线，在曲线中，横坐标和纵坐标都是以0为起点，音节数为X轴。当音节数在1和7之间时，需要的诵读次数为1，也就是说，音节数为0～6时，诵读次数并不是0，而是表示不用像读7个音节那么集中精力了，漫不经心地记忆就可以轻松背诵。

Section 05　记忆的科学实验：实验结果中的记忆力应用

背诵一组无意义音节的时候，组越大，越不容易背诵，背诵一次不仅需要更长的时间，也要增加很多背诵的次数，相对来说，我们需要的时间会成倍地增长。可以这么说，学习一个比原来长三倍的音节组所需要的时间不仅仅多三倍，有可能是六倍，甚至更多。这种理论很多人知道，但能否量化这种关系是一个难点。

研究这种量化关系对我们而言非常重要，在这里，我们又可以将其与记忆保持曲线联系起来，依靠音节组长度和实际速度这样的关系打开记忆提升的奥秘。

1.同音节、异次序音节组的记忆效果

现在，我们仍要继续我们最经典的识记音节组的实验。在本次研究中，我们所应用的每个音节组都包含了16个音节，总共的音节组有6个。如果以罗列音节组的方式来说明问题，无疑会使整个问题更加混乱和复杂，因为过多的字母会使我们无法更清楚地说明问题。因此，我们对实验的音节组做了相关的简化。我们用罗马字母表示音节组，用阿拉伯数字表示音节，按照下列的顺序和形式进行排列，并将这些音节组作为接下来进行的实验的材料。

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（2）、Ⅰ（3）、Ⅰ（4）、Ⅰ（5）、Ⅰ（6）、Ⅰ（7）、Ⅰ（8）、Ⅰ（9）、Ⅰ（10）、Ⅰ（11）、Ⅰ（12）、Ⅰ（13）、Ⅰ（14）、Ⅰ（15）、Ⅰ（16）；

第二音节组：Ⅱ（1）、Ⅱ（2）、Ⅱ（3）、Ⅱ（4）Ⅱ（5）、

Ⅱ（6）、Ⅱ（7）、Ⅱ（8）、Ⅱ（9）、Ⅱ（10）、Ⅱ（11）、Ⅱ（12）、Ⅱ（13）、Ⅱ（14）、Ⅱ（15）、Ⅱ（16）；

第三音节组：Ⅲ（1）、Ⅲ（2）、Ⅲ（3）、Ⅲ（4）、Ⅲ（5）、Ⅲ（6）、Ⅲ（7）、Ⅲ（8）、Ⅲ（9）、Ⅲ（10）、Ⅲ（11）、Ⅲ（12）、Ⅲ（13）、Ⅲ（14）、Ⅲ（15）、Ⅲ（16）；

第四音节组：Ⅳ（1）、Ⅳ（2）、Ⅳ（3）、Ⅳ（4）、Ⅳ（5）、Ⅳ（6）、Ⅳ（7）、Ⅳ（8）、Ⅳ（9）、Ⅳ（10）、Ⅳ（11）、Ⅳ（12）、Ⅳ（13）、Ⅳ（14）、Ⅳ（15）、Ⅳ（16）；

第五音节组：Ⅴ（1）、Ⅴ（2）、Ⅴ（3）、Ⅴ（4）、Ⅴ（5）、Ⅴ（6）、Ⅴ（7）、Ⅴ（8）、Ⅴ（9）、Ⅴ（10）、Ⅴ（11）、Ⅴ（12）、Ⅴ（13）、Ⅴ（14）、Ⅴ（15）、Ⅴ（16）；

第六音节组：Ⅵ（1）、Ⅵ（2）、Ⅵ（3）、Ⅵ（4）、Ⅵ（5）、Ⅵ（6）、Ⅵ（7）、Ⅵ（8）、Ⅵ（9）、Ⅵ（10）、Ⅵ（11）、Ⅵ（12）、Ⅵ（13）、Ⅵ（14）、Ⅵ（15）、Ⅵ（16）。

我们让被实验者按照要求去学习以上6个音节组，如果被实验者可以按照以上的次序，按部就班地通过反复诵读，将这些音节组学习到准确无误地背诵一次的程度的话，那么，相隔24小时后，被实验者重新学习这些音节组直到能够准确无误地背诵一次所用的工作量为第一次学习音节组所用工作量的2/3，所节省的工作量为第一次学习音节组所用工作量的1/3。

在这里，我们所提到的“2/3的工作量”其实在前面的章节早已提及。实际上，我们在做此次实验时省略了部分工作量，因为在第六章中，我们对此结果将有描述，为了节省时间，再做几个证明实验是没有必要的。根据表6-2-1中的数据，被实验者第一次学习包含16个音节的6个音节组时，用于识记的诵读次数为32次，24小时后对所有音节组进行重学平均用时863秒。可以看出，平均每32次诵读就能实现一个包含16个音节的音节组的背诵。由此可见，当我们确定了第一次学习音节组的诵读次数和重学音节组所节省的工作量之间具有比例关系，那么我们就没有必要去深究诵读多少次才能达到第一次背诵的程度，因为这与结论已经没有任何关系了。

按照第六章第二节的53个实验的平均结果，识记任何一个包含16个音节的音节组需要平均用时1270秒，而第二天重学音节组所节省的工作量约为第一次学习工作量的1/3。这是重学16个音节组相对节省的工作量，这个结果也可以适用于学习12个或13个音节的音节组。实际上，这并没有什么差异，并且，对于16个音节的音节组来说，由于音节组较长，重学的相对节省工作量还有所增长。

而对于所节省的1/3的工作量，我们可以视作一种度量，通过这个度量，我们就能将项目和音节同等看待。每一个音节都是一个观念项目，我们在意识活动中对这些观念项目的联结，就相当于在学习音节组时对所有音节的联结，这样我们就可以利用节省工作量的多少来度量项目（音节）之间联结的强度。

我们需要做进一步的设想，假如被实验者在重学音节组时不按照音节原来的顺序识记，会出现什么结果？节省的工作量是否会减少或者增多呢？例如，被实验者在第一次学习一个16个音节的音节组时，所有音节的顺序为：Ⅰ（1）、Ⅰ（2）、Ⅰ（3）、Ⅰ（4）、Ⅰ（5）、Ⅰ（6）、Ⅰ（7）、Ⅰ（8）、Ⅰ（9）、Ⅰ（10）、Ⅰ（11）、Ⅰ（12）、Ⅰ（13）、Ⅰ（14）、Ⅰ（15）、Ⅰ（16）；重学音节组时，该音节组音节的顺序变为：Ⅰ（1）、Ⅰ（3）、Ⅰ（5）、Ⅰ（7）、Ⅰ（9）、Ⅰ（11）、Ⅰ（13）、Ⅰ（15）、Ⅰ（2）、Ⅰ（4）、Ⅰ（6）、Ⅰ（8）、Ⅰ（10）、Ⅰ（12）、Ⅰ（14）、Ⅰ（16）。按照这样的排序，剩余的5个音节组也进行相应的顺序变化，也就是前半部分是奇数音节组，后半部分是偶数音节组。如果按照这样的重学顺序，最终的结果会有什么变化呢？

首先，我们需要分析这种顺序变化为识记音节组带来了哪些不同。不难看出，如果以这样的方式改组，每个项目（音节）和与其紧密联系的下一个项目（音节）就发生了分离，而当被实验者对音节组进行重新学习时，他学习的项目就会变为一个项目与其中间项目或其他项目相连的组合，比如从“Ⅰ（1）、Ⅰ（2）”变为“Ⅰ（1）、Ⅰ（3）”。另外，这种形式的变化并不是唯一的变化，音节组中的“Ⅰ（15）、Ⅰ（2）”就是比较特殊的一组。

根据这些不同顺序的项目，我们可以这样设想，假如改变顺序后的中间项目在进行识记音节组实验时成了阻碍联想的壁障，那么改组后的音节

组就是一个全新的音节组。因为在联想时，我们无法再进行相关规则的联想，也就无法用相同的方式在意识中联结它们，并正确无误地以原有的工作量背诵它们。也就是说，虽然两者的项目数量和项目类型都没有发生变化，但是由于项目的顺序发生了变化，于是被实验者重学改序后的音节组就相当于学习一个全新的音节组，这样就不会出现节省工作量的情况。

从另一方面来看，假设在第一次学习音节组时，被实验者的识记不仅在一个项目（音节）和与其紧邻的项目之间有联结的绳索，而且在一个项目和中间项目或者更远的项目之间也有联结的绳索，那么重学时的结果就又有改变。相比于第一种情况，在该种情况下对音节组进行重学，仍会保留相关的记忆，而在重学音节组时节省工作量也就成了必然。以这样的方式改变的音节组，与没有改序的音节组以及改序后项目之间没有联结的音节组都不同。这种不同可以间接地通过重学音节组所节省的工作量来反映。很明显，与改序后项目之间没有联结的情况相比，其重学音节组所节省的工作量更多；与没有对音节组改序的情况相比，其重学音节组所节省的工作量又更少。

通过以上的方法，我们可以对项目之间的联结强度进行测量，具体方式就是利用比其他方式节省的工作量来度量项目之间的联结强度。通过改序的方式，在原来音节组的基础上，将项目相隔2～3个中间项再进行相关实验，也可以得到相似的结果。这样的研究方法是极具意义的，我们可以测量项目之间联结的强度，并能通过确切的数字来表示它们，这样一来，实验的结论将更加有说服力。以上都是我们在一定条件下对实验结果的猜测，实际情况是否与假设相符，我们还无法确定。如果相符，重学改组后的音节组是能节省工作量，还是不能节省工作量？工作量节省得比原来多，还是比原来少？在原来项目之间插入的项目越多，重学音节组所节省的工作量是成比例地减少，还是成比例地增多？这些都需要我们通过实验的检验才能得知。

我们带着以上的猜想进行了一些有目的的实验，在这些实验中，音节组的数量为6个，每一个音节组都包含16个音节。开始时，所有的音节都是按照其本来的顺序排列。我们用罗马字母表示音节组，用阿拉伯数字表示音节，在随后的改序音节组中，仍是6个音节组，每组16个音节，只是在新的音节组中，将原来的音节相隔1个、2个、3个以及7个音节来进行排序。

按照以上的音节标明方式和音节排序方式，我们得到了如下音节组：

原来的音节组：

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（2）、Ⅰ（3）、Ⅰ（4）、Ⅰ（5）、Ⅰ（6）、Ⅰ（7）、Ⅰ（8）、Ⅰ（9）、Ⅰ（10）、Ⅰ（11）、Ⅰ（12）、Ⅰ（13）、Ⅰ（14）、Ⅰ（15）、Ⅰ（16）；

第二音节组：Ⅱ（1）、Ⅱ（2）、Ⅱ（3）、Ⅱ（4）、Ⅱ（5）、Ⅱ（6）、Ⅱ（7）、Ⅱ（8）、Ⅱ（9）、Ⅱ（10）、Ⅱ（11）、Ⅱ（12）、Ⅱ（13）、Ⅱ（14）、Ⅱ（15）、Ⅱ（16）；

第三音节组：Ⅲ（1）、Ⅲ（2）、Ⅲ（3）、Ⅲ（4）、Ⅲ（5）、Ⅲ（6）、Ⅲ（7）、Ⅲ（8）、Ⅲ（9）、Ⅲ（10）、Ⅲ（11）、Ⅲ（12）、Ⅲ（13）、Ⅲ（14）、Ⅲ（15）、Ⅲ（16）；

第四音节组：Ⅳ（1）、Ⅳ（2）、Ⅳ（3）、Ⅳ（4）、Ⅳ（5）、Ⅳ（6）、Ⅳ（7）、Ⅳ（8）、Ⅳ（9）、Ⅳ（10）、Ⅳ（11）、Ⅳ（12）、Ⅳ（13）、Ⅳ（14）、Ⅳ（15）、Ⅳ（16）；

第五音节组：Ⅴ（1）、Ⅴ（2）、Ⅴ（3）、Ⅴ（4）、Ⅴ（5）、Ⅴ（6）、Ⅴ（7）、Ⅴ（8）、Ⅴ（9）、Ⅴ（10）、Ⅴ（11）、Ⅴ（12）、Ⅴ（13）、Ⅴ（14）、Ⅴ（15）、Ⅴ（16）；

第六音节组：Ⅵ（1）、Ⅵ（2）、Ⅵ（3）、Ⅵ（4）、Ⅵ（5）、Ⅵ（6）、Ⅵ（7）、Ⅵ（8）、Ⅵ（9）、Ⅵ（10）、Ⅵ（11）、Ⅵ（12）、Ⅵ（13）、Ⅵ（14）、Ⅵ（15）、Ⅵ（16）。

更改排列顺序的音节组：

相隔1个音节的音节组：

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（3）、Ⅰ（5）、Ⅰ（7）、Ⅰ（9）、Ⅰ（11）、Ⅰ（13）、Ⅰ（15）、Ⅰ（2）、Ⅰ（4）、Ⅰ（6）、Ⅰ（8）、Ⅰ（10）、Ⅰ（12）、Ⅰ（14）、Ⅰ（16）；

第二音节组：Ⅱ（1）、Ⅱ（3）、Ⅱ（5）、Ⅱ（7）、Ⅱ（9）、

Ⅱ（11）、Ⅱ（13）、Ⅱ（15）、Ⅱ（2）、Ⅱ（4）、Ⅱ（6）、Ⅱ（8）、Ⅱ（10）、Ⅱ（12）、Ⅱ（14）、Ⅱ（16）；

第三音节组：Ⅲ（1）、Ⅲ（3）、Ⅲ（5）、Ⅲ（7）、Ⅲ（9）、Ⅲ（11）、Ⅲ（13）、Ⅲ（15）、Ⅲ（2）、Ⅲ（4）、Ⅲ（6）、Ⅲ（8）、Ⅲ（10）、Ⅲ（12）、Ⅲ（14）、Ⅲ（16）；

第四音节组：Ⅳ（1）、Ⅳ（3）、Ⅳ（5）、Ⅳ（7）、Ⅳ（9）、Ⅳ（11）、Ⅳ（13）、Ⅳ（15）、Ⅳ（2）、Ⅳ（4）、Ⅳ（6）、Ⅳ（8）、Ⅳ（10）、Ⅳ（12）、Ⅳ（14）、Ⅳ（16）；

第五音节组：Ⅴ（1）、Ⅴ（3）、Ⅴ（5）、Ⅴ（7）、Ⅴ（9）、Ⅴ（11）、Ⅴ（13）、Ⅴ（15）、Ⅴ（2）、Ⅴ（4）、Ⅴ（6）、Ⅴ（8）、Ⅴ（10）、Ⅴ（12）、Ⅴ（14）、Ⅴ（16）；

第六音节组：Ⅵ（1）、Ⅵ（3）、Ⅵ（5）、Ⅵ（7）、Ⅵ（9）、Ⅵ（11）、Ⅵ（13）、Ⅵ（15）、Ⅵ（2）、Ⅵ（4）、Ⅵ（6）、Ⅵ（8）、Ⅵ（10）、Ⅵ（12）、Ⅵ（14）、Ⅵ（16）。

相隔2个音节的音节组：

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（4）、Ⅰ（7）、Ⅰ（10）、Ⅰ（13）、Ⅰ（16）、Ⅰ（2）、Ⅰ（5）、Ⅰ（8）、Ⅰ（11）、Ⅰ（14）、Ⅰ（3）、Ⅰ（6）、Ⅰ（9）、Ⅰ（12）、Ⅰ（15）；

第二音节组：Ⅱ（1）、Ⅱ（4）、Ⅱ（7）、Ⅱ（10）、Ⅱ（13）、Ⅱ（16）、Ⅱ（2）、Ⅱ（5）、Ⅱ（8）、Ⅱ（11）、Ⅱ（14）、Ⅱ（3）、Ⅱ（6）、Ⅱ（9）、Ⅱ（12）、Ⅱ（15）；

第三音节组：Ⅲ（1）、Ⅲ（4）、Ⅲ（7）、Ⅲ（10）、Ⅲ（13）、Ⅲ（16）、Ⅲ（2）、Ⅲ（5）、Ⅲ（8）、Ⅲ（11）、Ⅲ（14）、Ⅲ（3）、Ⅲ（6）、Ⅲ（9）、Ⅲ（12）、Ⅲ（15）；

第四音节组：Ⅳ（1）、Ⅳ（4）、Ⅳ（7）、Ⅳ（10）、Ⅳ（13）、Ⅳ（16）、Ⅳ（2）、Ⅳ（5）、Ⅳ（8）、Ⅳ（11）、Ⅳ（14）、Ⅳ（3）、Ⅳ（6）、Ⅳ（9）、Ⅳ（12）、Ⅳ（15）；

第五音节组：Ⅴ（1）、Ⅴ（4）、Ⅴ（7）、Ⅴ（10）、Ⅴ（13）、Ⅴ（16）、Ⅴ（2）、Ⅴ（5）、Ⅴ（8）、Ⅴ（11）、Ⅴ（14）、Ⅴ（3）、Ⅴ（6）、Ⅴ（9）、Ⅴ（12）、Ⅴ（15）；

第六音节组：Ⅵ（1）、Ⅵ（4）、Ⅵ（7）、Ⅵ（10）、Ⅵ（13）、Ⅵ（16）、Ⅵ（2）、Ⅵ（5）、Ⅵ（8）、Ⅵ（11）、Ⅵ（14）、Ⅵ（3）、Ⅵ（6）、Ⅵ（9）、Ⅵ（12）、Ⅵ（15）。

相隔3个音节的音节组：

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（5）、Ⅰ（9）、Ⅰ（13）、Ⅰ（2）、Ⅰ（6）、Ⅰ（10）、Ⅰ（14）、Ⅰ（3）、Ⅰ（7）、Ⅰ（11）、Ⅰ（15）、Ⅰ（4）、Ⅰ（8）、Ⅰ（12）、Ⅰ（16）；

第二音节组：Ⅱ（1）、Ⅱ（5）、Ⅱ（9）、Ⅱ（13）、Ⅱ（2）、Ⅱ（6）、Ⅱ（10）、Ⅱ（14）、Ⅱ（3）、Ⅱ（7）、Ⅱ（11）、Ⅱ（15）、Ⅱ（4）、Ⅱ（8）、Ⅱ（12）、Ⅱ（16）；

第三音节组：Ⅲ（1）、Ⅲ（5）、Ⅲ（9）、Ⅲ（13）、Ⅲ（2）、Ⅲ（6）、Ⅲ（10）、Ⅲ（14）、Ⅲ（3）、Ⅲ（7）、Ⅲ（11）、Ⅲ（15）、Ⅲ（4）、Ⅲ（8）、Ⅲ（12）、Ⅲ（16）；

第四音节组：Ⅳ（1）、Ⅳ（5）、Ⅳ（9）、Ⅳ（13）、Ⅳ（2）、Ⅳ（6）、Ⅳ（10）、Ⅳ（14）、Ⅳ（3）、Ⅳ（7）、Ⅳ（11）、Ⅳ（15）、Ⅳ（4）、Ⅳ（8）、Ⅳ（12）、Ⅳ（16）；

第五音节组：Ⅴ（1）、Ⅴ（5）、Ⅴ（9）、Ⅴ（13）、Ⅴ（2）、Ⅴ（6）、Ⅴ（10）、Ⅴ（14）、Ⅴ（3）、Ⅴ（7）、Ⅴ（11）、Ⅴ（15）、Ⅴ（4）、Ⅴ（8）、Ⅴ（12）、Ⅴ（16）；

第六音节组：Ⅵ（1）、Ⅵ（5）、Ⅵ（9）、Ⅵ（13）、Ⅵ（2）、Ⅵ（6）、Ⅵ（10）、Ⅵ（14）、Ⅵ（3）、Ⅵ（7）、Ⅵ（11）、Ⅵ（15）、Ⅵ（4）、Ⅵ（8）、Ⅵ（12）、Ⅵ（16）。

相隔7个音节的音节组：

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（9）、Ⅱ（1）、Ⅱ（9）、Ⅲ（1）、

Ⅲ（9）、Ⅳ（1）、Ⅳ（9）、Ⅴ（1）、Ⅴ（9）、Ⅵ（1）、Ⅵ（9）、Ⅰ（2）、Ⅰ（10）、Ⅱ（2）、Ⅱ（10）；

第二音节组：Ⅲ（2）、Ⅲ（10）、Ⅳ（2）、Ⅳ（10）、Ⅴ（2）、Ⅴ（10）、Ⅵ（2）、Ⅵ（10）、Ⅰ（3）、Ⅰ（11）、Ⅱ（3）、Ⅱ（11）、Ⅲ（3）、Ⅲ（11）、Ⅳ（3）、Ⅳ（11）；

第三音节组：Ⅴ（3）、Ⅴ（11）、Ⅵ（3）、Ⅵ（11）、Ⅰ（4）、Ⅰ（12）、Ⅱ（4）、Ⅱ（12）、Ⅲ（3）、Ⅲ（12）、Ⅳ（3）、Ⅳ（12）、Ⅴ（3）、Ⅴ（12）、Ⅵ（3）、Ⅵ（12）；

第四音节组：Ⅰ（5）、Ⅰ（13）、Ⅱ（5）、Ⅱ（13）、Ⅲ（5）、Ⅲ（13）、Ⅳ（5）、Ⅳ（13）、Ⅴ（5）、Ⅴ（13）、Ⅵ（5）、Ⅵ（13）、Ⅰ（6）、Ⅰ（14）、Ⅱ（6）、Ⅱ（14）；

第五音节组：、Ⅲ（6）、Ⅲ（14）、Ⅳ（6）、Ⅳ（14）、Ⅴ（6）、Ⅴ（14）、Ⅵ（6）、Ⅵ（14）、Ⅰ（7）、Ⅰ（15）、Ⅱ（7）、Ⅱ（15）、Ⅲ（7）、Ⅲ（15）、Ⅳ（7）、Ⅳ（15）；

第六音节组：Ⅴ（7）、Ⅴ（15）、Ⅵ（7）、Ⅵ（15）、Ⅰ（8）、Ⅰ（16）、Ⅱ（8）、Ⅱ（16）、Ⅲ（8）、Ⅲ（16）、Ⅳ（8）、Ⅳ（16）、Ⅴ（8）、Ⅴ（16）、Ⅵ（8）、Ⅵ（16）。

观察以上的所有音节组，我们可以看出，改变了音节组中的音节顺序后，它们分别变成了相隔1个、2个、3个以及7个音节的全新的6个音节组。虽然按照相隔若干音节的方式进行了重新排序，但是这些音节组中仍然有未按照相关说明进行排序的组别。比如，在要求相隔1个音节的第一音节组中，音节“Ⅰ（15）、Ⅰ（2）”就没有按照要求相隔一个音节；在要求相隔2个音节的第一音节组中，音节“Ⅰ（16）、Ⅰ（2）”，“Ⅰ（14）、Ⅰ（3）”都没有按照要求相隔两个音节；在要求相隔7个音节的音节组中，每个音节组都有7个音节联结的部分是没有任何联系的，如“Ⅰ（9）、Ⅱ（1）”，“Ⅱ（9）、Ⅲ（1）”，“Ⅲ（9）、Ⅳ（1）”，“Ⅳ（9）、Ⅴ（1）”，“Ⅴ（9）、Ⅵ（1）”，“Ⅵ（9）、Ⅰ（2）”，“Ⅰ（10）、Ⅱ（2）”。之所以说它们之间没有任何联系，是因为它们原本不是一个音节组，或者说它们是由不同音节组的音节共同组成的。而实际情况是，这些不同的音节组在未改变顺序之前是需要分别进行学习的，这样做的目的是保证每一个音

节组都能和原来一样，都拥有16个音节。通过对每一个音节组的观察，我们能发现，在不同的音节组中，不符合改组原则的地方是不同的。但是我们同时也能发现一个有趣的现象，每一个音节组不符合改组原则的地方都有一个相似的特点，即它们的总数与所要求的相隔音节组的数目相同。比如，要求相隔1个音节的每个音节组都有1个不符合改组原则的地方，要求相隔2个音节的每个音节组都有2个不符合改组原则的地方，要求相隔7个音节的每个音节组都有7个不符合改组原则的地方。这样的差异是普遍存在的，因此，我们在进行相关研究时，不能将改组后不同的组看作等值的存在。毫无疑问，根据每组实验的特点，它们之间都是不等值的。

从形式上看，相隔7个音节的音节组对我们来说依然具有研究价值，因此，即使相隔的数值如此之大，我们仍然将其罗列出来，作为实验材料的一部分。但是，我们将它们罗列出来是要对它们进行分析研究，而不是进行实际的实验。然而，我们不按照这种改组顺序进行实验也是有原因的，主要的原因有两个：第一是除了相隔7个音节的音节组，利用剩余部分的分别包含16个音节的6个音节组进行相关实验已经足够了；第二是如果将音节组按照相隔7个音节的要求改组，那么改组后形成的新音节组所拥有原来的相互联系的音节就非常少，同时，每一个音节组还有7个不符合改组原则的地方，并且这些地方前后联结的音节来自于原来的不同音节组。综上所述，按照相隔7个音节改组的音节组很难进行相互比较，因为每一个音节组都存在不同。

为了达到实验目的，我们做了详细的研究，具体研究步骤如下：被实验者先对原有的所有音节组进行第一次学习；24小时后，接着对改组后的音节组进行重新学习；在此期间，无论是第一次学习音节组，还是重新学习音节组，记录人员都要准确记录好学习所用的时间。我们十分清楚，改组后的音节组具有很多缺点，因此我们也知道，在一定情况下，实验的结果需要进一步排除误差才可以在分析中运用。

按照我们对实验的预期，我们假设重新学习音节组节省了被实验者的部分工作量。我们试图通过这个实验来证明我们最初的设想，也就是在学习了按照原来顺序排列的音节组之后，我们也能通过非临近的音节之间的联想来更容易地学习它们。当然，我们的预期并不一定能实现，因为除去这个节省工作量的理由，还有其他原因能为我们节省工作量。这些理由概述如下：被实验者在第一次学习音节组和重学音节组时，变量是

音节组的顺序，这就意味着音节组本身的个数以及音节组中的音节是没有任何改变的。而音节相同、顺序不同，同样也有节省工作量的可能。因为第一次学习音节组时，被实验者记住了音节组中单个的音节，同时也记住了音节的排列顺序。这样一来，即使第二次学习改组的音节组时，被实验者忘记了打乱后的音节的顺序，但是他仍然记得音节本身，或者说他不会因为顺序改变而对这些音节感到陌生，对于不陌生的事物，学习起来就会相对容易，这样也有可能起到节省工作量的效果。更何况改组并不是完全改变音节间的顺序，仍然会有一些音节的顺序不变，比如在相隔1个和3个音节的音节组中，改组后的每个音节组的第一个音节和最后一个音节与原来顺序的音节组相比都没有发生改变，这些改组后顺序未变的地方以及改组后仍相同的音节都可能帮助被实验者在重学音节组时节省工作量。我们在这里强调的是两次学习中未改变的音节对节省工作量的基础作用，而不是人为地改变音节的顺序对节省工作量的基础作用。假设我们可以随意排列这些音节，那么按照这个被强调的论断，被实验者在重学音节组时仍然可以节省一定的工作量。

如果将上述情况也考虑进来的话，我们就需要在检验上述实验的同时，再增加一组实验。在新的改组实验中，我们按照控制变量的原则，不改变音节组的第一个音节和最后一个音节，而是将剩余的84个音节混合，然后随机抽出14个音节排列在第一个音节和最后一个音节之间，重新组成一个与以往排序都不同的音节组。例如：

原来的音节组：

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（2）、Ⅰ（3）、Ⅰ（4）、Ⅰ（5）、Ⅰ（6）、Ⅰ（7）、Ⅰ（8）、Ⅰ（9）、Ⅰ（10）、Ⅰ（11）、Ⅰ（12）、Ⅰ（13）、Ⅰ（14）、Ⅰ（15）、Ⅰ（16）；

第二音节组：Ⅱ（1）、Ⅱ（2）、Ⅱ（3）、Ⅱ（4）、Ⅱ（5）、Ⅱ（6）、Ⅱ（7）、Ⅱ（8）、Ⅱ（9）、Ⅱ（10）、Ⅱ（11）、Ⅱ（12）、Ⅱ（13）、Ⅱ（14）、Ⅱ（15）、Ⅱ（16）；

第三音节组：Ⅲ（1）、Ⅲ（2）、Ⅲ（3）、Ⅲ（4）、Ⅲ（5）、Ⅲ（6）、Ⅲ（7）、Ⅲ（8）、Ⅲ（9）、Ⅲ（10）、Ⅲ（11）、Ⅲ（12）、Ⅲ（13）、Ⅲ（14）、Ⅲ（15）、Ⅲ（16）；

第四音节组：Ⅳ（1）、Ⅳ（2）、Ⅳ（3）、Ⅳ（4）、Ⅳ（5）、

Ⅳ（6）、Ⅳ（7）、Ⅳ（8）、Ⅳ（9）、Ⅳ（10）、Ⅳ（11）、Ⅳ（12）、Ⅳ（13）、Ⅳ（14）、Ⅳ（15）、Ⅳ（16）；

第五音节组：Ⅴ（1）、Ⅴ（2）、Ⅴ（3）、Ⅴ（4）、Ⅴ（5）、Ⅴ（6）、Ⅴ（7）、Ⅴ（8）、Ⅴ（9）、Ⅴ（10）、Ⅴ（11）、Ⅴ（12）、Ⅴ（13）、Ⅴ（14）、Ⅴ（15）、Ⅴ（16）；

第六音节组：Ⅵ（1）、Ⅵ（2）、Ⅵ（3）、Ⅵ（4）、Ⅵ（5）、Ⅵ（6）、Ⅵ（7）、Ⅵ（8）、Ⅵ（9）、Ⅵ（10）、Ⅵ（11）、Ⅵ（12）、Ⅵ（13）、Ⅵ（14）、Ⅵ（15）、Ⅵ（16）。

不改变音节组的第一个音节和最后一个音节的形式为：

第一音节组：Ⅰ（1）…　Ⅰ（16）；

第二音节组：Ⅱ（1）…　Ⅱ（16）；

第三音节组：Ⅲ（1）…　Ⅲ（16）；

第四音节组：Ⅳ（1）…　Ⅳ（16）；

第五音节组：Ⅴ（1）…　Ⅴ（16）；

第六音节组：Ⅵ（1）…　Ⅵ（16）。

将剩余的84个音节混合：

Ⅰ（2）、Ⅰ（3）、Ⅰ（4）、Ⅰ（5）、Ⅰ（6）、Ⅰ（7）、Ⅰ（8）、Ⅰ（9）、Ⅰ（10）、Ⅰ（11）、Ⅰ（12）、Ⅰ（13）、Ⅰ（14）、Ⅰ（15）、Ⅱ（2）、Ⅱ（3）、Ⅱ（4）、Ⅱ（5）、Ⅱ（6）、Ⅱ（7）、Ⅱ（8）、Ⅱ（9）、Ⅱ（10）、Ⅱ（11）、Ⅱ（12）、Ⅱ（13）、Ⅱ（14）、Ⅱ（15）、Ⅲ（2）、Ⅲ（3）、Ⅲ（4）、Ⅲ（5）、Ⅲ（6）、Ⅲ（7）、Ⅲ（8）、Ⅲ（9）、Ⅲ（10）、Ⅲ（11）、Ⅲ（12）、Ⅲ（13）、Ⅲ（14）、Ⅲ（15）、Ⅳ（2）、Ⅳ（3）、Ⅳ（4）、Ⅳ（5）、Ⅳ（6）、Ⅳ（7）、Ⅳ（8）、Ⅳ（9）、Ⅳ（10）、Ⅳ（11）、Ⅳ（12）、Ⅳ（13）、Ⅳ（14）、Ⅳ（15）、Ⅴ（2）、Ⅴ（3）、Ⅴ（4）、Ⅴ（5）、

Ⅴ（6）、Ⅴ（7）、Ⅴ（8）、Ⅴ（9）、Ⅴ（10）、Ⅴ（11）、Ⅴ（12）、Ⅴ（13）、Ⅴ（14）、Ⅴ（15）、Ⅵ（2）、Ⅵ（3）、Ⅵ（4）、Ⅵ（5）、Ⅵ（6）、Ⅵ（7）、Ⅵ（8）、Ⅵ（9）、Ⅵ（10）、Ⅵ（11）、Ⅵ（12）、Ⅵ（13）、Ⅵ（14）、Ⅵ（15）。

随机从84个混合的音节中抽出14个音节，分别排列在每个音节组的第一个音节和最后一个音节之间，得到的音节组有以下可能：

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（13）、Ⅲ（5）、Ⅳ（3）、Ⅴ（14）、Ⅵ（2）、Ⅲ（2）、Ⅵ（11）、Ⅲ（15）、Ⅴ（6）、Ⅵ（11）、Ⅵ（12）、Ⅳ（8）、Ⅴ（11）、Ⅴ（12）、Ⅰ（16）；

第二音节组：Ⅱ（1）、Ⅲ（13）、Ⅲ（14）、Ⅴ（7）、Ⅵ（4）、Ⅵ（5）、Ⅱ（8）、Ⅳ（15）、Ⅳ（10）、Ⅲ（6）、Ⅵ（9）、Ⅵ（14）、Ⅴ（15）、Ⅲ（12）、Ⅵ（13）、Ⅱ（16）；

……

被实验者按照以上方法进行新一轮的重学音节组的实验，并记录重学音节组所用的时间，然后将记录的结果与原来初学音节组和重学音节组所用的时间作比较，这样我们就能得出两个有价值的新结果。通过对比三者所节省的工作量，第一，我们能够揭示出有多少节省的工作量是由于每一个音节组的第一个音节和最后一个音节组相同而产生的；第二，我们能够分析出所节省的工作量存在差异是因为音节顺序不同而产生的，还是因为音节相同而未受影响。

2.认知途中的“间接顺序”

根据上一节中不同排序的五组音节组，我们进行了相关的比较实验。每组音节组我们都做了11个复式实验，实验的过程是：被实验者对原来的音节组进行第一次学习识记，接着对因为改组改变了音节顺序的新音节组进行重新学习。我们在9个月的时间内总共进行了55个实验，并记录了大量的相关数据。具体的实验数据如下列各表：

表**5-2-1**　改组音节组相隔**1**个音节的实验数据

学习原来音节组所用时间（秒）X	学习改组后音节组所用时间（秒）Y	学习改组后音节组节省时间（秒）Z
1187	1095	92
1220	1142	78
1139	1107	32
1428	1123	305
1279	1155	124
1245	1086	159
1390	1013	377
1254	1191	63
1335	1128	207
1266	1152	114
1259	1141	118
平均：1273	平均：1121	平均：152

表**5-2-2**　改组音节组相隔**2**个音节的实验数据

学习原来音节组所用时间（秒）X	学习改组后音节组所用时间（秒）Y	学习改组后音节组节省时间（秒）Z
1400	1185	215
1213	1252	– 39
1323	1245	78
1366	1103	263
1216	1066	150
1062	1003	59
1163	1161	2
1251	1204	47
1182	1086	96
1300	1076	224
1276	1339	– 63
平均：1250	平均：1156	平均：94

表**5-2-3**　改组音节组相隔**3**个音节的实验数据

学习原来音节组所用时间（秒）X	学习改组后音节组所用时间（秒）Y	学习改组后音节组节省时间（秒）Z
1282	1347	– 65
1202	1131	71
1205	1157	48
1303	1271	32
1132	1098	34
1365	1235	130
1210	1145	65
1364	1176	188

续表 5-2-3

学习原来音节组所用时间（秒）X	学习改组后音节组所用时间（秒）Y	学习改组后音节组节省时间（秒）Z
1308	1175	133
1298	1209	89
1286	1148	138
平均：1269	平均：1190	平均：78

表**5-2-4**　改组音节组相隔**7**个音节的实验数据

学习原来音节组所用时间（秒）X	学习改组后音节组所用时间（秒）Y	学习改组后音节组节省时间（秒）Z
1165	1086	79
1265	1295	-30
1197	1091	106
1295	1254	41
1233	1207	26
1335	1288	47
1321	1278	43
1344	1275	69
1322	1328	-6
1224	1212	12
1294	1217	77
平均：1272	平均：1230	平均：42

表**5-2-5**　改组后的音节组保留原来音节组的首尾音节，中间音节随机安排的实验数据

学习原来音节组所用时间（秒）X	学习改组后音节组所用时间（秒）Y	学习改组后音节组节省时间（秒）Z
1305	1302	3
1181	1259	–78
1207	1237	–30
1401	1277	124
1278	1271	7
1302	1301	1
1248	1379	–131
1237	1240	–3
1355	1236	119
1214	1142	72
1147	1101	46
平均：1261	平均：1250	平均：12

观察上述5个表格所记录的数据，计算出相应节省的工作量，结果概述如下：与第一次学习原有的音节组相比，重学改组后的相隔1个、2个、3个和7个音节的音节组时，平均节省的工作量分别为152秒、94秒、78秒和42秒。另外，对于改组后的音节组保留原来音节组的首尾音节、中间音节随机安排的情况，我们测得其平均节省的工作量为12秒。

现在，我们需要说明这些数据所代表的具体意义，而在此之前，我们还需要被实验者再进行一组关于原有音节组的重学实验。需要注意的是，在进行重学实验时，要仍然保留原有音节组，不需要进行改组，因为只有这样，测量出的节省工作量才具有与前五组实验的比较意义。在进行相关实验时，我们测得，在这种情况下所用的工作量大约是第一次学习音节组所用工作量的2/3，相对来说，就是节省了第一次1/3的工作量，大约是240秒。

我们可以将240秒作为一个衡量标准，这个衡量标准代表了意识活动中的每一项与相邻项的联结强度的度量。并且我们知道，在音节顺序没有任何改变的实验条件下，240秒代表了这个联结强度的最大值。在前面的小节中我们提到过，如果将这个联结强度看成一个标准，那么一个项目与相邻的项目、第三个项目以及第三个之后的项目的联结强度是逐渐递减的，相比于前两个项目，第三个项目之后的项目与第一个项目之间的联结就显得十分渺小。

用24小时后重学原有音节组所节省的工作量分别与前五组实验所节省的平均工作量进行比较，我们可以证明前述海尔巴特的第二种观点，即被实验者通过诵读学习音节组，在大脑的意识活动中，不仅使一个项目与相邻的项目建立了联结，与此同时，也让这个项目与相隔一个、两个或更多的项目建立了联结。简单来说，所学的音节组之间的直接联系与间接联系是并存的，一个音节与相邻的音节有直接的联系，而通过相邻的音节，它又与第五个音节建立了间接的联系。这种项目之间的联系与相隔项目的数量成比例关系，随着相隔项目数量的增多，这种联系逐渐减小。这也解释了为什么随着改组后相隔音节的增多，重学音节组所节省的工作量越来越少。显然，如果音节组改组时相隔音节的数目很少，这种音节组之间的联系强度将非常高，我们从重学未经改组的音节组所节省的工作量240秒中可以清楚地看出这一点。

通过分析实验的数据，我们得到了以上结论。但是，对于拥有同样音节的音节组以及拥有同样的首项和尾项的情况，我们现在还拿不出确切的证据证明它能对学习音节组节省工作量有促进作用。

3.初期实验证明了什么

我们有充足的时间进行实验，但遗憾的是，我们的受试者只有一个人。为了使实验精确度更高，我们没有再选取其他的受试者，也就是说，对实验结果的记录和计算都是围绕着受试者一个人展开的。现在问题出来了，这个人相对于其他的测试者是否具有普遍性？或者我们在一段时间后重复这些记忆实验，再来研究它们是否具有差不多相同的数据和分配的情况。

一些初期的实验证明了这些方面，并对我们的研究起到了宝贵的参考作用，更为可喜的是，这些结果都是在偶然之中得到的。因此，它不受预先的假设或者计算得出的规律的影响。这些初期的实验和正式实验的环境和情况大不一样，大部分的实验都是在中午、下午或者傍晚的时间进行，而这些初期实验却是在早上进行的，实验的次数也不少，受试者对各个音节组最终都做了两次准确无误的背诵。这些实验共包括四组，这四组是并列关系：

第一组，15个音节组，每组10个音节

第二组，8个音节组，每组13个音节

第三组，6个音节组，每组16个音节

第四组，4个音节组，每组19个音节

在初期实验中，我们应用了四种不同长度的音节组，只是它们的数值比较接近，因为那次实验根本没有记录朗读和背诵的次数，而是通过诵读时间计算出来的诵读次数。为了达到这个愿望，我们进行了相应的修改和更正，并应用了正式实验的表格，将数字转变成各个音节组，并将重复出现的两次背诵和朗读减去，最后得到了下面的结果。其中，机误是根据数值推算的，没有经过科学的计算，只是个估计值。

表**5-3-1**

每组包含的音节数	达到两次无误复现（未计在内）所需诵读次数	机误	试验数目
10	13	±1.0	16
13	23	±0.5	92
16	32	±1.2	6
19	38	±2.0	11

在这里，我们继续参照上文的曲线图（图4-8-1），其中，图中较短的曲线是根据表中的数字制作的，由图可以看出来，学习相同长度的音节组，初期比晚期需要的背诵次数要多一些，由于这样一种关系的存在，可以将其归类为实验环境和条件的差别。初期的实验中，研究者的经验也较少，比不上晚期进行的各种针对性的练习。不过，早期得到的实验数据和晚期还是非常接近的。还有一点就是，图中的两条曲线在相似的诵读次数和音节数目阶段中是非常接近的。实际上，这两次实验中间隔了差不多三年的时间，第一个实验没有经过任何人为的假设和推算，而第二个实验吸取了经验，有了预期的结果，但实际上，二者的差别并不大。这表明，预期的心理的确能给记忆实验带来一定的不可预知的影响，但这种影响微乎其微。而且在实验中，人有其恒定性，受试者只要不是遇到患病或重大打击等严重影响心理的事情，单凭细微心理活动的

变化很难对实验结果构成显著的影响。

4.有意义学习材料与学习速度的映射关系

在这里，我们仍然需要继续研究有意义材料和无意义材料对实验的各种影响以及它们之间的共通性和差异性。在这里，我们可以用拜伦的《唐璜》进行实验，在每次实验中，我们最好不要变化实验材料的分量，只研究它们之间的差异即可。我们最初可以一次学习几个音节或一个音节组，以后逐渐增加，但是，需要把所需要的背诵次数罗列出来，这样才能更准确地把握实验的方方面面，得出的结论才可以和以前提到过的数据材料进行比对。

我们这里考虑到7个小实验，每个小实验需要诵读六节诗，诵读的时候，要把这六节诗学习到第一次没有错误的背诵。据统计，一共需要朗读52次，机误值为0.6，这样算下来，学成每一节诗需要的次数不到9次，如果不算准确无误背诵的那一次，还不到8次。

为了验证以上问题，保证实验结果的准确性，每一节诗需要从头到尾一遍一遍地读，比较难的句子和段子也如此，要保证不单独复习，而是一视同仁地进行学习和记录。我们要明白，诵读是按照差不多完全一致的速度进行的，它并不像记诵字母音节组那种缓慢的方法，也不是用节拍器复制的机械方式。经过我们的预估和计算，将一节诗读一遍大约需要20～30分钟。

在实验素材《唐璜》中，每一节诗大约有80个音节，每个音节平均小于3个字母。如果我们把实验中需要朗读和背诵的次数和前面实验中的无意义音节进行对比，那就可以对学习素材中的节奏、音韵、意义或语法等方面的优势及其对记忆产生的影响进行一个数量化的表达。现在，我们可以对这次实验进行人为的预测和延伸。例如，如果我们需要学习一个包含了80～90个无意义音节的音节组合，那么理论上需要朗读和背诵70～80遍。如果把这种关系从头到尾联系起来，当然，这种联系不光考虑客观，连主观也要加上，那么，在这种情况之下进行实验的诵读次数差不多要减少到1/10。

Section 06　记忆的规律：记忆怎样保持与诵读次数之间的契约

简单来说，通过背诵音节组的实验，对于研究记忆保持和诵读次数之间的关系这一问题，我们已经有了初步的研究成果。我们发现，被实验者在进行音节组背诵实验时，反复诵读次数的增加能够切实影响到他对音节组记忆的巩固性，也就是说，随着诵读次数的增加，被实验者对音节组记忆的巩固性也在增加。在一定程度上，开始时的对记忆巩固性的影响与诵读次数成比例关系。但是，这种影响会随着背诵次数的增加而逐渐减小。我们可以对这种关系作这样的描述，即当被实验者将所有音节组熟记于心后，经过24小时的时间，他依然可以毫不费力地背诵出来，但是这就意味着复习时再增加背诵次数的效果变小了。

通过观察实验可以看出，这种影响的降低有一定的规律性，它不是突然地、间断性地降低，而是逐渐地、连续地降低。在比例关系的范围内，通过更精确的实验研究，或许我们可以看到这种影响降低的开始。然而，现在我们却无法进行确切的说明，因为这种影响的数量不大，我们很难精确测量。同时，实验过程中的误差范围较广，实验很难在更精确的条件下完成。这种影响开始降低时，我们还无法观测到，所以在一定程度上，它还是隐蔽的。

1.镂刻在“石头”上的记忆

通过第五章的学习，我们得出了一些结果，这些结果可以做以下概述：在实验过程中，需要多次测试以得到稳定的评测结果。而重复实验中会出现大量重复的情况，在这些情况下，以第一次可能的复现为目标，要使被我们识记的音节组到达这个目标就需要一定的时间，或者说诵读次数。然而，虽然重复实验所得出的时间具有较大的差异（也可以说诵读次数之间有较大差异），但是，这并不影响在这个过程中所产生的平均数值。这些平均数值具有一定的性质，这个性质是指通过计算所得到的平均数值属于自然科学上的纯正常数。由此我们可以得出结论，一般情况下，实验条件相同时，针对平均数而言，我们识记一样性质音节组所需要的诵读次数是相同的。实验中出现存在较大差异的个别数值并没有关系，因为这不能影响最终的结果。但是，需要我们特别注意的是，如果既要确定所需要的数量，又要详尽地说明所需要的数量，就必须花费足够多的时间。

根据这种结论，我们可以做出这样大胆的设想：在上述所实验中，假设识记所需要的诵读次数不变，如果实际用的诵读次数比这个诵读次数少

的话，最终实验的结果将会发生什么变化呢？相反，假设识记所需要的诵读次数不变，如果实际用的诵读次数超过了识记所需要的最低诵读次数，那么最终的实验结果又会发生什么变化呢？

我们已经叙述过实际情况下该实验所得的一般性质，下面我们需要对第二种情况进行分析。实际上，当后一种情况发生时，也就是实际用的诵读次数超过最低的诵读次数时，所产生的多余的诵读并不是浪费，而是另有作用。也许平稳而无误的复现可能对当时的效果没有什么影响，但是这只是暂时的。因为它们会对另外两种情况下的复现产生显著的影响，而这两种情况下的复现，一则是长时间之后的复现，另一则是短时间之后的复现。

通过实验和分析，我们可以得出这样的结论：一个人对某种事物学习的时间越长，那么在正常情况下，他对该事物的记忆会保持得越久。这一点利用第二种情况足以证明。即使我们回过头来，把目光锁定在第一种情况之上，我们也能发现一些端倪。一个人诵读的次数较少时，他就不能完成自由复现所诵读的内容，这可能表明，这种情况下的诵读次数对整体的记忆没有产生明显的影响，但依然是有一定变化的，因为随着诵读次数的逐渐增加，就会越来越接近自由、无误的复现。简单来说，在诵读次数较少的情况下，每多增加一次诵读，都会增加一次自由、无误复现的机会，由不连贯的复现逐步接近连贯的复现，由迟疑的复现逐步接近不迟疑的复现，由错误的复现逐步接近无误的复现。

这就呈现出一种特殊的关系，这种关系可以这样表述，即如果将大脑（或心理）比作一个实体，比如一块光滑且坚硬的石头，那么对音节组的记忆过程就是不断地将音节组或深或浅地镂刻在这块石头上的过程。于是，我们就有了这样形象的设想：一个人诵读的次数越多，他就在石头上把音节组镂刻得越深，音节组被镂刻得越深，就越不容易被清洗、冲刷掉。反过来，如果一个人诵读的次数越少，就会在石头上把音节组镂刻得越浅，音节组被镂刻得越浅，就越容易被清洗、冲刷掉。

与记忆联系在一起，可以概述为：诵读次数多，音节组被镂刻得深，记忆就越深，在一定时间范围内，就可以自由、随意、无误地阅读铭文（复现音节组）；诵读次数足够多，音节组就会被深深地镂刻在石头上，需要经过很长的时间，记忆才会消失；诵读次数少，音节组只被镂刻于石头表面，记忆就越浅，我们只能暂时看清被镂刻音节组的大致轮

廓，复现时会出现不连贯、迟疑、错误等现象，时间一久，记忆就会慢慢消失。

以上所提到的特殊关系可以总结为诵读次数与心理印象深度之间的关系，如果有人因为想要获得更清楚且详尽的说明，而不满足于这样的一般说法的话，我们还可以进行更加贴切、更加生活化的表述：寒暑表上的度数会随着外界环境的升高而增高，电磁针偏斜的角度会随着环绕电流的增加而加大。

但是，我们在这种表述中可以发现新的问题：外界环境的温度每升高一度，寒暑表中的水银柱就会上升相同的一小段距离；当电流逐步增强时，电磁针位移的角度的变化会逐渐减小。于是，我们不禁要问，人们在识记音节组时，诵读次数对心理印象深度的影响属于第一种情况还是第二种情况？我们能否通过实验、分析或者讨论来判定诵读次数与心理印象深度成正比例关系？假设诵读次数与心理印象深度成正比例关系，我们能否证明一个人在诵读同等程度的音节组时，每增加一倍诵读次数，心理印象就会深刻一倍，每增加两倍诵读次数，心理印象就会深刻两倍呢？或者，假设诵读次数与心理印象深度的关系符合第二种情况，那么，我们如何证明随着诵读次数增加固定的比例，心理印象深刻的程度会越来越少呢？除了这两种情况，会不会还有第三种可能呢？

显然，对于我们研究诵读次数与心理印象深度的关系来说，这些都是较好的问题。这些问题新奇、有趣，能吸引我们研究的兴趣。更重要的是，这些问题的答案不仅具有理论上的重要意义，还具有实际方面的重要意义。然而，我们还需要明白一些东西，比如我们现在还不能对这些问题进行研究，更不能给出确切的答案，因为就目前的条件来说，我们还不具备研究这类问题的充足资料。对于一些概念性的东西，比如“心理印象深度”、“内部的稳定性”等，我们还不能客观地给出定义，甚至还不能完全明确它们的意义。因此，对于我们尚不清楚的概念，让我们投入到对它们的研究中，显然有些为时过早。

我们曾叙述过一个原则，在这个原则中，我们提出过这样一个概念，即“一组观念的内部稳定性”。我们所说的“原则”就是，将这种稳定性被保持的程度当作“在它第一次识记之后的一定的时间内复现的难易程度”。如何测量这种复现的难易程度？实际上，重新学习一个音节组比识记一个同样的、全新的音节组更节省工作量，我们把这个过程节省下

来的工作量当作测量这种复现的难易程度的标准工具。

在实验中，我们可以将24小时作为识记音节组的时间间隔，当然也可以选择其他时间。也就是说，第一次识记与第二次识记的时间间隔是可选择的，并不是固定不变的。

我们不能判定这个定义的正确与否，因为我们之所以制定这个定义，并不是想要利用它来解决一般的词语用法问题。我们需要了解的是，这个定义是否适用于我们所规定的实验情况，或者说，这个定义能否作为一种关联概念，用来表示心理印象深度。从某种程度上说，利用这个定义来表述心理印象深度是可被允许的，但是我们却无法在实验之前确定它的适用程度，除非我们已经做了足够多的实验，并得到了大量的数据来证明这个定义是可靠的。那么，判断这个定义的适用程度需要哪些依据呢？事实上，我们需要做这样的努力，即利用这种方法进行实验并获得大量的结果，然后将这些结果与我们提到的所有测量系统相比较，观察实验结果是否满足所有测量系统的最基本要求。这其实就是判断这个定义性质的依据。

我们还需要在比较之前弄清一个概念——什么是测量系统的最基本要求？这个最基本要求的定义是：一个系统在某种尺度不变、其他条件可以被控制的情况下发生变化，之后，这种尺度在新的形势下得到了一个新的结果，新的结果乘以一个特定的常数，就能重新得出旧尺度的数量。

例如，我们将24小时作为识记音节组的时间间隔，我们需要弄明白：是否能将24小时换成其他时间间隔？如果可以，实验所得到的结果的性质依然相同？因为在实验之前，我们并不清楚这一点，24小时也不过是一个随意选择的、用来测量复习的后效的时间。另外，我们也不能断定，如果结果发生了一定变化，是否可以利用结果的绝对值的改变，来说明产生这种结果的全部原理也发生了改变。

为了解决以上问题，我们需要总结和简化所产生的问题。不过，我们首先应该明确我们最终归结的问题，即确定人们的记忆印象是否会随着人们对一个音节组的诵读次数的增加而逐渐加深，并证明记忆印象与诵读次数的依存关系。为了解决这个终极问题，我们需要将这个大问题划分为若干个具体的小问题，它们分别是：假设有两个同类的音节组，人们

在诵读这两个音节组的过程中，诵读的次数不同，所对应的记忆印象的巩固程度也不同；第一轮识记过后，经过24小时，再重新学习两组音节组，并达到刚好能背诵它们的程度，那么，比较了重新学习结束时实验所节省的两组诵读次数之后，我们可以发现它们之间存在着怎样的关系呢？如果将节省的诵读次数分别与第一轮识记时的诵读次数相比较，那么它们又有什么关系呢？

2.精神状态对实验结果的影响

为了解答以上提出的问题，我们需要进行准确而详细的实验。为此，我们做了足够的准备，在相关人员的配合下，顺利进行了70个复式实验。我们为每个实验设定了相同的音节组，即6个音节组，每个音节组包含16个音节。实验的过程为：分别对每一组音节组中的音节进行诵读，在这个过程中，要求被实验者必须集中自己的注意力，在对每组音节进行诵读的同时，由记录人员记录其诵读音节组的次数。诵读到一定程度之后，人们的记忆印象就会不断加深，最后由看着材料诵读转变为脱离材料背诵。24小时之后，再次让被实验者重新学习这些音节组，通过诵读、识记已经遗忘的音节组，直至能够像第一次识记时那样背诵出来。实验结束后，我们记录的第一次识记时的诵读次数共有7组，分别是8次、16次、24次、32次、42次、53次、64次。

在第一次识记实验的过程中，我们发现了一个问题，即要求被实验者将诵读次数增加到64次以上的做法明显是不合适的。因为实验的6个音节组其实并不长，如果将诵读次数增加到64次以上，一方面需要花费大量宝贵的实验时间，另一方面还会导致实验者的不适，另外，还可能把问题变得更加复杂。

事实证明，在实验过程中，单单让每个实验中的被实验者诵读完64次音节组就需要花费45分钟的时间，而且该轮实验结束后，被实验者常会产生身体疲倦、头晕脑涨、口渴难耐等一系列生理反应。与此同时，这种疲倦感也会影响到被实验者的记忆印象，这就无形中增加了实验变量，进而导致整个实验变得更加复杂。因此，不宜将诵读次数在64次的基础上再做增加，否则，整个实验的可靠性将被大大降低。

我们在实验时，首先将7种诵读次数平均分配在各个实验中，然后让实验者根据每种诵读次数分别做了10个复式实验。在表格6-2-1所记录的实

验结果中，被实验者在做每次实验时，识记6个音节组所用的时间并非分开记录，而是统一合并计算的。识记的时间既包括诵读的时间，也包括背诵的时间。

如表6-2-1所示，X代表被实验者第一次识记音节组时诵读的次数，Y代表被实验者在24小时之后重新学习音节组所用的时间（单位：秒）。

表**6-2-1**

X	8	16	24	32	42	53	64
Y	1171	998	1013	736	708	615	530
	1070	795	853	764	579	579	483
	1204	936	854	863	734	601	499
	1180	1124	908	850	660	561	464
	1246	1168	1004	892	738	618	412
	1113	1160	1068	868	713	582	419
	1283	1189	979	913	649	572	417
	1141	1186	966	858	634	516	397
	1127	1164	1076	914	788	550	391
	1139	1059	1033	975	763	660	524
平均	1167	1078	975	863	697	585	454
机误	±14	±28	±17	±15	±14	±9	±11

以上表格共记录了70个复式实验的结果，总共分为7种朗诵次数。这个实验的现实意义是节省第二次背诵的时间，因此，我们应该把焦点集中在第二次背诵所节省下来的时间上，而不是第二次背诵实际应用的时间。而要求得第二次背诵节省下来的时间，就必须知道如果在一次都没有诵读的情况下（没有背诵过），被实验者识记同样的音节组所应用的实际时间。而在一次都没有背诵的情况下去识记所有音节组，并不需要单独进行测量，因为实验本身就包含了初次识记所用的时间。

例如，当被实验人员的诵读次数达到42次、53次或64次时，他朗读的次数早已满足能够背诵的程度，也就是说，42次、53次以及64次的诵读已经远超第一次能够完整复现的次数（平均最低次数）。在前面的实验中，我们已经提到过这个概念，也测验出了初次实验时识记完整的16个音节组需要诵读31次。

我们在第一次识记音节组时，就已经能够通过被实验者第42次、第53次和第64次诵读音节组的过程中，获知他们第一次准确无误地复现音节组的那个点。然而这并不是一个完美的点，因为其中可能存在误差，而误差的来源我们也已经清楚。随着被实验者第一次诵读音节组次数的增加，实验整体所需的时间也会随之增加，被实验者的身体机能会受到影响，进而也会影响到记忆印象的能力。这种情况下会产生不同的条件，而这种条件与平时学习新音节时的条件不同。如果以这种条件继续实验，就会在基本条件上有偏差，也就丧失了研究记忆印象的意义。

相反，如果我们采用那些朗诵次数较少的实验结果，那么实验者就不能提供刚好达到背诵效果的诵读次数。这与实验的目的不符，根据实验的最终目的，诵读的次数需要达到第一次完全背诵的程度。那么，究竟要用怎样的方法才能更趋向于更准确的诵读次数呢？

为了解决这个问题，我们进行了考证，在此过程中，我们发现，以学习相似的却未曾识记过的音节组的诵读次数为标准比学习相同的音节组要更加接近实际情况，所以说，我们在实验中应该抛开学习相同的音节组所记录的诵读次数，而使用学习相似的但以前未曾识记过的音节组所记录的诵读次数，这样一来，在计算每次所节省的工作量时，结果就会更准确，从而整个实验的精度都能大幅度提高。

为了达到利用学习相似的但未曾识记过的音节组所记录的诵读次数的目

的，我们经过实验得到了一个比较准确的数字。53个模拟实验证明，对被实验者任意16个音节组的识记训练，达到第一次完整无误地背诵出音节组时所用的平均时间为1270秒。通过大量数据取平均数值的方法，使得整个实验误差只有±7，相比于先前的实验，它的误差已经满足所需标准。

接下来，我们需要作进一步的归纳和分析。我们需要将53个模拟实验所得到的数值与其他相关的平均结果联系起来，进行进一步的分析。如表6-2-2所示。

表**6-2-2**

以前识记时诵读次数（X）	24 小时后重学时用的时间（秒）（Y）	由于以前的学习节省的时间（秒）（T）	每诵读一次所节省的时间（秒）（D）
	时间机误	时间机误	
0	12707		
8	116714	10316	12.9
16	107828	19229	12.0
24	97517	29519	12.3
32	86315	40717	12.7
42	69714	57316	13.6
53	5859	68511	12.9
64	45411	81613	12.8
			平均 12.7

观察表格，我们可以发现，这些数字之间的简要关系为：随着第一次为加深记忆印象所用的诵读次数的增加，24小时之后的第二次识记音节组所节省下来的时间也相应增加。这是一种正相关，也就是说，第一次识记音节组所用的诵读次数越多，第二次识记音节组所节省下来的时间也越多。我们通过上述表格还能发现，用第二次识记音节组所节省下来的时间除以第一次识记音节组的诵读次数可以得到一个系数，七组实验都利用这种方法计算，便可以得到一个近似的常数。利用算术的方式表示上述关系为：

每诵读一次所节省的时间=由于以前的学习节省的时间（秒）/以前识记时诵读次数

即D=T/X，其中X≠0。

通过计算可得，这个常数接近于12.7。

根据表格数据所得的计算结果，我们可以对该次实验作以下总结：被实验者在识记拥有16个音节的没有任何含义的音节组时，他们会通过反复诵读来加深这些音节组在脑中的记忆印象。实验结果表明，在一定范围内，这些音节组在被实验者脑中印象的深度与诵读次数的增加成正比。其中，24小时后的第二次学习音节组达到完全复现的难易程度可用来测定人脑对音节组记忆印象深度的增长。人脑记忆印象的深度与诵读次数之间具有依存关系，这种依存关系具有一定的应用范围，也就是最低诵读次数为0次，最高诵读次数是平均达到音节组刚能复现所需要的诵读次数。

每诵读一次，音节组就会进一步加深人脑的记忆印象。这种效果需要怎样测量呢？我们可以利用重新学习这组音节组所节省的时间数量来表示第一次识记时每诵读一次所产生的记忆效果。假如，我们需要识记6个音节组，在第二次学习这些音节组时平均节省了12.7秒，用12.7秒除以音节组数6，就能得到平均每一个音节组所节省的时间，计算结果约为2.1秒。实验测得，被实验者每诵读完一个含有16个音节的音节组，就需要耗费6.6～6.8秒的时间，这样我们可以得到，第一次识记音节组时，诵读一次所需要的时间是24小时后所节省下来的时间的3倍。换言之，一个人在学习一个音节组时，每多读三次该音节组，他就会在24小时后重新学习该音节组时节省一次诵读的时间。由此我们就能得到这样

的结论：在一定范围内，第一次识记音节组时诵读一次所需要的时间与24小时后重新学习该音节组所节省下来的时间始终保持着3倍的关系，即使第一次诵读的次数较多，这种关系依然保持不变。

我们现在还无法判定上述结果是否具有更普遍的意义，因为我们还没有进行过一个更加直观、严谨且能控制的实验。我们不知道上述所呈现的记忆现象是记忆本身的特性，还是在记忆其他事物方面并不存在的一种特定区域内的规律性的东西。但是，我们可以在以后（第8章第4节）的叙述中逐渐揭开它的神秘面纱。在后续的实验研究中，我们得到了关于另外一个问题的结果，其中就有与当前结果一致的，在这些实验结果中，我们找到了可以间接支撑上述结果的新证据。因此，我们不妨暂且认为这些结果具有普遍的意义，并且具有极高的可靠性，至少在当前实验的一定范围内的确如此。

我们需要承认一点，这些实验仍然存在着一些问题。比如实验本身存在着一种不一致性，这种不一致性不是外在的，而是实验内在的。对于这种实验内在的不一致性，我们在实验时既无法避免，也无法校正。因此，我只能在这里将这种实验内在的不一致性明确地指出来，供人们在研究记忆问题时参考。

这个不一致的问题是，被实验者在第一次识记音节组时，如果只进行少数的诵读，他所用的诵读时间就只有短短的几分钟而已。问题的关键在于，在短短几分钟的诵读中，被实验者正是精力充沛的时候。但是，当被实验者在第一次识记音节组时就将一个音节组反复诵读64次，他所花费的时间也会突增到30分钟左右。这就说明，在诵读音节组的过程中，被实验者会从精力充沛逐渐向精力衰弱过渡，这样一来，实际情况便是，被实验者在诵读音节组时，大部分时间都处于精力衰弱甚至是十分疲惫的状态。显然，在这种状态下，被实验者的记忆效率会非常低。

而这只是这个不一致性问题的一部分，另一部分是被实验者第二天重新学习指定的音节组，第一次识记时，诵读八次音节组的人重学音节组所用的时间比诵读64次音节组的人所用的时间多3倍，而问题的核心是：导致后者更快地学会音节组的原因有哪些？我们实验的目的是证明这个问题只与第一次识记音节组的诵读次数有关，但在这个实验中，我们无法排除在较好的精神状态下重学音节组可能会导致更易背诵的情况。通过这些分析，我们可以看出，这种不规律性具有明显相反的特性，因

此，它们可能在一定条件下实现部分的平衡。具体来说就是，第一次在诵读次数较多、精神逐渐疲惫的情况下诵读，第二次就会在诵读次数较少、精神充沛的情况下重学；第一次在诵读次数较少、精神充沛的情况下诵读，第二次就会在诵读次数较多、精神逐渐疲惫的情况下重学。这可能会达到一种平衡的状态，但是我们不知道这种平衡能达到什么程度，是50%还是100%？另外，实验条件中还有哪些不一致性以及这些不一致性如何影响实验结果还尚不可知。

3.回忆对记忆的特殊影响

在正常获得结果的过程中，我们应该特别注意一个因素——对一种事物的复现是否同时也伴随着对该种事物的回忆？要研究记忆问题，这是必须搞清楚的。对记忆所采取的形式来说，研究出这个问题是异常重要的。当一种事物复现时，我们要弄清楚复现是单纯地出现了对该种事物的记忆，还是同时出现了关于该种事物发生时的情况和条件的认识。这两种不同的情况，对研究记忆来说具有不同的价值。相对来说，第二种情况更具有价值，因为相比于第一种情况，第二种情况更加特殊和复杂。第二种情况下的记忆重现不仅符合我们研究记忆的实际目的，它还是一种高级心理活动的表现。

从这个角度，我们重新审视我们的实验，于是便得到了以下问题：首先，我们需要了解一种活动，这种活动叫作重现观念的内部活动；还需要了解一种现象，即意识表面出现的时有时无的回忆。于是，我们最终的问题是，这种内部活动和表面现象具有怎样的联系？实际上，我们前面所做的实验也可以为解决这一问题提供必要的部分资料。

被实验者在做音节组重新学习实验时，他们对24小时之前只诵读了8次或16次的音节组显得十分生疏，但是他们又间接地认识到，在24小时之前，他们确实识记过这些音节组。在这个过程中，我们需要明确“间接地认识”与“直接地知道”并不是一回事。被实验者并不是通过音节组本身知道自己曾经识记过它们，因为被实验者已经忘记了它们，即使音节组中的某些音节发生改变，他们也可能会这样认为。而对于第一次被诵读了53次或64次的音节组，被实验者则清楚地记得，这不单是对背诵了音节组这件事的记忆，还包括对音节组本身的记忆，如果音节组中出现了某些变动，被实验者会很快发现端倪。这种差异会对实验造成哪些影响，我们还不能确定，我们唯一能确定的是，在被实验者第一次识记音

节组所用的时间和第二次识记音节组中所节省的工作量中，这种差异并未被相应地、完整地、清楚地表现出来。这种现象的表现程度不会随着记忆的进行与否而变得深浅不一，也就是说，当被实验者可以确切、清晰地回忆自己曾经识记过音节组时，这种现象不会变得更深刻；当被实验者不能回忆自己曾经识记过音节组时，这种现象也不会变得更浅显。

我们的实验已经证实了人们的记忆在反复诵读音节组时会产生规律性的东西，然而这种规律性的东西并没有脱离一般的趋势。通俗地说，有回忆时，这种现象的产生需要伴有显著的、少量的诵读；如果没有回忆，就需要伴有显著的、大量的诵读。

这个事实是值得注意的，在这类问题的共同原因没有被证实之前，我们只能将这个问题明确指出来，而不能准确地去证明它。这是因为，如果没有准确的实验证明，任何结论都是没有根据的，也是为时过早的。

4.增加诵读带来的记忆强化

在研究记忆课题的过程中，我们通过实验的方法得出了这样的结论：在一定的适用范围内，一个人第一次识记音节组所用的诵读次数与第二次重新学习这些音节组所节省的工作量之间存在着一定的比例关系。那么，在这个问题的基础上，我们还可以衍生出另一个有趣的问题——如果在我们所做过实验的基础上超出了这个一定的适用范围，那么，诵读次数与节省的工作量之间是否依然存在一定的比例关系？

我们已经在前面的小节中证实了一些关于记忆的问题，通过这些问题，我们可以推出这样的假设：在第一次识记音节组时，一个人每多诵读一次，就可以在24小时之后的第二次重新学习音节组时，节省一次诵读的1/3的时间。

根据这个实验结论，我们可以继续延伸它的适用范围。如果能继续保持这种关系，那么一个人在第一次识记音节组时，只需将诵读次数提升为能够达到第一次准确复现音节组次数的3倍，他就能在24小时后的第二次重新学习音节组的过程中，不用重新诵读，就可以准确无误地将16个音节背诵出来。由于被实验者第一次识记音节组时，至少要诵读31次或32次才能完成第一次准确复现音节组的任务，因此，要达到以上的背诵效果，就需要被实验者在第一次识记音节组时诵读大约100次。

通过以上的推论，我们可以得出：如果关于记忆的这种依存关系具有不变的可靠性和普遍性，那么被实验者只要在实验中确定一种对音节组重复诵读的“继续效果系数”，他就能在24小时后的第二次学习音节组的过程中，准确无误地复现任何种类的音节组，并且可以准确计算出第一次识记音节组所需的诵读次数。

我们在前面已经指明了一个理论，即被实验者在第一次识记音节时，随着诵读次数的增多，背诵的时间也会相应延长，这样一来，被实验者的精神状态就会越来越差，一定程度的疲劳和困倦都会影响实验的目的。如果非要这样做的话，就无异于增加了实验的复杂性，使实验的结果变得不再可靠。

所以，截止到目前，我们还没有对一个全新的包含16个音节的音节组进行增加诵读次数的研究。但是，我们并没有对这个问题置之不理，实际上，我们也做了一些试探性的实验，比如我们根据实验目的的相对性，设计了一组关于一部分熟悉音节组以及一部分较短音节组的实验。实验的结果与我们的预测不谋而合，也就是随着识记音节组的诵读次数逐渐增加，诵读次数与节省工作量之间的这种比例关系就会失去效用。在一定范围内，被实验者识记音节组的诵读次数可以保持这种比例关系，而这时，每次诵读对节省工作量的效用是固定的，如果超过了这个适用范围，按照原有工作量的标准，只要每增加一次诵读，它对节省工作量的效用就会降低一次。

新的实验依旧采用了6个音节组，每组的音节数也没有改变。实验中，我们要求被实验者在第一次识记音节时的诵读次数要达到第一次可能的复现。在能做到准确无误地复现音节组之后，被实验者不能停止诵读，还要立刻继续进行与原先节奏一致的诵读，总的诵读次数是第一次达到复现所用诵读次数的3倍，不包括复现音节组时所用的一次背诵。最后，等待24小时，再重新对原来的音节组进行学习，重新学习所诵读的次数要能够达到第一次可能的复现。为了清楚地呈现四个实验的结果，我们用表6-4-1来表示，表中的数字指的是诵读次数。

我们的每一个实验都需要一定的要求，此次实验是以被实验者的实际情况为基础，在合理的、一定的范围内展开的。通过与以前实验结果的对比，我们可以发现，在其他条件不变的情况下，拥有12个音节的音节组比拥有16个音节的音节组具有更差的记忆效果。具体来说就是，在第一

次识记时重复诵读的次数对24小时后第二次诵读的效果上，12个音节的音节组比16个音节的音节组的效果略逊一筹。

表**6-4-1**

6个音节组识记和背诵时诵读次数	复现后为增强记忆继续进行的诵读次数	6个音节组的全部诵读次数	24小时后重学所需诵读次数	节省的诵读次数
104	294	389	41	63
101	285	386	39	62
114	324	438	49	68
109	309	418	38	71
平均：107	303	410	41	66 机误：1.4

那么，这种效果是否能用某种标准来衡量呢？答案其实是肯定的。实际上，根据第六章第2节的相关实验，我们可以通过数字来表现这一效

果，也就是这种效果近似等于全部诵读次数的3/10。通过这一效果的数字呈现，我们可以做进一步的推算，倘若在其他条件相同，只改变诵读次数的情况下，这种效果仍然能够有效保持或者近似保持，那么我们就能对该实验做以下预期：在实验过程中，被实验者在识记音节组时所用的诵读次数如果能达到第一次复现所需诵读次数的4倍，那么在24小时后的第二次学习音节时就能轻松背诵出所有音节组，第二次背诵音节组时不需要再进行诵读，也不需要消耗被实验者的体力和精力。

然而，本次实验的结果与这个预期并不相符。从表6-4-1的结果可以看出，被实验者24小时后重新学习音节组时所用的工作量仍然存有，否则就无法正常背诵出所有音节组。值得一提的是，仍存有的工作量竟然并不少，相当于第一次识记时的工作量的35%。从计算出的平均数值分析，我们可以得到一个出乎意料的结果，在第一次识记音节组平均诵读410次的情况下，其效果只节省了第二次学习音节组工作量的16%～17%，如果被实验者第一次识记音节组时就按照这个效果的3/10诵读，则第二次学习音节组的效果会更低。

除了这个研究之外，我们还做了另一类性质的研究，最后的结果与上述的结果相同，不过实验过程我们在这里不能详细叙述。长短不一的音节组同样由被实验者反复诵读，通过长时间的识记，最后达到背诵的程度。但是，第一次识记音节组并不是在一小段时间内通过反复诵读进行的，而是连续几天分别对音节组进行多次识记（参见第8章）。在被实验者第一次识记音节组达到第一次无误复现的程度之后，我们又让被实验者多诵读了比实际所需多3～4倍的次数。结果几天之后，被实验者只需要简单诵读几次就能达到完全背诵的效果。但是在前面的实验中，我们让被实验者在24小时后对音节组进行重学时，被实验者却无法通过诵读一遍或者几遍达到完全背诵音节组的效果。从这组比较中，我们可以发现较多问题，比如我们可以确定被实验者通过反复诵读识记音节组是有效果的。之所以这样说，是因为这种效果可以通过被节省的工作量表现出来。

而我们的探索并没有在这里止步，我们通过分析实验结果，还得出了其他结论，即当节省的工作量的比例降低时，第一次反复诵读的效果也会降低。只依赖于24小时之前的一次集中的反复诵读对于降低重学效果会有一定的帮助，但是不可能在第二次重学音节组的过程中不用诵读就达到背诵的效果。而如果将第一次诵读分散在连续几天内进行，则能大幅

度降低重学音节组时的诵读次数，甚至可以不进行第二次学习。

Section 07　你为什么会遗忘：印象的巩固在时间轴线上的映射

众所周知，如果将人类脑海中所有的观念自然地搁置起来，它们就会在漫长的岁月中逐渐被人们所遗忘。这是一个亘古不变的事实，也是人们一直相信的真理之一。在记忆了某些成组的或者相互连贯的观念后，刚开始，我们可以轻易地回想起来。有时候也可能出现这样的情况，我们不用刻意地回想，在某些特殊的时刻或不经意间，它们就会自动出现在我们的意识之中，而且呈现出斑斓的色彩，使我们对它们的记忆如此清晰。然而，随着时间的悄然前进，我们遭遇了更多的事情，这时我们的大脑对它们的复现逐渐减少，时间一长，它们的色彩变淡了，我们对它们的记忆也变得越来越模糊。如何才能重新回想起这些观念呢？我们必须有意识地努力回忆，然而令人苦恼的是，即使我们这样做了，我们也只能回想起其中的一部分而已。

对于一些曾经的记忆，比如人名、知识、经验、容貌等，我们时常感到已经忘记了很长时间，但是它们有时又会不经意地浮现在我们的脑海中。还有一种令我们感觉神奇的情况，那就是它们会毫无征兆地闯入我们的梦中，而且在梦境中，它们会表现得更加鲜明和富有色彩，甚至很多曾经的细节都历历在目。我们虽然惊奇于这种经历，但我们又无法对它作出解释，我们看不出来它从何而来，更不知道在我们平时的生活中，它是如何完美地隐蔽起来的。

心理学家都有他们各自的看法，他们从一般实际出发，试图通过一些事实对这些现象作一个合理的解释。但是由于思想的自主性，他们对这些现象的看法存在较大的差异。这些看法不会完全协调，也不会完全排斥，而是相互补充，但又无法统一的存在。

1.耐久记忆和遗忘的释义

在关于记忆的研究中，我们需要时刻铭记一点，那就是无论怎样的观念，如果遵循自然的规律，都会在时间的河流中逐渐被遗忘。这是自然的法则，也是人们普遍所知的事实。我们的记忆通常都会经历这样的过程：记住了一些连贯的、成组的概念之后，我们刚开始可能很容易通过回忆重新想起它们，它们也可能在我们无意之中就出现在了我们的脑海

之中。就像一幅彩色图片，刚被拍出时拥有鲜明的色彩，但是随着时间的推移，图片的颜色会慢慢变淡。记忆也是如此，当我们脑海中对某种事物的复现次数逐渐变少，它们也会像有色的图片一样慢慢变淡，以至于不付出努力的有意识的回忆是不可能想起的，即使我们做出了努力的回想，有时也只能想起一部分，而非全部。

然而，确实有一些东西我们是无法忘记的，但这只是个别特殊的事物，这些事物在记忆时能够引起我们的高度注意，使我们的印象十分深刻。但是除却这些个别案例，只要时间充足，我们对其他事物的大部分记忆是无法再复现的。现实生活中，我们可能会对人名、知识、经验或者别人的面貌等具有一定的记忆，但几年过后，这些记忆就成为零星的片段，当别人再次提起时，我们可能会毫无反应，甚至完全已经不记得了。当然这只是一种情况，奇怪的是还可能发现另外一种情况，比如我们有时在做其他事情时，脑中仍会复现出曾经的画面。更诡异的是，这些模糊的、平时毫无意识的画面会突然闯入我们的梦中，它们的细节被一一呈现，甚至变得更加鲜明，让我们在无意中完全想了起来。

现阶段，我们很难解释上述问题，我们不知道这些记忆为什么会突然出现，也不知道随着时间的推移，它们是如何在我们的脑海中隐藏起来的。世界上有许多心理学家对记忆也有过或多或少的研究，他们站在自身的角度看待人类的记忆问题，对记忆显示出的某些事实存有不同的看法和解释。这些看法和解释有相互排斥的，也有相互协调的，但始终无法做到完全的排斥和完全的协调。在对记忆的众多看法中，有这样一类看法受到较为广泛的重视，也就是鲜明的、表象的记忆经过较长的时间，仍然可以在脑海中显著地复现。出于对这类观点的重视，人们对人类的记忆做出这样的假设：一个人通过外界印象产生了某种知觉，这种知觉留有某种事物的浅淡的表象，或者说一种“痕迹”。与原来的知觉相比，这种表象或“痕迹”不管在任何一个方面都是相对微弱和不稳定的，但它们却可以在人的脑海中长期存在，以至于经过了漫长的时间，人脑对这种表象或“痕迹”的记忆强度仍保持不变。

我们暂且将这种表象和“痕迹”称为心理印象，事实上，与日常生活中的知觉相比，这种心理印象在强度以及巩固度上都稍微逊色。但是，在特定的条件下，这种心理印象又能表现出突出的优越性，例如，当一个人的知觉消失或者部分消失时，心理印象便能表现出无限的优越性。

我们一直明白这样一个事实，即随着时间的推移，人们记忆的东西越来越多，这时，最初的表象就会与其记忆的表象重叠，或者完全被后来的表象覆盖。这样一来，最初的表象就会很难再重新复现，即使可以，重新复现的可能也会越来越小。然而，我们是否可以将思维放开一点，去试想一下，如果前面的事实出现了意外，在某种有利的环境条件下，通过特殊的手段可以将覆盖在最初表象上的后来表象完全清除，或者完全抛开，那么下面隐藏的最初表象是否能够复现？在此基础上做进一步的试想，经历了较长时间的洗礼，这种复现是否可以完好如初，拥有最初存在的鲜明性呢？

以上的两种观点是亚里士多德的见解，在他看来，这两种试想都是成立的。在某种有利的环境条件下，通过某种手段清除覆盖在最初表象上的后来表象，最初表象就可以复现且在漫长的时间中，仍然能保持它最初存在的鲜明性。很多学者赞同亚里士多德的这种见解。例如，德波夫在他的“关于感受性的一般原理”中，就对这种观点作了相关的解释和补充。

在德波夫的《睡眠与梦》（哲学详论，Ⅸ卷，153页）中，他这样说道：“用现在的眼光，我们可以看出，这是一条普遍的规律：感觉、思维或意志的任何一项活动都在我们的心理上留下或深或浅但不能消除的印迹，这种印迹总是铭记在无数的以前形成的印迹上面，而以后它自己又被无数其他的印迹所覆盖，但无论如何，它还总能鲜明、清晰地再现。”他也确实继续说道：“虽然如此……下述说法是有一定的真实性的，即记忆不仅可以变得疲乏，也可以消失。”但是，有别于亚里士多德的观点，德波夫对这种现象的解释也有他自己的观点，他认为，一种记忆可以阻碍另一种记忆的复现。德波夫在文章中记述道：“如果一种回忆不能实际上驱赶走另一种回忆，那么至少可以这样认为，一种回忆可以妨碍其他的回忆，而使一个人的脑子处于饱和状态。”

心理学和生理学上有一个离奇的假说，即每一个人类的每一个观念都存在于一个神经节细胞内。在一定程度上，这种假说也是以亚里士多德的观点为基础的。但是，包括培因在内的众多心理学家和生理学家至今都无法证明这个假说。

在海尔巴特及他的支持者为主要成员的另一派（参见魏兹的《心理学手册》第16节）看来，一个人观点的表象和继存的表象会跟随时间不断变

化，因此，它们的这种变化可能影响到它们本身的性质。要论述这一观点，就要引入一个全新的概念，也就是“晦暗”（obscuration）。人们对某种事物存在的较旧的观念和认识会随着时间的变化产生相应的变化，当新的观念和认识逐渐清晰，旧的观点和认识就会慢慢沉没下去。简单来说就是，新观念和新认识的出现和逐渐清晰会抑制旧观念和旧认识的复现。从理论上说，这种抑制效用会随着时间的延长而逐渐加深，这时，人对事物内在的清晰性以及人本身意识的强度就会受到伤害，渐渐变得不再清晰。

与意识相同，不管是连贯的观念还是观念之前的联结，它们都会经历这样的衰弱过程。在这个衰弱过程中，人对事物的观点会分解成一个个组成单元，也就是它们本身的组成成分。最后的结果将变成，现有的且只能通过微弱联结的各部分观念单元，会在大脑选择性记忆的作用下重新进行组合。一个人出于生活的压力，内心会变得越来越压抑，要使这种压抑的观念完全消失，就需要足够多的时间来消弭。但是，在这个利用时间消弭来消除压抑的过程中，被压抑的观念会变成晦暗的观念，而这种晦暗的观念并不是暗淡的表象，我们也不能这样去设想。因为它们只是一种趋势，或者说是这个人试图改造自己沉没下去的观念内容的一种“倾向”而已。

假设我们有人可以加强和支持这种倾向，使之变得更接近于现实的可能，那么我们在这种趋势下，就能将压制和阻碍这种倾向的观念也进行压制，这个时候，那些曾经被我们完全遗忘的观念就会重新变得清晰起来，从而可以再行显现。

除了以上两种观点，还存在第三种经典的观点，这种观点是：在不同的观念之中，至少复杂的观念在遗忘过程中不会像其他简单的观念那样晦暗化。事实上，这些复杂的观念会首先分成若干个成分单元或片段，经过时间的变化，它们就会一点点遗失某些单元或者某些片段。根据目前一些人对于观念的释义，我们可以很好地解释这一观点。一些人认为，人的观念可以在特定的条件下溶解成一个个片段，这些片段既是这种观念本身的组成成分，又区别于这种观念。

根据陆宰 [1]在《形而上学》以及《微观世界（3）》中的解释：“如果一个人对一个事物的复杂观念因时间的延长而变得模糊，那就说明他的这种观念已经变得不再完整，甚至一些部分已经遗失了。也许这些观念可

能被意识的微弱光芒照射着，但是无论如何，它都已经部分遗失，变得不再完整。值得注意的是，一般来说，即使那些仍然存留的部分也终究与最初不再相同，因为这些存留部分之间的联结也已经完全消失，我们要想了解这种观念的最初形态是不可能的，当事者也只能在思想上存留着‘它们曾经是相互联系的’这一信息。所以说，在一定程度和一定范围之内，复杂观念各部分之间的联结都有可能，这是一个不能完全确定的问题，我们唯一可以知晓的是，这种观念的确切程度取决于这个适用范围的大小。”

以上的每种观点有的从实际出发，有的仅限于想象中的实际，还有的只是我们从实践中获得的经验之谈。我们可以对每种观点给予一定程度的支持，但是，支持一种观点并不代表否定了其他观点。对各种观点的支持是相容的，而不是彼此不能相容的，为什么会出现这样的情况呢？因为这些内部经验通常都是偶然获得的，获取的过程并没有经过严格的实验论证，因此导致每种观点都存在太多的不确定性，甚至有些观点的部分表述十分肤浅，而且每种观点的解释也不止一种，可以包含多种形式。与此同时，一种观点很难从整体上容许唯一一种解释，因此各种观点本身存在着不严谨性。在没有可靠的实验证明它们之前，我们无法作出一个确切的评判，或者解释一种观点时会倾向于一种可能性。

我们无法用精确的语言来描述对观念的遐想的遮掩、沉没或者分裂的逐步过程，并且我们确信没有人可以描述这样的过程。此外，我们也不能完美地描述一个人对某些的事物不同观念所引起的抑制，更不能描述一个人的大脑为了将观念成分重新组合成一个新的结合而将一个巩固的复杂的观念进行溶解的过程。因为对于这些观念，每一个人都有自己的解释，即使我们试图说明关于人类记忆的实际情况，我们也只能提出和阐述这些观点，而不能确切地解释和证明这些观点。

在某些情况下，对这些观点进行改进的可能性是很小的。一方面，我们要考虑一种直接的、无辅助的观察的局限性；另一方面，我们也要考虑一种有用的、经验的发生的偶然性。我们知道这些观点中有这样一些概念，比如“观念的晦暗程度”、“残余观念成分片段的数目”等，我们要弄清这些观点，就需要确定“观念的晦暗程度”以及“残余观念成分片段的数目”，但就目前的能力来说，我们还无法做到这一点。即使可以做到，在我们研究这些观点时，也无法对被实验者的观念不能回到意识中这一情况做一个内部进程的追溯，更不会知道这些进程的可能性。

2.对现实存在的研究方法

虽然在研究记忆的过程中，我们面临着种种困难，但我们还是一如既往地投入到这项伟大的事业中去。就以上所提出的各种问题，应用我们现有的研究方法，是不能依附于任何理论，也不能树立任何理论的。我们能做的是，在一个狭小的、有限的以及能够对现实有所帮助的范围内，对这些问题进行间接的探索。

对音节组进行识记的实验可以用来阐述这样的观点，即一个人残存的观念片段可以在一定条件下重新结合起来，形成一个完全的整体或者说一个新的观念。具体来说，我们要首先了解一个趋向，这个趋向包含以下几个特点：第一，通过学习音节组而形成；第二，在一定时间后变得隐蔽；第三，经过一段时间仍然存在。这个趋向会随着识记音节组的诵读次数的增加而增强，通过这种方法，我们就可以说明这样一个问题：随着时间的流逝，那些在人脑中残存的观念片段是可以通过再次识记而形成联结的。

根据这个能够被说明的问题，我们可以进一步设想。在此之前，我们需要了解两个变量：

（1）这个趋向与残存观念片段存在时，进行第二次学习音节组所需的工作量；

（2）这个趋向与残存观念片段不存在时，进行第二次学习音节组所需的工作量。

通过（1）和（2）的比较，我们便可以对在时间间隔内的被实验者记忆中所存留的以及所损失的“东西”进行有效的测量。我们在进行识记音节组实验时，难免会存在观念上的干扰和抑制，比如我们在第一次识记和第二次学习音节组时会或多或少地插入一些确定的观念的集合体。很明显，我们不能避免这种观念的集合体，并且这种观念的集合体还会在实验的过程中对其他观念的集合体造成影响，在这种影响下，各种不同范围、不同性质的观念集合体会彼此之间形成干扰抑制。我们如何反应这种观念集合体之间的干扰抑制呢？这就需要借助第二次学习音节组时所增加的工作量的多少。

我们还需要对另一种情况进行研究，也就是由于观念的各成分可能用于其他用途而导致的观念的各成分之间的联结松散的情况。我们很幸运地找到了研究这类情况的方法我们做的实验依然是学习音节组的实验，但这次实验与以前的实验有所不同，我们需要先学习一定的音节组，然后把这些音节组打乱顺序，重新组合排列，再进行识记，接着在24小时后重学原来的组合。这样我们就可以通过测量重学时所需要的工作量的变化来研究我们新提出的问题。

实验中，我们研究的第一个问题是上述所说的第一种关系。我们对问题进行了简单的提炼后，问题的方式有所变化：我们将具有一定性质的音节组发给一位被实验者，然后让被实验者自由识记，直到能够完全背诵；接着，我们并没有很快让实验者对音节组进行第二次学习，而是让他将这些音节组搁置在一边。我们需要研究的问题是，如果只在时间的影响下，遗忘的过程是如何进行的？或者说，如果只在充满时间间隔的日常生活的影响下，遗忘的过程是如何进行的？确定遗忘过程中记忆遭受的损失时，我们仍然运用了以前的实验方法，也就是让被实验者在一定的时间之后再重新学习音节组，然后利用前后两次学习所用的时间进行比较。

我们所做的实验需要一个较长的时间，因此，主要的实验研究是在1879年到1880年之间进行的，包括163个复式实验。在每一个复式实验中，我们都为被实验者准备了8个需要识记的音节组，每个音节组包括13个音节。我们规定被实验者识记音节组的时间是上午11～12点，被实验者按照要求，在这个时间段共做了38个实验，但每次实验只识记了6个音节组。相隔一定的时间之后，被实验者再重新学习这些音节组。与以往的实验有所区别，我们要求被实验者在第一次识记音节组时达到两次连续无误背诵的标准，在第二次重新学习音节组时也要达到这个标准。实验中，第一次识记与第二次学习音节组的时间间隔有7种，分别是1/3小时、1小时、9小时、1天、2天、6天、31天。按照实验规定，每一个复式实验只能应用这7种时间间隔中的一种。

为了加快实验的速度，我们并不要求计算过于精确，因为长时间的时间间隔可以弥补相应的数据误差。每次时间间隔都需要从两个特殊的时间点算起，起始时间点是从第一次学习中完成第一组的音节学习，结束时间点是给出的7个时间间隔后的时间点。在后四种时间间隔的实验中，被实验者学习音节组的时间分别定在上午的10～11时、11～12时以及下

午的6～8时。为了使整个实验结果更加明朗地呈现在大家面前，我们在报道这些实验结果之前需要作一个初步的说明。

我们可以做一个假定，即假定所有实验环境的条件都一致，包括一整天重学识记过的音节组时的实验环境的条件，也包括几天后重学识记过的音节组的实验环境的条件。然而，不论外界实验环境的条件怎样保持一致性，也无法完全抵消实验本身的波动，我们唯一能尽可能减小这种波动的影响的方法就是尽可能多地做实验。

通过对7种不同时间间隔的分析，我们可以发现，随着间隔时间的增加，实验内部的差异也越来越大。假定在时间间隔为31天时，实验内部的差异是最大的，那么如何解决这种差异呢？实际上，我们在原有的基础上增加了这组实验的次数，使实验的数目比原来增加了1倍。

为了详细说明这些差异，我们又将时间间隔是1小时的实验组与时间间隔为9小时的实验组进行了比较，结果发现，这两组实验在实验条件方面就明显存在差异，而且这种差异不仅是显著的、易察觉的，也是固定的、不易改变的。我们找到了导致这种差异的原因，原来，被实验者在一天之中的较晚时间内，他们在心理活动力方面的状态以及在感受力方面的状态都降低了。

实验测得，如果被实验者在早晨学习完音节组后，经过9个小时，在稍晚的时候再重新学习音节组，那么，排除其他外界条件干扰的情况，这与重学音节组时拥有与第一次学习音节组一样的心理活动力相比，这个过程中所耗费的工作量会更多。

在8个小时的时间间隔后进行重学音节组的任务，我们获得的实验数字是缩小的，这种情况的缩小是不可忽视的。也就是说，人在A时间与B时间对一个相同的音节组进行学习所用的秒钟时间会存在不同，所以，为了直接比较出这种不同以及这种不同对整个实验的影响，我们必须知道被实验者在A时间比在B时间识记相同的一个音节组多用（或少用）多少秒钟的时间。

但是，新的问题又产生了，如果按原有的实验次数测量，显然无法完成对这种时间的测量。那么，要实现对这种时间的测量，就必须相应地增加实验的次数。我们可以对1小时和8小时之间的实验数值进行必要的调整，但是不能做不正确的校正，因为即使我们做到了满足要求的必要的

实验次数，如果校正得不正确，那么依然是徒劳的，因为这时的实验数据比原有的实验数据更不可靠。

还有一种特殊的时间间隔，也就是我们所做实验之中的最小时间间隔，即第二次学习时间间隔为1/3小时的情况。在这个时间间隔内也会出现时间点不同背诵工作量也不同的情况，但是这种情况的影响是非常小的，并且，这种渺小的影响还能通过其他方式来消除。我们准备用另一种可能的情况对这种差异进行补偿。我们知道，如果这个时间间隔很短，被实验者在第一次学习了所有音节组的最后一组后，将会在很短的时间内对所有的音节组进行重学。这个时间可能只相隔一两分钟，甚至更短的时间。这样一来，实际上我们就能忽略中间的时间间隔，把两次学习音节组的过程看作一个连续的实验。

随着学习时间的推延，被实验者的心里清晰程度就逐渐降低，如果进行以上情况下的实验，就意味着整个实验是在被实验者心理清晰程度逐渐降低的状态下进行的。与此同时，这样的做法也为被实验者记住所有音节组提供了有利的帮助。因为如果在很短的时间间隔后进行重学音节组的实验，实验的进度是非常快的，新一轮的学习工作量比原有重学音节组所用的工作量减少了一半。对于一定的音节组来说，这种关系致使学习和重学之间的时间间隔逐渐变短。

按照这种逻辑，被实验者对音节组进行重学时，音节组的中间和靠后的部分往往可以处于更加有利的地位，当然，这只是在时间间隔方面有利。既然很难做更加精确的确定，那不妨假定我们所提及的这一对矛盾可以通过缩短学习和重学之间的时间间隔来相互抵消。

3.记忆的效果依赖于时间的选择

通过实验，我们得到了大量的结果，这些结果被我们用表格的形式呈现给大家。对于这些表格中所出现的应用符号，需要做一个具体的说明：

L代表第一次识记音节组时达到背诵程度所用的时间，以秒为单位。这是我们实际记录的时间，包括诵读音节组时间和两次背诵音节组的时间。

WL代表重学音节组时达到背诵程度所用的时间，以秒为单位，包括重

学音节组诵读的时间和两次背诵的时间。

WLK代表校正之后的重学音节组时达到背诵程度所用的时间，这个时间值一般是实际的重学时间在必要时减去一定的数值后得到的。

△可以是L减去WL的时间，也可以是L减去WLK的时间，两者按照具体情况而定，也就是重学时所节省的时间（工作量）。

Q代表重学时节省的时间与第一次学习音节组时所用时间之间的比例关系，以百分数表示。值得注意的是，这个时间并不是记录的时间，它是记录时间减去背诵时间后的实际学习音节组所用的时间。

理论上说，通过计算获得的差异和系数的机误十分困难，即使能计算出来，正确性也不高。我们在展开相应计算时，要以两个数值为基础，一个是实际观察的第一次识记音节组所用的时间L，另一个是重学音节组所用的时间WL。由于L和WL之间具有内在的联系，我们不能应用误差理论的一般规律来对这些数值进行相关的计算，因为它们之间的联系恰恰违背了一般规律的原则，也就是这些数值必须是彼此独立的观察数值才能按照这种规律来运算。

无论是“组的难度”还是误差的来源，它们都是不断变化的，但是它们在任何一对数字之中的变化并不是随机的，而是完全相同的。因此，学习音节组的实验和重学音节组的实验并不是相互对立的，它们可以被看成一个完整的实验。这样一来，我们在进行相关计算时，就可以利用△或Q来作为它们的数据。从计算中得出结论，机误的计算也可以通过△或Q来完成，实际上，这与从直接观察的材料中计算并无不同。根据对这个实验的预测和估计，以这种形式进行相关计算，我们能够得到足够可靠的数值，最起码对于我们所探求的问题是足够用的。

实验中共有8个音节组，每组13个音节，实验测得，被实验者在第一次学习时，要完成所有音节组的两次背诵需要85秒的时间。我们可以得到背诵每一个音节所用的时间约为0.41秒。

每一个音节所用的时间=背诵的时间/（每组音节个数×音节组个数）/2，那么，Q=100△/（L-85）。

我们利用A、B、C分别代表一天中的三个时间段，也就是我们在前面所

提及的上午10～11时、11～12时，下午6～8时。

表7-3-1记录了12个实验的数据，第一次学习音节组与重学音节组之间的时间间隔为19分钟，实验的时间在上午10～11时。

表**7-3-1**

L	WL	△	Q
1156	467	689	64.3
1089	528	561	55.9
1022	492	530	56.6
1146	483	663	62.5
1115	490	625	60.7
1066	447	619	63.1
985	453	532	59.1
1066	517	549	56.0
1364	540	824	64.4
975	577	398	44.7
1039	528	511	53.6
952	452	500	57.7
平均：1081	平均：498	平均：583	平均：58.2 P.E.m=1

表7-3-2记录了16个实验的数据，第一次学习音节组与重学音节组之间的时间间隔为63分钟，上午10～11时学习，11～12时重学。

表**7-3-2**

L	WL	WLK	Δ	Q
1095	625	594	501	49.6
1195	821	780	415	37.4
1133	669	636	497	47.4
1153	687	653	500	46.8
1134	626	595	539	51.4

续表 7-3-2

L	WL	WLK	△	Q
1075	620	589	486	49.1
1138	704	669	469	44.5
1078	565	537	541	54.5
1205	770	731	474	42.3
1104	723	689	417	40.9
886	644	612	374	34.2
958	591	562	396	45.4
1046	739	702	344	35.8
1122	790	750	372	35.9
1100	609	579	521	51.3
1269	709	674	595	50.0
平均：1106	平均：681	平均：647	平均：459	平均：44.2 P.E.m=1

我们在前面已经做了必要的说明，知道在不同的时间进行音节组学习会有不同的差别。为了确定在不同时间学习音节组的这些差别，我们准备了以下材料。被实验者在上午11～12时进行了39个实验，这些实验的平均结果为：被实验者对每组有13个音节的6个音节组进行学习所用的时间为807秒（P.E.m=10）；在上午10～11时进行了92个实验，实验的结果为：被实验者对每组有13个音节的6个音节组进行学习所用的平均时间为763秒（P.E.m=7）。如果按照较晚时间学习用时的平均数计算，通过这两组数据可以得出这样的结论：被实验者在较晚时间学习音节组比较早时间学习音节组的效果好，大约可以节省5%的时间。因此，为了比较两次学习的效果，我们需要改变被实验者在11～12时重学的时间，做法是减少该时间的5%。

表7-3-3记录了12个实验的数据，第一次学习音节组与重学音节组之间的时间间隔为8小时45分钟，上午10～11时学习，下午6～8时重学。

表**7-3-3**

L	WL	WLK	△	Q
1219	921	811	408	36.0
975	815	717	258	29.0
1015	858	755	260	28.0
954	784	690	264	30.4
1340	955	840	500	39.8
1061	811	714	347	35.6
1252	784	690	562	48.2
1067	860	757	310	31.6
1343	1019	897	446	35.5
1181	842	741	440	40.1
1080	799	703	377	37.9
1091	806	709	382	38.0
平均：1132	平均：855	平均：752	平均：380	平均：35.8 P.E.m=1

根据所得数据，我们可以通过计算获知学习和重学在不同时间段对背诵效果的影响。计算的具体过程是：第一，实验在时间C进行，实验数量为38个，实验的音节组为8个，每个音节组13个音节，被实验者学习所有音节组所用的平均时间为1173秒（P.E.m=10）；第二，实验在时间A进行，实验数量为92个，实验的音节组为8个，每个音节组13个音节，被实验者学习所有音节组所用的平均时间为1027秒（P.E.m=8）。比较两组数据，如果第一种情况按照实际已有数值计算，其学习音节组的时间比第二种情况多出12%左右，因此，我们需要把C时间的重学工作量减少12%。

表7-3-4记录了26个实验的数据，学习与重学音节组之间的时间间隔为1天。在26个实验中，有10个实验是在A时间进行的，有8个实验是在B时间进行的，有8个实验是在C时间进行的。其中，在B时间进行的实验中，被实验者在每次实验中只对6个音节组进行学习。实验结果分别列出，如表7-3-4。

表**7-3-4**

A 时间			
L	WL	△	Q
1072	811	261	26.4
1369	861	508	39.6
1227	832	404	35.4
1263	793	470	39.9
1113	754	359	34.9
1000	644	356	38.9
1103	628	475	46.7
888	754	134	16.7
1030	829	201	21.3
1021	660	361	38.6
平均：1109	平均：756	平均：353	平均：33.8 P.E.m=2
B 时间			
L	WL	△	Q
889	650	239	29.0
824	537	287	37.8
897	593	304	36.5
825	599	226	29.7
854	562	292	37.0
863	761	122	14.9
742	433	309	45.6

续表 7-3-4

L	WL	△	Q
907	653	254	30.1
平均：853	平均：599	平均：254	平均：32.6 P.E.m=2.2
C 时间			
L	WL	△	Q
1212	935	277	24.6
1215	797	418	37.0
1096	647	449	44.4
1191	684	507	45.8
1256	898	358	30.6
1295	781	514	42.5
1146	936	210	19.8
104	750	314	32.1
平均：1184	平均：803	平均：381	平均：34.6 P.E.m=2.3

从表中我们可以知道，在A时间，学习和重学所用时间之间的平均差异为353；由于在B时间，被实验者只对6个音节组进行了学习，所以在此时间内，学习和重学所用时间之间的平均差异并不是254，而是在254的基础上乘以4/3；在C时间，平均差异为381。由此可以看出，在一天中的不同时间，其学习和重学所用时间之间的差异是不同的。但是，它们的这些差异并不是很大，大致是可以保持一致的。而对三个时间内节省的时间与第一次学习所用时间的比例关系Q进行比较，我们可以看出，Q的差异也很小，也可以保持一致。所以，我们不妨把在三个时间进行实验所得的Q值进行合并，求出Q的平均值，最终求得的Q=33.7（P.E.m=1.2）。

表7-3-5中，第一次学习音节组与重学音节组之间的时间间隔为2天，表中总共记录了26个实验的数据，其中，有11个实验在A时间进行，7个实验在B时间进行，8个实验在C时间进行。

表**7-3-5**

A 时间			
L	WL	△	Q
1066	895	171	17.4
1314	912	402	32.7
963	855	108	12.3
964	710	254	28.9
1242	888	354	30.6
1243	710	533	46.0
1144	895	249	23.5
1143	874	269	25.4
1149	953	196	18.4
1090	855	235	23.4
1376	847	529	41.0
平均：1154	平均：854	平均：300	平均：27.2 P.E.m=2.3
B 时间			
L	WL	△	Q
752	549	203	29.5
1087	740	347	33.9
1073	620	453	44.9
826	693	133	17.5
905	548	357	42.4

续表 7-3-5

L	WL	△	Q
811	763	48	6.4
782	618	164	22.8
平均：891	平均：647	平均：244	平均：28.2 P.E.m=3.5
C 时间			
L	WL	△	Q
1246	889	357	31.6
1231	885	346	30.2
1273	1039	234	19.7
1319	925	394	31.9
1125	971	154	14.8
1275	891	384	32.3
1322	857	465	37.6
1170	880	290	26.7
平均：1245	平均：917	平均：328	平均：28.1 P.E.m=1.8

从表中可得，A时间的Q值是27.2，B时间的Q值是28.2，C时间的Q值是28.1。三个Q的数值相差不大，而且都是用百分数表示的，因此，我们可以计算其平均值为Q=27.8（P.E.m=1.4）。

表7-3-6中，第一次学习音节组与重学音节组之间的时间间隔为6天，表中总共记录了26个实验的数据，其中，有10个实验在A时间进行，8个实验在B时间进行，8个实验在C时间进行。

表**7-3-6**

A 时间			
L	WL	△	Q
1076	868	208	21.0
992	710	282	31.1
1082	756	326	32.7
1260	973	287	24.4
1032	864	168	17.7
1010	955	55	5.9
1197	818	379	34.1
1199	828	371	33.3
943	697	246	28.7
1105	868	237	23.2
平均：1090	平均：834	平均：260	平均：25.2 P.E.m=1.9
B 时间			
L	WL	△	Q
902	564	338	40.3
793	517	276	37.9
848	639	209	26.5
871	709	162	20.1
1034	649	385	39.7
745	728	17	2.5
975	645	330	36.2
805	766	39	5.3
平均：872	平均：652	平均：220	平均：26.1 P.E.m=4

续表 7-3-6

C 时间			
L	WL	△	Q
1246	922	324	27.9
1334	1097	237	19.0
1293	939	354	21.0
1401	988	413	31.4
1214	992	222	19.7
1299	1045	254	20.9
1358	1047	311	24.4
1305	881	424	34.8
平均：1306	平均：989	平均：317	平均：24.9 P.E.m=1.6

从表中可得，A时间的Q值25.2，B时间的Q值是26.1，C时间的Q值是24.9。计算其平均值，得到Q=25.4（P.E.m=1.3）。

表7-3-7中，第一次学习音节组与重学音节组之间的时间间隔为31天，表中总共记录了45个实验的数据，其中，有20个实验在A时间进行，15个实验在B时间进行，10个实验在C时间进行。

表**7-3-7**

A时间			
L	WL	Δ	Q
1069	813	256	26.0
1109	785	324	31.6
1268	858	410	34.7
1280	902	378	31.6

续表 7-3-7

L	WL	△	Q
1180	848	332	30.3
1095	888	207	20.5
1089	988	101	10.1
1113	1043	70	6.8
1090	1025	65	6.5
997	876	121	13.3
1116	934	182	17.7
1060	893	167	17.1
930	796	134	15.9
1030	769	261	27.6
980	862	118	13.2
1079	805	274	27.6
1254	978	276	23.6
1164	938	226	20.9
1127	869	258	24.8
1268	972	296	25.0
平均：1115	平均：892	平均：223	平均：21.2 P.E.m=1.3
B 时间			
L	WL	△	Q
831	638	193	25.2
867	516	351	43.7
960	748	212	23.7
828	675	153	20.0

续表 7–3–7

L	WL	△	Q
859	705	154	19.4
838	661	117	22.9
946	887	59	6.7
833	780	53	6.9
696	532	164	25.9
757	626	131	18.9
906	733	173	20.5
1024	915	109	114
930	780	150	17.3
899	756	143	17.1
1018	705	313	32.8
平均：879	平均：710	平均：169	平均：20.8 P.E.m=1.4
C 时间			
L	WL	△	Q
1424	1004	420	31.4
1307	1102	205	16.4
1351	893	458	36.2
1245	1090	155	13.4
1258	895	363	31.0
1155	1070	85	7.9
1219	800	419	36.9
1278	1110	168	14.1
1120	1051	69	6.7

续表 7-3-7

L	WL	△	Q
1250	1055	195	16.7
平均：1261	平均：1007	平均：254	平均：21.1 P.E.m=2.7

从表中可得，A时间的Q值是21.2，B时间的Q值是20.8，C时间的Q值是21.1。计算其平均值，得到Q=21.1（机误=0.8）。

综合分析以上各表，我们可以得出这样的结论：当学习和重学之间的时间间隔不同时，被实验者在重新学习音节组的过程中，无论是从绝对数字△上来看，还是从相对数值Q上来看，所节省下来的工作量都具有较大的波动。在任意时间间隔的实验中，我们都会在时间间隔的结束时刻对记忆的数值进行测量，从而根据获得的相关数值计算出节省出来的工作量。

在早期的实验中，很多因素不可避免，因此，早期获得的数据会在一定程度上受到不同干扰因素的影响。但是，其他因素并不能过多地对我们所关心的问题造成影响，因此，我们需要将眼光立足于实验本身，首先研究实验本身对实验结果的影响。

我们的实验虽然不够完美，一些细节的处理也不够妥善，存在着一些不严谨的地方，但是从整体上看，这些实验还是比较圆满的，因为我们得到了整体圆满的实验结果。这样一来，所有的实验就显得非常成功，整体实验结构相得益彰，构成了一幅确切的和谐画卷。

那么，我们如何证明这一点呢？我们从实验结果中可以看出，重学音节组所节省的工作量的绝对值的价值并不大。很明显，这种工作量的绝对值受到不同时间的影响，在一天之中的不同时间内，对音节组进行第一次学习识记，将会在重学音节组时产生不同的工作量。我们可以将这个因素总结为第一次学习的时间内的变化。观察A时间、B时间以及C时间的表中数据，我们便能获知，C时间是这种变化最大的时间，而这时重学所节省的工作量△也是最大的。重学时所节省的工作量△在A时间内实验所得的数值（乘以4/3之后所得）小于在B时间内的3/4的数值，也就是说，这两个数值之间存在一定的比例关系。

但是，这种比例关系也有影响不到的方面，比如Q的数值。我们知道Q代表了重学时节省的工作量与第一次学习音节组所用时间的关系，通过表中数据可分析出，Q的数值并不受上述比例关系的影响。在一天之中的A时间、B时间以及C时间进行的实验，其平均Q值相差非常小，可以认为它们是近似相等的。即使在较晚的时间内进行的音节组学习，Q的数值也没有变大或变小的迹象。为了便于观察结果，我们可以参考表7-3-8。

表**7-3-8**

序号	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ
	时间间隔（小时），X	所学习的音节组保持的数量，也就是重学时比初学时节省的时间的 %，Q	平均机误 P.E.m	遗忘的数量，v，相当于初学时所用的时间的 %
	X：	Q：		V：
1	0.33	58.2	1	41.8
2	1	44.2	1	55.8
3	8.8	35.8	1	64.2
4	24.	33.7	1.2	66.3
5	48.	27.8	1.4	72.2
6	6 × 24	25.4	1.3	74.6
7	31 × 24	21.1	0.8	78.9

4.对实验结果的规律性分析

第一部分：

通过研究表格中的数据，我们可以做出以下的判断：在第一次学习音节组之后，被实验者对音节组相关记忆的遗忘是非常迅速的，而随着时间的推移，这种遗忘的速度就会慢慢变缓。显然，这是一种可以预见到的事实。然而，我们的实验条件并不苛刻，可以说在某些方面还存在许多细节上的漏洞。但是，即使在这样的条件下，我们让一个被实验者对拥有13个音节的音节组进行学习背诵，在第一次学习过后，对音节组的快速遗忘过程以及缓慢遗忘过程都能在实验中表现出来，这一点让我们感到十分震惊。通过对实验数据的分析，我们可以发现，被实验者在第一次学习完音节组后的一个小时里，他对音节组的遗忘程度已经相当深了。

我们如何证明这一点呢？事实上，我们通过一件事情就可以明确地证明这一点，即被实验者在1小时后重学音节组时，需要用原来工作量的一半才能达到重新背诵的程度，而在8小时后，只需要原来工作量的2/3。但是令我们感到困难的是，随着遗忘过程变得越来越缓慢，我们无法在更长的时间内去测量遗忘的程度。

随着时间的推移，遗忘的程度会越来越缓慢，遗忘的内容却越来越多，这是毋容置疑的。通过实验我们测得，学习音节组24小时之后，被实验者还记得大约1/3的内容；6天后，被实验者还记得大约1/4的内容；1个月后，被实验者还记得大约1/5的内容。由此可见，一个人的记忆会在开始时快速衰退，但时间越长，衰退的程度越慢。我们已经通过实验印证了这一现象，不妨继续预想下去。假设被实验者在第一次学习音节组时达到了完全背诵的程度，然后在未来的时间里对所记忆的内容置之不理，既不在脑海中回想，也不在书面上温习，那么按照上面的逻辑，要使被实验者完全忘记他背诵过的音节组，就需要在无限延期之后才能完成。

第二部分：

我们的实验结果并不是完美的，因此对部分结果，我们并不甚满意，比

如第三个和第四个数值的差别以及第四个和第五个数值的差别等。学习和重学之间的时间间隔在9～24小时内时，第一次学习音节组的效果在重学音节组的过程中降低了2.1%；而当学习和重学之间的时间间隔在24～48小时内时，第一次学习音节组的效果在重学音节组的过程中却出乎意料地降低了5.9%。这种结果与我们其他大部分数据所显示的结果大相径庭，我们不由得对此产生了重大的怀疑。因为按照其他数据产生的结果，我们的结论是：学习和重学之间的时间间隔越长，后效的降低就越慢。但上述实验结果却是被实验者学习的记忆效果在24小时后比在9小时后损失了近3倍，这样的结果与我们的结论不符。

为此我们又做了另一个假设，按照常理来说，一天中的后15个小时主要是夜晚睡眠的时间，这在一天24小时中占得超过一半的时间，假设这一特殊的时间段在一定程度上延缓了后效的降低，上述的结果依然值得怀疑。

因此，我们需要做一个大胆的猜测，我们设想在前面提到的三个时间间隔中，有一个受到了某种特殊因素的影响，进而才导致其产生了与其他两个具有明显差异的结果。这样，当我们看到24小时后重学音节组节省了33.7%的工作量时，就可以与这些因素联系起来，确定无疑地认为这个结果较大。而我们并不满足于这个判断，还要做进一步的设想。假设我们重新进行一组更精确的重复实验，那么当实验的数值与现在的数值相比减少了1～2个单位，我们就可能认为它是更为合适以及合理的。我们之所以存有疑虑，是因为我们观察的数值是由上述观察支持的。

第三部分：

我们的数量结果具有多种特性，首先，它们是特殊的，是人为地设定在一定的时间间隔内才产生的；其次，它们是不确定的，因为它的结果还不能证明我们所研究的问题；最后，它们只是在特定的、个别的人身上的实验，还存在着因人员差异而导致的误差。我们需要考虑实验数量结果的这些性质，不能操之过急，在没有数据和实验支撑的情况下盲目地给出结论，或者急迫地想知道这些数值之中的规律性的东西。我们无法确定，但我们可以利用实验结果的近似值来说明我们要研究的现象。

在时间间隔为1/3小时到31天的这七组实验中，我们很少注意这些时间间隔之间的数量级或者说差距程度。实际上，1/3小时与31天近似于1和

2000的层次。我们可以通过一个简单的数学公式，运用它们之间的关系来得到一个虽是近似的但又是相当精确的计算结果。

我们假设t代表时间，以分钟为单位，该时间是从被实验者第一次学习音节组结束前1分钟起计算；b代表重学音节组节省的工作量，用占第一次学习所用时间的百分数来表示，可以看作被实验者第一次学习音节组后记忆的数量；c和k是通过实验结果计算得到的两个常数。

公式为：

b=100k/{（logt）c+k}

计算时，利用普通的对数以及不包括最小二次方的精确计算的近似估计，可以得出：k=1.84，c=1.25。

表**7-4-1**

t	b观察数值	c计算数值	Δ
20	58.2	57.0	+1.2
64	44.2	46.7	-2.5
526	35.8	34.5	+1.3
1140	33.7	30.4	+3.3
2 x 1440	27.8	28.1	-0.3
6 x 1440	25.4	24.9	+0.5
31 x 1440	21.1	21.2	-0.1

观察表中的结果可以发现，在“b观察数值”和“c计算数值”两列中超过机误范围的有两个数值，分别是第二个数字-2.5和第四个数值+3.3。我们对这两个数值都有过怀疑，第四个数值明显比其他数值大了许多，具体原因我们还有待考证，而第二个数值超出机误范围与校正数值的不确定性有关。计算公式中，t是确定的，按照学习终止的时间计算，可以得

到正确的结果b=100。对于这个结果，我们可以举例说明，即被实验者背诵完音节组的那一刻就开始重学音节组是不需要时间或者说不需要工作量的，这样一来，在这个时间点节省的工作量就是第一次学习音节组的工作量。

通过下列公式可以求出k值：

k=b（logt）c/（100-b）

100-b对应于被实验者节省的工作量，具体指被实验者重学音节组所节省下来的工作量，被实验者第一次学习音节组之后遗忘的“数量”与该工作量对等。如果把100-b的数值看成v的话，我们可以将上述公式转化为以下关系式：

b/v=k/（logt）c

该公式具备什么样的意义呢？说明如下：被实验者将13个无意义的音节识记成诵之后，相隔不同的时间，再对原有音节组进行重新学习。在重学过程中节省的工作量和第一次学习音节组所用的工作量的比值与学习和重学之间的时间间隔的对数的幂成反比。简单来说，被实验者记忆的保持量与遗忘量的比值和时间间隔的对数幂成反比。

我们还不能判断这个公式及其说明是否具有更普遍的意义，也就是说，我们无法判定这个公式及其说明在其他条件下对其他被实验者进行实验测定时是否会依然成立。我们现在可以确定的是，这个公式及公式的说明在某些情况下是有意义的，这个情况就是在上述的条件下、由被实验者测试所得到的结果。

5.实验结果的神奇巧合

我们在上述所说的实验中，只对一个特定实验者实验的结果进行了论证分析，所得的公式及说明也只局限于被实验者一人所产生的数据。为了进一步证明我们得出的结果的正确性和可靠性，我们又将其他时期所做的实验数据整理出来，以便支持以上实验结果。

以上只是近期所做的实验，在更早时期，我们还做过一些实验。其中，每个实验包含了15个音节组，每个音节组有10个音节，具体的实验过程

和实验数据如下：

被实验者先对每个音节组都拥有10个音节的15个音节组进行第一次学习，一直诵读到背诵的程度，之后，平均每隔18分钟再对原有的所有音节组进行重新学习。最后我们得到了六组实验结果，如表7-5-1所示。

表**7-5-1**

在计算Q时，从L数值内减去的两次背诵15个音节组的时间是123秒。

L	LW	Δ	Q*
848	436	412	57.5
963	535	428	50.9
921	454	467	58.5
879	444	435	57.5
912	443	469	59.4
821	461	360	51.6
平均：891	平均：462	平均：429	平均：56.6 P.E.m=1*

在计算Q时，从L数值内减去的两次背诵15个音节组的时间是123秒。

通过表7-5-1中的数据来计算对应的结果，可以获知：在被实验者学习完所有的音节组后，再经过18分钟进行重新学习的情况下，重学音节组可以节省第一次学习音节组工作量的56%。其实，我们对这个数值已经有了预测。因为在以前的实验中（本章第4节），也就是在学习和重学时间相隔19分钟的情况下，被实验者重学13个音节的音节组所节省的工作量为58%。比较两个结果，我们可以看出，这两个结果几乎保持了惊人的一致性，虽然相隔19分钟比相隔18分钟只差了1分钟，但是从数值上比较，依然是前者较大。有趣的是，在较大时间间隔的19分钟时，被试验者重学所节省的工作量却比18分钟更大，也就是58%要大于56%。

我们要将这个结果提前和大家分享，在后面的叙述中再做详细的论证。按照这些结果，我们可以产生新的认知，即在其他条件都相同的情况下，识记较短的音节组比识记较长的音节组遗忘得更快。

接下来的7个实验是我们在1883—1884年进行的。这7个实验中，每个实验都包括9个音节组，每个音节组都有12个音节。被实验者第一次学习音节组后，相隔24小时再重新学习音节组，最终所得的结果如表7-5-2所示。

表**7-5-2**

L	LW	Δ	Q*
791	508	283	37.9
750	522	228	32.3
911	533	378	43.6
725	494	231	33.9
783	593	190	27.1
879	585	294	35.2
689	535	154	23.9
平均：790	平均：539	平均：251	平均：33.4 P.E.m=1.7

观察表7-5-2中的数据，可以看出，被实验者第一次学习音节组之后，相隔24小时再学习音节组的效果非常显著，这个效果体现在被实验者第一次学习为第二次重学节省了原有工作量的33.4%。我们对这个数值依然不陌生，在另一组实验中（本章第3节，表7-3-4），被实验者对拥有13个音节的音节组进行了识记学习，24小时后重新学习所节省的工作量是原来工作量的33.7%。显然，这个结果与33.4%十分相近，由于两者都是百分数，这种差距就更小了。通过比较，我们可以判定，我们所得到的实验结果是可靠的，而不是随机的。而且两个实验相隔时间较长，在这段时间内，我们又进行了其他多个实验研究，所以这个结果能够如此相似就更加难能可贵了。

Section 08　被强化的记忆：怎样认识复习性记忆和强化记忆

人类对所有事物的记忆过程都会经历或部分经历三个过程——识记、遗忘和重新学习。我们通过反复的诵读去识记知识，达到恰能背诵的程度，并应用于当时的工作。但是，如果想再次利用这些知识来更好地完成其他工作，那么，一次性反复诵读识记显然是不够的，因为随着时间推移，我们的大脑会慢慢将这些知识遗忘，要想重新记起它们，就需要精心重复学习。

但是无论通过怎样的方式来记忆知识，记忆的内部情况往往都是极其相似的。如果我们能够将全部的注意力都集中在这些要学的知识上，并且能在脑中识记和确认它们，保持高涨的意识活动和高昂的情绪，那么我们就能通过脑中复杂的意识活动将它们紧密联系起来，最终达到完全牢记的目的。但是，记忆总会在时间的冲刷下渐渐变得模糊，在以后的时间里，这种被复杂意识活动紧密连接起来的内部联系就会慢慢土崩瓦解，最后它们的相似性就会渐渐消失。

然而，就像我们做过的实验那样，我们会逐渐忘记音节组，但是我们确信，两次的背诵效果总比一次的背诵效果好，因为两次背诵能维持更久的记忆效果。而如果我们能进行更多次的重学，我们对音节组的记忆将会更牢固、更不易消失。因此，我们坚信自己需要的知识最终能被我们永远记住；当我们用心掌握它们时，它们的意义就能与表象相结合，在我们需要它们时，它们便最终能被我们完全回忆起来。

1.有关记忆强度的问题与实验

在我们进行的音节组实验中，音节组在人的脑海中会经历识记、遗忘和重新学习的过程。人脑在记忆的过程中会出现许多相似性的东西。例如，被实验者第一次学习音节组时，在他通过反复诵读直至能完全背诵出音节组的过程中，音节组在他记忆内部的情况必然是极其相似的。在识记音节组时，被实验者对音节组的注意力将会非常集中，而在脑海中完全确认音节组的意识活动也是非常高涨的。这种以记忆音节组为目的的复杂的意识活动是相似的，它们存在着许多内部联系。

识记音节组时，各种复杂的意识活动会与音节组紧密联系起来，而被实验者背诵完音节组之后的时间里，这种内部的联系性就会隐藏起来或者说消失无踪。我们无法获知这种内部联系消失的具体原因，我们只熟悉这样一个事实，即第一次学习了音节组后，如果对其搁置不理，那么被实验者对音节组的内容就会逐渐遗忘。但是在这个过程中，我们始终明白，第一次诵读过两遍音节组比诵读过一遍音节组的记忆消退得更慢。以这样的逻辑继续推论，假设被实验者第一次学习音节组时诵读了三遍或更多遍，那么随着诵读次数的增加，被实验者对音节组的记忆也会不断得到加强，并最终铭记于心。这样的话，即使经过较长的搁置时间，他也不会遗忘音节组。而事实也的确如此。通过这样的分析和假设，我们可以预期，通过这样的学习，这些音节组会被被实验者的心灵所掌握，被实验者试图回忆或不经意地回想，都能随时想起这些音节组来，这个过程往往是有意义的表现和常用的表象相结合的过程。

我们之所以做了如此多的实验，是因为我们需要获得数量化的材料，来证明被实验者对音节组保持的记忆的持久性和对音节组重学到能完全背诵的诵读次数的关系。可以发现，这种关系与第六章中我们通过实验所描述的一种关系极其相似。在第六章，我们证明了被实验者在重学时对音节组的熟记程度与第一次学习音节组的诵读次数成比例关系。两种关系——或者说两种实验的不同之处在于，在前者的证明实验中，被实验者对音节组的重学（复习）不是在一个集中的时间里完成的，而是分作多次重学（复习）进行的，而且在这里所说的情况下，复习的次数会逐渐变少。由于我们对这种内部联系的关系知之甚少，我们无法推此即彼，将一个关系的研究结果看成另一个关系的支持材料，从而贸然地通过对一种关系的证实来证明另一个关系的成立。

我们接下来的实验与以往有所不同，我们规定，每一次重学之间的相隔时间都为24小时。也就是说，所有实验中，重学之间的时间间隔统一采取一种，不再做多余的变化。规定了不变的条件后，我们还需要制定必要的变量。此次实验中，我们将音节组的长度也规定成一个变量，所有的实验总共包含三个不同长度的音节组，这些音节组分别拥有不同数量的音节，包括12个音节的音节组、14个音节的音节组以及36个音节的音节组。按照这三种音节组，我们可以做三组不同的实验，这三组实验分别是拥有12个音节的9个音节组的实验、拥有14个音节的3个音节组的实验以及拥有36个音节组的2个音节组的实验。除了这三组实验外，我们还做了一些辅助性实验，这些辅助实验并不要求被实验者继续识记音节，而是让被实验者学习拜伦的《唐璜》中的六节诗句。

具体的实验设计如下：被实验者按照要求，在某一时间对一定数量的音节组进行第一次学习，通过反复诵读达到刚好能准确无误背诵的程度；接着，在第二天的同一时间（相隔24小时）对原先所识记的音节组进行重新学习，并达到做一次无误背诵的程度。关于音节组的实验，被实验者必须持续学习6天方可结束；而关于拜伦诗句的实验将持续4天，因为被实验者在第5天不用再做任何诵读，就可以完整无误地背诵出拜伦的诗句，因此，这个实验只持续4天。

在关于音节组的实验中，被实验者对每一种长度的音节组都做了7次实验。在这7次实验中，被实验者每次实验对音节组的诵读次数都是154次，相比于学习音节组的6天时间，每次试验都只在短短的几分钟内便可结束。

下列各表的表头都是罗马数字，分别代表实验日，比如Ⅰ代表第一实验日、Ⅱ代表第二实验日、Ⅵ代表第六实验日等；各表中间所罗列的数字是被实验者每次学习能达到第一次背诵音节组的诵读次数。

表**8-1-1　9**个音节组，每组**12**个音节的实验结果

Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ	Ⅵ
158	102	71	50	38	30
151	107	74	42	34	30
175	105	84	60	36	33
149	102	72	54	35	28
163	124	69	61	35	31
173	117	86	64	42	37
138	106	71	59	37	30
平均：158	平均：109	平均：75	平均：56	平均：37	平均：31
P.E.m=3.4	P.E.m=2	P.E.m=1.7	P.E.m=2	P.E.m=0.7	P.E.m=0.7

表**8-1-2　3**个音节组，每组**24**个音节的实验结果

Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ	Ⅵ
122	73	45	29	21	16
127	73	40	25	25	15
154	78	47	27	27	12
139	61	33	17	17	10
133	73	36	26	26	14
142	66	42	26	26	14
124	70	36	24	24	14
平均：134 P.E.m=2.9	平均：71 P.E.m=1.4	平均：40 P.E.m=1.3	平均：25 P.E.m=1	平均：25 P.E.m=1	平均：14 P.E.m=0.5

表**8-1-3　2**个音节组，每组**36**个音节的实验结果

Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ	Ⅵ
115	52	23	18	9	8
124	59	33	21	12	10
137	55	26	17	12	8
109	48	21	16	10	10
87	39	21	15	13	8
105	40	22	17	12	10
110	41	21	16	10	11
平均：112 P.E.m=4	平均：48 P.E.m=2	平均：24 P.E.m=1.1	平均：17 P.E.m=0.5	平均：11 P.E.m=0.4	平均：9 P.E.m=0.3

表**8-1-4**　《唐璜》的六节诗句（第十章）的实验结果

Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ
53	29	18	11
56	29	16	10
53	30	15	10
49	25	14	9
53	27	16	10
53	34	21	9
50	28	17	10
平均：52 P.E.m=0.6	平均：29 P.E.m=0.7	平均：17 P.E.m=0.6	平均：10 P.E.m=0.2

实际上，我们无法通过分析以上四个表格的数据来直接获得各个平均数之间的关系，要想知道它们之间具有怎样的关系，我们需要做进一步的数据整理。在整理相关数据之前，我们需要弄清楚表示这种关系的必要条件。通过分析我们发现，当各个实验的数据能够在单位上进行统一时，各个平均数之间的关系才能直接地被呈现出来。而要统一实验数据的单位，就需要将各个平均数据除以各实验中的音节组数。

表8-1-5所记录的数据并不是直接利用各个平均数据除以各实验中的音节组数得出的，我们是在此基础上又将所得数值减去背诵的一次诵读次数。表8-1-5中的数据的小数都是按照近似值0.5或者0.25计算。

表**8-1-5**

一个音节组中的音节数	在连续几天内每天达到恰能背诵所需要诵读的平均次数					
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ	Ⅵ
12	16.5	11	7.5	5	3	2.5
24	44	22.5	12.5	7.5	4.5	3.5
36	55	23	11	7.5	4.5	3.5
《唐璜》一节诗	7.75	3.75	1.75	0.5	(0)	(0)

以上是我们整理好的相关数据，要得到平均数之间的关系，就需要对这些数据进行不同角度的讨论。

2.音节组长度与记忆效果之间的关系

令我们感到兴奋的是，我们现在所做的努力，能够越来越多地为以前所做的实验进一步补充资料。比如，假如我们将上一节所有实验中第一天和第二天的实验结果单独列出来，并进行进一步的分析和研究，我们就能发现，分析得到的结论可以很好地支持第五章所叙述的问题的因果关系。我们认识这种资料的补偿是受欢迎的，同时也是不出意料的。

我们在第5章中曾经作过这样的说明，被实验者在学习音节组时，随着音节组长度的增加，达到背诵音节组的诵读次数急剧增加。这个结果通过现在的实验数据依然可以清楚地表明。而我们现在所讨论的实验结果最终要说明这样一个问题，也就是被实验者诵读音节组的次数越多，使较长音节组熟读成诵的概率也就越高，而且一旦能够完全背诵，它们之间就能够形成更加巩固的联系，这样就更不容易遗忘。如何表示这种更加巩固的联系呢？我们在这里用到了“绝对的节省量”和“相对的节省量”两个概念。我们按照较多的诵读次数来识记较长的音节组，24小时之后再对音节组进行重学并达到背诵程度所节省的绝对的工作量以及相对的工作量都比较短音节组更大。

整理出相关的实验数据，可以更加直观、清楚地对这种关系进行说明。如表8-2-1所示。

表**8-2-1**

一组中音节数目	学习时诵读次数	24 小时后重学节省的诵读次数	相当于学习时间诵读次数的节省（%）
12	16.5	5.5	33.3
24	44	21.5	48.9
36	55	32	58.2

从表中可以看出，在研究诵读较短音节组时，被实验者重学音节组所节省的工作量（诵读次数）是第一次学习音节组所用工作量（诵读次数）的1/3。在研究诵读较长音节组时，被实验者重学音节组所节省的工作量（诵读次数）是第一次学习音节组所用工作量（诵读次数）的6/10。由此可以看出，学习较长音节组的记忆巩固程度要比学习较短音节组的记忆巩固程度更深。通过表中的数据可以计算出，被实验者将36个音节的音节组学习到初次完整无误背诵时，他对音节组记忆的巩固程度是学习12个音节的音节组的1.8倍，相当于节省了近一倍的工作量。

其实，上述研究并没有什么新内容，我们从日常的生活经验中也能获得这样的结果，只不过将这个结果通过实验的形式呈现出来，就显得比较精确而已。经验告诉我们，一件事物越复杂，我们完全学会它时，就越能保持较长的时间不遗忘。简单来说，学习越困难，记忆保持得越好，

我们从对课本知识的预习、学习以及复习中都能清楚地感受到这一点。用以往的经验来预测实验结果是一件符合正常逻辑习惯的方式，利用这种方式，可以更加省时、省力地获取更加接近于正确的结果，当然，要获得正确的结果，还必须有充足的实验证明。

通过分析材料中的数据，我们又发现了另一个差异。我们已经证实了这样的结论：学习较长音节组的记忆巩固程度要比学习较短音节组的记忆巩固程度更深。但是对音节组记忆的巩固程度，或者说音节组的内部稳定性与第一次学习音节组诵读次数的增加并没有什么直线的关系，它们各自的增加量并不是完全一致的，且不仅是绝对的节省量和诵读次数的增加如此，相对的节省量和诵读次数的增加量也是如此。值得一提的是，绝对的节省量和相对节省量增加的速度也是不同的，通过实验证实，相对节省量的增加比较缓慢，而绝对节省量的增加则比较迅速。如果没有大量的实验数据支持和更精确的理论分析，我们就无法对其中的关系进行精确的解读，更不能通过某个实验的表象分析，来确定无疑地说一个音节组在一个时间点被反复诵读到背诵的程度，在另一个时间点再一次学习就会节省许多的诵读次数。

我们对以上的关系既不能视若无睹，更不能以点概面，将实验结果夸张化。对记忆的研究应该是严谨的，这就好比我们要学习和重学英语诗句，如果少了一些有效的诵读就无法达到背诵的效果一样。所以，我们在研究学习和重学音节组所需要的诵读次数之间的关系时，也应该是有证据、有支持、严谨且毫不夸张的。

在研究学习和重学英语诗句时，我们发现，被实验者第一次学习一节完整的英语诗句所需要的诵读次数非常少，甚至不及学习最短音节组所用诵读次数的一半。这又是为什么呢？我们从中可以得出这样的结论：被实验者学习英语诗句的记忆巩固程度非常高，这种巩固度直接体现在重学音节组所用的诵读次数在比例上只是第一次学习音节组所用诵读次数的一半。

3.复习规律对记忆强度的作用

为了获得更全面且可靠的结果，我们不能单独分析某一个结果，而要具备整体的思想，站在类比的角度，全面考虑连续几天的实验结果。根据记忆的特点和实验结果，我们发现，随着复习的次数越多，记忆的巩固

程度也就越高，这直接体现在每一次复习音节组需要诵读的平均次数都比前一次少。

在多次的实验中，我们曾经比较了识记长音节组与短音节组的不同，长音节组指的是音节组数目较多的音节组，短音节组指的是音节组数目较少的音节组。通过两者的实验比较，最后我们得出了这样的结论：音节组长，被实验者识记所用的时间和精力也越多，而识记较短的音节组可以为重学音节组节省相对更多的工作量，所需工作量递减的速度也越来越快。另外，如果音节组较短，被实验者学习起来就会更省力，用比较少的时间和精力就能达到第一次完整背诵的效果，但是在重学音节组时所用的工作量相对较多，并且随着复习次数的增多，工作量的减少也相对缓慢。

音节组长，第一次学习时的诵读次数也较多，但重复学习所需工作量的递减也较快；音节组短，第一次学习时的诵读次数就较少，但重复学习所需工作量的递减较缓慢。这就好比一个大的数字持续减少，且减少的速度较快；一个小的数字持续减少，且减少的速度较慢。但随着减少次数的增加，这一大一小两个数字会越来越接近，直至几乎相同。同样的道理，在进行音节组实验时，随着音节组学习次数的增加，较长音节组和较短音节组达到背诵标准所需要的诵读次数就会越来越接近。

例如，我们在学习包含24个和36个音节的音节组的实验中，第一次复习时，两者达到恰能背诵所需的平均诵读次数就已经比较接近了；第三次复习时，两者达到恰能背诵所需的平均诵读次数完全相同，都为7.5次。通过表8-1-5可以直接看到，在第四次复习，也就是第五天时，比较12个、24个和36个音节的音节组的实验结果，我们能够得到这样的信息，即它们复习所用的平均诵读次数都比较接近。这一点同样也可以证明以上结论。

通过分析连续几天的结果，我们对学习音节组工作量的连续递减已经有了一个初步的结论。但是通过这样的分析，我们却无法得到另一种规律，即连续两天的诵读次数的比例十分接近整数。我们在表8-1-5中进行了规定，即所计算的诵读次数都需要减去最后一次背诵的诵读次数。而如果不这样做的话，上述规律性就会产生，即连续两天的诵读次数的比例接近整数。特别是在进行英语诗句学习时，如果不减去最后一次背诵音节组所需的次数，这种规律性就会显现得更加明显。

虽然我们看到了这种规律，但是，根据已有的数据结果，我们还不能通过可靠的公式将这种规律表现出来。

在上述的讨论中，我们始终围绕着工作量的连续递减这一问题来展开讨论，现在，让我们抛开这个观点，转变思维，将要讨论的问题核心转移到节省的工作量的逐渐降低上。这样我们就能发现，这种规律性会更加明显。为此，我们又制定了以下表格。

表**8-3-1**

序号	一组中的音节数	在后一天学习一组音节时节省的诵读次数：平均数值				
		Ⅰ－Ⅱ	Ⅱ－Ⅲ	Ⅲ－Ⅳ	Ⅳ－Ⅴ	Ⅴ－Ⅵ
1	12	5.5	3.5	2.5	2	0.5
2	24	21.5	10.0	5.0	3	1.0
3	36	32.0	12.0	3.5	3	1.0
4	《唐璜》一节诗	4.0	2.0	1.25	0.5	－

观察上表中第二列和第四列的诵读次数的变化，我们可以看出，这两列都接近一个递减的几何级数，也就是公比约为0.5的递减几何级数。实际情况是，如果能将这些数据稍微变化一点，就能实现完全匹配。比如，我们如果将第一行的数字变化一下，几何级数的指数就会变为0.6。为了将第三列的几何级数变为指数为1/3的项，我们就需要假定实验结果发生了错误。

我们并不是说所有的实验结果都会呈现这样的规律性，但就大部分实验结果而言，这种规律性确实存在。对于这种关系，我们给出这样的描述：无论是在学习无意义的音节组时，还是在学习有意义的英文诗句时，观察连续几天内的学习和记录，我们都能发现，第一次学习音节组且恰能背诵后，在接下来的连续几天内所需要的诵读次数的差数存在统一的规律，也就是它们的这种差数会大致形成一种递减的几何级数。而音节组的长短对这种递减的几何级数是存在影响的，如果实验所用到的音节组相对较短，那么这种递减的几何级数的指数会较大；如果实验所用到的音节组相对较长，那么这种递减的几何级数的指数就会较小。

与以往的实验相比，上述实验从个别的角度来说，其持续的时间并不是很长，但是相对来说，这里的情况比别的实验更加显著。我们在连续几天的时间中完成了实验，这些实验的特点是持续次数多、观察材料少，能够得到相对显著的实验效果是这次实验最大的亮点。虽然我们在此次实验中发现了某些规律，但是我们不能完全保证这些规律能适应更大的范围。我们不知道，音节组再做更多次的重复实验，或者更大范围的实验研究，它们最终是否能经受得住真理的考验。在此，我们需要明确和强调这一点。

4.间隔诵读与记忆耐久

本章所研究的问题与以往所研究的问题存在着紧密的联系，第6章中所探讨的内容更加说明了这一点。本章与第6章相比，从本质上来说具有一定的相同性，它们都是关于识记音节组所增加的诵读次数对音节组巩固程度的影响的研究。

我们研究的结论是，这种巩固程度是随着诵读次数逐步增加的。但是，两次研究的具体情况又有所不同。在第6章的研究中，被实验者对音节组识记的诵读次数是在一个短暂的间隙内持续进行的，在这个过程中，

我们没有对为何会产生自动背诵以及自动背诵是如何进行的等问题进行深入研究。而我们现在的研究却有所不同，我们将音节组诵读实验分配在连续的几天内完成，也就是说，在连续的几天内，诵读音节组达到第一次背诵的诵读次数不是一次性完成，而是分摊进行的。所以，与之前的实验相比，实验的条件有所变化，而它们最终所获得的结果对我们来说，也没有任何更广泛的确定性。

通过以上情况，我们可以做出相关预期，假如当前研究的实验与以往我们的同类实验可以相互比较的话，那么它们实际上是相同的。本质上的相同，使研究前面的实验与后面的实验最后能够得到相同的结论：相比于靠后的关于音节组的诵读学习，也就是在第二天、第三天或者以后几天的诵读学习，被实验者开始时对音节组的诵读次数与靠前的诵读次数近似一致，随着学习次数的增加，所需的诵读次数会越来越少。

但是，由于实验本身的具体条件等都存在差异，我们现在还不能给出更加准确的比较两次实验的结论。因为实际的可比性并不统一，两者在变量和不变量方面都存在差异，比如在音节组的长短方面，两次实验就完全不同。此外，在实验本身的材料方面，我们有足够的理由对诵读的效果做一个详细的确定。当然，我们不仅仅只对一组数据展开确定，而是通过连续几天的数据进行比较确定，在控制相关变量的情况下，有针对性地找出现有差异，并以此来获得诵读次数与学习次数之间的联系。但现在我们所面临的情况有所不同，材料不足，数据不够充足，使我们无法可靠地证明我们结论，而要想在材料不充足的情况下做进一步确定，还需要进行进一步的讨论。

接下来，我们需要利用具体的数据，通过具体的分析和计算来求证我们最终的结论。以我们本次的实验为例，实验中，我们让被实验者对12个音节的9个音节组进行了连续六天的识记训练。在这六天内，被实验者每一次识记音节组并达到背诵程度所用的诵读次数都不同，分别为158次、109次、75次、56次、37次和31次。从这组数据中能够得到，被实验者第一次识记所有音节组所用的诵读次数为158次，而这158次的诵读效果体现在第二次重学音节组的过程中。由于第一次识记音节组的努力，第二次重学音节组所用的诵读次数降为109次。这两者的差别在于，节省的工作量为158减去109的差额，也就是49次。于是，一些人可能会根据这个逻辑继续推理，第二次重学用了109次，而第三次重学用了75次，这样第二次重学对第三次的效果就是109减去75次，也就是34

次。显然，这个结论是错误的，我们不能这样来计算，因为第一次学习的诵读次数对第三次重学也有影响，第三次重学音节组的效果是叠加的，并不是单一的。

问题的关键是：如何表示第三次重学音节组所继承的效果？我们首先应该弄清楚一个问题，也就是假如第二天被实验者没有对音节组进行重新学习，那么第一次学习音节组的诵读次数对第三天的学习产生了多少效果？我们暂且将这种情况下的第三天诵读音节组的次数设为x，用这个次数再减去75，即x-75，也就是单独情况下，109次诵读对第三天学习音节组所产生的效果。之所以这样计算，是因为第一天学习的总体效果在第三天会大打折扣，这样第三天需要的诵读次数就会更多。如此一来，x的值无疑会比109更大。利用同样的方法，我们可以计算出第三天诵读75次对第四天产生了多少效果。我们知道被实验者第一天的诵读次数为158次，第二天的诵读次数为109次，在第三天不学习音节组的情况下，我们设第四天被实验者学习音节组且达到背诵所需的诵读次数为y，那么实际第三天诵读的次数对第四天的效果可以表示为y-56。

我们通过类似的方法，可以以此类推下面的诵读效果。在第七章中，我们做了相关音节组的实验，该实验刚好能用于此类运算。现在，我们利用当时实验的数据，对X的数字进行相关的推理和计算。第七章的实验数据为：被实验者对13个音节的音节组进行学习，之后24小时所遗忘的内容和之后48小时所遗忘的内容的比值关系为66/72。虽然这个数字表明了记忆效果之间一定的关系，但是仅仅依靠它来确定y的值是远远不够的。首先，从这个比值本身来看，它既不够可靠，也不够确实。如果利用这一比值来计算某些有价值的数据，我们只能通过它来计算12个音节的音节组的数值。另外，我们也只能通过这一比值来大致判断，同类数据的比值也应该接近于一个整数。

相比于假设某些关系成立，我们更需要确切的、真实的实验数值来验证我们所研究的对象。为了这一点，我们需要放弃不可靠的猜测，而把真正实在的数据整理出来以供分析和讨论。于是，我们把连续几天学习音节组的次数以及对应的节省工作量的关系一一通过表格呈现出来。由表8-4-1所示，该表格的特点是数值相对集中，能够更加鲜明地表现我们所设想的间隔诵读音节组的单一效果。

表**8-4-1**

一组的音节数	几天内诵读一次24小时后节省的数值（以诵读一次的分数值表示）				
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ
12	0.31	0.31	0.25	0.34	0.16
24	0.47	0.44	0.38	0.32	0.16
36	0.57	0.51	0.29	0.35	0.18

对于以上表格的数据，我们还是能够分析出它的不精确性，尽管如此，我们同样也能看到其价值所在。从表中的三组数据可以看出，只有音节为12个的音节组的数据表现出了一定的规律性。但是这种趋向并没有什么特别之处，它所表示的结果与第四章的结果具有很大的相同点。我们曾经通过实验已经证实，被实验者在前期一定的时间内学习音节组的诵读效果是相对稳定的，这种稳定性体现为效果的固定，比如在一定阶段内，被实验者第一次学习音节组的诵读次数与重学音节组所节省的工作量成正比。在一定程度上，诵读次数增加固定的数量，对应的节省工作量也会成固定比例地上升一定数量。

除此之外，我们还验证了另一种结论，即每次诵读音节组的次数对重学音节组的效果会随着次数的增加而逐渐减小。比如在诵读次数到达一定

数目时，同样是10次的诵读，前10次的诵读可以节省重学诵读5次的工作量，后10次只能节省重学诵读3次的工作量。而当学习音节组的记忆完全巩固时，24小时之后，在没有任何提醒的情况下，被实验者就能准确无误地背诵出所有的音节组。但毫无疑问的是，这时每次诵读的效果会更小。由此可以看出，本章节所验证的问题与第四章节联系紧密，在一定程度上，它们的结论可以彼此验证、相互补充。

然而，相同点与共同点是同时存在的。本章与第4章的联系我们已经有所阐述，那么它们之间具体又有哪些区别呢？这其实也是本章最为核心的一点，我们会更加清楚地进行论述。根据表6-4-1的数据，我们曾经得出的结果具有这样的分析过程：被实验者在识记每个拥有12个音节的6个音节组时，他达到背诵程度的诵读次数平均为410次。在24小时后，被实验者重学音节组时的诵读次数为41次。对于前后两次诵读的次数，我们不能只着眼于它们相差10倍的关系，而是应该将注意力集中在每次重学所节省的工作量上。根据表6-4-1中的数据我们可以算得，被实验者在学习一个拥有12个音节的音节组时，在第一次学习音节组的过程中，每连续诵读68次，则在24小时后，只需再诵读7次就可以达到准确无误地背诵音节组一次的目的。

当前的实验形式是，将所有的诵读环节分配在连续的几天时间之内，最后将所得的诵读效果在第四天重学音节组时显现出来。目前的实验显示，被实验者在学习每个拥有12个音节的9个音节组时，只需要反复诵读56次便可达到一次准确无误的背诵。根据这个数据计算，56次除以9个音节组，约等于6次，表示被实验者在学习每一个音节组时的平均诵读次数为6次。如果我们要求被实验者在识记音节组时达到同样的效果，那么，对于现有的9个音节组，被实验者需要诵读的总次数为：

$$158+109+75=342$$

这样一来，我们就能计算平均每组需要诵读的次数，也就是诵读总次数除以音节组的总数，即342÷9=38次。单次集中识记诵读音节组和多次分散识记诵读音节组的效果是不一样的，如果要在它们之间找到对等关系，我们就要以达到第一次准确无误背诵音节组为标准，分别观察这两种方式的诵读次数以及学习音节组的次数。我们记录了相关的数据，最后发现，想要达到第一次准确无误地背诵一个12个音节的音节组的标准，利用集中诵读的方式，需要被实验者在第一天集中诵读68次；利用

连续几天分散地去诵读音节组，就需要将识记音节组的任务分散在前三天之内，而这样的结果是，被实验者在连续三天内总共诵读38次便可达到第一次准确无误诵读音节组的标准。

我们的条件相对有限，不能做出大量的相关实验，在没有大量数据支持的情况下，我们得出的数据还具有很大的随机性，所以从实验本身来说，通过这些数据总结出的结论可靠性并不高。但是，即使在这种状态下，我们仍然可以明显地看出利用这两种方式学习音节组的巨大差别。也就是说，我们的假定很可能成立，无论是根据已有的实验数据分析出的结果，还是现实生活积累的经验，其总体趋向都意指我们的假定是可靠的。这个假定我们并不陌生，那就是将需要学习的知识集中在每天的同一个时间内进行复习，总是比将这些知识集中起来复习效果更好。比如，一个人需要学习20个英文单词，他总共设计了两种方案，第一种是一天内将这20个单词反复诵读100次来达到记忆的效果，第二种是第一天将20个单词反复诵读50次，第二天同一时间再将20个单词反复诵读50遍。最终的结果是，利用第二种方式可以将他对20个单词的记忆更长时间地维持下去。

现实生活中，类似的例子还有很多。无论是在学习中还是在家庭生活中，我们都会经历这样的记忆问题，如何利用更少的时间达到记忆的最高巩固是我们研究记忆的一个现实意义所在。应用实际生活中自然的方法，将文化知识和电话号码等内容牢记于心，可以体现出我们推出的结论；利用有限制条件的实验，将一些无意义的音节组和英文诗句有目的地进行学习识记，也能体现出我们推出的结论。两者最终的结果惊人地一致，让我们的结论更趋于真实可靠。

具体来说，如何反应这个结论的现实意义呢？其实，关于记忆的问题最常应用的场所对我们来说并不陌生。正常情况下，我们每一个人到了合适的年龄都要接受教育，当我们充满好奇地步入校园，关于记忆的问题就会接踵而来。我们需要背诵一些优美的诗句、一些意义丰富的单词、一些蕴含人生哲理的语句等。在识记的过程中，如何深深牢记就成了我们始终关心的话题。现实中的经验告诉我们，最初作为学生的我们并不需要在晚上牢记所有的单词和语法，在早晨复习这些单词和语法会起到更好的效果。以前上学时令我们无比心烦和头痛的作业，如今却成了我们最美好的回忆。聪明的老师们不会让孩子将作业一次性在课堂上完成，而是会额外布置作业让孩子回家练习，以此来达到再次复习知识的

目的，因为他们知道多次复习的效果往往会比一次性记忆的效果更好。也许，这才是关于记忆的真正意义，尽管我们曾经从未在意过。

Section 09 怎样保持持久记忆：认知顺序和记忆保鲜

当我们的思想变得奔放、自由时，我们就能将各种想法相互结合，最后构成一幅奇妙的记忆画卷。我们之所以会对记忆的问题给出这样的看法，主要是基于以下结果：

在一次明确的意识活动之中，我们的脑海很难形成关于记忆的联想的结合。但是如果我们能在被中间项隔离的情况下拥有更多的明确的意识活动，我们就可以轻松地在脑海中形成关于记忆的联想的结合。这些内部的联结可以解释记忆的多种问题，比如对于记忆和回忆中出现的许多奇特现象，我们就可以通过多种复杂意识活动的联结来解释。很显然，这个解释是富有成效的，也是能符合人们预期的。但是，这毕竟是从经验中所得的东西，它的可靠性我们还未能判定。因此，我们需要停下来，对它们展开研究，而不是自以为是地盲目前进，致使自己离真理越走越远。

1.时间顺序引发的猜想和解析

和以往一样，我们必须借助实验，用真实和准确的数据说话。我想，这样一来，我们才能更加自信且富有底气。所以，现在不是空谈理论的时候，我们需要静下心来讨论一组研究的结果。既然是研究过的，那就不是毫无根据的空话，而是有实验和数据支撑的真正有力量的话。我们需要提及的研究拥有一个有价值的目的，即探讨联想的相关条件。对于此类的研究成果，我们是感兴趣的，因为我们认为它们是拥有特殊的理论意义的。

日常生活中，我们对于一些观念表象的记忆是隐蔽的、不突出的，因此我们即使有意识地回想它们，也很难真正回忆起来。但是在特定的情况下，它们又会自动重新复现在我们的脑海中，或者说由模糊的意识变为明晰的意识。而这类情况的发生并不是随机的，也不是偶然的，而是遵循着某种我们未知的规律。我们将这一规律称为“联想的规律”，值得一提的是，联想的规律具有一定的规则形式，这种规则形式也是记忆会呈现如此变化的原因。一方面，人们对这些规律的探讨早已拥有悠久的历

史，关于这些规律的知识也由来已久，其历史与古老的西方心理学旗鼓相当。但是从另一方面来说，与其他规律性的事物相比，这些规律就显得相形见绌了。因为其他的规律在人类发展历史中或多或少都已经被攻克，或者说被人类以精确的系统表达完美地诠释过了。然而，令人感到疑惑的是，这些由来已久的规律却未曾拥有这样的运气，至今来说，它们仍是有待争论的问题。人们凭借现在的发展水平，仍然没有能力来攻克它们，也不能用一种更精确的系统表达完美地诠释它们。

如今，随着对记忆问题研究的深入，有些东西需要重新被提及。但与以往不同的是，这些规律性将重新被解释。这不是要推翻以前的结论，而是在原有结论的基础上探究新的问题。现在，我们要在已有知识的基础上，带着全新的意志出发，去重新探究亚里士多德说的几句至关重要的话。我想我们现有的知识体系已经越来越趋于成熟，此时，通过它们去完善以往的结论是有必要的。

一般来说，我们以往对规律的用法无非是预测未来事件，从而达到趋利避害的作用。但是，这些所谓的规律并没有确定性质的规则，如果按照更加规范的标准来度量这些规律，我们不知道它们是否配得上“规律”这个崇高的名称。但是在这些规律中，仍有一点是毫无争议和怀疑的，起码我是这样认为的。那么，这一点是什么。我们需要站在什么角度，用什么口吻来陈述这一点呢？所有特殊的事物都离不开人们对它最平常的说法，因为，我们如果用奇怪的形式去描述它，它就会被记不住它的人慢慢遗忘，其特殊性也将永远地沉寂下去，在时间的河流中不留痕迹地消失无影。这与记忆的问题十分相似，像是很久以前就已经不谋而合了。

于是，我们只能按照一般的说法对这特殊的一点进行简单描述：每个人的意识中都会存在这样或那样的观念，这些观念可能同时产生，也可能陆续产生。我们无法掌控这些观念，因为它们往往是相互牵连的，它们彼此之间可能按照它们已有的顺序相互唤醒，它们的确切性会随着它们在一起的次数的增加而增加。简言之，它们的确切性与它们在一起的频率成正比。

人们已经证实了关于记忆的一个最常见的确凿的事实，这个事实就是：在人类已有的全部心理现象中，不自主的记忆复现是被有力证实了的。这种不自主的记忆复现拥有多种形式，它可以在你对过往事件的美好回

忆中悄然出现，也可以在你对知识的苦苦探索中无意出现，还可以在你对它的有意识的回忆中突然迸现。

在此，我们要尤为解释清楚第三种情况——何为“对它的有意识的回忆中突然迸现”呢？其实这是一种简单的解释，如果以回忆音节组为例，具体的解释为当我们试图有意识地努力回忆关于所有音节的记忆时，这种有意识的努力只是树立了一种回忆复现的意图，或者说我们只是在某一刻复现了所有音节组的第一项，而对其他项没有任何的复现。在这两种情况下，我们在下一刻并没有做出有意识的努力回忆，后面的音节组却像是跟着出来一样，一下子全部复现出来，在我们的脑海中变得异常清晰。

我们对这种规律并不陌生，因为它在人们的生活中是普遍存在的。与此同时，还有一种情况所表现的规律性与之相符。在回忆的过程中，我们脑海中所存在的一系列同时发生的事件，都会按照曾经的出场顺序复现，这种规律性与上述所阐述的规律异曲同工。

对于记忆的研究，我们并不满足于这些显而易见的事实，而是希望深入内部机制，获取更有价值和更具意义的结果。因为这些内部机制才是事实产生的源头，我们需要找出这些源头，让事实更接近于真理。但是，话又说回来，我们没有考虑到探究真理的困难程度，更没有对自己的水平进行过有效的评估。在具体的实践过程中，我们发现了一个无法走出的怪圈，当我们试图寻找为什么并不断探究下去时，每当前进短短的几步，我们就会迷失在黑暗之中。我们带着清晰的心态走进去，却带着黑暗的结果再次走出来。

我们在探究真理的道路上，带着为什么的心情出发，却总是在前进的道路上被奇怪的路障阻碍了脚步。当我们想弄清这些奇怪的路障到底是什么时，却惊讶地发现，它们并不是客观存在的事物，而是我们自己造成的，它们是我们关于怎么样的知识的认识极限。于是，我们恍然大悟，原来是这种认识的极限将我们从真理的边缘碰了回来。

通常，我们习惯于按照自己的思维方式来看待问题，这往往取决于我们自身心灵的性质，而对于这种形式的联想的解释也不例外。人具有主观能动性，这一点是人与动物的主要区别之一，也是人类引以为傲的特点。很多人认为，我们的心理现象是一个主体的主动活动，而不是被动

发生的。人们对于这个观点有一个更自然和更合理的解释，即作为一个统一的主体，一个人把他活动的内容通过一定的方式联结起来，于是这些活动的内容就被统一起来，成为一个统一的整体。

人们一般认为，同时经验的事物和紧接着经验的事物在意识方面没有明显的区别，它们属于相同的意识活动。它们之所以能够相互联结，就是因为它们拥有这样的关系，而在探究它们的联结强度时，我们就会自然地对他们与这种意识联结时相互联系的次数作一个统一的比较，结果发现，它们之间存在着比例关系，并且还是正比的关系。所以，如果这种有关联的复合体中有一部分复活起来，那么但凡有任何机会，它的其他部分也就会被吸引过来，最终实现一同复活。除此之外，再无其他更合理的解释。

然而，值得令人深思的是，我们所说的概念并不能给它本身要说明的事物提供更多的解释。为什么要这样说呢？事实上，复合体的一部分被召唤出来，它的其余部分也紧跟着被召唤出来这件事情并没有给予我们多大的思想冲击，令我们感到惊讶的是，其余的部分不仅被召唤了出来，而且同时具有明确且统一的方向性。这种方向性是针对被召唤这件事情的，而不是其他内容的。

前面我们提到了这样一个可能，即意识活动的各部分内容同属于一种意识活动。如果这个可能能够成立，并且正是由于这一点它们才最终联合起来，那么这种联合就没有任何区别。换言之，意识活动各部分内容的联合都是一样的。既然它们的联合是一样的，那么新的问题又产生了——人们如何保证自己在进行意识活动时，各部分内容在序列中会按照原有的顺序精确地复现？或者说，各部分内容会不会不按照这种顺序进行联结，而是以随机联结的形式进行复现呢？

显然，这个问题是值得探讨并且极具研究价值的。为了弄清楚其中的原因，我们需要从两个方面分别对该问题进行论述。

首先，一种观点这样认为，我们在进行意识活动时，大脑中各种事物之间的联结并不是每一项事物之间随机的联结，而是每一项与它具有紧密联系的项之间的联结。同时，在对这些事物进行回忆以达到重新复现的过程中，进行新一轮的联结时，中间项会抑制远离的不同项的联结。然而，这个过程不受中间休息时间的阻碍，不过也有一定的前提，即当一

种意识活动可以掌握休息时间的开始和结束时，这个条件才成立。

这是一个已经被回答的事实，但是，一切并没有结束。我们的意识活动在回忆一种观念时已经建立了优势，但是这种优势却因为诸多意识的统一活动而被无意中放弃了。我们不知道有多少其他意识项会干扰我们的记忆，但可以肯定的是，在干扰的过程中，至少要包含两个项目才可能产生干扰，无论意识中有多少观念，也无论有多少争论，这都是大多数情况下会发生的。

我们不能随意应用意识的统一作用，因为这只是这种解释的一方面，而非所有。我们一方面要考虑意识的统一作用，另一方面也要考虑意识各项的多样性。如果意识的统一作用是一个可以随意应用的因素，那么意识各项的多样性就是组成这个因素的各个部分。所以在研究意识的统一作用时，需要从意识的各项组成部分开始，而不能脱离这些部分，利用不可靠的假定的理由去否决它们，否则，我们就会陷入通过假定推理来自圆其说的怪圈。很明显，这是一种错误的研究方法，我们不能满足于这种论断：它有理由这样，所以它就是这样。

除了上述的观点外，我们还有另一个观点。对于我们来说，这种观点同样具有十足的吸引力。那么，这种观点是什么？它有哪些特殊之处呢？一些人承认我们所说的第一种观点的部分论断，即在一种意识活动中，各种观念之间具有一定的联系，它们通过特殊的方法彼此联结在一起。而第一种观点与第二种观点最大的区别在于，第二种观点认为，虽然意识活动中的各种观念彼此联结，但是这种联结有相同的，也有不同的。同时，各种观念的联结强度只与两个因素有关，一个是时间间隔，另一个是中间项的数量。而观念之间的联结强度与这两个因素具有一定的比例关系，这种比例关系是一种反比关系。联结的各项越多，或者时间间隔越久，相应的联结强度就会成比例地缩小。

为了便于说明这一点，我们不妨假设一种意识活动中出现了a、b、c、d四个项目。通过这些项目，我们可以说明各项之间的联结强度以及它们之间的比例关系。比如，我们比较两个项目之间的联结强度，就可以利用这些项目这样说明：由于a和b具有某种联系，属于两个紧密联系的项目，而a和c属于间隔项目，它们的联系较少，因此，a和b的联结强度比a和c的联结强度更高。而相比于与a项目更远的d项目，a和c的联结强度又比a和d的联结强度更高一些。

通过这种关系，我们不难看出，当一个人在进行意识活动时，如果项目a率先出现，那么接下来出现的最大可能就是项目b。因为项目a和项目b之间的联系最紧密，并且它们之间的联结强度更高，在项目a复现之后，项目b就可以紧接着直接复现出来，并且与项目c和项目d相比，它更容易先复现出来，同时复现的速度也更快。以此类推，项目b复现之后，由于项目c与它联系紧密，项目c便会最先和最快复现出来。

通过这个现象，我们就能得出这样的结论：意识活动中的各项会根据原来彼此的联系，按照最初的顺序进行复现，这种复现不受所有成分都是彼此联结的这一因素的影响。

上述两种观点都说明了一个事实，即意识活动的统一作用是相连续的观念之间的联结基础。虽然从逻辑上来说，海尔巴特提出了以上观点，但是，这并不说明他直接承认了这个事实，他只是有一个相似的想法：在统一的意识活动中，因为有一部分相反的观念之间存在抑制作用，因此，这些相反的观念可以按照一定的顺序形成联结，进而才能彼此融合。

但是，这并不是我们最关心的问题，根据我们最终的目的，我们需要抛开这些非主要的目的，进一步探究我们真正关心的问题。海尔巴特在他的《心理学教科书》第二十九节中说："我们设一种意识活动中存在a、b、c、d等一系列的知觉中已经存在的观念，这些知觉中的观念有一些在存在之初就一直受到其他各种观念的抑制。一种观念a受到越来越多的抑制，它的部分就会慢慢消失，接着观念b就登上了舞台，与残余的观念a相互融合。需要注意的是，观念b在最初不是抑制的，融合了观念a之后，它的一部分才会受到抑制而慢慢消失，这时观念c就会跟着出现，并在最初未被抑制的情况下，与正在逐渐模糊的b以及几乎消失的观念a联结起来。按照相同的方式和方法，新出现的d分别与a、b、c联结起来，进行相互融合。通过这样的方式联结各个观念，当每一个观念在人的脑海中复现时，就会遵循一条统一的规律。在这条统一规律的指引下，我们的各种观念就有了一个统一的共性，也就是一种观念复现后，紧接着就会唤醒与之紧密联结的其他观念，就像具有连锁反应的多米诺骨牌一样，牵一发而动全身。如果在这个过程中，观念a先出现，由于观念a和b紧密联结，接着出现的便是观念b，继而是c，然后才是d。这是通过正常的顺序来观察这些观念的变化，那么能否以相反的顺序来观察它们，进而看出某些有用的价值呢？答案是肯定的。当我们按

照相反的顺序重新来审视它们时，就会发现，观念b、c、d开始都处于无抑制的状态，它们都要与逐渐变弱的观念a相联结，进而发生融合。这样一来，观念a出现时就会努力召唤出观念b、c、d，使它们达到一种无抑制的相对稳定状态。在这个过程中，观念a对观念b的召唤效果最强，于是观念b最快出现，接着才是观念c和观念d，其他的以此类推。通过进一步的观察，我们能够知道这样的事实：当观念c遵从意志的召唤慢慢呈现出来时，观念b就变得暗淡下去；当观念d呈现出来时，观念c又会暗淡下去。余下的情况，以此类推。”

概括来说，所有意识的观念都会依照它们原有的状态开始复现，之后又随着新观念的出现而慢慢部分消失，最终逐渐成为与新观念融合的状态。当我们复现各种观念的原有状态时，紧密联结的观念就会陆续最先、最快地出现，而出现之后，它们又会被下一个紧密联结的观念所取代，最后逐步消退下去。

接下来，我们需要站在一个截然相反的视角继续设想与观察。当观念c复现后，它对观念d的影响与观念a对以后复现的各项观念的影响并无不同，按照同样的逻辑可以推出，它们对以后各项观念的影响也会遵从这样的规律。观念c和观念d以及以后的各项观念都会按照原有的顺序逐一出现，同时它们又会按照原有的顺序逐一消失。然而，在此期间，观念b和观念c会受到不一样的作用。如果观念c在开始还没有被抑制的状态下就和观念a和观念b的残余部分在意识之中完全融合，那么观念a和观念b就不会阻碍观念c，因此，观念c也就不会损失。但是，其中需要注意的是，这种影响是具有局限性的，因为这里所影响的不是观念a和观念b，而是观念a和观念b的残余部分。

实际上，真正与观念c联结的是观念b的一小部分以及观念a的更小的一部分，因为它们都受到了抑制，从而消失了另一部分。观念a和观念b曾经存留在意识中的证据就是它们残留下来的与其他观念相融合的那部分。

我们把以上所描述的过程称为“回忆的过程”，这个回忆的过程是在已知的观念序列中产生的，具体的情况我们通过以上分析已经进行了较为清楚的叙述。我们可以把回忆看成这样的过程，即在回忆的开始，大脑会将意识中已有的序列观念唤醒，并使之表现出不同的清晰程度；当回忆结束后，逐步出现的序列观念又会按照原有的顺序慢慢消散。意识中的

观念总是按照一定的序列联结，绝不会产生倒序的情况。这就好比一个序列相反的单词，虽然我们能熟练背诵原来正序的单词，但是如果我们的意识不稍加努力，就不能背诵与之对应的倒序的单词。

心理学家陆宰在他的《形而上学》（1879年，第527页）中提到过一个与海尔巴特相似的看法。这是一个有趣的看法，起码陆宰自己觉得确实如此。陆宰的观点与海尔巴特最大的不同在于，在对记忆的论述中，他反对意识中的观念有强弱之分。也正是因为这个原因，他在关于记忆的论述中绝口不提这个概念。而两者的观点在大多数情况下是很相似的，陆宰的观点与上述观点的相同点表现在，他认为观念能够按照原来的顺序复现，是因为实现联想的联结总是发生在一个观念与另一个观念之间。陆宰在自己的作品《心理学讲演集》中介绍道："任何观念，不管它们的内容如何，当它们同时或一个紧接着一个发生时，也就是没有中间环节时，它们就形成联结。这就是我们照原来的顺序而不能打乱顺序回忆复现一系列观念的基础，不需要更多的技巧手段。"这里提到的"技巧手段"与海尔巴特安排观念系列的企图有着异曲同工之妙。

根据海尔巴特的观点，我们可以做一个形象的比喻，来解释一系列观念之间的关系。我们可以将观念之间的联结比作一条绳索，这条绳索在一个意识活动中串联起记忆的各种观念，进而实现联想的回忆。然而，当绳索串联一系列观念的时候，它不仅会使一个项目联结与其紧挨着的项目，还会联结一切与这个项目有时间关系或者中间项的项目。海尔巴特提到了观念之间的联结具有强弱之分，根据以上的比喻，我们也能更好地说明这个概念。如果联结是绳索，那么各项观念联结的强弱就可以用绳索所联结的两个观念之间的距离来表示。距离越短，两个观念之间的绳索越短，它们的关系就越紧密，联结也就越强；距离越长，两个观念之间的绳索越长，它们的关系就越疏远，联结也就越弱。然而，虽然这种联结有强弱之分，但这并不代表联结强的才是最重要的。无疑，联结越强，回忆就越清晰，联想起来就会越流畅；联结越弱，回忆就越模糊，联想起来就会越滞缓。可是，我们需要明白一点，如果没有那薄弱的联结，我们就不能继续联想，对于一件事情的回忆也将不再完整。因此，从这个角度来说，最弱的联系往往也是最具有重要意义的联系。

对于上述概念，我们可以接受，也可以拒绝。但无论在接受和拒绝之间，我们做出怎样的选择，这都是具有重要意义的。我们一直以来都十分明确一点，就是寻找一切能够支撑我们所研究的内容的观点，无论这

个观点如何，只要我们能够完全确定它或者完全否定它，就能为我们研究的问题带来帮助。而现在的情况就充分印证了这一点。现在，我们研究的内容有两个，一是关于记忆的心理现象的内部联系；二是观念的联合与组织的丰富性和复杂性。对这两个问题来说，确定上述我们所提到的概念是具有明显意义的。但是，我们对记忆的观察不能只局限于意识的心理活动，我们的眼前是整片大海，并不是海上被风吹起的几朵浪花。否则，之前的所有争论都是毫无意义的。

根据海尔巴特的假说，如果一个项目与另一个紧接的项目通过绳索相连，其中联结的绳索不止一条，而且有一条绳索相比于其他所有绳索都更强，那么就会出现这样的必然结果：这两个项目在意识中的显现是唯一的、可被观察到的，甚至是最重要的。

从另一方面来看，以上的假说存在很大的漏洞。相比于我们以前的研究方法，我们现在的研究方法拥有明显的差异。就我们以前所应用的方法而言，强度不大的联结也可以被我们发现。两种研究方法的区别在于，在以前的研究方法中，我们只需人为地将项目之间的联结加强到可以复现的水平，就可以发现项目之间强度不大的联结。这与因强度大而致使其他项目无法复现的论断相互矛盾。曾经，我们利用这种方法进行了大量的比较实验，实验表明，利用识记音节组的方法可以有效检查出我们关心的问题，也就是探索联想的强度以及一系列项目在意识中呈现的次序之间的依存关系。

2.排除事前经验对记忆的干扰

出于对实验本身可靠性的考虑，我们在对实验中的结果进行讨论时，并没有将机误加入其中。

既然是通过实验结果证实我们的结论，那么在分析实验数据之前，我们就不会有任何定论。开始研究实验时，我们对实验结果不抱有任何感情色彩，具体的表现是，如果学习改组后的音节组可以节省更多的工作量，我们不会对此不满意，也不会更满意，反之亦然。我们真正满意的是，我们可以通过实验揭露出我们预想的结果。在未展开实验之前，我们只是通过经验来进行主观的猜测，当实验确实能证明对改组后的音节组进行重新学习可以节省更多的工作量时，我们才突然意识到这些结果是那么自然而然。

如第7章第2节的第4段所述，意识对观念的想法或安排在一定程度上可以加强我们的记忆。这是一个可以影响我们实验结果的想法，以这种想法进行识记音节组的实验，可以使我们在思想上更注重改组音节的顺序，并以一个更为合理的诵读顺序来达到更为快速的记忆效果。我们的这种想法无法直接在学习音节组的过程中节省工作量，但是已经有了节省工作量和加强记忆效果的趋势，在重学由相隔1个、2个以及3个音节改组的音节组时，平均分别节省了152秒、94秒以及78秒的工作量。相比于其他的情况，它们所节省的工作量已经非常之大。所以说，这种比较强的促进作用的反面想法意义并不大。与此同时，极力的注意可以使想法不影响实验的结果。因此，我们不能过高地估计一种作用，这种作用就是把学习改组后的音节组所节省的大量的工作量都看作不随意注意的影响。

我们还可以换个角度，对实验进行进一步观察。结果我们能够发现，根据我们的假说，我们很难设想一些方面的实质意义，例如，我们无法掌握实验数据的规律性，也无法弄清楚重学音节组所节省的工作量和改组所间隔音节数量的关系。基于这种设想，我们认为高度集中注意力对实验结果的影响很一般，或者说影响的程度并没有我们想象的那么大。但是，实际的实验却告诉我们，我们所测得的实验数据确实存在着规律性。让我们感到惊讶的是，这种规律性并不是从几天的实验数据中表现出来的，而是从相隔几个星期、几个月的实验中产生的。那么，我们又有了新的问题，高度集中注意为什么会使实验产生这样规律的结果呢？

在这种反推想法的基础上，综合分析实验数据，我们可以看到，在所得的数据中，只有第四组数据的结果使我们感到疑惑。在第四组实验数据中，被实验者重学的是相隔7个音节的音节组，实验结果表明，被实验者重学该音节组所节省的工作量相对较少，与学习其他音节组所节省的工作量相差较大。

根据这个问题，我们要从第四组数据的特殊性进行分析。前面所提到的三组实验分别是对由间隔1个、2个和3个音节改组的音节组进行重学实验，可以清楚地看出，这三组实验的音节间隔差距较小，而且呈递进形式，因此，这三组实验所得到的结果在数据的相关性和规律性上都非常接近。而反观重学由间隔7个音节改组的音节组，音节之间的间隔非常大，因此，音节之间的联系也相对更加疏远，这样一来，通过这个实验得出的结论与之前三组相比就会有较大的出入。而对于这种差异，作为

实验者的我们则更加感兴趣，因此，我们致力于利用更精确的实验形式来清楚地反映这种差异。

基于现在的研究结果，我们需要继续添加新的实验组。安排新实验组需要遵循两个基本原则：一是消除事先对新实验组的看法，将我们内心隐蔽的愿望排除在外；二是排除我们已经知道的结论，从新的角度探索新的问题。通过这两个原则，我们安排了新的实验组，新实验组中共有30个复式实验，利用这30个复式实验，我们希望对那些尚不明确的问题进行准确的论证。

实验的过程是，被实验者对包含16个音节的6个音节组进行学习和重学实验。我们需要对6个音节组进行五组实验，每组包括6个复式实验。实验中，音节组的顺序仍旧遵循本章第2节的方法，每组音节组中的音节相隔1个、2个、3个、7个音节，或者保留首尾音节，其余音节随机排列。我们利用这五种方式对音节组进行改组，然后将每一种改组后的音节组重复记录在6张实验纸上。根据随机性的原则，我们将30张实验纸混在一起，在第一次学习音节组之后，相隔一定的时间，将所记忆的音节组忘记一部分，然后再随机抽取实验纸，并对上面的音节组进行重新学习。

实验纸有正反之分，正面记录了原来的音节组，反面记录了改组后的音节组，我们先让被实验者对正面的音节组进行学习，24小时之后，再让被实验者对实验纸反面改组后的音节组进行重新学习，每次学习都要达到能背诵音节组的程度。实验中，要把30个实验数据分别记录下来，最后再作整理。根据以上方法所记录的实验数据如下：

表**9-2-1**　由间隔**1**个音节改组的音节组

原来组学习的时间（秒）X	改组后音节组学习时间（秒）Y	节省时间（秒）Z
1137	1081	56
1292	1045	247
1202	1237	-35
1272	1202	70
1436	1299	137
1340	1157	183
平均：1280	平均：1170	平均：110

表**9-2-2**　由间隔**2**个音节改组的音节组

原来组学习的时间（秒）X	改组后音节组学习时间（秒）Y	节省时间（秒）Z
1415	1232	183
1201	1290	–89
1291	1156	135
1358	1153	205
1232	1254	–22
1168	1107	61
平均：1278	平均：1199	平均：79

表**9-2-3**　由间隔**3**个音节改组的音节组

原来组学习的时间（秒）X	改组后音节组学习时间（秒）Y	节省时间（秒）Z
1205	1166	39
1339	1068	271
1179	1293	-114
1238	1196	42
1257	1231	26
1240	1122	118
平均：1243	平均：1179	平均：64

表**9-2-4**　由间隔**7**个音节改组的音节组

原来组学习的时间（秒）X	改组后音节组学习时间（秒）Y	节省时间（秒）Z
1191	1120	71
1191	1185	6

续表 9-2-4

原来组学习的时间（秒）X	改组后音节组学习时间（秒）Y	节省时间（秒）Z
1237	1295	–58
1350	1306	44
1308	1260	48
1289	1158	131
平均：1261	平均：1221	平均：40

表**9-2-5**　由保留首尾音节、其余音节随机安排改组的音节组

原来组学习的时间（秒）X	改组后音节组学习时间（秒）Y	节省时间（秒）Z
1305	1180	125
1206	1205	1
1310	1426	–116
1163	1089	74
1272	1388	–116
1309	1305	4
平均：1261	平均：1266	平均：–5

实验结果显示，重学相隔1个音节的音节组时，平均节省了110秒工作量；重学相隔2个音节的音节组时，平均节省了79秒工作量；重学相隔3

个音节的音节组时，平均节省了64秒工作量；重学相隔7个音节的音节组时，平均节省了40秒工作量；而在重学保留首尾音节、其余音节随机排列的音节组时，平均增加工作量5秒。

总体来说，我们所做的新实验再次印证了我们以前所得的结果。与以前的实验相比，我们进行的新实验数量较小，这样一来，就可以完全排除从一组实验就看出已有规律的顾虑。我们从局部的实验数据中很难看出其中包含的规律性，但如果将所有的实验结果联系起来，从总体上进行观察，就可以很明显地发现一些规律性的东西。

例如，从整体来看，被实验者对原来音节组学习所用的工作量没有明显差别，而对于相隔若干个音节的音节组的学习来说，随着音节组中音节间隔数量的增加，在重新学习音节组的过程中所遇到的阻力也会越来越大。同样的道理，音节间隔越少，音节间的联系就越强，重学音节组所遇到的阻碍也就越少。

另外，在学习保留首尾音节、其余部分音节随机排列的音节组时，实验所得到的数据结果显示，该组实验与以往的实验在一般趋势上一致。与此同时，我们还发现了该组实验与以前实验的另外两个相似之处。第一，在所有实验中，被实验者学习相隔1个音节和相隔2个音节的音节组时，实验所节省的工作量存在最大的差异。而在学习相隔2个音节和相隔3个音节的音节组时，二者实验结果的差异是最小的。第二，按照一般的趋势，重学相隔2个音节的音节组的阻力应该比重学相隔1个音节的音节组的阻力大，实际的结果也显示，重学相隔2个音节的音节组确实比重学相隔1个音节的音节组所节省的工作量小。为什么会出现这样的实验结果呢？这种现象是偶然的，还是一种规律性的表现呢？对于这个结果，我们给出了两个解释。我们认为，这种结果的产生很可能是受到了我们曾经预期的影响。根据我们前面所提到的假设，被实验者在重学相隔1个音节的音节组时，他会在心中提前做一个预期，从而在重学这样形式的音节组时提高自己的注意力，这样一来，他的记忆效果就会更好，因此所节省的工作量也相对较高，实验的数据相对较大。另外，学习相隔2个音节的音节组在一定程度上削弱了被实验者预期结果的影响，这就使得他在重学音节组时增加了干扰因素，因此，重学音节组所节省的工作量自然会变小。

除了以上两种情况外，还有一种可能的原因，即被实验者强烈的好奇心

使得他在重学音节组的过程中遇到了更大的干扰。对于实际生活中的我们来说，强烈的好奇心可能使我们的注意力转移到事件的结果上，而不是对事件的记忆上。同样的道理，被实验者按照要求对新的实验组进行识记学习时，他可能会将注意力集中在分辨自己所识记的内容是通过原先哪一组改组而来，于是他对于音节组本身的学习就不会再那么投入，最终导致学习效果低下，因此，这种干扰也会影响重学音节组的效果。而对于音节首尾相同、其余音节随机排列的音节组来说，因为被实验者产生好奇的概率更高，所以这种干扰就更加明显。

根据预期的结果，如果音节组的首尾音节与原先相同，其余随机安排的音节也有部分与原先相同，那么这些相同之处无论多少，都能够帮助被实验者在重学音节组时节省更多的工作量。这种结果在前面的实验中得到了充分的证实，但却在后面的实验中表现得并不明显，甚至可以说，根本没有相关的表现，而且后面实验的改组并未使得重学音节组减少工作量，反而增加了部分工作量。这种情况显然不是偶然，因此，工作量有所增加，必定与其他的影响注意力的因素有关。而我们所给出的解释是，被实验者的好奇心导致他的注意力只集中在现有音节组与原来音节组的改变之处上，而非集中在背诵音节组上。除了利用这个原因来解释这一现象外，我们无法作出更好的解释。

我们在前面已经提到，学习间隔1个音节的音节组所节省的工作量与学习间隔2个音节的音节组所节省的工作量之间存在着最大的差异，根据两次实验平均节省的工作量110秒和79秒，我们也可以清楚地看到这一点。概括来说，这是由两种因素影响的结果，一种因素是学习第一组音节时，被实验者比较关注，注意力比较集中，所以节省的工作量才会相对较大；另一种因素是被实验者对新音节组产生变化的好奇心使得他的注意力未集中在背诵音节组上。

当然，对于目前问题的解释，我们还只是停留在猜测的层次上。要想证明这些解释的正确性，还需要结合前后的实验数据，进行综合而精确的分析。根据以上假设所提到的实验组，我们将这两组实验的相关数据整合起来共同分析。通过对这些数据的相关计算，可以使前后的误差得以抵消，这样得出的结果将更加可靠。综合前后的所有实验，我们最后得到85个复式实验，最后实验的结果如表9-2-6所示。

表**9-2-6**

在改组后的音节组中间隔音节的数目	学习原来音节组所用时间（秒）	学习改组后音节组所用时间（秒）	学习改组后音节组节省时间（秒）	节省量中的机误 *	节省量相当于原来学习时间的百分比（%）
0	（1266）	（844）	（422）		（33.3）
1	1275	1138	137	± 16	10.8
2	1260	1171	89	± 18	7.0
3	1260	1186	73	± 13	5.8
7	1268	1227	42	± 7	3.3
音节随机排列	1261	1255	6	± 13	0.5

*机误是由节省的原始数量计算的，节省量是由两次学习时间相减得出来的，可以作为实际观察的数据（参照第7章第3节）。

3.联系方式对记忆强度的影响

通过对表9-2-6中数据的观察和分析，我们认为，在众多的实验数据中，对我们所研究的问题来说，最有价值的数据是在表中最后一行的倒数第三个数字，也就是学习改组后的音节组节省的平均时间为6秒。由于实验中的时间太短，准确测量非常难，因此6秒这样短的时间几乎可以直接忽略。并且从机误上看，6秒相当于±13秒1/2。如果忽略音节本身之间的关系，那么被实验者对这些音节再熟悉不过，因为他已经提前进行了一次学习。所以，如果学习到恰能背诵音节的程度，即使再对音节进行附加诵读32遍，被实验者对它们的熟悉程度也不会有太大变化。

然而，如果被实验者对一个具有一定顺序联系的音节组进行重学，同样也反复诵读32遍，那么，被实验者就能从第一个和与之相隔8个音节的音节组中获得一样的联系，即使过了24小时，被实验者也依然能够背诵出它们。从表9-2-6中可以看出，重学由相隔7个音节改组的音节组所节省的平均时间为42秒，是机误±7秒6倍。虽然我们现在还不能确定这个结果的精确程度，但是，它已经足以证明我们上述的结论。我们能够看出其绝对值相对较小，但是它对重学效果的影响却影响深远。具体来说，要利用数字来度量这种影响程度的话，这种影响就相当于一个音节与其紧邻音节之间相互联结的强度的1/10。很明显，这种影响是十分显著的，同时，我们在研究相隔1个、2个、3个以及7个音节的音节组时，还能够发现，随着相隔音节数量的递增，改组后相邻的两个音节的联系也呈现规律性的降低。

通过这一方面，我们可以证实一个结论——即使相隔的音节距离很大，只要所有的音节与原来的音节保持相同，那么被实验者重学改组后的音节组时，就总能在音节间寻找到微弱的联结，进而对背诵音节组提供帮助。简单来说就是，无论音节顺序如何改变，只要音节本身不变，我们依然可以从中获得一些音节间的联系，与第一次学习相比，也可节省一定的工作量。

通过对以前结论和现在结论的对比分析，我们认为它们可以放在一起作

一个总结性的概括。在音节组的实验中，因为被实验者对音节组进行了反复诵读，进而使第一个音节与之后的所有音节在意识活动中形成了一定的联结。我们通过大量的实验数据证实，相对于那些没有联系的音节，被实验者在对这类有联系的按照某种特定顺序排列的音节组进行重学会更节省工作量。被实验者可以轻松地在心中复现这些有联系的音节，回忆也更容易。相反，对于那些未曾有过联结的音节组的学习，被实验者在进行了一定次数的反复诵读后，在回忆过程中遇到的阻力会更大，这些音节也更难被回忆起来。通过这种关系，我们可以进一步对音节联结强度与节省工作量进行研究，最终我们同样得出了具有实质意义的结论：随着原有音节组改组后相隔音节数目的增加，音节之间的联结强度逐渐递减，被实验者重学音节所节省的工作量逐渐减少。事实证明，在原来的音节组中，相邻两个音节之间的联结强度是最强的，随着中间项的增加，音节的联结强度会越来越弱。目前，我们还无法确切证实这种关系的性质，我们可以通过实验结果确定的是，音节之间中间项的递增对重学节省工作量的减少的影响是一个由快变慢的过程。

我们可能对以上所提到的种种概念感到难以理解，那么我们不妨利用更接近于我们生活的、常用的概念来加以描述，这样我们就能更加直观地了解相关的内容。我们可以利用“力量（power）”来替换所节省的工作量，利用“趋向”来替换容易回忆的概念，这样我们就能对以上的结论做一个更加清楚直观的陈述：第一次对原有音节组进行学习的效果，导致在重新学习拥有同样音节的音节组时，每一个音节都可以被看作被实验者意识活动中的一个观念项目，并且这些项目会因为原先学习的效果而形成一种复现的趋势，或者说音节之间在人的脑海中会形成某种特定的联系，这种联系可以将紧随一个项目之后的另一个项目召唤出来。这种趋势的强弱取决于项目之间的联系，项目之间的联系越强，这种趋势就越强，项目之间的联系越弱，这种趋势也就越弱。而对于一个项目来说，紧随其后的项目与它的联系最强，而它与相隔中间项越多、越靠后，或者说与其距离越远的项目之间的联系则越弱。这些趋势不是隐蔽的、难以进行的，它们在人的意识之中经常可以频繁地表现出来。在学习音节组的过程中，前后学习的条件不变，被实验者在不受外界因素干扰的情况下重学音节组，这样所学习的音节组在其脑中复现的情况就会与之前反复诵读的情况一样。如果音节组的内部条件改变，比如音节间的顺序被重新安排，相隔1个、2个、3个、7个或者更多的音节，那么在重学音节组时所消耗的力量就会更大，而这种力量也会在实现恰能背诵音节组的过程中充分显露出来。

我们对整个自然无法做出严谨的设想，因为自然存在大量的偶然性。科学的设想是需要足够的证据支撑的，偶然性过多，设想就成了幻想。这种论断也适用于我们现在所进行的实验。我们发现的规律并不适用于所有相关的范围，这些规律的有效性只能在一定的范围内成立。具体来说，我们所研究的关于学习音节组的实验，也只局限于对这些无意义的音节组的记忆。我们在这个实验中所用的材料有限，材料的性质也具有一定的范围，而我们所发现的这些规律也只局限于这个范围。

除了采用这种规律对范围内的观念系列以及观念系列中的各项来描述之外，我们还可以将这些结论继续拓展延伸到其他观念系列以及观念系列中的各项。联想运动（associativeflow）在正常情况下会受到多种力量的控制，比如时间顺序的关系、中间项目作用的关系以及除此之外的其他关系等。这些关系存在于各种不同的观念之间，左右着联想运动的发生。在这些情况之外，我们也要考虑其他各种复杂的情况，比如由各种结合关系而引起的各种变动、由各种联结关系引起的变动以及由各种意义关系引起的变动等。

上述的研究结果具有普遍的有效性，这种有效性使得联想主义更加圆满，同时也在多数范围内实现了它的合理性。我们在前面已经提到这样一个观点，即同时的观念会紧密联结起来，按照紧接顺序，经历和体会的观念也会紧密联系起来。通过大量的实验以及积累的经验，我们发现这一传统说法其实并不完美，还存在一些不甚合理的地方。这些不合理的地方表现在多个方面，比如我们若是不进行相关实验，无法得到实际的数据支撑这个说法，我们就无法充分解释我们所提到的“紧接顺序”到底是一种怎样的顺序，如果从更严格的定义上说，紧接的顺序所遵循的规律就会与我们平时的经验产生矛盾。与此同时，我们还有一个更为显著且重要的问题，也就是我们很难说明一些较为直接的顺序会存在某些优越性，而较为间接的顺序就没有这种优越性，或者说这种优越性明显缩小。

现在，我们已经借助数据和经验明白了这样的事实，即对于观念之间发生联系的一般性质，直接的顺序和间接的顺序是没有任何影响的。无论是按照直接的顺序进行联系，还是按照间接的顺序进行联系，从本质上说，它们都是观念之间的联系，它们拥有相同的性质，拥有共同的名称——联结。从本质上说，这两种类型的联系并无区别；从程度上说，这种类型的联系的强度却有强弱之分。如果观念项目之间的紧密度可以达

到理想的状态，那么我们就能判定这两个观念项目之间的联结已经达到最强。如果情况发生转变，两种观念项目之间的紧密度处于非理想状态，那么这种非理想状态的程度越深，对应的观念项目之间的联结强度就会越来越薄弱。对于中间项目过多或者两者之间相距很远的项目来说，它们仍然拥有联系是毋庸置疑的事情。但是这种联系是如此薄弱，甚至可以忽略不计，虽然在特定的情况下会表现出来，但是，它实际上是没有什么相对意义的。在我们研究的范围内，这种联系只在误差的范围之内，它的影响也可以忽略。而对于联结强度较大的项目来说，它们之间的联结很强，因此其影响也相对较大，并可以显著地表现出来。

观念之间如何形成最强的联结呢？这个问题已经得到证实，因此我们可以毫不犹豫地对其进行相关的解释和说明。以我们所做的音节组的实验为例，如果在识记音节组的过程中，被实验者的意识活动没有受到外界条件的干扰，那么，无论是第一次学习音节组还是重学音节组，他都能按照音节组原来的音节顺序进行识记诵读。而在复现音节组时，被实验者的脑海中对于每一个音节就会只产生一种联想，也就是遵照原有顺序，对下一个音节进行联想，于是，相邻的音节组就是联结强度最强的项。

而从绝对的角度来说，所有观念项目实际上都会受其他因素的影响，这种影响有强也有弱，并且能够使观念项目产生丰富多彩的变化，进而建立起新的联结形式。而通过这些新的联结形式，观念项目之间又会建立起新的关系，当我们重新在脑海中复现这些观念项目时，它们将以各种各项的组合重新出现。这样一来，在混合后的观念项目中，较强联结的项目就会战胜较弱联结的项目，最终最快地实现复现。简言之，较强联结的观念项目总能冲破重重阻碍，接受大脑意识活动的召唤，冲在最前面，以最快的复现速度证明自己的存在。

然而，无论是因联结强而快速复现，还是因联结弱而缓慢复现，它们最终都必须进入事实的内部进程之中。这个变化的过程具有重要的现实意义。因为只有经过这样的变化过程，我们的观念才能迅速发展，旧的观念才可以分化成多个新的观念，局部的观念也才可以繁衍成全面的观念。这是人类的心理活动所具备的显著特点，也是其规律性所在。另外，相对来说，这种变化过程的意义还在于另一个方面，即它能够使人类的心理活动呈现多样化的形式，通过更大的不自然性和无规律性显示人类心理活动的复杂性。

接下来，我们需要继续进行关于记忆的研究。但在此之前，我们还要继续强调几点。在本章第1节中，我们提到了一个关于联想的话题。我们对连续观念的联想，一般都是建立在统一的心灵和统一的意识之上。如果把现在研究的结果与以前的结果相结合，那么就可能产生一种我们意料之外的结果。在前述章节中，我们曾经提到过，被实验者诵读一次音节就能达到背诵程度的音节数目是7，对于这个数字，我们可以把它视为一类观念数量的测量，这类观念建立在一个人所能充分把握的一个单纯的意识活动之上。现在我们研究的结果表明，在中间间隔7个音节的两个音节之间，或者说拥有9个音节的音节组的首尾两个音节之间也可以形成一定强度的联结。通过这类方式，我们能够对观念形成联想。而两个音节之间相隔的音节数量超过7个或更多，就属于不能用一次单纯的意识活动来把握的项目，而在这类项目之间建立联结，联想的形成就不能用关联观念同时在意识中出现来解释。

然而我们认为，对于倾向于前述说法的人，他们的观念并不需要因上述讨论而改变。同时，对于支持另一种观念的人，即他们认为与联想的简单事实相比，同一心灵的同一活动具有四个方面的特点，一是更加基本，二是更加容易被理解，三是更明确，四是更容易被人相信富有价值。同样，这类人的这些观点也不必因为上述的讨论而有所改变。显而易见的是，把心灵的活动当作联想的事实不失为一种突破性的研究成果。按照这种研究成果，我们可以对被实验者学习音节组的过程进行新的描述：被实验者在学习一个全新的音节组时，按照人正常的识记标准，他只能在一次意识活动中大约完全掌握7个音节。但是这种意识活动的强度可以在后续的学习中不断得到加强，随着反复诵读次数的增加，被实验者对音节组的熟悉程度也越来越高，相应的意识活动也在增强，因此所记忆音节组的数量越来越多，记忆的时间也越来越长。

具体来说，我们可以以学习16个音节的音节组为例。在反复诵读一个16个音节的音节组并达到完全熟悉的程度后，在一次单一的意识活动中就可以将这个16个音节的音节组完全复现。因此我们认为，以上对意识活动的解释是可以拓展应用的。而有一种情况恰恰就可以利用这个解释来加以说明——那些认为同时和紧接连续联想更为重要的人，可以利用这个解释来说明间接顺序的联想。在心理学发展中，人们对这类解释的要求较低，这就可能导致在以后的很长一段时间内，我们依旧无法看清这种观点的实质。与此同时，这也会阻碍我们的坦诚——我们承认在所有关于意识的研究中，这无疑是最令人震惊的一个。另外，对这类解释要

求过低，也会阻碍我们对这种解释的理解性探索。

4.“正背如流”后能否“倒背如流”

我们从以往的实验和分析中获得了许许多多的结果，而这些结果虽然有一部分是有数据和理论支撑的，但是还有一部分仍然存在着较多的问题。目前，我们的能力还不足以解决所有存在的问题，我们可以做到的是通过有限的实验对这几个问题进行研究和说明。

我们以识记一系列字母a、b、c、d……为例。在对这些字母进行反复诵读，并在一定程度上熟悉它们之后，我们的意识就会对这些字母形成一些联结，例如ab、ac、ad、bc、bd、cd等。通常来说，根据人脑意识活动的特点，一个人不论在任何时候、任何地点，利用任何方式对一系列字母a、b、c、d……进行识记且达到能够完整复现一次的程度，在他的意识中，都总会有一些趋势使他在背诵了a之后，还能将观念b、c、d也带到意识中来。让我们来思考这样一个问题——正常情况下，这种联结和趋势是否是相互的？具体来说，如果一个人学习完一系列字母以后，在背诵过程中随心复现了观念c而不是观念a，那么理论上就有一种趋势可以唤起观念d和e。然而，是否仍有一种趋势按照相反的方向对观念b和观念a进行复现呢？换言之，因为一个人在事前已经学习了字母序列a、b、c、e，并且对这些字母产生了熟悉感，那么学习全新的与之长度相同的序列p、q、r、s、k、g要比学习序列a、b、c、a、c、e更难吗？或者按照相反的逻辑，这样做会更容易吗？如果缩短序列数，将之变为更加简单的三项一组，那么学习序列c、b、a会比学习序列e、c、a更容易吗？或者说，对顺序序列的多次识记后，会产生逆序序列的联结吗？

上述问题都是对一个实质性问题的描述，也就是逆序序列间会不会产生联结？对于这个问题，不同的心理学家拥有不同的答案，但主要反映在以下两个方面：

一方面，人们始终支持这样一个事实：虽然一个人学习完一组序列后，可以按照原有的顺序使其完全复现，但是如果不经过再次学习或者特殊的训练，就无法流利地按照颠倒的顺序将字母背诵出来。这说明字母逆向联结的可能性很小。

另一方面，在日常生活中，我们也无法忽略序列事物反向联系的事实。

我们可以利用这个事实来解释那些随意的或者有目的的行为是如何形成的。按照这种观点，我们可以在生活中发现一些有趣的例子。例如，0～6岁的儿童开始的行为动作是随意的和偶然的，但是经过反复的尝试，这些随意的、偶然的动作可以结合在一起，从而产生一系列完整的动作，使得儿童自身产生愉悦感。动作和感觉具有一样的特性，因为实行动作和感觉都需要运用记忆功能，因此这两类事物都留有记忆的印迹。反复实行一系列动作或感觉，这一系列动作或感觉就会在自身序列间产生联结，而这种联结一旦达到足够的强度，实行者就会产生愉快的观念。这样一来，在接下来的意识活动中，就可以反过来重新唤起曾经引起愉快观念的行为或感觉。

在前面的章节中，我们已经学习过海尔巴特的观点，相比于以上观点，海尔巴特的观点处于中间位置。依照海尔巴特的观点，以上问题可以描述为：一个人在学习了一系列字母a、b、c、d……他会在意识活动中将出现的观念c与之前学习过的、残存的浅淡观念b和a进行融合。于是，观念c复现，观念b和a跟着复现，但是观念b和a仍没有解除被抑制，它们依然是模糊的、不容易意识到的。当一个序列观念的成员项在意识中出现时，随之就会按照清晰度递减的形式继续复现与之反向联系的其他所有项目。复现相关序列项目时，项目不会呈单一形式出现，它们总是相伴出现，但出现的清晰程度有所不同，联结强度越高的项目，清晰度就越高。

根据实验之间的依存关系，我们又做了一些与以前实验相类似的实验研究。我们让被实验者对每个拥有16个音节的6个音节组进行识记实验。但是，与以前的实验有所不同，我们又按照一定的顺序重新对这些音节组进行了排序。我们在原有音节组的基础上，将每个音节组中的音节顺序完全颠倒过来，形成了6个逆序的音节组，又在6个逆序音节组的基础上，将音节间隔1个音节，形成了6个逆序的间隔1个音节的音节组。被实验者按照要求，先对原有音节组进行第一次学习，直到达到恰能背诵的程度，间隔24小时之后，再对改组后的音节组进行重学，同样达到恰能背诵的程度。

根据以前实验的方式，将原有音节组描述为：

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（2）、Ⅰ（3）、Ⅰ（4）、Ⅰ（5）、Ⅰ（6）、Ⅰ（7）、Ⅰ（8）、Ⅰ（9）、Ⅰ（10）、Ⅰ（11）、

Ⅰ（12）、Ⅰ（13）、Ⅰ（14）、Ⅰ（15）、Ⅰ（16）；

第二音节组：Ⅱ（1）、Ⅱ（2）、Ⅱ（3）、Ⅱ（4）Ⅱ（5）、Ⅱ（6）、Ⅱ（7）、Ⅱ（8）、Ⅱ（9）、Ⅱ（10）、Ⅱ（11）、Ⅱ（12）、Ⅱ（13）、Ⅱ（14）、Ⅱ（15）、Ⅱ（16）；

第三音节组：Ⅲ（1）、Ⅲ（2）、Ⅲ（3）、Ⅲ（4）、Ⅲ（5）、Ⅲ（6）、Ⅲ（7）、Ⅲ（8）、Ⅲ（9）、Ⅲ（10）、Ⅲ（11）、Ⅲ（12）、Ⅲ（13）、Ⅲ（14）、Ⅲ（15）、Ⅲ（16）；

第四音节组：Ⅳ（1）、Ⅳ（2）、Ⅳ（3）、Ⅳ（4）、Ⅳ（5）、Ⅳ（6）、Ⅳ（7）、Ⅳ（8）、Ⅳ（9）、Ⅳ（10）、Ⅳ（11）、Ⅳ（12）、Ⅳ（13）、Ⅳ（14）、Ⅳ（15）、Ⅳ（16）；

第五音节组：Ⅴ（1）、Ⅴ（2）、Ⅴ（3）、Ⅴ（4）、Ⅴ（5）、Ⅴ（6）、Ⅴ（7）、Ⅴ（8）、Ⅴ（9）、Ⅴ（10）、Ⅴ（11）、Ⅴ（12）、Ⅴ（13）、Ⅴ（14）、Ⅴ（15）、Ⅴ（16）；

第六音节组：Ⅵ（1）、Ⅵ（2）、Ⅵ（3）、Ⅵ（4）、Ⅵ（5）、Ⅵ（6）、Ⅵ（7）、Ⅵ（8）、Ⅵ（9）、Ⅵ（10）、Ⅵ（11）、Ⅵ（12）、Ⅵ（13）、Ⅵ（14）、Ⅵ（15）、Ⅵ（16）。

在原有音节组的基础上，对音节组进行相应的改组，下面是两种改组方式。

第一种，颠倒音节的顺序：

第一音节组：Ⅰ（16）、Ⅰ（15）、Ⅰ（14）、Ⅰ（13）、Ⅰ（12）、Ⅰ（11）、Ⅰ（10）、Ⅰ（9）、Ⅰ（8）、Ⅰ（7）、Ⅰ（6）、Ⅰ（5）、Ⅰ（4）、Ⅰ（3）、Ⅰ（2）、Ⅰ（1）；

第二音节组：Ⅱ（16）、Ⅱ（15）、Ⅱ（14）、Ⅱ（13）、Ⅱ（12）、Ⅱ（11）、Ⅱ（10）、Ⅱ（9）、Ⅱ（8）、Ⅱ（7）、Ⅱ（6）、Ⅱ（5）、Ⅱ（4）、Ⅱ（3）、Ⅱ（2）、Ⅱ（1）；

第三音节组：Ⅲ（16）、Ⅲ（15）、Ⅲ（14）、Ⅲ（13）、Ⅲ（12）、Ⅲ（11）、Ⅲ（10）、Ⅲ（9）、Ⅲ（8）、Ⅲ（7）、Ⅲ（6）、

Ⅲ（5）、Ⅲ（4）、Ⅲ（3）、Ⅲ（2）、Ⅲ（1）；

第四音节组：Ⅳ（16）、Ⅳ（15）、Ⅳ（14）、Ⅳ（13）、Ⅳ（12）、Ⅳ（11）、Ⅳ（10）、Ⅳ（9）、Ⅳ（8）、Ⅳ（7）、Ⅳ（6）、Ⅳ（5）、Ⅳ（4）、Ⅳ（3）、Ⅳ（2）、Ⅳ（1）；

第五音节组：Ⅴ（16）、Ⅴ（15）、Ⅴ（14）、Ⅴ（13）、Ⅴ（12）、Ⅴ（11）、Ⅴ（10）、Ⅴ（9）、Ⅴ（8）、Ⅴ（7）、Ⅴ（6）、Ⅴ（5）、Ⅴ（4）、Ⅴ（3）、Ⅴ（2）、Ⅴ（1）；

第六音节组：Ⅵ（16）、Ⅵ（15）、Ⅵ（14）、Ⅵ（13）、Ⅵ（12）、Ⅵ（11）、Ⅵ（10）、Ⅵ（9）、Ⅵ（8）、Ⅵ（7）、Ⅵ（6）、Ⅵ（5）、Ⅵ（4）、Ⅵ（3）、Ⅵ（2）、Ⅵ（1）。

第二种，颠倒音节顺序后再相隔一个音节：

第一音节组：Ⅰ（16）、Ⅰ（14）、Ⅰ（12）、Ⅰ（10）、Ⅰ（8）、Ⅰ（6）、Ⅰ（4）、Ⅰ（2）、Ⅰ（15）、Ⅰ（13）、Ⅰ（11）、Ⅰ（9）、Ⅰ（7）、Ⅰ（5）、Ⅰ（3）、Ⅰ（1）；

第二音节组：Ⅱ（16）、Ⅱ（14）、Ⅱ（12）、Ⅱ（10）、Ⅱ（8）、Ⅱ（6）、Ⅱ（4）、Ⅱ（2）、Ⅱ（15）、Ⅱ（13）、Ⅱ（11）、Ⅱ（9）、Ⅱ（7）、Ⅱ（5）、Ⅱ（3）、Ⅱ（1）；

第三音节组：Ⅲ（16）、Ⅲ（14）、Ⅲ（12）、Ⅲ（10）、Ⅲ（8）、Ⅲ（6）、Ⅲ（4）、Ⅲ（2）、Ⅲ（15）、Ⅲ（13）、Ⅲ（11）、Ⅲ（9）、Ⅲ（7）、Ⅲ（5）、Ⅲ（3）、Ⅲ（1）；

第四音节组：Ⅳ（16）、Ⅳ（14）、Ⅳ（12）、Ⅳ（10）、Ⅳ（8）、Ⅳ（6）、Ⅳ（4）、Ⅳ（2）、Ⅳ（15）、Ⅳ（13）、Ⅳ（11）、Ⅳ（9）、Ⅳ（7）、Ⅳ（5）、Ⅳ（3）、Ⅳ（1）；

第五音节组：Ⅴ（16）、Ⅴ（14）、Ⅴ（12）、Ⅴ（10）、Ⅴ（8）、Ⅴ（6）、Ⅴ（4）、Ⅴ（2）、Ⅴ（15）、Ⅴ（13）、Ⅴ（11）、Ⅴ（9）、Ⅴ（7）、Ⅴ（5）、Ⅴ（3）、Ⅴ（1）；

第六音节组：Ⅵ（16）、Ⅵ（14）、Ⅵ（12）、Ⅵ（10）、Ⅵ（8）、

Ⅵ（6）、Ⅵ（4）、Ⅵ（2）、Ⅵ（15）、Ⅵ（13）、Ⅵ（11）、Ⅵ（9）、Ⅵ（7）、Ⅵ（5）、Ⅵ（3）、Ⅵ（1）。

我们利用颠倒音节顺序的音节组做了10个实验，实验所得数据见表9-4-1；然后利用颠倒音节顺序后又相隔一个音节的音节组做了4个实验，实验数据见表9-4-2。

表**9-4-1**　用颠倒音节顺序改组的音节组

原来音节组学习时间（秒）	改组后音节组学习时间（秒）	节省时间（秒）
1172	1023	149
1317	1170	147
1213	977	236
1202	1194	8
1257	1031	226
1210	1087	123
1285	1051	234
1260	1150	110
1245	1070	175
1329	1189	140
平均：1249	1094	155 P.E.m=15

表**9-4-2**　用颠倒顺序后又间隔**1**个音节改组的音节组

X	Y	Z
1337	1291	46
1255	1164	91
1158	1143	15

续表 9-4-2

X	Y	Z
1313	1224	89
平均：1266	1206	60 P.E.m=12

实验表明，被实验者第一次学习完音节组后，不仅对音节在顺序的方向上实现了联结，也在逆序的方向上实现了联结。而音节之间正序和逆序的联结可以通过以下方式表明：相比于熟悉度相同，但却没有按照一定顺序联结音节的音节组，被实验者学习颠倒顺序改组的音节组会更加容易。在原来的音节组中，以某个音节与其他音节的距离为度量，距离越近，二者联结的强度越强，反之越弱。如果距离相等，那么该音节与正序音节的联结要强于与逆序音节的联结。我们的研究结果表明，当被实验者对音节组的诵读次数相同时，在逆序的音节组序列中，某一音节与前一项的联结会比后一项的联结更强，例如，某音节与其前面第二项的联结就比与其后面第三项的联结要强。

我们还无法找到这种依存关系的普遍有效性，而如果找到了这些关系的普遍有效性，我们就能彻底理解上述那些相互矛盾的经验。为了更清楚地说明我们的问题，我们不妨将一系列项目简化成只具有两个项目的系统，该系统的两个项目分别是一个动作的观念以及一个愉快感觉的观念。我们需要在实验中将这两种观念进行联结，当被实验者因动作观念

而采取行动时，他就会引起愉快感觉的趋势。简单来说就是，一个行动的观念引起了一个愉快感觉的观念。被实验者经过不断重复这一动作的观念，对其熟悉程度越来越高，然后，被实验者就会在意识活动中将这两种观念紧密地联结在一起。再次重复这一动作观念时，就会因为这种联结而趋于召唤出这一愉快感觉的观念。如果要从顺序上考虑这个被召唤的过程，那么由动作观念而重复相应的动作能引起愉快的感觉，相反，通过愉快感觉的观念而回忆起与之联结的动作的观念也是有可能的。

以上是简化后的序列，也是最短的序列所展示的一些情况。而如果遇到很长的序列，前面所说的情况就会发生变化。我们的实验可以证实，当被实验者反复诵读一个很长的序列后，即使他对该序列反复诵读到足够熟悉的程度，他也不能在意识活动中被唤起一个中间项，然后回忆起颠倒的序列。其中的原因也很简单，我们可以将被唤起的这个中间项作为衡量前后项联结强度的关系项。对于这个中间项来说，前一项与它的联结强度总是比后一项与它联结的强度强，这种情况会导致这样的后果，即在回忆的过程中，前一项总是能打败后一项并取得最终的胜利。所以，在回忆起中间项之后，紧接着就会在意识活动中产生复现前一项的趋势，这样逆序背诵就无法继续实行。

这种情况与我们前面提到的事实相似，我们前述提到了这样一个事实——一个人熟练掌握了一系列希腊字母后，如果不继续重复学习或者不接受特殊的训练，他就不可能按照颠倒的顺序将所学的希腊字母流利地背诵出来。相反，如果他对颠倒顺序的字母表进行了有目的的学习，那么就可能比正常顺序学习利用更少的时间。如果有人试图推翻上述论点，就需要给出相关证明，这个证明就是，当一个人按照要求学习完既定的诗歌或演讲稿时，他就能够按照颠倒的顺序流利地将诗歌或演讲稿背诵出来，并且背诵的速度要比背诵原来的诗歌或演讲稿节省更多的工作量。显然，按照这个逻辑进行证明是很难实现的，我们记忆的特点更倾向于遵循这样的规律——学习有意义的材料时，所学内容拥有内部的种种联系，这种联系可以构成紧密的联想，从而让学习者能够更快地掌握它们。但是，如果颠倒所学内容的顺序，这种内部的联系就会相对生疏，进而在学习这些内容时变得更加困难。

5.间接顺序联想与复习次数之间的关系

在我们所做的有关音节组的实验中，被实验者会按照要求，反复多次对音节组进行学习。在这个过程中，每一个音节都会在被实验者的意识活动中产生联结，而这种联结的强度与反复学习的次数之间存在着某种函数关系，我们称之为“联想与复习次数之间的依存关系”。

在第6章中，我们曾经着重对这种关系进行了研究，实验结果表明，在一定范围内，被实验者复习音节组时，各音节在意识活动中建立的联结强度与复习的次数存在着一定的比例关系。与该项研究相同，我们现在的实验条件较之以前存在较多的相同点，比如我们在本章设定学习和重学之间的时间间隔依然是24小时，测量的数据包括复习的次数与重学音节组所节省的工作量。对音节间在第一次学习中所建立的联结强度，我们用重学时所节省的工作量来进行度量。

在研究相关内容之前，我们要明确这样一个事实：因为重复的次数足够多，在第一次学习音节组时，相隔较远的项目之间也能建立联结，这种联结的强度同样依赖于复习的次数。针对这样的事实，我们提出以下问题：如果被实验者处于这样的情况下，音节间联结的强度与复习的次数是否也存在和上述所提到的一样的关系？音节间不同的依存关系是如何表现的？当被实验者在重学音节组的过程中增加了诵读次数，音节间的联结强度会不会相同比例地增加呢？紧密音节所建立的联结与疏远音节所建立的联结强度不同，增加了相同的复习次数后，后者的联结强度增加的速度会不会更快或者更慢呢？这种联结增强的性质与前者一样吗？对于这些可能，在未进行相关研究之前，我们还无法理所当然地确定任何一种。

为了验证我们提出的问题，我们需要继续做几组实验才能加以证明。我们所做的实验与之前的实验也有相同之处，在本次实验中，我们依然会对每个包含有16个音节的6个音节组进行识记实验。被实验者在第一次学习音节组时，需要将6个音节组分别反复诵读16次和64次，而且每个类型的识记都要保持高度的注意力，以便尽可能地记住所有音节组。而在接下来的重学实验中，我们舍弃原有的音节组排序，而以全新的改组后的音节组进行后续实验。第一种类型的改组是将音节组间隔一个音节，改组24小时后，对新音节组进行重学，直到达到恰能背诵的程度。第二种类型的改组与以往稍有区别，改组时，需要把相隔一个音节的奇数组音节与第二组相隔一个音节的奇数组音节相结合，共同组成一个新的音节组；然后再把第一组相隔一个音节的偶数组音节和第二组相隔一

个音节的偶数组音节相结合，共同组成另一个新音节组。这两种类型的改组方式所形成的新音节组如下：

以前的改组方式：

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（3）、Ⅰ（5）、Ⅰ（7）、Ⅰ（9）、Ⅰ（11）、Ⅰ（13）、Ⅰ（15）、Ⅰ（2）、Ⅰ（4）、Ⅰ（6）、Ⅰ（8）、Ⅰ（10）、Ⅰ（12）、Ⅰ（14）、Ⅰ（16）；

第二音节组：Ⅱ（1）、Ⅱ（3）、Ⅱ（5）、Ⅱ（7）、Ⅱ（9）、Ⅱ（11）、Ⅱ（13）、Ⅱ（15）、Ⅱ（2）、Ⅱ（4）、Ⅱ（6）、Ⅱ（8）、Ⅱ（10）、Ⅱ（12）、Ⅱ（14）、Ⅱ（16）；

第三音节组：Ⅲ（1）、Ⅲ（3）、Ⅲ（5）、Ⅲ（7）、Ⅲ（9）、Ⅲ（11）、Ⅲ（13）、Ⅲ（15）、Ⅲ（2）、Ⅲ（4）、Ⅲ（6）、Ⅲ（8）、Ⅲ（10）、Ⅲ（12）、Ⅲ（14）、Ⅲ（16）；

第四音节组：Ⅳ（1）、Ⅳ（3）、Ⅳ（5）、Ⅳ（7）、Ⅳ（9）、Ⅳ（11）、Ⅳ（13）、Ⅳ（15）、Ⅳ（2）、Ⅳ（4）、Ⅳ（6）、Ⅳ（8）、Ⅳ（10）、Ⅳ（12）、Ⅳ（14）、Ⅳ（16）；

第五音节组：Ⅴ（1）、Ⅴ（3）、Ⅴ（5）、Ⅴ（7）、Ⅴ（9）、Ⅴ（11）、Ⅴ（13）、Ⅴ（15）、Ⅴ（2）、Ⅴ（4）、Ⅴ（6）、Ⅴ（8）、Ⅴ（10）、Ⅴ（12）、Ⅴ（14）、Ⅴ（16）；

第六音节组：Ⅵ（1）、Ⅵ（3）、Ⅵ（5）、Ⅵ（7）、Ⅵ（9）、Ⅵ（11）、Ⅵ（13）、Ⅵ（15）、Ⅵ（2）、Ⅵ（4）、Ⅵ（6）、Ⅵ（8）、Ⅵ（10）、Ⅵ（12）、Ⅵ（14）、Ⅵ（16）。

现在的改组方式：

第一音节组：Ⅰ（1）、Ⅰ（3）、Ⅰ（5）、Ⅰ（7）、Ⅰ（9）、Ⅰ（11）、Ⅰ（13）、Ⅰ（15）、Ⅱ（1）、Ⅱ（3）、Ⅱ（5）、Ⅱ（7）、Ⅱ（9）、Ⅱ（11）、Ⅱ（13）、Ⅱ（15）；

第二音节组：Ⅰ（2）、Ⅰ（4）、Ⅰ（6）、Ⅰ（8）、Ⅰ（10）、Ⅰ（12）、Ⅰ（14）、Ⅰ（16）、Ⅱ（2）、Ⅱ（4）、Ⅱ（6）、

Ⅱ（8）、Ⅱ（10）、Ⅱ（12）、Ⅱ（14）、Ⅱ（16）；

第三音节组：Ⅲ（1）、Ⅲ（3）、Ⅲ（5）、Ⅲ（7）、Ⅲ（9）、Ⅲ（11）、Ⅲ（13）、Ⅲ（15）、Ⅳ（1）、Ⅳ（3）、Ⅳ（5）、Ⅳ（7）、Ⅳ（9）、Ⅳ（11）、Ⅳ（13）、Ⅳ（15）；

第四音节组：Ⅲ（2）、Ⅲ（4）、Ⅲ（6）、Ⅲ（8）、Ⅲ（10）、Ⅲ（12）、Ⅲ（14）、Ⅲ（16）、Ⅳ（2）、Ⅳ（4）、Ⅳ（6）、Ⅳ（8）、Ⅳ（10）、Ⅳ（12）、Ⅳ（14）、Ⅳ（16）；

第五音节组：Ⅴ（1）、Ⅴ（3）、Ⅴ（5）、Ⅴ（7）、Ⅴ（9）、Ⅴ（11）、Ⅴ（13）、Ⅴ（15）、Ⅵ（1）、Ⅵ（3）、Ⅵ（5）、Ⅵ（7）、Ⅵ（9）、Ⅵ（11）、Ⅵ（13）、Ⅵ（15）；

第六音节组：Ⅴ（2）、Ⅴ（4）、Ⅴ（6）、Ⅴ（8）、Ⅴ（10）、Ⅴ（12）、Ⅴ（14）、Ⅴ（16）、Ⅵ（2）、Ⅵ（4）、Ⅵ（6）、Ⅵ（8）、Ⅵ（10）、Ⅵ（12）、Ⅵ（14）、Ⅵ（16）。

通过以上方式改组的音节组对被实验者学习音节的影响不大，从整体上说，它们都是相隔一个音节的音节组，同时都是在24小时之后进行重学的。在本次实验中，我们共做了8次复式实验，实验的结果如表9-5-1所示。

表**9-5-1**

学习原来音节组时诵读次数	24 小时后学习改组后的音节组（包括背诵）所用时间（秒）
16	64
1178	1157
1216	982
1216	1198
950	1148
1358	995
1019	1017
1191	1183
1230	1196
平均：1170 机误：30	平均：1109 机误：22

因为本次的实验数据相对较少，所以实验产生的平均数准确度并不高。但是这并不影响实验结果的一般性质，即使平均数的误差与全部机误完全相同，这一结果也不会改变。基于以前学习16个音节的6个音节组所得到的实验结果，我们能够用更加清晰的方式来解释这些结果的意义。在以前的实验中，我们得到第一次学习音节组所用的平均时间为1270秒。在现在的实验中，被实验者按照要求，先对原来的音节组反复诵读16次，24小时后重学改组后的音节组所节省的时间为100秒；如果第一次学习原有音节组时反复诵读64次，那么，重学改组后的音节组所节省的时间为161秒。通过两者的数据比较可以发现，后者的诵读次数为前者的4倍，但是节省的工作量却只超过前者节省工作量的一半。显然，在以上的实验中，音节项目之间的联结强度与诵读的次数并不成比例，相隔中间项的音节的联结强度和紧邻音节间的联结强度存在差异。相比于对直接顺序联想的影响，诵读次数对间接顺序联想的影响呈现快速递降状态。

现在实验的结果与表5-2-1的结果非常相似，虽然上次的实验与当前的实验有所不同，但是就实验步骤而言，它们都是没有排除事前知悉结果的。具体来说，它们的区别在于：第一，两者的改组方式不同；第二，在以前的实验中，第一次学习音节组所用的诵读次数存在变化，但都能够达到恰能背诵的程度，诵读次数平均为32次。虽然在改组方式上，前者和后者存在不同，但是这不影响实验的数量结果，更谈不上精确与否了。为了便于研究我们关心的问题，我们需要将两次实验结果放在一起进行比较，如表9-5-2所示。

表**9-5-2**

诵读次数	24小时后学习原来音节组所用时间（秒）	2小时后学习用隔一个音节改组的音节组所用时间（秒）	学习原来音节组节省时间（秒）	学习改组的音节组节省时间（秒）	学习改组的音节组节省时间为学习原来音节组节省的百分比（%）
0	1270				
16	1078	1170	192	100	52%
32	863	1121	407	149	37%
64	454	1109	816	161	20%

需要注意的是，以上表格的数据有一部分是在特殊条件下获得的，因此其准确度不高。但是，这并不影响我们对整体数据的总结概括，我们可以利用这些实验结果进行理论上的分析，使它们最终成为关于记忆的内部过程的最合理的解释，最终让我们能够明白我们一直处于迷惑状态的那部分空白。

一系列观念经过多次重复，就会在意识活动中形成痕迹并得到巩固，而这种痕迹的主要形式是在观念之间形成特定的内部联结。这种联结具有以下几种性质：原先内部产生联结的观念比未产生联结的项目学习起来更加容易。我们还可以通过另一种方式对这种性质加以描述：当一系列观念中的某一项在意识活动中出现时，该项目的出现也将制造其他项目出现的趋势，并且这些趋势（联结）会随着学习次数的增加而不断增强。在学习原有的项目时，距离较远的项目之间的联结强度较强，距离较近的项目之间的联结较弱。如果项目之间的距离相同，则正序项目之间的联结比反序项目之间的联结稍强一些。除了强度之外，近距离联结的项目比远距离联结的项目在意识活动中复现得更快，因此，无论从绝对的角度还是从相对的角度来说，随着复习次数的增多，紧邻项目间的联结都是越来越强的。所以，紧邻的项目占了相当大的优势，在众多项目之中，它们具有绝对的垄断地位。

6.什么是联结的不同强化

最后，我们需要对上节中的研究进行进一步的挖掘。对相关问题进行思考以后，我们首先要明确上节报告中一个值得注意的事实。虽然这个事实只是偶然出现，但我们却看出了它的实际价值。我们对这一事实进行讨论是有所保留的，因为我们所得的数据的确实性并不高。但是，我们又不能对这个事实置之不理，因为这个事实的可能性很高，并且，只要它能够被证实，我们就可以利用它来解释那些实际上存在，但是一直被我们忽略或没有被我们意识到的意识活动的内部过程。在前面的章节中，我们已经对这种过程和意识活动有过阐述，我们认为它们都是相互独立的。

我们需要的改组方式与前面提到的改组方式相同，改组时，需要把第一组相隔一个音节的奇数组音节与第二组相隔一个音节的奇数组音节相结合，共同组成一个新的音节组；然后再把第一组相隔一个音节的偶数组

音节和第二组相隔一个音节的偶数组音节相结合，共同组成另一个新音节组，其他四个音节组按照同样的方法进行改组。学习这种改组过的音节组是为了说明一种特殊的关系，这样的特殊关系可以从下面的现象中表现出来：学习第一、第三、第五个音节组比学习第二、第四、第六个音节组所用的时间多。令人感到意外的是，除了以上的情况外，我们所遇到的其他情况却截然不同。在其他的情况中，实验的结果都是相反的，无论是原有的音节组还是改组后的音节组，学习第二、第四、第六个音节组比学习第一、第三、第五个音节组所用的时间少。

下面可以通过相关的数据来证明以上的结论。在前述实验中，分别随机挑选10个实验，这10个实验的初始阶段都是一样的，也就是对包含16个音节的6个音节组进行第一次学习，直到可以实现第一次完整无误地背诵。在这里，我们将所得到的实验数据进行进一步的处理。处理的方式是，将识记第一、第三、第五个音节组所用的时间相加求和，将识记第二、第四、第六个音节组所用的时间相加求和，然后根据所得的数据制成表9-6-1和表9-6-2。

表**9-6-1**

Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组所用时间 A	Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组所用时间 B	△（B－A）
467	790	323
544	666	122
662	704	42
548	668	120
523	539	16
475	657	182
612	753	141
853	548	－305
637	641	4
499	780	281
平均：582	平均：675	平均：93 P.E.m=±37

表**9-6-2**

Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组所用时间 A	Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组所用时间 B	Δ（B－A）
488	694	206
604	704	100
551	734	183
596	637	41
559	686	127
611	744	133

续表 9-6-2

Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组所用时间 A	Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组所用时间 B	Δ（B－A）
653	682	129
598	700	102
723	606	－117
643	678	35
平均：603	平均：687	平均：84 P.E.m=±20

比较上述两个表中的数据，可以看出，在这10个实验中，被实验者学习第二、第四、第六个音节组比学习第一、第三、第五个音节组所用的总

体平均时间少。在不同的时期，实验是有明显差异的，比如在两个时期分别产生了一个特殊的数值，分别是-305和-117，但这两个负数数值并不会影响整体的结果。实验中产生的波动可以通过平均机误来表现，我们可以直观地看出，这些机误是比较大的，而差别的性质同时也能清楚地呈现出来。

我们在之前的研究中得到了这样一些结果：从局部来看，每个实验差异波动较大，因此机误也相对较大；如果遵循整体思想，将几个实验结果统一来看，那么学习第二、第四、第六个音节组所用的工作量始终比剩余各音节组占优势；从整体来看，实验中的差异便明显减小，机误的数值也相对较小。在之前的11个实验中，也就是本章第3节所提到的实验中，我们按照间隔一个音节的方式对音节组进行改组，并对其展开识记实验。

表**9-6-3**　改组音节组相隔**1**个音节的实验数据

学习原来音节组所用时间（秒）X	学习改组后音节组所用时间（秒）Y	学习改组后音节组节省时间（秒）Z
1187	1095	92
1220	1142	78

续表 9-6-3

学习原来音节组所用时间（秒）X	学习改组后音节组所用时间（秒）Y	学习改组后音节组节省时间（秒）Z
1139	1107	32
1428	1123	305
1279	1155	124
1245	1086	159
1390	1013	377
1254	1191	63
1335	1128	207
1266	1152	114
1259	1141	118
平均：1273	平均：1121	平均：152

计算上述表格中的数据可以得到的机误为：Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ三个音节组所用的时间—Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ三个音节组所用的时间=33（P.E.m=23）

在以前稍晚一些的类似的实验中，得出如下数据：

表**9-6-4**　由间隔**1**个音节改组的音节组的实验数据

原来组学习的时间（秒）X	改组后音节组学习时间（秒）Y	节省时间（秒）Z
1137	1081	56
1292	1045	247
1202	1237	– 35
1272	1202	70
1436	1299	137
1340	1157	183
平均：1280	平均：1170	平均：110

计算上述表格中的数据可以得到的机误为：Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ三个音节组所用的时间—Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ三个音节组所用的时间=42（P.E.m=29）

在以前所做的10个实验中，音节组未变，第一天诵读音节组16次，第二天对音节组进行重学，得到数据如下：

表**9-6-5**

X	8	16	24	32	42	53	64
Y	1171	998	1013	736	708	615	530
	1070	795	853	764	579	579	483
	1204	936	854	863	734	601	499
	1180	1124	908	850	660	561	464
	1246	1168	1004	892	738	618	412
	1113	1160	1068	868	713	582	419
	1283	1189	979	913	649	572	417
	1141	1186	966	858	634	516	397
	1127	1164	1076	914	788	550	391
	1139	1059	1033	975	763	660	524
平均	1167	1078	975	863	697	585	454
机误	± 14	± 28	± 17	± 15	± 14	± 9	± 11

计算上述表格中的数据可以得到的机误为：Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ三个音节组所用的时间—Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ三个音节组所用的时间=17（P.E.m=21）

从机误来看，上述一些实验数据不具有太大的实际意义，但是从差异的性质来说，其一致性使得其表现的可能性明显增加了。在前面的章节中，我们对单个包含16个音节的音节组进行学习时，产生了一种规律的波动性，这种波动性与前面的差异之间存在着联系。这种波动性的表现形式是较快地学习完一个容易学习的音节组后，就会紧接着较慢地学习一个不容易学习的音节组，然后以此类推。在实验中，这种规律性就导致第一组学习起来用时较短，第二组学习起来用时较长，余下的四组也遵循这样的规则。于是，计算出的学习Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ三个音节组所用的平均时间较少，学习Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ三个音节组所用的平均时间较多，后者减去前者所得的数字自然为正数。而对于所产生的结果既与我们所预判的不同，又和实际情况有出入，我们就不得不感到惊奇了。

表**9-6-6**　在前一天诵读原来音节组**16**次，学习改组后的音节组的结果

Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组所用时间 A	Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组所用时间 B	△（B–A）
656	522	–134
702	514	–188
603	613	10
450	500	50
662	596	34
560	459	–101
588	603	15
637	593	–44
平均：607	平均：562	平均：–45 P.E.m= ± 21

表**9-6-7**　在前一天诵读原来音节组**64**次，学习改组后的音节组的结果

Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组所用时间A	Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组所用时间B	Δ（B-A）
515	642	127
567	415	-152
626	572	-54
588	560	-28
543	452	-91

续表 9-6-7

Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组所用时间 A	Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组所用时间 B	Δ（B–A）
539	478	–61
584	599	15
592	604	12
平均：569	平均：540	平均：–29 P.E.m= ± 20

观察以上表格中的数据，可以发现，数据的波动性依然很大，但是在这里，占优势更大的是那些负号所表示的差别。平均数所表现的差别与之前相反，也就是学习Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组所用的平均时间比学习Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组所用的平均时间少。

如果说这些结果都是偶然产生的，但是机误能够大到几乎全部用来表示差异的可能性是非常小的。

我们猜测，之所以会产生这样的结果，其实是因为受到了我们对结果所做的预期的干扰。这种误差的来源是我们在以前的章节中早就提到过的。我们在实验中希望获得不一样的结果，倾向于认为学习Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组所用的平均时间更少。我们在学习这类音节组时思想非常集中，这就相当于改变了改组音节组的方法，所以才有了以上情况的发生。换言之，这种隐蔽的想法使被实验者在学习Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组时所用的精力比学习Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组所用的精力更集中，受这种不自觉地调整注意力的影响，现在的实验才与之前的实验出入很大。

除了上述两种情况外，还可能出现第三种情况，即音节组改组方法上的特点可以作为这种平均差异上的客观基础，最终使得学习Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组可以更加迅速。

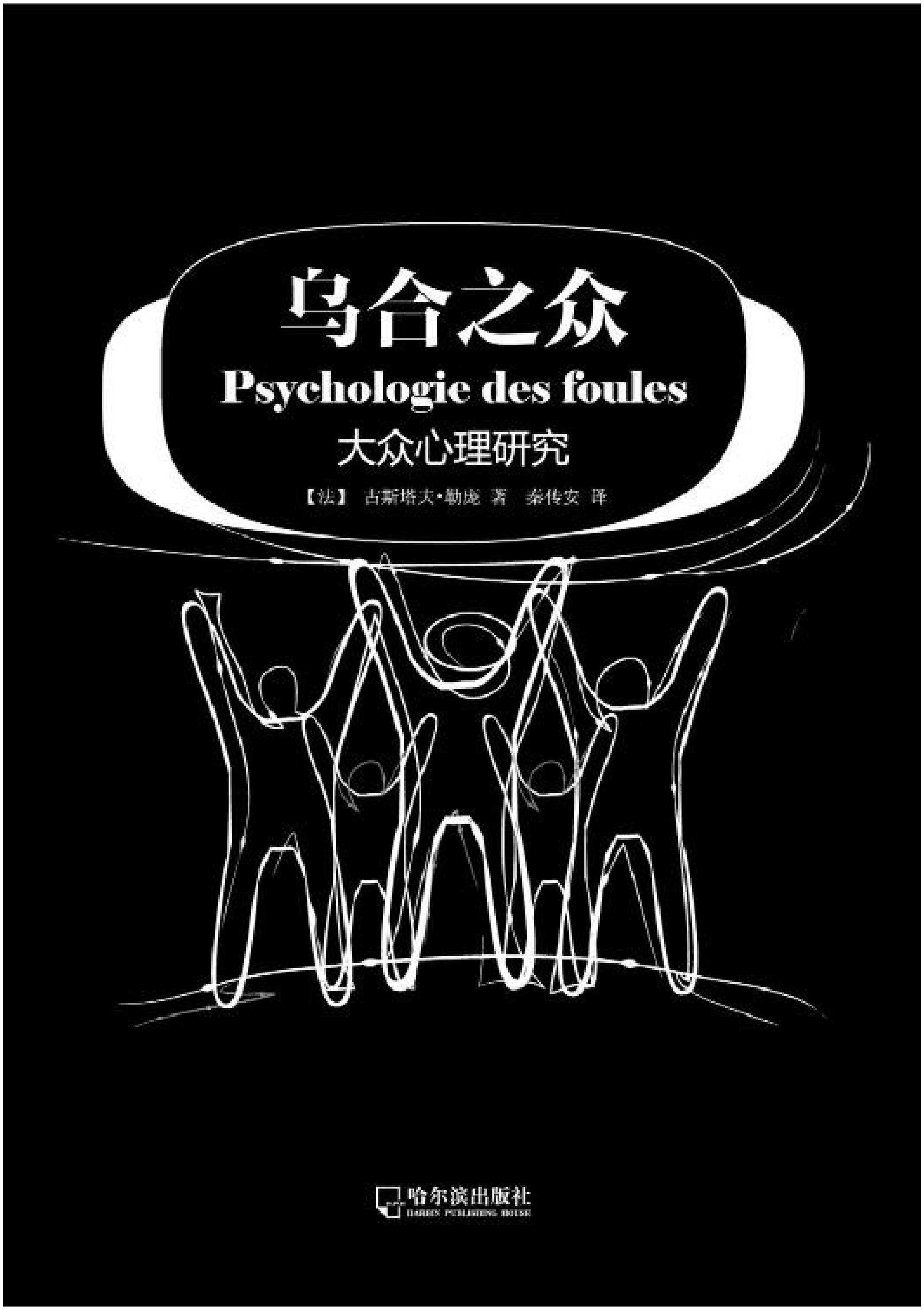
只利用心理学的语言对一切无意识的过程进行描述是不确切的，而建立或者重建生理学的概念，才能正确解释这种因果关系。我们认为，音节组背诵完成后就可以很好地在记忆中保留，当它们在意识中重现时，就会出现一种前面的音节带动后面音节的趋向。因此在复现Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组时，Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组就有复现的趋向。这种趋向是不强烈的，我们无法意识到它们会复现的事实。这种趋向可以比作一种兴奋的状态，如果Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组不出现，那么Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组就也不会发生。也就是说，回忆的内容不是在意识中存在的，而是通过意识来寻找的。但是不可否认，在一定条件下，这种回忆的内容在意识中又是有存在可能的。概括来说，它们回忆的内容正在意识到来的途中。由于重复学习，Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组与Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组建立了一些联系，复现前面的音节组，后面的音节组就会处于一种兴奋的状态，处于一种似有似无的意识状态。

如果在一个音节组中，第1个、第3个、第5个音节和第2个、第4个、第6个音节在学习原来的音节组时经常在被实验者的意识中建立联系，那么，以先重学Ⅰ、Ⅲ、Ⅴ音节组，后重学Ⅱ、Ⅳ、Ⅵ音节组的形式进行实验时，后者比前者重学起来更加容易。其中的原因有两个：一是在意识中重复有直接联系的音节的同时，它们之间的联结也被直接加强了；二是在意识中重复与原有音节有间接联系的音节时，它们之间的联结也

被间接地加强了。

这种看法是基于以下假设：重复更多次与一个项目有联系的相对远离的项目比重复较少次与该项目有直接联系的项目更容易使被试验者对这个项目产生联想。以这种联结来解释记忆和回忆的现象是卓有成效的，然而我们试图对其进行深入研究，但同时又害怕因经验不足而使我们与真理越走越远。

[1] 赫尔曼·陆宰（1817—1881），德国心理学家、哲学家，价值哲学创始人。他出生于德国萨克森州包岑，因患肺炎逝于德国柏林。



图书在版编目(ＣＩＰ) 数据

乌合之众：大众心理研究／（法）勒庞

（LeBon, G.）著．—哈尔滨：哈尔滨出版社，2011.5

ISBN 978-7-5484-0362-3

I．①乌… II．①勒… III．①群众心理学-研究 IV．①C912.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第193699号

书　　名：乌合之众-大众心理研究

作　　者：[法]古斯塔夫·勒庞 著　秦传安 译

责任编辑：颜　楠　尉晓敏

责任审校：陈大霞

版式设计：张文艺

封面设计：异一设计

出版发行：哈尔滨出版社（Harbin Publishing House）

社　　址：哈尔滨市香坊区泰山路82-9号　　邮编：150090

经　　销：全国新华书店

印　　刷：北京中印联印务有限公司

网　　址：www.hrbcbs.com　　www.mifengniao.com

E-mail：hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线：（0451）87900272　87900273

邮购热线：（0451）87900345　87900299　87900220（传真）或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线：（0451）87900201　87900202　87900203

开　　本：787×1092　　1 / 16　　印张：12.25　　字数：137千字

版　　次：2011 年 5 月第 1 版

印　　次：2011 年 5月第 1 次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5484-0362-3

定　　价：22.00元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。　服务热线：（0451） 87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

目录

序

作者序

导言 群氓的时代

卷一

群体心理

第一章

群体的一般特征

第二章

群体的情绪与道德

1．群体的冲动、多变和急躁

2．群体的易受暗示和轻信

3．群体情绪的夸张和天真

4．群体的褊狭、专横与保守

5．群体的道德

第三章

群体的观念、推理能力和想象力

1．群体的观念

2．群体的推理能力

3．群体的想象力

第四章

群体的信仰所采取的宗教形式

卷二

群体的意见和信念

第一章

群体意见和信念的间接因素

1．种族

2．传统

3．时间

4．政治与社会制度

5．指导和教育

第二章

群体意见的直接因素

1．形象、词语和惯用语

2．幻觉

3．经验

4．理性

第三章

群体领袖及其说服手段

1．群体的领袖

2．领袖发挥作用的手段：断言、重复与传染

3．威望

第四章

群体信念和意见的可变性局限

1．牢固的信念

2．变化无常的群体意见

卷三

不同群体的分门别类

第一章

群体的分类

1．异质群体

2．同质群体

第二章

被称做犯罪群体的人群

第三章

刑事陪审团

第四章

选民群体

第五章

议　会

序

作者序

这部作品致力于描述群体的典型特征。

遗传赋予一个种族中的个体以某些共同特征，全部共同特征的总和构成了这个种族的禀赋。然而，当一定数量的个体为了行动的目的而成群结队地聚集到一起的时候，仅仅从他们聚集起来这个事实就可以观察到，除了原有的种族特征之外，又有某些新的心理特征产生，有时候，这些新的特征在很大程度上不同于种族特征。

在民族生活中，有组织的群体始终扮演着一个重要角色，但这个角色从来都不曾像今天这么重要。群体的无意识行为取代了个人的有意识活动，是当下这个时代的主要特征之一。

我将尽力以纯科学的方式，来考量群体所带来的难题——也就是说，我将努力用方法来进行这种考量，而不受各种舆论、理论和学说的影响。我相信，这是发现些许真理的唯一方式，尤其当我们处理的问题是激烈论战的话题时，正如这里所遇到的情形，那就更是这样。一个致力于证明某个现象的科学家，用不着操心他的证明可能伤害到谁的利益。在最近出版的一部著作中，杰出的思想家高伯莱特·德·阿尔维拉发表了一番高论，他说自己不属于当代的任何学派，不过他偶尔发现，他跟所有学派的各种结论背道而驰。我希望我的这部新作也当得起同样的评论。属于一个学派，必然要支持它的偏见和先入之见。

我还要向读者解释一下，你为什么会发现，我从自己的研究中所得出的结论，乍看之下可能被认为是站不住脚的，比方说，为什么我在指出群体（包括精英群体）在精神上的低劣之后，还是断言：尽管存在这种低劣，但干涉他们的组织是危险的。

理由是，对历史事实的最细致的观察总是向我证明，社会有机体像一切生命有机体一样复杂，我们根本没有能力迫使它们经受突如其来的、影响深远的转变。大自然有时候不得不采取激进的措施，但绝不是按照我们的方式，这说明了对一个民族来说，最致命的东西莫过于对重大变革的狂热，不管这种变革在理论上看来多么美妙。这样的变革，如果有可能瞬间改变民族特征的话，它才是有益的。然而，只有时间才具备这样的力量。人们受各种观念、情绪和习俗的支配——这些东西都属于我们

自己的本质。制度和法律是我们品性的外在彰显，是其需求的表达。但作为其结果的制度和法律，并不能改变这一品性。

研究社会现象，离不开研究产生这些现象的民族。从哲学的观点看，这些现象或许有绝对价值；但在实践中，它们只有相对价值。

因此，当我们研究某个社会现象的时候，就必须依次从两个非常不同的方面来考量它。于是我们就会看到，纯粹理性的学说常常与实践理性的学说背道而驰。几乎没有材料不适用这一区分，即便是物理材料也是如此。从绝对真理的观点看，一个立方体或一个圆都是恒定不变的几何图形，被某些公式所严格定义。但从它们在我们的眼睛里所留下的印象来看，这些几何图形可以呈现出不同的形状。通过透视，一个立方体可以转变为一个棱椎体或一个正方形，一个圆可以转变为一个椭圆或一条直线。考虑这些虚假的形状远比考虑真实的形状更加重要，因为我们所看到的，并能够通过摄影或绘画加以再现的正是它们，而且只有它们。在某些情况下，不真实的东西比真实的东西包含更多的真理。按照其严格的几何形状来呈现物体，或许会扭曲自然，并使之变得不可辨认。我们不妨想象一个这样的世界，其中的居民只能复制或拍摄物体，而不能触摸它们，那么，这样的人恐怕就很难对它们的形态获得一个准确的概念。而且，关于这一形态的知识，只有少数有学问的人才能掌握，因此也就没有多大意义了。

研究社会现象的哲学家应当牢记，这些现象除了拥有理论价值之外，还拥有实践价值，而且，就文明的演化而言，只有后者才是重要的。认识到这一事实，应该会使他非常谨慎地对待逻辑最初强加给他的结论。

还有另外的动机，使他采取类似的保留态度。社会事实是如此纷繁复杂，以至于不可能从整体上掌握它们，并预见到它们相互影响的后果。而且，在看得见的事实背后，有时候似乎隐藏着无数看不见的原因。看得见的社会现象，似乎是某种巨大的无意识作用的结果，它通常超出了我们的分析所能触及的范围。能够感知的现象可以比做波浪，它是海洋深处我们一无所知的骚动在海面之上的外在表达。就他们的多数行为而言，人们有时会表现出低劣的心智；然而，在另外一些行为中，他们似乎受到了一些神秘力量的指引，古人把这些神秘力量称为命运、自然或天意什么的，我们称之为亡灵的声音，尽管我们可以无视它们的本质，但它们的力量不可忽视。有时候，民族的内在生命中仿佛存在着一些潜

在的力量，起着引导他们的作用。例如，还有什么比语言更复杂、更有逻辑、更神奇呢？然而，这一组织得令人叹为观止的产物，如果不是群体无意识禀赋的产物，那它又来自何方？学富五车的学者，深受尊敬的语法学家，所能做的也不过是掌握语言的法则，他们完全没有能力创造语言。即使说到伟大人物的想法，我们能肯定那完全是他们头脑的产物吗？毫无疑问，这样的想法始终是单个的头脑创造出来的，可是，难道不正是群体的禀赋，提供了无数的尘粒，形成了它们赖以蓬勃生长的土壤？

毫无疑问，群体总是无意识的，但这种无意识多半正是其力量的奥秘之一。在自然界，那些完全受本能支配的生命所实现的一些行为，其不可思议的复杂性总让人啧啧称奇。理性只不过是相对晚才出现的人类属性，而且太不完美，不能向我们揭示无意识的规律，要想取得应有的地位，还需更加完美。无意识的行为就像一股依然不为人知的力量在发挥作用。

如果我们希望继续留在狭窄但安全的，留在科学能够获致知识的界限之内，而不想流连于模糊推测和徒然假设的领地，那么，我们所要做的一切，仅仅是留意那些我们能够接触到的现象，并局限于对这些现象的考量。从我们的观察中所得出的结论，通常都不成熟，因为，在我们清楚地看到的现象背后，是另外一些我们看不清楚的现象，而在这些现象的背后，多半还有我们压根就看不见的其他现象。

导言 群氓的时代

在文明的变革发生之前出现的大动荡，比如罗马帝国的衰亡和阿拉伯帝国的建立，乍看之下，似乎更多取决于政治鼎革、外敌入侵或改朝换代。但是，如果更加仔细地研究这些事件，我们就会看到，真正的原因一般而言应该是人们观念的深刻变化。真正的历史大动荡，并不是那些以其壮观和暴烈的场面让我们惊叹不已的事变。文明赖以浴火重生的唯一重要的变化，是那些影响观念、思想和信仰的变化。令人难忘的历史事件，是人类思想中这些看不见的变化所带来的看得见的后果。这些大事件之所以如此罕见，其原因是一个种族中最稳定的东西，莫过于其世代相传的思想根基。

当下这个时代，是人类思想正经历一个转变过程的决定性时刻之一。

在这场转变的基础上，有两个根本因素。第一个因素是宗教信仰、政治信仰和社会信仰的毁灭，而人类文明的一切要素，都根植于这些信仰当中。第二个因素是，由于现代的科学发现和工业发现，创造出了全新的生存条件和思想条件。

过去的观念，尽管泰半被毁，但依然非常有力，即将取而代之的观念，尚处在形成的过程中，眼下这个时代，代表了一个变迁和混乱的时期。

到目前为止，还很难说从这个难免有点混乱的时期中，有朝一日会演变出什么。继我们之后的那些社会赖以构建起来的基本观念会是什么呢？眼下我们尚不得而知。不过，有一点已经很清楚，不管未来的社会按照什么样的路线来组织，它们都不得不考虑一股新的力量，考虑现时代最后幸存的最高力量：群氓的力量。在从前被视为天经地义、如今已经衰朽或正在衰朽的众多观念的废墟之上，在连续不断的革命所摧毁的众多权威之源的废墟之上，这股在它们的底座之上崛起的唯一力量——看来很快注定要把其他的力量吸收进来。在我们所有的古老信仰正在摇摇欲坠、消失不见的同时，在古老的社会支柱一根接一根轰然倒塌的同时，群氓的力量是没有受到任何威胁的唯一力量，是威望不断增长的唯一力量。我们即将进入的这个时代，实实在在是一个“群氓的时代”。

将近一个世纪之前，欧洲国家的传统政策和君主之间的竞争对抗，是塑造历史事件的主要因素。平民百姓的意见没多少影响，实际上常常根本没有影响。现如今，没有影响的恰恰是政治上通行的传统，以及统治者

的个人倾向和竞争对抗。相反，民众的声音开始占优势。正是这一声音把他们的行为强加给国王们，而国王们的努力就是要留心听取民众的意见。眼下，民族命运的打造，是在民众的心里，而不再是在君王们的会议上。

平民阶级进入政治生活——换句话说，实际上就是他们逐步向统治阶级过渡——是我们这个过渡时代最显著的特征。普选权已经实行了很长时间，但一直没多大影响，它的引入并不像人们所想象的那样，是这种政治权力转移的显著特征。民众权利的逐步发展，起初是通过某些观念的传播而发生的，这些观念慢慢被灌输进了人们的头脑里，然后是个人逐步结成社团，致力于理论构想的实现。正是通过结社，这些乌合之众开始获得关于自身利益——这些利益定义得非常清晰，即便不是特别公道的观念——并认识到了自身的力量。民众纷纷创立各种联合会，在这些组织面前，当局相继缴械投降；他们还成立了工会，这些工会不顾所有的经济规律，决意要调整劳动条件和工资。他们选举议会，而政府正是在议会中获得授权，议员们全然缺乏自主和独立，常常沦为推选他们的各委员会的传声筒。

现如今，民众的要求正变得越来越明确，无异于决心要彻底摧毁现存的社会，为的是让它重新回到原始共产主义，那是文明破晓之前一切人类社群的常态。劳动时间的限制，矿山、铁路、工厂和土地的国有化，为了平民阶级的利益而消灭所有上层阶级，等等，这些就是他们的要求。

这些乌合之众不大习惯于理性思考，相反，行动起来倒是很麻利。由于他们现有的组织，他们的力量已经变得十分巨大。我们正目睹其诞生的那些教条，很快就会具有古老教条的力量；换句话说，就是专横武断、至高无上的力量，没有任何讨论的余地。君权神授眼看着就要被民权神授所取代。

那些深受中产阶级青睐的作家，最好地描绘了他们有点狭隘的观念，他们稍嫌刻板的观点，他们有点肤浅的怀疑主义，以及他们偶尔有点过分的利己主义；这些作家看到这股新兴的力量不断发展，不免深感惊恐。为了跟人们头脑中的混乱作斗争，他们绝望地求助于他们从前不屑一顾的教会的道德力量。他们向我们谈到科学的破产，在忏悔中回到罗马教廷，提醒我们启示真理的教诲。这些新的皈依者忘了，如今为时已晚。就算他们真的被神的恩典所感动，但类似的手法对民众的头脑不可能产

生同样的影响，因为他们并不操心让这些最近皈依的宗教信徒深感困扰的那些事情。今天的民众拒绝接受他们的劝告者昨天曾拒绝、并帮助摧毁的上帝。任何力量（无论是神力还是人力）都无法迫使河水向它的源头倒流。

不存在科学的破产，科学并没有陷入当下的智性混乱，也没有参与创造那股从这场混乱中迅速崛起的新兴力量。科学允诺给我们真理，或者至少是关于我们的智力能够掌握的那些关系的知识：它从来没有允诺给我们带来和平或幸福。它以俯瞰万物的姿态对我们的感情无动于衷，对我们的哀号充耳不闻。我们所能做的是努力与科学为伴，因为任何东西都不能把它曾经摧毁的幻想重新带回到我们身边。

所有国家都看得见的普遍征兆，向我们显示了群体力量的迅速增长，不容我们猜测它们一定会在较早的时候停止发展。不管我们将面临怎样的命运，我们都只能服从。一切跟它据理力争的行为，都不过是白费力气的口舌之争。民众力量的出现，无疑很有可能标志着西方文明的最后阶段之一，很可能完全退回到混乱无序的时期，而这种混乱无序，似乎一直是每一个新社会诞生的前奏。但是否可以阻止这一结果的出现呢？

迄今为止，彻底摧毁一个已经衰败的文明，构成了乌合之众最明显的任务。实际上并不只是今天可以追踪到这样的蛛丝马迹。历史告诉我们，从文明赖以建立的道理力量失去威力的那一刻起，那些无意识的、残忍无情的群氓（人们不无道理地称之为野蛮人）就昭示了它的最终瓦解。迄今为止，创造和引导文明的，一直是少数知识贵族，从来都不是群氓。仅仅对于毁灭，群氓才是强有力的。他们的统治总是无异于一段野蛮时期。文明需要的东西包括稳定的统治，纪律，从本能状态向理性状态过渡，对未来的深谋远虑，高度发展的文化——对所有这些条件，群氓总是表现出，仅靠他们自己是没有能力实现的。由于其力量的纯粹的破坏性，群氓所起到的作用，就像那些使衰弱或死亡之躯的解体得以加速的微生物一样。当文明的大厦腐败朽烂的时候，总是平民大众造成它最终的崩溃。正是在这样的关键时刻，他们的主要使命清楚地凸显出来，暂时，人多势众的哲学似乎成了唯一的历史哲学。

我们的文明难道也将面临同样的命运？有理由担心，情况正是这样，但迄今为止，我们尚不能肯定。

无论情况如何，我们都注定要服从民众的统治，由于缺乏远见，我们已经接二连三地推倒了可能让群氓受到控制的所有栅栏。

对于人们广泛讨论的群氓，我们知之甚少。专业心理学研究者在生活中与他们相去甚远，总是忽视他们，而当他们把自己的注意力转到这个方向的时候，也只是为了考量群氓有能力犯下的那些罪行。毫无疑问，犯罪群体的确存在，但还有一些品德高尚、有英雄气概的群体，以及其他种类的群体也要予以面对。群体犯罪仅仅构成了群体心理学的特殊方面。不能只通过研究他们的犯罪，来了解群体的心理结构，这样做，无异于仅仅通过描述一个人的缺点来描述这个人。

然而，实际上，全世界所有领袖人物，一切宗教或帝国的创立者，一切信仰的传道者，杰出的政治家，以及更普通领域的小团伙头目，一直都是不自觉的心理学家，他们对群体的性格有一种出自本能的、常常很有把握的认识，正是他们对这一性格的准确认识，使他们能够轻而易举地确立自己的控制力。拿破仑对他所统治国家的民众心理有着非凡的洞察力，但他有时候也误解了其他种族的群体心理①；正是由于他的这种误解，才导致他在西班牙，尤其是在俄罗斯，陷入了让他的力量遭受沉重打击的冲突，这些打击注定要在很短的时间内使他遭受灭顶之灾。今天，对于那些并不想控制这些乌合之众（这正在成为一件非常困难的事），但无论如何也不想太受制于他们的政治家来说，群体心理学的知识是他们最后的资源。

只有对群氓的心理获得某种洞察，才能理解法律和制度对他们的作用多么微乎其微，才能理解除了强加给他们的意见之外，他们多么没有能力坚持自己的意见；而且，要想领导他们，不是凭借那些建立在纯粹公平理论基础上的规则，而是要找出：什么东西能打动他们，什么东西能诱惑他们。例如，一个想要征收新税的立法者，他是否应该选择从理论上来说最公正的方案呢？绝不应该这样。在实践中，对平民大众来说，最不公正的或许才是最好的。与此同时，假如它是最不显眼的、貌似最不繁重的，它才最容易被忍受。正是由于这个原因，间接税不管多高，总是会被民众所接受，因为，每天为消费品缴纳微不足道的税金，根本不会妨碍民众的习惯，而且是在不知不觉中进行的。如果代之以工资或其他任何收入的比例税，即一次性支付一笔可观的数目，就算这一新税从理论上说比其他税要低十倍，它也会引发一致抗议。这种情况源自于下面这个事实：一笔相对较高、看上去似乎蛮大、结果冲击了人们的想象

力的金额，被不知不觉中支付的小钱所取代。新税仅仅是看上去貌似很轻，假如一分一厘地积攒的话，亦颇可观，但这一经济过程需要深谋远虑的计算，而这正是民众没有能力做到的。

上面这个例子是最简单的。它的恰当性很容易觉察到。它逃不过像拿破仑这样一个心理学家的注意，但我们现代的立法者们，由于他们对群氓的特征一无所知，因此不能充分理解它。迄今为止，经验并没有在足够的程度上教会他们懂得：人们的行为从来都不是在纯理性学说的基础上形成的。

群体心理学还有很多其他的实际应用。对这门科学的了解，使我们能够更鲜活地看清很多历史现象和经济现象，而如果没有它，这些现象则完全不可理解。我将有机会让你看到，现代最卓越的历史学家泰纳为什么没能充分地理解法国大革命中的事件，其原因正在于，他从未想到要去研究群氓的禀赋。在研究这一复杂时期的过程中，他把博物学家所采用的描述方法奉为圭臬；但就博物学家所研究的现象而言，道德的力量几乎完全阙如。然而，恰恰是这些力量，构成了历史真正的主动力。

因此，仅从其实际方面来看，群体心理学的研究也是值得尝试的。就算纯粹是出于好奇，它依然值得关注。破译人们的行为动机，就像确定矿物或植物的特征一样饶有趣味。我们对群体禀赋的研究，可能只是一个简略的综合，是对我们的研究所作的一个简单的概括。除了几个启发性的观点之外，对它不必有太多的要求。其他人将会更彻底地翻耕这块地。我们今天仅仅只是触动一块几乎尚未开垦的处女地的表土而已。

卷一

群体心理

第一章

群体的一般特征

就其平常的意义而言，“群体”这个词指的是一伙聚集起来的个人，不管他们的民族、职业或性别是什么，也不管是什么样的机会使他们走到一起。然而从心理学的观点看，“群体”这个词便具有了完全不同的意义。在某些给定的环境下，且只在这些环境下，一群聚集起来的人呈现出新的特征，与组成这一群体的个人的特征大不相同。聚集中的所有人，他们的情绪和观念选择了同一个方向，他们的自觉人格消失了。一种集体的心理形成了，无疑是短暂的，但呈现出非常清晰的特征。这样聚集起来的人成为一个特殊的群体，由于没有更好的说法，我姑且称之为组织化群体，或者换个你可能认为更完美的说法，叫作心理群体。它形成了一个单独的存在，服从于群体的精神统一体的规律。

很明显，如果有很多人发现他们偶然凑到了一起，仅仅这一事实并没有使他们获得组织化群体的特征。成百上千个偶然在公共场所聚集到一起的个人，如果没有任何确定的目标，从心理学的观点看，无论如何也构不成一个群体。要获得这样一个群体的专门特征，必需有某些诱因的影响，接下来我们将确定这些诱因的性质。

自觉人格的消失，以及感情和思想都转向一个明确的方向，这些是一个即将成为组织化群体的人群所表现出来的最初特征，它们并不一定需要很多人同时出现在一个地点。成千上万孤立的个体，在某些瞬间，由于受到某些强烈情绪（比如全国性的大事件）的影响，也有可能获得心理群体的特征。在这种情况下，仅仅一个偶然性的事件，就足以让他们为了行动而聚集到一起，而他们的行为立即表现出群体行为所特有的那些特征。在某些时刻，三五成群的个体就可以构成一个心理群体，而成百上千个偶然聚集起来的人，却不会出现这样的现象。另一方面，整个民族，尽管不可能出现有形的聚集，但在某些影响的作用下，也可能成为一个群体。

一个心理群体一旦形成，它就获得了某些暂时的、但十分明确的一般特征。除了这些一般特征之外，还有一些专门特征，依据其组成成分的差异而各不相同，而且可能会改变群体的心理结构。因此，心理群体是可以分类的。当我们专注于这个问题的时候，我们应该看到，异质群体（即由不同成分组成的群体）呈现出某些与同质群体（即群体的组成成分多少有些相似：宗教、地位和阶层）相同的特征，而且，除了这些共同特征之外，还有各自专有的特征使这两种群体能够区分开来。

但是，在关注不同种类的群体之前，我们必须首先考察所有群体共有的特征。我们应该像博物学家那样着手工作，博物学家总是首先描述某个科的所有成员共有的一般特征，然后再关注那些把该科所包含的不同属、种区别开来的专有特征。

准确描述群体的心理并非易事，因为其组织不仅依据种族和构成的不同而变化，而且还依据群体所服从的刺激性诱因的性质和强度的不同而变化。不过话说回来，个体的心理研究中也会遇到同样的困难。只有在小说中，我们才能找到整个一生有着不变性格的个人。只有环境的一致性，才能创造出表面上性格的一致性。我曾在别的地方表示，一切心理结构都包含了性格的某些可能性，由于环境的突然改变，这样的可能性或许就会表现出来。这解释了人们为什么会发现法国国民议会中一些最野蛮的成员竟然都是些无害的公民，在平常的环境下，他们是温顺平和的公证人或善良正直的治安官。风暴过后，他们又恢复了安静、守法公民的正常性格。拿破仑在他们当中找到了他最听话的仆人。

逐一研究各种不同组织化程度的群体是不可能的事，因此，我们将特别关注那些达到了完全组织化阶段的群体。这样，我们将看到群体可能变成什么样子，而不是它们一成不变的样子。只有在这一高度组织化的阶段，某些新的专门特征才会叠加在一成不变的、占优势地位的种族特征之上；接下来就会发生前面已经提及的那种转变：这个集体的所有感情和思想全都转到同一个方向上。也只有在这样的环境下，我们上文所说的群体精神统一体的心理学规律才会起作用。

在群体的心理特征当中，有一些特征可能表现得跟孤立的个体相同，而另一些特征刚好相反，它们绝对是这些群体所特有的，而且只有在集体中才会遇到。我们首先应该研究的，正是这些专有特征，为的是显示它们的重要性。

一个心理群体所呈现出来的最为引人注目的特性如下：无论组成群体的个人是谁，不管他们的生活方式、职业、性格和智力是不是一样，他们被转变为一个群体这一事实，便使他们拥有了一种集体心理，这种集体心理使得他们在感受、思考和行动时，其方式完全不同于每个个体在孤立状态下感受、思考和行动时所采取的方式。如果不是组成了一个群体，有些观念和情绪就不会出现在组成这个群体的个人身上，也不会转变为实际的行动。心理群体是一个由异质成分组成的临时存在，这些成

分暂时结合在一起，正像构成一个活体的细胞一样，这些细胞通过重组形成了一个新的存在，表现出一些新的特征，与每个细胞单独拥有的那些特征大不相同。

与人们在一个像赫伯特·斯宾塞那样敏锐的哲学家惊讶地发现的观点相反，在构成一个群体的集合体中，并不存在其组成成分的总体概括或他们之间的平均值。实际发生的事情是一次组合，紧跟着便是创造出新的特征，正如化学中某些物质——比方说碱和酸——发生接触的时候，它们就会化合，形成一种新的物质，其所具有的属性完全不同于使它得以形成的那些物质的属性。

不难证明，作为群体组成部分的个体多么不同于孤立的个体，但要找出这种不同的原因就不那么容易了。

要想对这些原因有所了解，首先必须回想一下现代心理学所确立的这样一个真理：无意识现象不仅在有机生命中、而且在智力活动中扮演了一个占压倒性优势的角色。跟无意识的精神生活比起来，有意识的精神生活重要性很小。最细致的分析家、最敏锐的观察家，顶多也只能发现很少的决定其行为的无意识动机。我们的有意识行为，是主要通过遗传影响在头脑中创造出来的无意识底层的产物。这个底层包含了数不清的共同特征，代代相传，构成了一个种族的禀赋。在我们行为的公开原因背后，无疑潜藏着我们没有公开的秘密原因，但在这些秘密原因的背后，还有很多更秘密的原因，我们自己对此也一无所知。我们大部分的日常行为，都是没有注意到的隐秘动机的结果。

就构成种族禀赋的无意识成分而言，属于同一种族的个人互相之间尤其相似，而彼此之间互不相同的主要是他们性格中的有意识成分——这是教育的结果，但更是特殊遗传条件的结果。在智力上差异最大的人，往往拥有非常类似的本能、激情和感受。就属于情感领域的每一件事情而言——宗教、政治、道德、爱憎等等——最优秀的杰出之士并不比最普通的凡夫俗子更高明。从智力的观点看，一位伟大的数学家和他的鞋匠之间可能存在着巨大的差异，但从性格的观点看，差异常常很小，甚或根本没有。

恰恰是性格中的这些一般品质，被我们没有意识到的力量所控制，并被一个种族中大多数正常个体在大抵相同的程度上所拥有——我敢说，这

是这些品质在群体中成了共同的属性。在集体心理中，个体的智力天资被削弱了，结果，他们的个性也被削弱了。异质性被同质性所淹没，无意识的品质占了上风。

群体共同拥有平庸的品质，正是这一事实，解释了他们为什么从来都实现不了需要很高智力的行动。由一帮杰出之士、却是不同行业的专门人才所作出的影响整体利益的决定，不见得就比一帮笨蛋所采纳的决定更高明。事实上，如果共同做事，他们只能以每个普通个体与生俱来的平庸资质，去完成手头的工作。在群体中积聚起来的，只能是愚蠢，而不是智慧。并不像人们常说的那样，三个臭皮匠顶个诸葛亮，而是诸葛亮远比三个臭皮匠更有智慧，如果我们把“三个臭皮匠”理解为群体的话。

如果一个群体中的个体仅限于把他们每个人所共有的平常品质聚集在一起，结果只能是平庸，而不是像我们所说的那样，创造出新的特征。那么，这些新的特征又是如何创造出来的呢？这就是我们眼下要研究的问题。

不同的原因决定了群体所特有的、而孤立的个体并不具备的这些特征的外在表现。首先，组成群体的个人，仅仅从数量上考虑，感觉到了一种不可战胜的力量，这种感觉让他屈从于自己的某些本能，而当他独自一人的时候，他不得不克制这些本能。他忍不住产生这样的考量：由于群体是匿名的，因而无需承担责任，于是，一直约束着个人的那种责任感便消失得无影无踪。

第二个原因是传染，它也对群体特征的外在表现起着决定性的作用，同时也决定着它们所呈现出的趋势。传染是一种很容易证实其存在、但不容易解释的现象。必须把它归类到我们稍后将要研究的催眠术所导致的那些现象当中。在一个群体中，每一种情绪和行为都具有传染性，其传染性到了这样一种程度，以至于个体心甘情愿地为集体利益而牺牲个人利益。这是一种与人的天性背道而驰的倾向，除非他成为一个群体的组成部分，否则的话，一个人几乎不可能做到这一点。

决定群体特征的第三个原因，也是最重要的一个原因，这些特征有时候与孤立的个体所表现出来的特征截然相反。我这里指的是暗示，而且，这种暗示只不过是上面提到的那种传染的影响而已。

要理解这一现象，就必须记住最近的一些心理学发现。我们今天知道，

通过各种不同的过程，一个人可以被带入这样一种情境中，以至于完全丧失了自己的自觉人格，服从于那个使其丧失自觉人格的操纵者的一切暗示，做出与其性格和习惯大相径庭的举动。最细致的观察似乎证明了，一个人如果在一定的时间内浸淫于一个行动的群体中，他很快就会发现，要么是由于群体发挥的催眠影响，要么是源于我们一无所知的某个其他原因，自己处于一种特殊的状态中，类似于被催眠者发现自己落入催眠师之手时所处的那种痴迷状态。被催眠者的大脑活动被麻痹了，成为其所有无意识的脑髓活动的奴隶，催眠师随心所欲地控制着这些活动。自觉人格彻底消失，失去了意志和辨别能力。所有感觉和思想都集中于催眠师所决定的方向。

组成一个心理群体的个体，大抵也处于这种状态。他对自己的行为不再有意识。就他的情况而言，正像被催眠者的情况一样，在某些能力被毁掉的同时，另一些能力可能得到极大的提升。在暗示的影响下，他会以不可抗拒的冲动，去实现某些行为。这种冲动，在群体中比在受催眠者的身上更加不可抗拒，其原因在于下面这个事实：这种暗示对群体中的所有个体都是一样的，因此通过互相作用而使它的力量大增。群体中可能有一些个人，他们的人格力量强大到足以抵制这种暗示，但人数太少，不足以力挽狂澜。他们充其量只能试着通过其他的暗示来转移人们的注意力。例如，正是以这种方式，一个愉快的表情，一个被及时唤起的形象，偶尔阻止了群体最血腥的暴行。

于是，我们看到，自觉人格消失了，无意识人格占据了主导地位，情感和观念通过暗示和传染而转到了同一个方向，立即把受到暗示的观念转变为行动。我们看到的这些，都是组成群体的个体身上的主要特征。他不再是他自己，而成了一个不再受自我意志引导的机器人。

此外，仅仅因为他成了一个组织化群体的组成部分这一事实，一个人便在文明的阶梯上下降了好几档。独自一人时，他可能是个很有教养的个体；而在群体中，他是个野蛮人——换言之，就是一个根据本能行动的动物。他身不由己，凶暴、残忍、拥有原始生命的激情和英雄主义，并因为下面的原因而更像原始人：他容易被言辞和形象所打动，而这些东西原本对群体中每个孤立的个体完全不起作用；他容易被人诱使，做出与他显而易见的利益和众所周知的习惯截然相反的行为。群体中的个体，不过是沧海一粟，随波逐流。

正是由于这些原因，人们总是看到，陪审团做出了每个个体陪审员所不赞成的裁决，国会采纳了每个议员个人所不同意的法律和措施。分开来看，法国国民议会中的人都是些本性平和的开明公民；但联合在一个群体中，他们便毫不犹豫地支持最野蛮的提议，把明显无辜的人送上断头台，并且违背他们自己的利益，放弃他们神圣不可侵犯的权利，自相残杀。

群体中的个人不仅在行为上与自己有着本质的不同。甚至在完全丧失独立之前，他的观念和情感就已经经历了一次转变，这一转变是如此深刻，以至于让守财奴变成了败家子，让怀疑论者变成了宗教信徒，让老实人变成了罪犯，让胆小鬼变成了英雄。在1789年8月4日那个著名的夜晚，贵族们在狂热的时刻投票放弃他们所有的特权，任何一个贵族单独考量时肯定不会同意这样做。

第二章

群体的情绪与道德

我们在一般性地展示了群体的主要特征之后，还要详细地研究这些特征。

我们会注意到，在群体的专有特征当中，有几种特征，比如冲动、急躁、没有理性能力、缺乏判断力和批评精神、夸大情绪以及诸如此类，几乎总是在属于低等进化形态的生命中看到，比方说，在妇女、野蛮人和孩子身上。然而，我只是顺便指出这种类比，对它的证明不在本书的范围之内。而且，这样做对那些熟悉原始人心理的人来说毫无用处，而且几乎不会让那些对此事一无所知的人信服。

接下来我将依次考量在大多数群体中可以观察到的不同特征。

1．群体的冲动、多变和急躁

我们在研究群体的基本特征时曾宣称，它几乎完全是被无意识的动机所支配。群体的行为更多地是受脊髓神经，而不是受大脑的影响。就这方面而言，群体非常类似于十分原始的生命。仅就其手法而言，群体的行为可以执行得相当完美，但这些行为不受大脑的控制，个人是根据他们碰巧受到的刺激因素而决定自己的行为的。一个群体总是任由一切外在的刺激因素摆布，并对它们持续不断的变化作出反应。群体是它所接受到的刺激的奴隶。孤立的个人可能像群体中的人一样受到同一刺激因素的影响，但是，当他的大脑告诉他，任由这些刺激因素摆布实属失策的时候，他就会克制自己，不受摆布。这个真理在心理学上可以这样表述：孤立的个体有能力控制自己的反射行为，而群体则缺乏这样的能力。

群体可能服从的刺激，视诱因的不同而异，或慷慨或残忍，或英勇或怯懦，但它们总是如此专横，以至于个人利益，哪怕是自我保护的本能，都无法控制它们。可能对群体产生作用的刺激因素的花样是如此繁多，而群体总是对它们俯首帖耳，其结果便是，群体极其易变。这也解释了我们为什么总是看到，它们转瞬之间可以从最嗜血的残暴转向最极端的宽宏大度和英雄主义。一个群体可以轻而易举地扮演刽子手的角色，同样也可以轻而易举地扮演烈士的角色。正是群体，为了赢得信仰的胜利，而不惜血流成河。要想见识见识群体在这方面的作为，大可不必追溯到英雄时代。在叛乱中他们决不吝惜自己的生命，就在不久之前，一位将军①突然受到民众的拥戴，可以轻而易举地找到十万之众，只要他一声令下，他们就随时准备为了他的事业而牺牲自己的生命。

因此，群体不可能显示出任何预谋。它们可能依次被截然相反的情绪所鼓动，但它们总会受到瞬间刺激因素的影响。他们就像被风暴卷起的树叶，漫天飞舞，四散飘零，然后才落到地上。稍后研究革命群体的时候，我们将给出它们情绪易变的实例。

群体的易变性使得它们很难统治，尤其是当权力落入它们手里的时候。倘若日常生活的必需品不再构成生活中的隐形管理者，民主就几乎不可能持续。而且，群体的愿望尽管狂热，但它们并不持久，群体既没有能力，也没有意愿作长时间的思考。

一个群体不仅冲动而且多变。像一个野蛮人一样，它不愿意承认在它的愿望产生与愿望实现之间会出现任何障碍。由于它觉得人多势众赋予了它不可抗拒的力量，因此它理解不了这样的障碍。对群体中的个人来说，不可能的概念消失了。一个孤立的个体清楚地知道，他独自一人不可能火烧宫殿或洗劫商店，即便有这样做的诱惑，他也会轻而易举地抵制这种诱惑。一旦成为群体中的一员，他就会意识到人多势众所赋予的力量，让他萌生杀人越货的念头就足以使他立即屈从于这样的诱惑。意料之外的障碍将被疯狂的愤怒所摧毁。人的有机体可以被疯狂的激情所占据，可以说，一个愿望受阻的群体，其常态刚好就是这种疯狂激情的状态。

种族的基本特征，构成了我们全部情感亘古不变的来源，始终对群体的急躁、冲动和多变产生着影响，正如影响着我们将要研究的所有大众情绪一样。毫无疑问，一切群体总是急躁而冲动的，但程度各不相同。例如，拉丁人与盎格鲁－撒克逊人的群体之间的差异十分显著。法国历史上最近的一些事实，让我们生动地看清了这一点。25年前，仅仅公布一份据说使某位大使受辱的电报，就足以激发众怒，并立即引发一场可怕的战争。电告谅山的一次无足轻重的失败，再一次激起众怒，导致政府的立即垮台。然而，英国人远征喀土穆的一次远为严重得多的惨败，在英国却只激起一点微不足道的情绪反应，甚至没有一个大臣倒台。任何地方的群体都带有女性特征，但拉丁裔的群体是最女人气的，无论是谁，只要赢得它们的信任，立马就鸿运高照，但这样做无异于临深履薄，总有一天跌入深渊，万劫不复。

2．群体的易受暗示和轻信

我们在定义群体的时候说过，它们有一个一般特征，就是极其容易接受暗示，我们还揭示了暗示在每一个聚集起来的人群当中多么容易传染。这一事实，解释了群体的情绪为什么总是迅速转向某个明确的方向。无论它被想象得多么漠不关心，一个群体通常总是处在一种翘首期盼的状态，这使得暗示很容易乘虚而入。最早出现的暗示，通过一个传染的过程，立即把自己灌输进所有集会者的头脑中，群体情绪的相同倾向立刻被转变为既成事实。

正如所有人都受到暗示影响的情形那样，进入头脑中的观念往往会转变为事实。不管这个事实是纵火焚烧宫殿，还是要求自我牺牲，群体都会同样轻而易举地参与其中。一切都取决于诱因的性质，而不再像孤立个体的情形那样，取决于暗示的行为与反对实施这一行为的全部理由之间的关系。

结果，群体永远徘徊于无意识的边缘，随时准备屈服于一切暗示，拥有不受理性影响的生命所特有的一切狂暴情绪，它们丧失了一切批评能力，除了极度轻信之外，别无其他可能。对群体来说，不存在不可能的事情，记住了这一点，你才能理解一些荒诞不经的传说和故事为什么那么容易编造和传播。②

一些很容易在群体当中散播的传说之所以得以产生，并不仅仅是群体极端轻信的结果，它还是事件在群体的想象中所经历的极大扭曲的结果。在一个群体眼皮底下发生的最简单的事件，很快就变得面目全非。群体总是用形象来思考，而形象本身又会立即唤醒一连串其他的形象，与最初的形象不存在逻辑联系。我们不难设想这种状态，只要我们回想一下，有时候我们头脑中唤醒的任何事实，都会牵出一连串稀奇古怪的念头。我们的理性告诉我们，这些想象毫无逻辑可言，但群体几乎总是对

这一事实视而不见，把真实的事件与在其想象力的变形作用下形成的东西混为一谈。一个群体几乎从不区分主观与客观，它把头脑中唤起的想象当做事实而予以接受，虽说这些想象与观察到的事实有非常遥远的关系。

说到群体歪曲它亲眼目睹的事实，其方式看上去似乎数不胜数，而且互不相同，因为组成群体的个人的性情气质迥异。但事实并非如此，作为互相传染的结果，歪曲都属于同一类型，在所有聚集起来的个体身上表现出同样的形式。

群体中的某个人对真相的第一次歪曲，是传染性暗示的出发点。耶路撒冷城墙上的圣乔治出现在所有十字军战士面前之前，肯定是在场的某个人首先感觉到了他的存在。借助暗示和传染，这个由一个人构想出来的奇迹，立刻被所有人接受。

历史上经常出现的这种集体幻觉，其机制莫不如此——这种幻觉似乎具备真实性的一切公认特征，因为它们是成千上万的人所观察到的现象。

要想阻止上述情况出现，大可不必考虑组成群体的个人的精神品质，这种品质无关紧要。从他们成为群体组成部分的那一刻起，满腹经纶的饱学之士与目不识丁的傻瓜笨蛋一样没有观察能力。

这个论点貌似荒谬，要证明它确凿无疑，必须调查大量的历史事实，就算洋洋洒洒写下几大本书也不足以达到这个目的。

不过，由于我不想给读者留下信口开河的印象，因此，我还是要从可资引用的无数实例当中信手举出几例。

下面这件事是最典型的实例之一，因为它源自那种使一个群体成为牺牲品的集体幻觉，在这个群体中，你可以找到各种类型的个体，从最无知的，到受过最高教育的。此事是海军上尉朱利安·费里克斯在他的《海流》（Sea Currents）一书中偶然讲述的，先前曾被《科学杂志》（Revue Scientifique）引用过。

护卫舰“花魁”号在公海上巡航，为的是寻找在一场强风暴中跟它失去联系的巡洋舰“摇篮”号。那是个阳光灿烂的大白天，突然间，值勤船员发出信号，报告发现了一艘失事的船只，船员们全都顺着信号的方向望

去，每一个官兵都清清楚楚地看到，发出遇难信号的小船拖着一个载满了人的木筏。然而，这只不过是一种集体幻觉。德斯福斯将军放下一艘小艇，前去救援失事的船员。在靠近他们所看到的目标时，小艇上的官兵们看到了“移动的人群，纷纷伸出他们的手，听到了很多沉闷而杂乱的声音”。当他们到达目标的时候，小艇上的人发现他们面前只有几根树枝，覆盖着从邻近海岸吹落的树叶。在如此明显的证据面前，幻觉消失了。

我们前面解释过的那种集体幻觉的机制，在这个实例中可以清楚地看到它的运转。一方面，有一个处在翘首关注状态的群体；另一方面，有值勤船员发现海上一艘失事船只的信号所提供的暗示，通过一个传染过程，这一暗示被在场官兵接受。

一个群体经常眼睁睁地看着眼皮底下发生的事情被歪曲，真正的事实被一些跟事实毫无关系的幻觉所取代，群体的这种能力未必要人数众多。几个人一旦聚到一起，他们便立即构成了一个群体，就算他们都是些受人尊敬的饱学之士，在他们专业之外的事情上，他们也会表现出群体的所有特征。每一个单独的个体所具备的观察能力和批评精神，立即消失不见了。一位独具匠心的心理学家戴维先生，为我们提供了一个非常古怪但却恰当的实例，最近的《心理科学年鉴》（Les Annales des Sciences Psychiques）上引用过这一实例，值得在这里重新讲述一下。戴维先生召集一帮声名显赫的观察者，其中包括杰出的英国科学家华莱士先生。戴维先生让他们检查了目标物，并按照他们的意愿做上记号，然后当着他们的面演示了各种程式化的招魂术现象，显灵、在石板上写字等等。后来，这些深受尊敬的观察者给出的书面报告都承认，他们所观察到的现象只能通过超自然手段来实现。在得到这些报告之后，戴维先生向他们透露，它们全都是非常简单的骗术所带来的结果。这篇报道的作者写道：“戴维先生的调查当中，最令人吃惊的特征，不是骗术本身的神奇，而是外行目击者所出具的关于它们的报告极端无力。”他说：“很显然，即便是为数众多的目击者，也可能给出完全错误的条件关系，但他们的结论是，如果承认他们的描述是准确的，那么，他们所描述的现象就无法用骗术来解释。戴维先生所发明的方法是如此简单，以至于你对他竟敢大胆地使用这些方法不免感到吃惊；但他就是有这样的力量，能够控制这群人的头脑，使他们相信自己看到了他们其实并没有看见的东西。”这里我们所看到的，依旧是催眠师控制被催眠者的能力，当你看到这一能力作用于那些超群出众，事先就抱怀疑态度的头脑

时，那么，它是如何轻而易举地欺骗普通群体也就不难理解了。

类似的例子多不胜数，就在我写下这几行字的时候，报纸上连篇累牍充斥着两个小女孩被发现淹死在塞纳河的故事。有半打目击者言之凿凿地声称他们认识这两个孩子，所有证词都完全一致，这使得预审法官没有任何怀疑的余地，他签署了死亡证明。但就在进行这两个孩子的葬礼的时候，人们碰巧发现，那两个被怀疑是受害者的孩子依然活着，而且，她们跟溺水而亡的两个小姑娘也没有多少相似之处。正如在前面引用的几个实例一样，第一个目击者自己就是错觉的受害者，他的证词足以影响其他的目击者。

在类似的事例中，暗示的起始点总是从某个多少有些模糊记忆的个人身上所产生的幻觉，这一最初的幻觉如果得到肯定的话，接下来的结果就是传染。如果第一位观察者很容易受到影响，他相信自己认识的那具尸体就会呈现出——除了所有真实的相似之处以外——某些特征，比如一块疤痕或某个装束打扮的细节，这常常足以引起他人产生同样的想法。这种被唤起的想法接下来可能成为一个具体化过程的核心，它会干扰理解力并使所有批评能力瘫痪。观察者接下来所看到的东西就不再是目标物本身，而是他的头脑里所唤起的想象。这种方式也可以解释下面这个已是陈年旧事，但最近被报纸重新提起的案例，在这个案例中，孩子的尸体被他们的母亲错认。从这个案例中，可以追踪到我们刚刚指出其作用机制的那两种暗示。

另一个孩子认出了这孩子，但他弄错了。接下来，开始了一连串毫无根据的辨认。

一件不同寻常的事情发生了。在一个学生认出这具尸体之后的第二天，一个女人惊叫道："天啊，那是我的孩子！"

她被人带到尸体的跟前，她检查了衣服，注意到前额上的一块疤痕。"肯定是他！"她说，"我儿子去年7月失踪了，有人把他从我这里偷去了并杀害了他。"

这个女人是富尔街上的看门人，叫夏凡德雷。人们叫来了她的小叔子，当问到他的时候，他说："那就是小费里伯特。"几个住在富尔街上的人都认出了拉维莱特公园里发现的那个孩子是费里伯特·夏凡德雷，他们当中包括孩子的老师，他们的观点是基于孩子所佩戴的一枚奖章。

然而，邻居、小叔子、老师和母亲都搞错了。六个礼拜之后，孩子的身份得以确认。那孩子是波尔多人，在那里被人杀害，并被一家运输公司带到了巴黎。③

值得注意的是，作出这些错误辨认的，经常是妇女和孩子——也就是说，恰好是最容易受别人影响的人。与此同时，他们向我们显示了，这样的目击证人在法庭上究竟有何价值。就孩子而言，尤其不应该援引他们的陈述。地方法官习惯于重复这样一句老生常谈：孩子不会撒谎。假如他们具有少许基本的心理学素养，他们也会知道，事情正好相反，孩子总是撒谎，这种撒谎无疑是清白无辜的，但它依然是谎言。决定被告的命运与其凭借孩子的证词（正如经常发生的那样），倒不如丢硬币更靠谱一些。

回到群体的观察能力这个问题，我们的结论是：他们的集体观察最有可能出错，这些观察经常只不过代表了某个个人的幻觉，这个人通过传染的过程，暗示了他的同伙。事实证明，绝对不信任群体的证词是明智的，到任何程度都不为过。25年前，在色当战役中，有成千上万的人参与了那场著名的骑兵进攻，然而，面对矛盾百出的目击证词，根本不可能确定是谁在指挥这场进攻。英国将军沃尔斯利勋爵在最近出版的一本书中证明，关于滑铁卢战役中的一些最重要的事件，至今还有人在犯最严重的事实错误——然而有数以百计的目击者证明这样的事实。④

这样的事实让我们看到，群体的证词究竟价值几何。论述逻辑的著作包含了众多目击者的一致意见，属于最强有力的证据，可以援引它们来支持一件事实的准确性。然而，我们从群体心理学中所了解到的东西表明，在这一点上，论述逻辑的著作需要重写。存在最大怀疑的事件，肯定是那些观察者最多的事件。说一件事情同时被成千上万的目击者所证实，通常就是说，真正的事实与关于它的公认描述大相径庭。

综上所述，我们很清楚地得出结论：历史作品必须被认为是纯粹想象的产物。它们是对一些观察得很不准确的事实所作的凭空想象的记述，同时伴随着一些解释，作为思考的结果，写这样的书完全是浪费时间。倘若过去没有给我们留下它的文学、艺术和纪念碑式的作品，我们对过去时代的真实情况将一无所知。那些在人类历史上扮演过重要角色的伟大人物，比如赫拉克勒斯、佛陀或穆罕默德，关于他们的生平，我们有一

句真实的记录吗？十之八九一句都没有。而且，事实上他们的真实生活对我们来说无关紧要。我们想知道的是，通俗传说如何表现我们的伟大人物。在群体的头脑中留下了深刻印象的，正是传说中的英雄而不是实际上的英雄。

很不幸，传说——即便被明确地记录在书中——本身并没有稳定性。随着时间的流逝，特别是由于种族的原因，群体的想象不断改变着它们。《旧约》中那个嗜血成性的耶和华，与圣德肋撒笔下“爱的上帝”，这之间横亘着一条巨大的鸿沟。在中国受到崇拜的佛陀，与印度所敬奉的佛陀没有多少共同特征。

甚至无需数百年的时光把英雄与我们分隔开来，因为他们的传说将被群体的想象所改变。有时候，变化是在几年之内发生的。在今天这个时代，我们就已经看到，历史上最伟大的英雄之一，他的传说在不到50年的时间里多次被修改。在波旁王朝的统治下，拿破仑成了一种田园诗般的自由主义的慈善家，一位卑微者的朋友，据诗人们说，他注定要长时间留在乡村平民的记忆里。30年之后，这位随和的英雄成了一个嗜血成性的暴君，在篡夺权力并摧毁自由之后，他仅仅为了满足自己的野心而导致300万人被屠杀。眼下，我们正目睹这个传说又一次发生新的变化。当它经历了千百年的影响之后，未来的饱学之士，面对这些互相矛盾的记述，大概会怀疑是否真的存在过这么一位英雄，就像他们当中的某些人如今怀疑佛陀的存在一样，他们在他身上所看到的，只不过是一个太阳神话，或者是赫拉克勒斯传说的发展。对这种不确定性，他们无疑很容易自我安慰，因为他们比今天的我们更了解群体的特征和心理，他们会知道，除了神话之外，历史几乎保存不了任何别的记忆。

3．群体情绪的夸张和天真

一个群体所表现出来的情绪，不管是好是坏，都表现出非常简单、非常夸张的双重特征。在这一点上，正如在其他很多方面一样，群体中的个体类似于原始生命。他分辨不出细微的差别，只能看到事物的整体，无视它们的中间状态。群体情绪的夸张由于下面这个事实而变本加厉：任何情绪，一旦表现出通过暗示和传染的过程迅速传播自己的倾向，对它的明确认可就会极大地增强它的力量。

群体情绪的简单和夸张所导致的结果是：一群人既不知怀疑，也不知不确定性。像女人一样，它立即会走极端。怀疑甫一出口，立马便转变成了无可辩驳的证据，反感或不赞成的苗头在孤立个体的身上不会获得力量，在群体中的个体身上立即会成为怒火中烧的仇恨。

群体情绪的狂暴程度，还会因为责任感的缺席而得到增强，尤其是在鱼龙混杂的异质群体中。确信不会受到惩罚——人数越多，这种确信就越强大——以及人多势众的观念，使得一些在孤立个体身上不可能出现的情绪和行为在群体身上成为可能。在群体中，愚蠢、无知和心怀嫉妒的人完全感觉不到他们的无足轻重和软弱无力，而是一门心思地认为自己拥有了残酷苦情、转瞬即逝但巨大无比的力量。

很不幸，群体的这种夸张倾向，常常被应用于有害的情绪上。这些情绪是原始人本能的返祖性残留物，对惩罚的恐惧迫使孤立而负责的个人克制这种本能，因此，群体总是很容易被引向最糟糕的过激行为。

然而，这并不意味着，群体没有能力在巧妙影响的作用下，表现出英雄主义、奉献精神和高尚的美德，它们甚至比孤立的个人更有能力显示这些品质。当我们着手研究群体道德的时候，我们将有机会回到这个问题上来。

由于喜欢夸大自己的感觉，群体只能被夸张的情绪所打动。一个希望打动一群人的演说家，必须利用情绪强烈的主张，信誓旦旦，夸大其词，言之凿凿，不断重复，决不试图用说理的方式来证明任何事情，这些都是公共聚会上的演说家们十分熟悉的伎俩。

此外，一个群体同样会夸大对他们心目中的英雄人物的感情。他们表面上的品质和优点始终必须放大。有人公正地指出，在舞台上，群体总是

要求戏中的英雄具有现实生活中根本找不出的那种程度的勇气、道德和优点。

早就有人十分公正地赋予在剧院里看待事物的特殊立场以重要性。这样一种立场无疑是存在的，但就大部分情况而言，它的规则跟常识与逻辑毫无关系。吸引人群的艺术无疑档次较低，但它需要十分独特的才能。通过阅读剧本来解释它们的成功常常是不可能的事。剧院经理在同意一部戏上演的时候，对于它是否成功，他们自己通常也没有多大把握，因为要对这个问题作出判断，他们就必须有本事把自己转变为一大群观众。

这里，我们再一次能够作出更广泛的解释，我们应该显示种族因素的压倒性影响。一出在某个国家激发群体热情的戏剧，有时候在另一个国家并不成功，或者只取得部分的平常的成功，因为它没有产生能够作用于另一批公众的影响力。

我大概用不着补充说明，群体中的夸大倾向只存在于情绪方面，而在智力方面根本不会出现。我前面已经指出，个人一旦成为一个群体的组成部分，他的智力水平便立即出现相当程度的下降。一位学识渊博的地方法官塔尔德先生在他对群体犯罪的研究中也证实了这一事实。那么，仅仅对于情绪，群体就能够把它抬升到很高的水平，或者相反，把它降低到很低的水平。

4．群体的褊狭、专横与保守

群体只知道简单而极端的情绪，向他们提出的意见、观念和信仰，他们要么通盘接受，要么整体拒绝，要么认为是绝对真理，要么认为是绝对

错误。那些通过暗示的过程诱发的，而不是通过说理的促使产生的信仰，一直就是这样的情形。每个人都知道那种与宗教信仰相伴而生的褊狭，以及这些褊狭对人们的头脑所行使的专制统治。

一方面，对于何为真理何为谬误，总是心存怀疑，另一方面，对自身的力量始终有着清楚的认识，一个群体往往会赋予它的奇思妙想以权威的效果，就像它往往会褊狭一样。一个个体可能会接受反对，并展开讨论，而一个群体绝对不会这样做。在公众集会上，演说者所提出的最轻微的反对，也立即会招来愤怒的吼叫和粗暴的辱骂，紧接着，演说者就会被轰下台。事实上，如果现场没有当局代表之类遏制力量的存在，反对者常常会被打死。

专横与褊狭是各种类型的群体所共有的，只不过强弱程度有所不同。在这里，支配着人们的一切情感和思想的基本种族观念再一次表现出来。尤其是在拉丁人的群体中，专横与褊狭发展到了最高的程度。事实上，它们的发展在拉丁血统的群体中达到了这样的程度，以至于彻底摧毁了那种在盎格鲁一撒克逊人身上十分强大的个人独立的情感。拉丁人的群体只关注他们所属宗派的集体独立性，他们的独立观念，其典型的特征就是他们觉得，必须立即用暴力迫使那些跟自己意见不一致的人臣服于他们的信仰。在拉丁种族中，各个时期的雅各宾党人，从来都没有能力获得不同的自由观念。

专横与褊狭是这样一种情绪，群体对它们有着清楚的认识，他们很容易产生这样的情绪，而且一旦被这样的情绪所影响，他们同样很容易将它们付诸实践。群体对强权表现得俯首帖耳，毕恭毕敬，但很少被仁慈所打动，在他们看来，仁慈通常只不过是一种软弱的形式。他们的同情从不施予宽松随和的主人，而只献给那些干劲十足地欺压他们的暴君。他们总是给后者竖起最高的雕像。有一点倒是真的，他们很乐意作践那个被他们剥夺了权力的暴君，但这只是因为他失去了力量，重新回到了弱者的行列，他之所以遭到鄙视，是因为他们不再怕他。群体所青睐的那类英雄，总是有着恺撒的外表。他的徽章吸引着他们，他的权力震慑着他们，他的利剑不断向他们灌输恐惧。

群体随时准备反叛软弱的权威，而在强权的面前，总是卑躬屈膝，俯首帖耳。如果权威的力量时强时弱，群体总是听任极端情绪的摆布，交替地从动乱到奴役，再从奴役到动乱。

然而，相信革命本能在群体当中处于主导地位，就完全误解了群体的心理。在这一点上欺骗了我们的，不过是它们的暴力倾向。它们的反叛和破坏性行为的爆发，总是十分短暂的。它们过于受无意识因素的支配，因此过多地受到长期的遗传影响，难免极端保守。倘若听之任之，他们很快就厌倦动乱，本能地转向奴役。当拿破仑压制一切自由、让人强烈地感觉到他的铁腕统治时，正是最狂妄自傲、最桀骜不驯的雅各宾党人最起劲地向他欢呼致敬。

如果不充分考虑群体深刻的保守本能，你就很难理解历史，特别是大众革命。诚然，它们或许渴望改变制度的名号，为了实现这些变革，他们有时候甚至不惜诉诸暴力革命，但这些制度的本质，太多地表达了种族的遗传需要，以至于它们不得不始终遵守。它们永不停息的活动性，仅仅只对十分肤浅的事物发挥影响。事实上，它们所拥有的保守本能，像一切原始生命的本能一样牢不可破。它们对一切传统奉若神明，这种尊崇是无条件的；它们对一切能够改变其基本生存条件的新鲜事物感到恐惧，这种下意识的恐惧根深蒂固。倘若在纺织机、蒸汽机或铁路发明的那个时代，民主就拥有了它们今天所发挥的那种力量的话，这些发明是不可能实现的，或者要在付出革命和反复杀戮的代价之后才得以实现。对于文明的进步来说，幸运的是，只有当伟大的科学和工业发现已经实现之后，群氓的威力才开始存在。

5．群体的道德

如果“道德”这个词指的是始终如一地尊重某些社会习俗，坚持不懈地抑制自私的冲动，那么很显然，群体太冲动，太易变，不可能是道德的。相反，如果我们在道德这个词中包含某些品质的持续彰显，比如克己、

牺牲、无私、奉献以及对公平的诉求，我们可以说，群体有时候可能表现出很高的道德。

少数心理学家在研究群体的时候，仅仅从犯罪行为的角度来考虑它们，并注意到这些行为如何平凡，于是他们得出结论：群体的道德水平很低。

毫无疑问，情况经常是这样。但是，为什么会这样？仅仅因为我们野蛮的破坏性的本能，它是原始时代留给我们所有人的潜在遗产。在孤立个人的生活中，放纵这些本能对他来说是危险的，而一旦他加入了一个不负责任的群体，他就确信自己不会受到惩罚，这使他有了充分的自由，可以放开手脚听从这些本能的指引。在正常情况下，我们不能对自己的同胞发泄这些破坏性的本能，于是就只好把它们发泄在动物身上。那种如此普遍的捕猎激情，以及群体的残忍行为，产生自同一个来源。一个缓慢地杀戮某个毫无防备能力的受害者的群体，表现出一种非常怯懦的凶残，但在哲学家看来，这种凶残非常接近于几十个猎人聚集在一起兴高采烈地通过他们的猎犬去追捕和杀死一只倒霉的雄鹿时所表现出来的那种凶残。

一个群体可能杀人放火，无恶不作，但它也能够做出奉献、牺牲和无私的高尚行为，做出一些远比孤立的个人所能做出的更加高尚的行为。诉诸光荣、名誉和爱国主义之类的情感，尤其有可能影响到组成群体的个人，常常达到让他甘愿牺牲生命的程度。类似十字军东征和1793年的志愿者那样的例子，历史上比比皆是。只有集体才能表现出伟大的无私和奉献，无数的群体为了信仰、观念以及他们几乎不理解的口号而慷慨赴死。那些举行罢工的群体更多的是为了服从命令，而不是为了增加勉强糊口的微薄薪水。在群体那里，个人利益很少是一个强有力的推动力，而对孤立个人的行为来说，它几乎是唯一的动力。在它们的智力所不能理解的这么多战争当中，引导群体的的确不是自私自利——在这样的战争中，他们听任自己被人轻而易举地屠杀，就像被猎人用镜子施行了催眠的百灵鸟一样。

即便是在彻头彻尾的恶棍身上，也经常出现这样的情况：仅仅因为成为群体中的一员，就足以让他们暂时恪守严格的道德准则。泰纳曾让我们注意到这样一个事实：“九月大屠杀”的凶犯把他们在受害者身上找到的钱包和珠宝都放在了委员会的桌子上，而他们原本可以轻而易举地拿走

这些东西。在1848年的革命期间，占领杜伊勒里宫的那群鬼哭狼嚎、蜂拥成群、衣衫褴褛的乌合之众，却没有染指那些让他们惊得目瞪口呆的贵重物品，而其中任何一件都意味着好多天的生计。

群体对个人的这种道德教化，肯定不是始终不变的规则，但它是人们经常可以看到的规则。即使在远没有我们刚才提到的那么严重的情况下，也能看到这样的现象。我说过，在剧院里，观众群体总是要求剧中的英雄人物具有言过其实的美德，人们还注意到一个稀松平常的现象，一帮参与集会的人，即使是由品质低劣的成员所构成，通常也会表现得一本正经。浪荡子、皮条客和粗人莽汉，常常会突然抱怨某个略显伤风败俗的场景或言辞，尽管跟他们惯常的谈话比起来，这些根本算不上什么。

如果说，群体常常放纵自己的低级本能，那么，它们有时候也是树立高尚道德行为的榜样；如果无私、服从、无条件地献身于真实或虚妄的理想都是美德的话，那么可以说，群体常常拥有的这些美德，到了最贤明的哲人都很难达到的程度。毫无疑问，他们是无意识地践行这些美德，但这并不重要。我们不应该过多地抱怨，群体特别容易被无意识因素左右，不善于理性思考。在某些情况下，假如他们真的理性起来，并考虑自己的眼前利益，那很可能，文明就不会在我们这个星球上生长发展，人类也就不会有它的历史了。

——【注释】

① 布朗热将军。

② 经历过巴黎围城的人都见识过这种群体轻信的无数实例。顶楼的一缕烛光立即被看作是发给围城者的信号，尽管只需片刻思考就能知道，几英里之外的地方根本看不到这烛光。

③ 《闪电报》（L'偺lair），1895年4月21日。

④ 仅就一场战役而言，我们知道它究竟是如何发生的吗？对此我很怀疑。我们知道谁是征服者，谁是被征服者，大概仅此而已。德·阿尔古先生关于他亲自参加、亲眼目睹过的索尔弗利诺战役所说的那番话，适用于所有战役："将军们（当然是得到数以百计目击者的证词之后）递交了他们的官方报告；值班指挥官修改了这些文件，起草了明确的叙述；参谋长提出反对，并在新的基础上整个推倒重写。它被带给了元帅，他叫了起来'你们完全错了，'他替换了一个新的版本。几乎没有留下最初报告中的任何内容。"德·阿尔古讲述此事是为了证明，即使是最引人注目、被观察得最真切的事件，要确立它们的真相也是不可能的事。

⑤ 因此不难理解，为什么偶尔有一些被所有剧院经理拒绝的剧目，在它们终于有机会被搬上舞台的时候却大获成功。弗朗索瓦·戈贝的《为了王冠》（Pour la Couronne）最近所获得的成功众所周知，然而，尽管作者很有名，但这部剧作在10年的时间里被巴黎主要剧院的经理拒绝。《查理的姑妈》（Charley's Aunt）在所有剧院均遭拒绝，最后由一位股票经纪人掏腰包才得以搬上舞台，在法国演出了200场，在伦敦演出超过1000场。如果没有上面的解释，即剧院经理不可能在自己的想象中代替一大群观众，我们就很难理解，那些具有专业能力、同时又小心翼翼地避免犯下这种严重错误的人，何以会作出这样的误判。但在这里，我不能处理这个主题，不过，对一个熟悉戏剧问题、同时又是一个细致入微的心理学家的作者——比如像朗西斯克·萨尔塞这样的作者——来说，它可能是一个颇为诱人的课题。

第三章

群体的观念、推理能力和想象力

1．群体的观念

我们在上一部作品中研究观念在民族演化过程中所扮演的角色时曾经指出，每一种文明都是少数基本观念的结果，这些观念很少被更新。我们证明了这些观念如何被灌输进群体的头脑中，实现这个过程多么困难，以及这些观念一旦实现时所拥有的力量。最后我们看到，历史上的大动荡通常是这些基本观念变革的结果。

我们已经用足够长的篇幅论述过这一课题，眼下我不想旧话重提，而只限于用寥寥数语，讨论一下那些容易被群体接受的观念，以及他们抱持这些观念的方式。

这些观念可以分为两类。我们将把瞬间影响所创造的、偶然而稍纵即逝的观念归为一类，例如，对某个人或某个信条的痴迷；我们把一些基本观念归到另一类，环境、继承法和公共舆论赋予这些观念以极大的稳定性，比如过去的宗教信仰，以及今天的社会和民主观念。

这些基本观念类似于一条缓慢流动的河流的水体；转瞬即逝的观念就像微波细浪，它们瞬息万变，使得水表动荡不宁，比河流本身的行进更加明显，尽管并没有真正的重要性。

如今，作为我们父辈的主要支柱的那些伟大的基本观念正摇摇欲坠。它们失去了所有的稳定性。与此同时，建立在这些观念上的制度受到了严重的动摇。每天都有我们刚才说到的那些转瞬即逝的次要观念在形成，但其中很少看上去被赋予了稳定性，并注定要获得压倒性的影响力。

无论向群体提出什么样的观念，只有当它们具有无条件的、不妥协的和简单的形式时，才能发挥影响。于是，它们都披着形象的外衣出现，只有在这样的形式下，才容易被民众所理解。这些形象化的观念，并没有被任何类推或连续的逻辑关联性连结起来，它们可以互相取代，就像放映者从叠放幻灯片的槽轨里抽出来的一张张幻灯片一样，这解释了最矛盾的观念为何在群体中同时流行。依据时机的不同，一个群体会受到其理解力之内所储存的众多观念之一的影响，结果，它能够干出大相径庭的勾当。由于它完全缺乏批评精神，因此察觉不到这些矛盾。

这一现象并非群体所独有。它在很多孤立的个体身上也能看到，不仅在原始生命中，而且在所有那些其智力的某个方面类似于原始生命的人身上，都能看到，例如某个宗教信仰的狂热信徒。我曾注意到，一些受过良好教育的印度人，他们在欧洲的大学里接受培养并取得了学位，这种现象在他们身上达到了古怪的程度。很多西方的观念被叠加在他们不可改变的、基本的遗传观念或社会观念之上。依据时机的不同，一套或另一套观念伴随着它们特有的行为或言语显露出来，同一个人以这种方式表现出最显著的矛盾。这些矛盾与其说是实际的，不如说是表面上的，因为，只有遗传的观念，才能对孤立的个人发挥足够大的影响，成为其行为的动机。只有当一个人由于不同种族的通婚而被置于不同的遗传趋势之间时，他在不同时间的行为才会真正表现得完全矛盾。在这里强调这些现象毫无价值，尽管它们在心理学上有着重要的意义。我的看法是，要想理解它们，至少需要十年的旅行和观察。

任何观念，只有采取非常简单的形式，才能被群体所接受，常常必须经历最彻底的改变才能流行起来。尤其是当我们处理有些高深的哲学或科学观念时，我们看到，为了把它们降低到符合群体智力的水平，需要对它们作出多么深远的修改。这些修改取决于群体的性质，或者群体所属

种族的性质，但修改的趋势始终是降低，是沿着简化的方向。这解释了下面这个事实：从社会的观点看，实际上几乎不存在观念等级这么回事——也就是说，观念不存在高下之分。一种观念，不管它刚开始的时候多么伟大或纯正，只要它进入了群体的智力范围之内并对它们产生影响，构成其高深或伟大的那些成分就几乎被剥夺殆尽。

此外，从社会的观点看，一种观念的等级价值，也就是它的内在价值，并不重要。需要考虑的是它所产生的效果。中世纪的基督教观念，上个世纪的民主观念，或者我们今天的社会主义观念，无疑并不十分高深。从哲学上考量，它们只能被看做是有点令人遗憾的谬误，然而，它们的力量过去是、现在依然是巨大的，在未来相当长的时间里，它们将属于决定政府行为的最基本的因素。

即使当一种观念经历了使之能被群体所理解的那种转变，也只有当它通过各种不同的过程（对此我们将另行考察），进入了无意识的领域，当它实际上成为一种情绪（这需要很长时间）时，它才能发挥影响。

千万不要认为，仅仅因为一种观念的正当，就足以证明它能够产生有益的作用，哪怕是对有教养的人。只要注意一下，最清晰的证明过程对大多数人的影响是多么微不足道，我们很快就会认识到这一事实。证据，如果非常清楚的话，或许会被一个受过良好教育的人所接受，但宗教信徒很快就会被他的无意识自我带回到他最初的想法。几天之后再看到他，他会只字不差地旧调重弹。实际上他一直处在先前观念的影响之下，这些观念已经变成了情感，只有这样的观念，影响着我们言行的更深刻的动机。在群体身上，情况并无不同。

当一种观念通过各种不同的过程最终进入了群体的头脑时，它就拥有了不可抵抗的力量，引发一连串的后果，跟这一力量作对是徒劳的。引发法国大革命的那些哲学观念，用了将近一个世纪的时间才灌输进了群体的头脑。一旦它们扎下了根基，其不可抗拒的力量就会被人们所认识。整个民族争取赢得社会平等、实现抽象权利和理想自由的斗争，导致所有王座都摇摇欲坠，使西方世界陷入深刻的动荡。在20年的时间里，各国卷入了互相残杀的冲突，欧洲目睹了就连成吉思汗和帖木儿看了也要心惊肉跳的大屠杀。这个世界还从未在这样一种规模上见识过由于一种观念的传播而导致的可怕后果。

需要很长时间才能让观念在群体的头脑中牢固地确立下来，但要根除它们，同样需要很长的时间。由于这个原因，就观念而言，群体总是落后于饱学之士和圣哲贤人好几代人。今天的所有政治家都清楚地知道，我不久之前提到的那些基本观念中包含了错误的混合物，但是，由于这些观念的影响力依然非常强大，他们不得不按照他们其实已经不再相信的那些原则来统治。

2．群体的推理能力

我们不能绝对地说，群体不会推理，也不受推理的影响。

然而，从逻辑的观点来看，他们所使用的论证，以及能够影响他们的论证，都属于很低级的那一类，把这样的论证看做是推理，只能算做是一种比喻。

正如高级的推理一样，群体的拙劣推理也是建立在观念联想的基础上，但是，被群体联系在一起的各种观念之间，只有表面上的类似或连续的关联。群体的推理方式，类似于爱斯基摩人的方式，爱斯基摩人从经验中知道，冰（一个透明体）含在嘴里会融化，于是得出结论：玻璃（也是一个透明体）放在嘴里应该也会融化；或者类似于野蛮人的方式，他们想当然地认为，吃下一位勇猛敌人的心脏，就会获得他的勇敢；或者类似于工人的方式，他的劳动被一位雇主所剥削，于是马上得出结论：天下所有的雇主都剥削他们的工人。

群体推理的典型特征，就是把那些彼此之间只有表面关联的不同事物联系在一起，并马上对特例进行一般化。那些懂得如何操纵群体的人，总是向他们提出这种论证。它们是唯一能够影响群体的论证。一条完整的

逻辑论证链，对群体来说完全是不可理解的，由于这个原因，倒是可以说他们不会推理，或者说他们只会错误地推理，而且不受推理的影响。在读到某些演说的时候，你会惊讶于它们的漏洞百出，然而，它们对聆听演说的人群却有着巨大影响力。你忘了，它们原本就是打算用来说服集体，而不是让哲学家阅读的。一个跟群众交往密切的演说家，能够激发出使群体受到诱惑的形象。如果他成功地实现了他的目标，20本皇皇巨著——它们始终是深刻思考的结果——还抵不上能够对想要说服的头脑产生吸引力的寥寥数语。

几乎用不着补充说，群体没有正确推理的能力，这使得它们不能表现出丝毫批评精神，也就是说，使它们不能辨别真理与谬误，不能对任何事物形成正确的判断。群体所接受的判断，只能是强加给它们的判断，决不是经过讨论之后采纳的判断。就这件事情而言，那些不比群体水平高出多少的个人也为数众多。某些观点很容易获得普遍赞同，这更多的是由于大多数人都觉得自己不可能在正确推理的基础上形成自己独有的观点。

3．群体的想象力

正如那些缺乏推理能力的人一样，群体的形象化想象力非常强大，非常活跃，非常容易受到强烈印象的影响。一个名人、一件大事、一次意外在他们的头脑里唤起的想象，几乎像真实的事物一样生动逼真。群体在某种程度上就像睡着了的人，他的理性暂停了，任由自己的头脑里唤起极其强烈的想象，而只要他能够接受思考的作用，这些想象很快就会消失得无影无踪。群体没有思考和推理的能力，因而不认为有什么不可能的事；应该指出的是，一般而言，最不可能的事也是最惊人的事。

这就是为什会出现下面这样的情况：给群体留下特别深刻印象的，始终是事情的不可思议的、传奇性的一面。当我们分析一种文明的时候，便会看到，它真正的支撑，实际上正是那些不可思议的、传奇性的东西。在历史上，表象总是扮演了比真实更重要的角色，不真实的总是比真实的更重要。

群体只能用形象来思考，只会被形象所打动。只有形象才能恐吓或吸引它们，并成为它们的行为动机。

因此，以最生动的形式展示形象的戏剧表演，对群体总是有着巨大的影响。面包和场面壮观的表演构成了古罗马平民阶层的幸福理想，除此之外，别无所求。连续几个时代，这一理想几乎没有改变过。对各类群体的想象力，影响最大的莫过于戏剧表演。全体观众同时体验着同样的情绪感受，就算这些情感没有立即转变为行动，那也只是因为，最无意识的观众也不可能不意识到，自己是幻觉的受害者，而且，他是在为那想象中的奇遇而喜笑歌哭。然而，有时候，形象所暗示的情绪感受是如此强烈，以至于它们像惯常的暗示一样，会转变为行动。我们常常听说这样的故事，说是一家大众剧院的经理，仅仅因为上演了一出让人情绪压抑的戏剧，而不得不在那个扮演叛徒的演员离开剧院时请人保护他，以免他受到观众的暴力攻击，这些观众对叛徒所犯下的罪行（尽管是想象中的）义愤填膺。在我看来，我们这里有了一个最显著的指征，从中可以看出群体的精神状态，尤其是看出它们接受暗示的能力。不真实的事物对它们的影响力几乎像真实的事物一样大。它们有一个明显的倾向，这就是：不辨真假。

征服者的权力和国家的力量都是建立在公众想象力的基础之上。要想领导群体，尤其要在这种想象力上下工夫。所有重大的历史事件，佛教、基督教和伊斯兰教的兴起，宗教改革，法国大革命，以及我们这个时代所面临的社会主义的威胁，都是针对群体想象力所产生的强烈印象的直接或间接的后果。

此外，每个时代和每个国家的所有伟大的政治家，包括最独裁的暴君，都把公众的想象力视为他们权力的基础，他们在统治国家的时候从不试图跟它作对。拿破仑在国务委员会说：“正是通过成为一个天主教徒，我结束了旺代战争；通过成为一个伊斯兰教徒，我在埃及获得了立足之地；通过成为一个教皇至上主义者，我赢得了意大利牧师们的支持；假

如我要统治一个犹太人的国家，我就会重修所罗门神庙。”自亚历山大和恺撒以来，大概没有一个伟大人物比他更懂得如何影响群体的想象力。他持续不断地关注的事情，就是要给公众的想象力留下强烈的印象。在他旗开得胜时，在他高谈阔论时，在他的演说中，在他的所有行为中，他始终都把公众的想象力牢记在心。在临终之时，他依然对此念念不忘。

如何给群体的想象力留下深刻印象呢？我们马上就会看到。眼下，我们只说：这项绝技决不是通过致力于智力或推理能力来实现的，也就是说，不是通过论证的方式来实现的。安东尼并不是通过花言巧语，成功地使得罗马的平民百姓群起而反对刺杀恺撒的凶犯，而是通过对民众宣读恺撒的遗嘱，并指着他的尸体。

不管是什么给群体的想象力留下深刻的印象，它所采取的形式都是惊人而清晰的形象，免去了一切多余的解释，或者仅仅伴随着少数离奇或神秘的事实，恰当的例子有：一场巨大的胜利，一件伟大的奇迹，一宗大罪行，或一个大希望。事情必须作为整体呈现在群体的面前，千万不要指出它们的缘起。一百桩轻微犯罪或细小事件不会给群体的想象力留下丝毫的印象，而一桩大罪或一件大事却会使他们为之动容，即使其破坏性远不如一百桩小事加在一起的后果那么糟糕。流感的蔓延，几年前仅在巴黎就导致了5000人死亡，给公众的想象力留下的印象微乎其微。这场名副其实的大屠杀并没有具体化为任何看得见的形象，而只是从每周提供的统计资料上得知抽象的数字。相反，如果有一次事件，仅仅导致500人而不是5000人死亡，但是在一天之内，而且是在大庭广众之下，作为一次强烈吸引眼球的意外事故——比方说埃菲尔铁塔倒塌——的结果，那么，它就会给群体的想象力留下强烈的印象。一艘可能失踪的大西洋班轮，在音讯全无的情况下，人们猜测它大概已经葬身鱼腹，此事会在整整一个礼拜的时间里给民众的想象力留下深刻的印象。然而官方统计显示，仅1894年，就有850艘帆船和203艘蒸汽船失踪。然而，群众片刻也不曾操心这些连续的失踪，尽管它们所涉及到的生命财产损失远远大于那艘疑似失踪的大西洋班轮可能造成的损失。

那么，给公众的想象留下深刻印象的，并不是事实本身，而是它们赖以发生并引起关注的方式。如果允许我表达自己的观点的话，我会说，必须对它们进行浓缩，它们才会产生令人挥之不去的醒目形象。掌握了影响民众想象的艺术，也就掌握了统治他们的艺术。

第四章

群体的信仰所采取的宗教形式

我们已经指出，群体不会推理，它们对任何观念，要么是全盘接受，要么是整体拒绝；它们既不允许讨论，也不容任何反驳，施加给它们的暗示，总是侵占其理解力的整个领地，往往立即转变为行动。我们已经显示，受到恰当影响的群体，总是乐意为了激励着他们的理想而牺牲自己。我们已经看到，他们只怀有强烈而极端的情绪，在他们身上，同情很快就成为崇拜，反感一旦被唤起，几乎立即就转变为仇恨。这些一般的迹象，已经让我们预感到群体信仰的性质。

当我们仔细地考察这些信念的时候，无论是在以狂热的宗教信仰为标志的时代，还是在像上个世纪那样的政治大动荡的时代，有一点会变得很清楚，这就是：它们总是采取一种非常独特的形式，我想，除了把它命名为宗教情感之外，恐怕没有更好的定义。

这种情感有着非常简单的特征，比如崇拜某个被认为更高级的存在，恐

惧这一存在所拥有的力量，盲目服从它的命令，没有能力对它的信条展开讨论，渴望传播这些信条，动辄把所有不接受这些信条的人视为仇敌。这种情感所诉诸的对象，不管是看不见的上帝，是木雕或石雕的偶像，是某个英雄，还是某种政治构想，只要它表现出了上述特征，它的本质就依然是宗教的。你还会发现，它在某种程度上会呈现出超自然的和神奇的东西。群体下意识地把某种神秘的力量赋予给瞬间唤起其激情的政治方案或赢得胜利的领袖。

一个人如果只是崇拜某个神，他还算不上虔诚的信徒，只有当他把自己的一切精神资源，彻底顺从的意志，以及全心全意的狂热激情，全都奉献给某项事业或某个人，使之成为自己的思想和行动的目标和指引时，他才可以说是虔诚的。

褊狭与狂热，是宗教情感必然的伴随物。那些相信自己掌握了现世或来生幸福秘密的人，不可避免地表现出这些特征。当聚集到一起的人被任何种类的确信所激励的时候，他们身上也都能找到这两种特征。恐怖时期的雅各宾党人本质上像宗教裁判所的天主教徒一样虔诚，但他们残忍的激情也都产生自同样的来源。

群体的确信全都带有盲目服从、强烈褊狭及要求狂热宣传的特征，而这些特征正是宗教情感中与生俱来的，可以说，正是由于这个原因，他们的一切信仰都具有宗教的形式。受到一个群体欢呼致敬的英雄，对这个群体来说就是名副其实的神。拿破仑充当了15年这样的神，而且是一尊比其他任何神拥有的崇拜者更多、也更容易让他们慷慨赴死的神。基督教的上帝和异教徒的神，对那些任由他们支配的头脑，也从未行使过这样绝对的控制权。

一切宗教信条或政治信条的创立者，都仅仅因为他们成功地激发了群体的狂热情感，从而使自己的信条得以确立，结果让那些人在崇拜和顺从中找到了他们的幸福，心甘情愿地为他们的偶像献出自己的生命。古往今来，莫不如此。福斯特尔·德·古朗士在他那本论述罗马高卢人的杰作中公正地指出，罗马帝国决不是靠武力来维持，而是凭借它所激发起来的虔诚的赞美。他正确地指出：“一种受到民众憎恶的统治形式，竟然维持了5个世纪，这在世界历史上是绝无仅有的。……区区30个帝国军团，竟然能迫使一亿人乖乖地服从，这实在让人百思不得其解。”他们俯首帖耳的原因是，皇帝象征着罗马的伟大，像神一样受到全体人民的

一致崇拜。在他的领土之内，最小的集镇都设有敬奉皇帝的祭坛。“在那年头，从帝国的一端到另一端，到处都可以看到一种新的宗教在兴起，其顶礼膜拜的神就是皇帝本人。在基督纪元之前的那些年里，以60座城市为代表的整个高卢，共同在里昂城附近建造了一座纪念奥古斯都的神庙。……它的祭司由联合起来的高卢城市推选，是当地的重要人物。……把这一切都归因于恐惧和奴性是不可能的，整个民族不可能全都奴性十足，尤其不可能300年来一直奴颜婢膝。崇拜君主的并不是朝臣，而是罗马，而且不仅仅是罗马，还有高卢，还有西班牙，还有希腊和亚洲。”

今天，大多数支配着人们头脑的伟大人物已经不再有祭坛，但他们有雕像，或者他们的崇拜者手里有他们的肖像，以他们为对象的崇拜行为，跟他们的前辈所受到的崇拜并没有显著的不同。只有彻底认识群体心理的基本问题，才能获得对历史哲学的理解。在要求其他每一件东西之前，群体首先需要一尊神。

千万不要以为这些都是过去时代的迷信，理性已明确地将它们驱除。情感在它跟理性的冲突中从未被征服过。诚然，群众再也不愿意听到神或宗教这样的词语，他们曾如此长时间地以神或宗教的名义饱受奴役；但他们从未像在最近的100年里那样，拥有如此之多的对物的崇拜，而且，那些古老的神从未让人竖起过这么多供奉它们的雕像和祭坛。那些在最近这些年里研究过民众运动的人都知道，在布朗热主义的旗号下，我们能够看到，群体的宗教本能是多么容易复活，在任何一家乡村酒馆都能找到这位英雄的肖像。人们相信，他拥有治疗一切不公和一切邪恶的力量，成千上万的人愿意为他献出生命。假如他的品格能跟他传奇般的声望不相上下，他在历史上的地位一定很伟大。

因此，断言宗教对民众来说必不可少，实在是没什么用处的老生常谈，因为，一切政治的、神学的、社会的信条，要想在民众当中扎下根，只有采取宗教的形式——这一形式避免了讨论的危险。即便有可能诱使民众接受无神论，这一信仰也会表现出宗教情感的所有褊狭激情，其外在的形式很快就会表现为一种崇拜。实证主义小宗派的发展，为我们提供了一个奇怪的例证。见解深刻的思想家陀思妥耶夫斯基给我们讲述了一个虚无主义者的故事，他身上所发生的事情，很快就发生在实证主义者们的身上。有一天，他突然被理性之光所照亮，撕碎了装饰着教堂祭坛的诸神和圣徒们的画像，扑灭了蜡烛，片刻也没有耽搁，便用诸如毕希

纳和摩莱肖特之类无神论哲学家的作品取代了那些被摧毁的物品，之后，他虔诚地重新点亮蜡烛。他的宗教信仰的对象改变了，但是否真的可以说，他的宗教情感也改变了呢？

我要再重复一遍，如果认识不到群体的信念最终所采取的宗教形式，你就理解不了某些历史事件——而且，恰恰是最重要的历史事件。有些社会现象，更需要从心理学家的观点。而不是从博物学家的角度去研究。伟大的历史学家泰纳仅仅作为一个博物学家来研究法国大革命，由于这个原因，事件的真正缘由常常逃过了他的注意。他完美地观察了事实，但由于他对群体心理学缺乏研究，他总是不能追踪它们的原因。事实总是用它们血腥、混乱和残忍的一面让他惊骇不已，在这出大戏的主人公身上，他所看到的，只不过是一群癫狂的野蛮人，肆意放纵自己的本能。大革命的暴力，它的屠杀，它的宣传需要，它的向一切事物宣战，这些要想得到恰当的解释，就必须考虑到，大革命只不过是一种新的宗教信仰在民众的头脑里确立。大革命，圣巴托洛缪之夜大屠杀，法国的宗教战争，宗教裁判所，恐怖时期，都是同一种类的现象，都是受到宗教情感激励的群体所为，这些宗教情感必然导致那些受其感染的人用火与剑去残忍无情地消灭任何反对建立新信仰的人。宗教裁判所的方法，跟所有那些有着真诚而坚定信念的人所使用的方法如出一辙。假如他们诉诸其他的方法，他们的信念也就不配使用这些词语了。

类似于我刚刚提到的这些大动荡，只有当导致其发生的是民众的灵魂时，才有可能出现，最专制的暴君也无法导致这样的动荡。当历史学家告诉我们，圣巴托洛缪大屠杀是一位国王的杰作时，他们对群体心理表现得像君王们一样无知。这种情况的出现，只能源自于群体的灵魂。最专制君主的最绝对的权力，充其量也只能加速或延缓它们显灵的时刻。圣巴托洛缪大屠杀或宗教战争并不是国王们的杰作，就像恐怖时期不是罗伯斯庇尔、丹东或圣茹斯特的杰作一样。在此类事件的最深处，我们总是能发现群众的灵魂在起作用，而从来都找不到君主的权力。

卷二

群体的意见和信念

第一章

群体意见和信念的间接因素

在研究了群体的心理结构并了解了它们的感知、思考和推理方式之后，现在，我们来考察一下，看看它们的意见和信念是如何产生并确立的。

决定这些意见和信念的产生和确立的因素有两类：间接因素和直接因素。

间接因素是这样一些因素，它们使得群体能够接受某些信念，而对其他的信念固若金汤，滴水不进。这些因素准备了这样一块土地，你突然看到某些新的观念正从这块土地中萌芽生长，它们的力量和结果将会让你大吃一惊，尽管表面上它们只是自生自发的。某些观念在群体当中的突然爆发和付诸实践，有时候表现出惊人的突兀。这只是一种表面效果，在其背后，必定可以找到持续了很长时间的准备性的初步作用。

直接因素是这样一些因素，它们出现在这一长期准备作用的顶端，如果没有这一准备工作，它们不会发挥任何作用，它们只是充当了对群体做积极说服工作的材料来源，也就是说，它们是导致观念形成并释放其所有结果的因素。使集体突然为之神魂颠倒的那些决定，就是由这些直接因素产生的。一场骚乱的爆发，一次罢工决定的作出，都要归功于直接因素；数量庞大的多数授予一个人颠覆政府的权力，也要归功于直接因素。

在所有重大历史事件中，都可以追踪到这两种因素的连续作用。法国大革命——我们只援引其中最引人注目的事件为例——的间接因素包括：哲学家们的著作、贵族阶级的盘剥勒索以及科学思想的进步。有了这些准备，民众的头脑就很容易被诸如演说家的滔滔雄辞和朝廷对原本无足轻重的改革进行极力阻挠这样一些直接因素激怒。

间接因素当中，有些因素是一般性的，它们构成了一切群体信仰和意见的基础。它们是种族、传统、时间、制度和教育。

现在我们来研究一下这些因素的不同影响。

1．种族

种族的因素应该被摆到头等重要的位置上，因为，就其本身而言，它在重要性上远远超出其他所有因素。我们已经在另一部作品中充分研究过这一因素，因此这里大可不必重复。在前一本书中，我们已经显示了一个历史意义上的种族是什么，其禀赋一旦形成，作为遗传规律的结果，它就拥有了这样的力量，以至于它的信仰、制度和艺术——简言之，就是其文明的所有成分——只不过是其禀赋的外在表达。我们已经指出，种族的力量是如此强大，以至于任何一种成分，要从一个民族传递给另一个民族都必须经历最深刻的变化。①

环境、状况和事件，代表着一时的社会暗示。它们或许有相当大的影响，但这一影响如果与种族的暗示相对立，亦即与一个民族世代传承的因素相对立，那它终归是暂时的。

在本书的一些章节里，我们将有机会再次谈到种族的影响，并显示这一影响是如此强大，以至于决定了群体禀赋所独有的特征。这一事实所得出的结论是：不同国家的群体呈现出信仰和行为的巨大差异，而且，它们受到影响的方式也不相同。

2．传统

传统代表了过去的观念、需求和情感。它们是种族的综合，对我们施加着巨大的影响力。

自从胚胎学显示了过去对生物进化的巨大影响以来，生物科学便发生了变化。当这一观念被人们更广泛地接受的时候，历史科学将会发生同样程度的变化。迄今为止，它尚没有被普遍接受，很多政治家跟上个世纪的理论家相比，并没有多少进步，后者曾相信，社会可以跟它的过去一刀两断，完全按照理性之光所启发的路线彻底重塑。

一个民族是过去创造的有机体，就像其他所有的有机体一样，它只能通过缓慢的遗传积累来改变。

正是传统引导着人们，而且当他们组成一个群体的时候，尤其如此。他们轻而易举地给传统造成的改变，正如我经常重复的那样，仅仅是一些名称和外在形式的改变。

对这一情况，大可不必扼腕叹憾。无论是民族禀赋还是文明，都不可能没有传统。结果，人类自存在以来的两大关切是：创造一个传统的网络，然后，当它们的有益作用耗尽的时候又竭力摧毁这一网络。没有传统，就不可能有文明；而没有对这些传统的毁灭，就不可能有进步。困难，而且是巨大的困难，在于如何找出稳定性与可变性之间的恰当平衡。假如一个民族让自己的习俗变得过于根深蒂固，那么，它就再也不能改变。在这种情况下，暴力革命也无济于事，因为，其结果要么是被砸碎的锁链重新被拼接起来，过去重新开始它的统治，没有丝毫改变；要么是被砸碎的东西一直四分五裂，衰落之后，很快就陷入混乱。

因此，对一个民族来说，理想的做法是保持过去的制度，仅仅一点一滴地、不知不觉地改变它们。这个想法很难实现，差不多只有古代的罗马人和现代的英国人实现了。

恰恰是群体，最牢固地抓住传统观念不放，最固执地反对改变它们。在构成特权阶层的群体那里，这种情况尤为显著。我前面已经强调了群体的保守精神，并指出，最暴力的造反也只是以改变说辞和术语而告终。在上个世纪末，面对被摧毁的教会，面对被逐出国家或被送上断头台的教士，你可能认为，古老的宗教观念已经失去了它们的全部力量，然而，没过几年，鉴于普遍的要求，被废除的公开礼拜制度又得以恢复。②

暂时被抹去的古老传统，重新恢复了它们的影响力。

没有比这更好的例证，能够显示出传统对群体头脑的威力。最令人敬畏的偶像并不在神庙里，最专制的暴君也不在宫殿里，他们都可以在转瞬之间被砸得粉碎。而那些统治着我们最隐秘自我的看不见的主人，每一次反叛都毫发无损，只能在千百年的时间里缓慢消磨。

3．时间

就像生物学问题一样，就社会问题而言，时间也是最有力的因素之一。它是唯一真正的创造者，也是唯一伟大的毁灭者。是时间，用沙粒堆起高山，使遥远地质年代里的卑微细胞发展出了人的尊严。千百年的作用足以改变任何给定的现象。有人公正地指出，倘若蚂蚁有足够的时间可供支配，它就能把勃朗峰夷为平地。一个人倘若拥有随意改变时间的神奇力量，也就拥有了信徒们赋予上帝的那种权力。

然而，在这里，我们只关注时间对群体意见的形成所产生的影响。从这个观点看，时间的作用依然是巨大的，诸如种族这样的巨大力量也要靠时间，没有时间，这样的力量就不可能形成。时间导致一切信仰的诞

生、成长和死亡。正是借助于时间，它们获得了力量，也是在时间的帮助之下，它们失去了力量。

具体而言，是时间为群体的意见和信仰做好了准备，或者至少是提供了它们赖以萌芽的土壤。这就是为什么某些想法在一个时代可以实现，而在另一个时代则不能实现的原因。是时间，把无数信仰和思想的碎屑堆积起来，某个给定时期的观念就是在这个基础上蓬勃生长的。它们并不是随意而偶然地生长出来，每一棵幼苗都扎根于漫长的过去。当它们花团锦簇时，正是时间，为它们的蓓蕾初放做好了准备。要认识它们的起源，就必须追溯它们的过去，它们是过去的女儿，是未来的母亲，但自始至终是时间的奴仆。

因此，时间是我们名副其实的主人，要想看到一切事物皆被改变，只要让时间去自由地发挥作用就足够了。如今，对于人民大众的危险抱负及其所预示的毁灭和动荡，我们深感忧虑。无需别的帮助，时间会留意恢复平衡。拉维斯先生非常中肯地写道：“任何政体都不是一天建成的，政治和社会的组织都是需要几百年的工作。封建制度在建立起它的法律之前，在不定形的、混乱无序的状态中存在了几个世纪；君主专制政体也摸索了几个世纪，才找到了正规的统治方法，而且，这些等待的时期都极其动荡不安。”

4．政治与社会制度

有人认为，制度能纠正社会的弊端，国家的进步是改进制度和政府的结果，而且，社会变革可以通过法令来实现。我要说，这一观念依然被人们普遍接受，它是法国大革命的出发点，今天的社会理论就是建立在它的基础之上形成的。

连续不断的经验一直没能动摇这一严重的谬见。哲学家和历史学家曾极力证明它的荒谬，但白费力气，然而，他们却毫不费力地证明了制度是观念、情感和习俗的产物，而观念、情感和习俗却不能通过改造法典来予以重塑。一个民族不能任意选择它的制度，这就像它不能选择其头发或眼睛的颜色一样。制度和政府是民族的产物，它们并不是时代的创造者，而是被时代所创造。人民并不是依据他们一时的奇思妙想而被统治，而是他们的品格决定了他们应该被统治。一套政治制度需要数百年才能形成，而改变它也需要数百年。制度并没有固有的优点，就其本身而言，它们并无好坏。那些在特定时刻对某个民族有益的制度，对另一个民族可能极其有害。

此外，要真正改变其制度，决不是一个民族力所能及的事。毫无疑问，以暴力革命为代价，可以改变它们的名号，但就本质而言，它们依然没有被改变。名号只不过是毫无意义的标签，追根究底的历史学家几乎用不着关注它们。正是以这种方式，例如，英国这个世界上最民主的国家③依然生活在君主政体下，相反，专制暴政最猖獗的国家，却是那些西属美洲共和国，尽管它们都有共和主义的宪法。决定各民族命运的是它们的品格，而不是它们的政府。在我的上一本书中，我曾提出了确凿无疑的例证，极力证实这一观点。

因此，把时间浪费在制定已成俗套的宪法上，是一项孩子气的工作，是无知的修辞学家的无用劳动。必要性和时间，将会担负起详细制定宪法的任务，只要我们有足够的智慧，让这两种因素发挥作用。这正是盎格鲁－撒克逊人所采用的计划，正如他们伟大的历史学家麦考利在一段文字中教导我们的那样，所有拉丁国家的政治家都应该把这段话牢记在心。他指出，从纯理性的观点产生的法律，它们实现的全部好处是荒谬和矛盾的混乱，然后他把一大堆被吞噬在拉丁民族大动乱中的宪法跟英国的宪法进行了比较，并指出，后者只是一点一滴地缓慢改变，影响它的是紧迫的需要，而不是思辨的推理。

丝毫不考虑形式的严谨对称，更多地考虑方便，决不仅仅因为是异常而消除这种异常；除非明显感觉到某种不满，否则决不革新；只要能消除这种不满就决不革新；除非是针对必须作出规定的特殊情况，决不提出超出这一范围的任何主张；从约翰王时代到维多利亚时代，这些规则一直指导着我们的250届议会，使之谨慎行事。

要想显示每个民族的法律和制度究竟在何种程度上表达了各民族的需要并因此不可能进行剧烈的改变，就需要逐一对它们进行考察。例如，关于中央集权制的利弊，完全可以纵情发表哲学上的长篇大论。但是，当我们看到，一个由不同种族组成的民族用了一千年的时间努力实现这样的集权制；当我们注意到，一场旨在摧毁过去一切制度的重大革命也不得不尊重，甚至是巩固这种集权制。在这样的情况下，我们就应该承认，它是紧迫需要的结果，它是这个民族赖以生存的条件，我们就应该怜悯那些奢谈摧毁它的政治家们那可怜的精神局限。假如他们的这一努力碰巧获得了成功，他们的成功也会立即成为一场残酷内战的信号④，而且会立即恢复一套比旧制度更加暴虐的新的集权制。

综上所述，我们得出的结论是，深刻影响大众禀赋的手段，不能到制度中去找。我们看到，某些国家，比如美国，在民主制度下实现了高度的繁荣，而另外一些国家，比如西属美洲的那些共和国，在完全一样的制度下却始终处在令人同情的无政府状态，这个时候我们应该承认，这些制度与一个国家的伟大毫不相干，就像它们与另一些国家的衰落毫无关系一样。各民族都受其民族性格的支配，一切制度，如果不是直接按照民族性格来塑造，都只不过代表了一件借来的外套，一种暂时的伪装。毫无疑问，旨在推行某些制度的血腥战争和暴力革命过去一直在发生，今后还会继续发生，人们就像对待圣徒的遗骨一样，把创造幸福的神奇力量赋予给了这些制度。那么，在某种意义上可以说，这些制度正是由于引发了这样的大动荡，它们才对群体的头脑起了作用。但实际上，以这种方式起作用的并不是制度，因为我们知道，不管是旗开得胜，还是一败涂地，它们本身并不拥有任何优点。是幻觉和言辞影响了群体的头脑，尤其是言辞，这些言辞的强大一如它们的虚妄，它们惊人的影响力我们将马上予以揭示。

5．指导和教育

我们发现，在当今这个时代占支配地位的观念当中，最重要的是这样一种观念：教育能够在相当大的程度上改变人，它的可靠结果就是使人得到提高，甚至使人变得平等。人们不断重复这一观念，仅仅因为这个事实，这一主张最终便成了最坚定的民主信条之一。如今要想攻击它，就像从前攻击教会的信条一样困难。

然而，在这一点上，就像在其他很多问题上一样，民主观念与心理学和经验的结论有着深刻的不一致。很多杰出的哲学家，包括赫伯特·斯宾塞，都曾轻而易举地证明，教育既不能使一个人更道德，也不能使他更幸福；它既改变不了他的本能，也改变不了他遗传的激情，而且，有时候——此事的发生只需糟糕的指导——它的坏处远远多于好处。统计学家证实了这些观点，他们告诉我们，犯罪随着教育——或者至少是某种类型的教育——的普及而有所增长，而且，最坏的社会之敌——无政府主义者，往往是在学校里的获奖者当中吸收新成员。深受尊敬的地方法官阿道夫·吉约先生在他最近的一部作品中得出了这样的观察结论：目前，受过教育的罪犯与目不识丁的罪犯之比是3000比1000，在50年的时间里，人口中的犯罪比例从每100000个居民中227人犯罪增长到了552人，增长了133%。像他的同事一样，吉约先生也注意到，犯罪的增长在年轻人当中尤其显著，正如我们所知道的那样，对他们来说，在法国，免费的义务教育已经取代了过去的学徒制。

这倒不是说——也没人坚持这样的主张——指导得当的教育不会产生非常有益的实际效果，就算这种效果不是在提高道德水平的意义上，至少也是在发展专业技能的意义上。不幸的是，特别是在过去的20年里，拉丁民族把它们的教育制度建立在非常错误的原则上，尽管一些最杰出的人物，比如布雷尔、古朗士、泰纳及其他很多人，都提出了类似的意见，但他们依然坚持他们可悲的错误。我本人在先前出版的一本书里曾指出，法国的教育制度把多数受过这种教育的人转变成了社会的敌人，为最糟糕的社会主义提供了无数的信徒。

这一教育制度——把它说成是拉丁民族的非常恰当——的主要危险在于下面这个事实：它赖以建立的基础是一个根本错误的心理学谬论，认为智力是通过死记硬背教科书来发展的。采纳了这样一种观点，人们便被

极力灌输尽可能多的教科书知识。从小学直到走出大学校门，年轻人所做的事情只是死记硬背书本，而没有调动他的判断力或个人主动性。对他来说，教育就是背书和服从。

前教育部长儒勒·西蒙先生写道：“听课，牢记语法或摘要，好好重复，好好模仿——这实在是一种荒唐可笑的教育形式，其所有的努力都是一种信仰行为：承认老师的绝对正确；其唯一的效果就是不断贬低自己，使自己变得无能。”

倘若这种教育仅仅是毫无用处的话，你完全可以仅限于对这些不幸的孩子表示同情，他们在小学里没有学到必要的知识，倒是被灌输了克洛泰尔后裔的族谱、诺伊斯特里亚与奥斯特拉西亚之间的冲突或动物学分类之类的东西。但这一制度的危险远比这严重得多，它使受教育的人强烈地厌恶自己所处的生活状态，强烈地渴望逃离它。工人不再希望一直做个工人，农民不想继续当农民，而中产阶级当中那些最卑微的成员，在为他们的儿子选择职业的时候，除了吃皇粮的公职人员以外，不允许有别的可能。法国的学校不是为了生活而培养人，而只是为了占据公职而培养他们，而且在这个行当中，要想取得成功，无需自立自强，也用不着丝毫个人主动性。在社会阶梯的底部，这一制度创造了一支无产阶级大军，对他们的命运深感不满，时刻准备揭竿造反，而在这一阶梯的顶端，它培养了一个轻浮愚蠢的资产阶级，既多疑又轻信，迷信国家，视之为一种天意，却又不忘向它显示无休止的敌意，总是把自己的过错归咎于政府，没有当局的干涉，他们什么事也干不了。

国家借助教科书制造出这么多拥有文凭的人，但只能利用其中的少数，就只好让其他人失业。因此，它不得不养活前者，而让后者成为自己的敌人。从社会金字塔的顶端至底部，从最卑微的职员到教授和省长，大量自诩拥有文凭的人都来围攻这些职业。商人很难找到一个经纪人去代理他处理殖民地的生意，而成千上万的申请人都在乞求最平凡的公职。仅塞纳一个省，就有20000名教师失业，他们全都瞧不起农田和工厂，都想找政府谋取生计。获选者人数有限，不满者必然众多。后者随时准备参加任何革命，无论它的首领是何人，不管它的目标是什么。人们发现，掌握一些派不上用场的知识，是驱使一个人造反的稳妥方法。⑤

再要原路返回，显然为时已晚。只有经验——各民族最好的老师——会竭力显示我们的错误。只有经验能够有力地证明，必须用职业教育取代

那些令人憎恶的教科书和令人同情的考试，只有这样的教育，才能诱使我们的年轻人回到田野，回到工场，回到殖民事业，而这些，正是他们今天不惜一切代价避之而无恐不及的。

如今所有开明之士都在极力主张的职业教育，正是我们的祖先所接受的教育。在那些凭借自己的意志力、主动性和事业心统治世界的民族当中，这样的教育依然充满活力。伟大的思想家泰纳先生，在一系列引人注目的篇章中（其主要段落我们后面还会继续引用）清楚地向我们显示，我们先前的教育制度类似于英国和美国今天所盛行的制度，在拉丁制度与盎格鲁－撒克逊制度之间的显著对比中，他清楚地指出了两种方法的不同结果。

或许，在必要的时候，一个人可能同意继续接受我们古典教育的所有弊端，尽管它只能培养出一些心怀不满的人，以及不适应自己生活境遇的人，但它毕竟使人表面上掌握了这么多的知识，一字不差地背熟了这么多的教科书，并提高了智力水平。然而，它真的提高了智力水平吗？呜呼，并非如此！在生活中获得成功的前提条件是拥有判断力、经验、主动性和品格——这些品质都不是书本所给予的。书本就好比词典，查阅起来很有用，但把它连篇累牍地谨记在心却毫无用处。

如何让职业教育在发展智力上超出古典教育所达到的水平呢？泰勒先生清楚地揭示了这一点，他说：

观念只是在自然而正常的环境中形成的，对成长的促进，是通过年轻人每天所接受到的无数诉诸感官的印象来实现的，获得这些印象的场合，应该在工场、矿山、法院、书房、建筑工地和医院，在他看到工具、原材料和操作时，在面对顾客、工人和劳工时，不管他干得是好是坏，是赚钱还是赔本。以这样一种方式，让眼睛、耳朵、双手，甚至味觉去感知那些微不足道的细节，不知不觉地获取它们，默不作声地加工它们，在学习者的心里慢慢成形，迟早会暗示给他这样那样的新的组合、简化、节约、改进或发明。法国的年轻人刚好在他们最能出成果的年龄被剥夺了所有这些宝贵的接触，所有这些必不可少的吸收成分。因为这七八年的时间里他们一直被关在学校里，断绝了切身体验的机会，而正是这样的体验，使他们对于人和事，对于处理人和事的各种方式有了敏锐而准确的概念。

至少有十分之九的人，在他们生命中的这几年里，而且是有效、重要，甚至是决定性的几年里，浪费了自己的时间和辛劳。在这样的人当中，首先，有一半或三分之二参加考试的人名落孙山；其次，在那些获得了学位、执照和文凭的成功者当中，又有一半或三分之二的人劳累过度。对他们的要求太过分了：在规定的某一天，坐在一把椅子上，面对一张桌子，连续两个小时，涉及一大堆学科，在这段时间里，他们应该是一切人类知识的活词典。实际上，他们也就是在那一天的那两个小时里是活词典，一个月之后，他们就不再是了。他们不可能再次通过考试。他们所获得的知识太多、太沉重，不断从脑子里溜走，而且没有被新的知识所取代。他们的精神活力衰退了，他们蓬勃的生长能力被耗尽了，已经得到充分发展的人出现了，但他常常是一个筋疲力尽的人。成家立业，结婚生子，听天由命，成天在一个小圈子里打转，而且是无限期地呆在同一个小圈子里，他被封闭在有限的职责中，他胜任自己的工作，但仅此而已。这就是平均收益，收支肯定不平衡。在英国和美国，正如在1789年之前的法国一样，相反的过程被采用，得到的结果大致相当，甚或更好。

这位著名的心理学家随后向我们显示了我们的制度与盎格鲁－撒克逊人的制度之间的差别。后者没有我们那么多的特殊学校，在他们那里，教育不是建立在书本知识的基础上，而是建立在实物教学的基础上。例如，工程师是在工厂里，而不是在学校里接受训练，这一方法使得每个人可以达到他的智力所许可的水平。如果他不能取得更大进步的话，他就只能成为工人或工头，如果他的天资使他走得更远，他就会成为一名工程师。跟19或20岁的时候经过一次持续几个小时的考试便决定终生的做法比起来，这种方法更民主，对社会更有益。

在医院、矿山、工场，在建筑师或律师的事务所里，小小年纪便有了起点的学生，按部就班地完成了他的学徒期，很像我们这里的律师助理在他的事务所里，或艺术家在他的工作室里所做的那样。早先，在开始实际工作之前，他有机会接受简短的一般教育，这样，他就准备好了一个框架，可以储存他不久之后所得到的观察材料。此外，他通常能够利用他在空闲时间学习的各种技术课程，就这样逐步与他所积累的日常经验协调起来。在这样一套制度下，实践能力的增长与发展完全跟学生的能力成正比，方向也符合他未来任务和他今后打算从事的特定工作的需要。在英国和美国，通过这样的手段，年轻人很快就能够把自己的能力发展到极致。到25岁的时候——如果材料和部件都准备就绪的话还会更

早——他就不仅是个有用的执行者，而且还能够拥有自主创业的能力；他不仅是机器上的一个部件，而且还是一台发动机。在法国，盛行的是截然相反的制度，由此浪费的力量非常巨大。

关于拉丁民族的教育制度与实际生活的需要之间越来越严重的不协调这一问题，这位伟大的哲学家得出了下面的结论：

在教育的三个阶段，即童年期、少年期和青年期，在学校的冷板凳上通过书本所作的理论和课堂上的准备，时间未免太长；从考试、学历、文凭和证书的角度来看，代价未免太大。即使仅从这个角度考虑，其所使用的方法也是最糟糕的，是通过应用不自然的、反社会的制度，通过延长实际上的学徒期限，通过我们的寄宿学校制度，通过人为的训练和死记硬背，通过超负荷的功课，而不考虑未来，不考虑成年时期和成人的职责，不考虑年轻人即将进入的现实世界，不考虑他今后必须适应或必须提前教会他适应的社会状况，不考虑人类所参与的这场斗争，在这场斗争中，为了保护自己并站稳脚跟，他应该提前得到装备、武器、训练，并变得坚强。这种必不可少的装备，这种最重要的学习、可靠的判断力、强大的意志力，以及坚定的勇气，我们的学校并没有为他提供；正相反，非但没有让他获得进入这种状态的资质，反而使他没有了资格。因此，他刚刚涉足这个世界，在实际生活的领域迈出最初的几步，常常只是一连串的痛苦失败，其结果是长时间的遍体鳞伤，有时候甚至是终身残疾。这样的试验既严酷又危险。在这个过程中，精神和道德的平衡被打乱了，并冒着再也不能恢复的危险，紧接着是突然而彻底地幻灭。欺骗太重大，失望太强烈。⑥

上面说的这些是否偏离了群体心理学这个主题呢？当然没有。如果我们想理解今天在民众当中萌发新芽、明天就会蓬勃生长的那些观念和信仰的话，就必须知道它们赖以生长的土壤是如何准备的。教育使一个国家的年轻人能够知道这个国家有朝一日会成为什么样子。为眼下这一代人提供的教育，使我们有理由得出最令人沮丧的预见。人民大众的头脑是得以改进还是退化，部分程度上取决于指导和教育。因此，有必要说明，这样的头脑是如何被当前流行的教育制度所塑造，冷漠而中立的民众是如何日益成为一支心怀不满的大军，时刻准备服从乌托邦的思想家和巧舌如簧的雄辩家们的一切暗示。如今，正是在教室里，可以找到社会主义者和无政府主义者，也正是教室，为拉丁民族走向衰落铺平了道路。

——【注释】

① 这一论点依然相当新颖，如果没有它，历史就完全不可理解，我在上一本书中用了4章的篇幅来证明它。从那本书中，读者会看到，尽管有着虚妄的外表，但语言、宗教、艺术，或者简言之，就是文明的任何成分，都不可能毫发无损地从一个民族传递到另一个民族。

② 泰纳引用前国民议会议员福克瓦（Fourcroy）的报告，非常清楚地说明了这一点："到处都能看到保持礼拜日和上教堂的习惯，这证明大多数法国人渴望回归他们古老的习惯，抵制这一自然倾向再也不合适了。……大多数人需要宗教、公开礼拜和牧师。某些哲学家错误地相信（我自己也曾被误导），通过教育的普及可以消灭宗教偏见，而对大量不幸的人来说，宗教是一个安慰之源。……因此，必须允许民众有他们的牧师、祭坛和公开的礼拜。"

③ 就连最进步的美国共和主义者都承认这个事实。美国杂志《论坛》（The Forum）最近对这一观点给出了明确的表述，这里，我从《评论中的评论》（Review of Reviews）杂志上转引了这段话："千万别忘了，就连最强烈地仇恨贵族统治的人都承认，英国是当今世界上最民主的国家，是个人权利最受尊重、个人拥有最大自由的国家。"

④ 如果将那些使得法国四分五裂的宗教和政治的深刻分歧（它们尤其是社会问题的产物），与大革命时期显露出来的，并在法德战争接近尾声时开始展现的分离主义倾向进行比较的话，那么我们就会看到，法国具有代表性的不同种族依然没有完全融合。大革命的强大集权以及一些

人为部门的创建，注定要导致古老行省的合并，这肯定是它最有益的一项工作。倘若它导致了我们今天的一些缺乏远见的头脑一门心思要实现的那种地方分权制的话，那么，它的实现就会立即引发最血腥的动乱。忽视这个事实，就是对整个法国历史视而不见。

⑤　而且，这一现象并非为拉丁民族所独有。印度也是一样，自英国人不是为了培养的目的（像在英国本土那样），而仅仅是为向本地居民提供教育而开办学校以来，就形成了一个受过教育的特殊阶层：印度绅士，当他们得不到雇佣的时候，便成了英国人统治的势不两立的仇敌。就所有印度绅士而言，不管是不是已经就业，他们所受教育的第一影响，就是降低了他们的道德水平。这是我在我的著作《印度的文明》（The Civilisations of India）中充分强调过的一个事实，所有探访过这个大半岛的作者也都注意到了这一事实。

⑥ 泰纳：《现代政体》（Le Regime moderne），第二卷，1894年。这些段落差不多是泰纳所写下的最后的文字。它们极好地总结了这位伟大的哲学家漫长的人生经验。不幸的是，在我看来，我们那些没有在国外生活过的大学教授完全不理解这些。教育是我们可以支配的、能够在某种程度上影响一个民族的心智的唯一手段。但法国几乎没有任何人能懂得，我们当前的教育制度是国家迅速衰落的一个重要原因，它非但没有提升我们的年轻人，反而使他们更低劣，更堕落。每念及此，令人痛心疾首。我们不妨把泰纳的这些文字与保罗·布尔热（Paul Bourget）最近在他的杰作《海外》（Outre-Mer）中对美国教育所作的观察进行一下比较。他也指出，我们的教育只培养心胸狭窄、缺乏主动性和意志力的资产阶级或无政府主义者，“这些人是两种类型的同样有害的文明人，只会陷入无能的陈词滥调或疯狂的破坏中。”然后，他也在法国公立学校（制造退化的工厂）与美国的学校（它们是为了生活而培养人）之间进行了一番比较，在我看来，对这个问题的反思再多都不为过。真正的民主国家与那些嘴上民主、思想糊涂的国家之间所存在的巨大差别，在这样的比较中被清晰地揭示出来。

第二章

群体意见的直接因素

我们刚才研究了赋予群体头脑以特殊的感受能力，使某些情绪和观念能够在其中酝酿发展的间接性准备因素。现在，我们还要研究那些能够以直接的方式发挥作用的因素。在本章中我们将看到，为了让这些因素产生充分的效果，我们是如何使它们生效的。

在本书的第一部分，我们研究了集体的情感、观念和推理方法，根据这些知识，明显可以从一般意义上推导出影响群体心理的手段。我们已经知道，什么东西能够激发群体的想象力并熟悉了暗示的威力和传染性，尤其是那些以形象化的方式出现的暗示。然而，正如暗示可以从完全不同的来源产生一样，能够作用于群体头脑的因素也相当不同。因此有必要分别加以研究，这并非无用的研究。群体有点像古代寓言中的斯芬克司：你必须解答群体心理学所提出的问题，要么，就只好让它们把自己给吃掉。

1．形象、词语和惯用语

在研究群体想象力的时候我们看到，它特别容易接受形象所产生的印象。这些形象并非总是唾手可得，不过，我们可以通过明智地使用词语和惯用语来激发它们。艺术地加以处理，它们便实实在在地拥有了不可思议的神奇力量，这是魔法高手先前赋予它们的魔力。它们能在群体的头脑中引发最可怕的风暴，反过来它们也能平息这样的风暴。在词语和惯用语的力量的作用下产生了无数的受害者，他们的皑皑白骨，足以堆起一座比基奥普斯金字塔还要高的金字塔。

词语的力量与它们所唤起的形象密切相关，而跟它们真正的意义毫无干系。意义最模糊的词语，有时候拥有最强大的影响力。例如，民主、社会主义、平等、自由等这些术语便是如此，它们的意义如此含糊不清，以至于汗牛充栋的专著都不足以准确地界定它们。然而，可以肯定的是，这些简短的只言片语被赋予了真正神奇的力量，就好像它们包含了一切问题的解决方法，它们集五花八门的潜意识愿望及其实现的希望于一身。

理性和论证没能力打败词语和惯用语。它们在大庭广众之下庄重严肃地讲出来，甫一说出，每个人的脸上便立马露出肃然起敬的表情，人人颔首，个个点头。很多人把它们看做是自然的力量，甚或是超自然的力量。它们在人们的头脑中唤起庄严而模糊的形象，但正是这种把它们包裹在晦暗不明中的模糊，增强了它们神秘的力量。它们是隐藏在壁龛后面诡秘莫测的神，虔诚的信众只能诚惶诚恐地接近它们。

词语唤起的形象与词语的意义毫无关系，它们因时代和民族的不同而千变万化，惯用语也是一样。某些转瞬即逝的形象被赋予了某些词语，词语不过就像用来唤醒它们的电铃上的按钮。

并非所有词语和所有惯用语都拥有唤起形象的力量，有些词语尽管曾经拥有这种力量，但在使用的过程中失去了它，再也不能在人们的头脑中唤起任何回应。这时候它们就成了空洞无物的声音，其主要作用就是让使用它们的人可以免除思考的义务。用我们年轻时背熟的少量惯用语和陈词滥调把自己武装起来，我们就拥有了与生活周旋所需要的一切，而无需对任何事情冥思苦想。

如果研究过任何一种特殊的语言，你就会看出，构成这种语言的词语在时代变迁的过程中改变得很缓慢，而这些词语所唤起的形象或被赋予的

意义却在不断改变。正是由于这个原因，我在另一部作品中得出下面这个结论：对任何一种语言，尤其是已经死亡的语言，绝对忠实的翻译都是完全不可能的。当我们用一句法语来代替一句拉丁语、希腊语或梵语时，或者即使当我们极力理解一本两三百年前用我们自己的语言写成的著作时，我们实际上是在做什么呢？我们只不过是在用现代生活赋予我们的一些形象和观念，去取代一些截然不同的概念和形象，是古代的生活使它们存在于种族的头脑中，而当时的生存状态跟我们今天毫无相似之处。当法国大革命时期的人想象自己在仿效希腊人和罗马人的时候，他们除了赋予古代词语以它们从未有过的意义之外，还能做些什么呢？希腊人的制度与今天被同样的词语所指称的那些东西之间可能存在什么类似之处呢？那个时代的所谓共和政体，本质上是一种贵族制度，是由少数暴君重新联合起来统治一大群绝对服从的奴隶所形成的制度。这些建立在奴隶制基础上的贵族集体统治，如果没有奴隶制就一刻也存在不了。

还有“自由”这个词，如今，在一个甚至没有人怀疑思想自由的可能性的时期，在一个最严重、最异常的犯罪莫过于讨论城市的诸神、法律与习俗的时期，“自由”这个词的意义跟我们今天赋予给它的意义又有什么相似之处呢？像“祖国”这样的词，对雅典人或斯巴达人来说，如果不是指对雅典或斯巴达的崇拜，还能是什么别的含义呢？它指的决不是那个由总是互相征伐、彼此竞争的城邦所组成的希腊。在古代高卢人当中，“祖国”这个词又是什么意思呢？他们被分成了互相竞争的部落和种族，拥有不同的语言和宗教，轻而易举地被恺撒征服，因为后者总能在他们当中找到盟友。正是罗马，给高卢带来了政治和宗教的统一，从而缔造了一个高卢人的国家。用不着追溯到那么遥远，仅仅两百年前，同样是祖国这个概念，是否可以认为像大孔代这样的法国亲王——他们曾与外国人结盟反对自己的君主——所理解的意义跟今天的意义是一样的呢？还是这个词，在那些移居国外的法国保皇党人看来，难道不是有着跟现代完全不同的意义吗？他们认为，他们跟法国战斗是在服从道义的准则，而且从他们的观点来看，他们确实是在服从这样的准则，因为封建法律把封臣跟领主而不是跟土地绑在一起，于是乎，哪里有君主，哪里才有真正的祖国。

有很多这样的词语，它们的意义随着时代的不同而发生了深刻的改变——我们对这些词语的理解，只能是在从前人们经过漫长努力之后所理解的那种意义上进行理解。老实说，要理解像“国王”和“王室”这样的一

些词对于我们的曾祖父那代人来说意味着什么，也必须作大量的研究。那么，一些更加复杂的术语的情况又如何呢？

因此，词语只有灵活多变、昙花一现的含义，随着时代和民族的不同而变化。因此，如果我们想通过词语的手段对群体发挥影响的话，我们就必须知道群体在特定的时刻赋予这些词语的意义，而不是它们从前所拥有的意义，也不是有着不同精神素质的个人赋予它们的意义。

因此，当群体由于政治动荡或信仰改变而开始对某些词语所唤起的形象深感厌恶时，真正的政治家的首要职责就是改变说辞，当然不能伤及事物本身，后者与继承来的结构联系得太过紧密，没法被改变。精明的托克维尔（Tocqueville）很久之前就说过，执政官和帝国的工作，就是用新的词语给过去的大部分制度穿上新的外衣——换句话说，就是用一些新颖的词语取代那些在民众头脑中唤起不愉快形象的词语。“佃租”成了土地税，“盐捐”成了盐税，“国库税”成了间接贡赋和综合税，对贸易商行和同业公会的征税成了执照费等等。

这样说来，政治家最基本的职能之一，就是用深受欢迎的词语或者至少是中性词语，给民众已经不能忍受其旧名称的事物重新命名。词语的威力强大到足以用精心选择的术语命名那些最令人讨厌的事物，从而使它们能够被民众所接受。泰纳曾公正地指出，正是通过援引“自由”与“博爱”这两个当时深受欢迎的词，雅各宾党人才得以“建立起跟达荷美不相上下的专制统治，一个类似于宗教裁判所的特别法庭，并实施了与古代墨西哥大屠杀类似的屠杀暴行”。统治者的艺术，就像辩护律师的艺术一样，首先在于使用词语的学问。这门艺术最大的困难之一是：在同一个社会里，同样的词语对于不同的社会阶层来说，经常有大不相同的意义，表面上他们使用同样的词语，其实是鸡同鸭讲。

在前面所举的例子中，时间是促成词语意义改变的主要因素。然而，如果我们让种族这个因素掺和进来，那么我们就会看到，在同一时期，在文化程度同等，但种族不同的人们当中，同样的词语常常对应于极其不同的观念。只有那些到过很多地方、见多识广的人才能理解这些差别，由于这个原因，我不想在这个问题上作过多的纠缠。我仅限于指出恰恰是人民大众使用最频繁的词语，在不同的民族中有着最不相同的含义。例如，我们今天如此频繁地使用的“民主”和“社会主义”便是这样的情形。

实际上，这两个词在拉丁人和盎格鲁－撒克逊人的头脑里对应着截然相反的观念和形象。对拉丁民族来说，“民主”这个词更多地是指个人的意志和自主权服从于国家所代表的社会的意志和自主权。国家在越来越大的程度上负责指导一切，集权、垄断和制造一切。所有党派，不管是激进主义者、社会主义者还是君主主义者，全都无一例外地求助于国家。在盎格鲁－撒克逊人当中，尤其是在美国，同样是“民主”这个词，意思却正好相反，指的是个人意志的极大发展，国家尽可能服从于个人，除了警察、军队和外交关系之外，不允许国家管理任何事情，甚至包括公共教育。于是，我们看到，同样是这个词，对一个民族来说，它的意思是个人意志和自主权对国家的臣服以及国家的优势，而对另一个民族来说，它指的是个人意志和主动性的极度发展，以及国家的完全臣服。①

2．幻觉

自文明破晓以来，群体一直在经受着幻觉的影响。人们为幻觉的制造者建起了神庙、塑像和祭坛，其数量超过了所有其他阶层的人。不管是过去的宗教幻觉，还是现在的哲学和社会幻觉，这些令人畏惧的至高无上的力量，在我们这个星球上所有兴盛的文明中都能找到。正是以它们的名义，人们建造了迦勒底和埃及的神庙，以及中世纪的宗教建筑；也是打着它们的旗号，一场巨大的动荡在一个世纪之前震撼了整个欧洲。我们所有的政治、艺术和社会观念，无一不烙上了它们强有力的印记。然而，以可怕的动乱为代价，人类颠覆了它们，但似乎总是不得不再一次把它们竖起来。没有它们，人类决不会脱离野蛮状态；没有它们，人类很快会重新回到野蛮状态。毫无疑问，它们是些毫无意义的影子，但是，这些我们的梦想之子，却迫使各民族创造出值得夸耀的辉煌艺术或伟大的文明。

如果你捣毁了博物馆和图书馆，如果你把教堂前石板上被宗教赋予灵感的一切作品和艺术杰作统统推倒，人类的伟大梦想还会留下什么呢？给人们留下那部分希望和幻想吧，没有这些他们就活不下去，这就是神、英雄和诗人存在的理由。在50年的时间里，科学似乎承担起了这项任务。但科学在渴望理想的心灵里受到了损害，因为它不敢作出足够慷慨的承诺，因为它不能撒谎。②

上个世纪的哲学家怀着极大的热情，致力于摧毁宗教、政治和社会的幻想，而我们的祖辈已经在这样的幻想中生活了千百年。通过摧毁这些幻想，他们使希望和顺从的源泉变得枯竭。在被毁灭的幻想的后面，他们面对着大自然那盲目而无声无息的力量，而大自然却对软弱无动于衷，对怜悯不予理睬。

尽管哲学已经取得了种种进步，但它至今尚没有能力为人民大众提供任何让他们痴迷的理想。然而，由于人民大众必须拥有自己的幻想，不管付出怎样的代价，因此，他们就像寻求光明的昆虫一样，本能地转向了那些迎合其需要的雄辩家。在民族演进的过程中充当主要因素的，一直不是真理而是谬误。

3．经验

要想让真理在民众的头脑里牢固地确立，让过于危险的幻觉被彻底摧毁，经验几乎是唯一的手段。然而，要实现这一目的，经验必须以非常大的规模产生，而且要经常重复。一代人所经历过的经验，通常对下一代人没有什么用处，这就是为什么一些历史事实在用来论证的时候总是不起作用的原因。它们唯一的用途就是向人们证明：经验究竟需要在多大程度上一代代重复才能发挥一点影响，或者说，才能成功地撼动民众

头脑里根深蒂固的错误观点。

18世纪和19世纪无疑会被历史学家视为一个离奇实验的时代，其他任何时代都不曾尝试过这样多的实验。

其中最宏大的实验是法国大革命。为了发现一个社会不可能依据纯粹理性的命令从上到下推倒重来这一简单的真理，而不得不让数百万人死于非命，让欧洲陷入长达20年的深刻动荡；为了通过实验向我们证明独裁者会让拥戴他们的民族付出惨重代价，需要在50年的时间里经历两次灾难性的实验。尽管这样的经验已经足够清楚，但它们似乎并不是十分令人信服。然而，虽说第一次实验已经付出了300万人的性命和一次入侵的代价，但第二次实验依然导致了领土的损失，紧接着带来了永久驻军的必要性。第三次实验眼看着为期不远，总有一天肯定要尝试。要让整个国家都承认，庞大的德国军队并不像30年前人们普遍认为的那样，只不过是一支不会给人造成伤害的国民警卫队③，不得不进行一场让我们付出如此沉重代价的可怕战争。要让人们承认，贸易保护会毁掉采用这一政策的国家，至少需要20年损失惨重的经验。这样的例子不胜枚举。

4．理性

在列举能够对群体心理产生影响的因素时，倘若不是有必要指出其影响的消极价值的话，大可不必提及理性。

我们已经证明，群体不受推理的影响，只能对不同的观念进行胡乱联想。因此，懂得如何影响他们的演说家总是诉诸他们的感情，从不诉诸他们的理性，逻辑的法则对群体不起作用④。要使群体信服，首先必须透彻地理解，是什么样的情绪使他们为之兴奋，并假装自己也被这样的

情绪所感染，然后借助初步联想，提出某些极具暗示性的概念，极力改变他们的看法，以便能够——如果必要的话——回到最初出发时的观点，尤其是能够随时预测你的言论所引发的情绪。这种依据演说的瞬间效果不断改变措辞的必要性，从一开始就使得精心准备、反复推敲的长篇演说归于无效。在这样的演说中，演说者遵循的是自己的思路，而不是听众的思路，仅凭这一事实，他的影响就会化为乌有。

有逻辑头脑的人，习惯于被一个大致严密的推理链说服，当他们面对群众的时候，免不了要诉诸这种说服方式，而他们的论证总是很无力，这不免让他们感到意外。一位逻辑学家写道："通常，建立在三段论——亦即一致性联系——上的精确结论是必然的。……这种必然性会迫使人不得不同意，哪怕是一团无机质，只要它能够遵循这种一致性联系，也会同意这样得出的结论。"这无疑是对的，但一个群体并不比一团无机质更能遵循这样的一致性联系，它们甚至不理解这种联系。如果你尝试过通过推理让原始头脑——例如野蛮人和孩子——信服的话，你就会懂得，这一论证方法所具有的价值是多么微不足道。

要想清楚地认识到理性在跟情感作对时的绝对无力，甚至大可不必降低到原始生命那么低级，我们只要回想一下，千百年来，与最简单的逻辑相抵触的宗教迷信有多么顽固。将近两千年的时间里，最耀眼的天才也不得不在它们的法则面前俯首帖耳，只有到了现时代，它们的真实性才稍稍受到挑战。中世纪和文艺复兴时期有不少见多识广的开明之士，但没有一个人通过推理认识到他迷信中的孩子气的一面，甚至没有一个人对魔鬼的罪恶和烧死巫师的必要性提出丝毫的怀疑。

群体从不受理性的引导，是否应该对此表示遗憾呢？我们不敢断言。毫无疑问，是幻想所引发的激情和勇气刺激人类走上了文明之路，而人类的理性对此没有多少助益。这些幻想无疑是必不可少的，它们是那些引领我们的无意识力量的产物。每一个种族都把它的精神构造带入了其命运的法则中，它怀着不可抗拒的冲动予以服从的，多半正是这些法则，即使在它的冲动明显最不理性的情况下。有时候，整个民族仿佛被一些神秘的力量所左右，它们类似于那些迫使橡子变成橡树或彗星遵循其轨道的力量。

我们对这些力量的些许认识，应该到一个民族的一般演化过程中去找，而不是到一些孤立的事实中去找，有时候，这一演化看上去似乎是源自

于这些孤立的事实。如果仅仅考虑这些事实，历史似乎就是一连串不大可能的偶然机遇的结果。一个加利利的木匠应该不大可能成为两千年来全能的上帝，从而使一些最重要的文明以他的名义得以建立；从沙漠里冒出来的一小撮阿拉伯人也不大可能征服希腊－罗马世界的大部分地区并建立一个比亚历山大的帝国更庞大的帝国；在欧洲发展的高级阶段，当整个欧洲的政权都建立起了等级森严的制度时，一个默默无闻的炮兵中尉应该也不大可能成功地统治众多的民族和国家。

那么，我们还是把理性留给哲学家吧，不要太固执地坚持让它介入对人的统治。不是凭借理性，相反最常见的情况恰恰是不顾理性，创造了作为一切文明主要动力的那些情感，比如尊严、自我牺牲、宗教信仰、爱国主义以及对荣誉的热爱。

——【注释】

① 在《民族进化的心理学规律》（The Psychological Laws of the Evolution of Peoples）一书中，我曾详尽地讨论了拉丁人的民主理想与盎格鲁－撒克逊人的民主理想之间的差别。作为其旅行的结果，保罗·布尔热先生在新近出版的《海外》一书中独立地得出了几乎跟我一样的结论。

② 丹尼尔·勒絮尔。

③ 在这个实例中，民众的意见是通过对不同事物的胡乱联想而形成的，其机制我在前面解释过。那一时期法国的国民警卫队是由平和温顺

的小店主组成，毫无纪律，大可不必认真对待，凡是被冠以同样名称的军队都会唤起同样联想，因此被认为是无害的。当时，民众的错误观点也被他们的领导人持有，这种情况在涉及一般化的观点时也经常出现。奥利弗先生在他最近出版的一本书里，引用了一位政治家1867年12月31日在议会里发表的一次演说，这位政治家经常附和群众的意见，从不比他们超前——这里指的是梯也尔先生——他宣称，普鲁士除了一支与法国正规军旗鼓相当的正规军之外，仅有一支国民警卫队，类似于法国的国民警卫队，因此无足轻重。这个说法的准确性，跟同一位政治家后来预言铁路毫无价值时的准确性大致相当。

④　影响并打动群体的技艺，就这一点而言从逻辑法则那里能够得到的帮助微乎其微，我最早对这一现象的观察可以追溯到巴黎围城时期，追溯到某一天，我看到一群愤怒的人把V元帅带到当时的政府所在地卢浮宫，他们声称怀疑这位元帅拿走了防御工事的平面图，把它们卖给了普鲁士人。一位政府官员，也是一位非常有名的演说家，走出来对要求处死该犯的人群发表了一通慷慨激昂的演说。我以为，这位演说者会指出这一指控的荒谬，告诉人们，这位受到指控的元帅确实是修筑防御工事的人之一，而且，防御工事的设计图在每一家书店里都能买到。让我大吃一惊的是——当时我很年轻——他的演说采取了完全不同的策略。“正义必将得到伸张，”这位演说家大喊，说着走向那位俘虏，“正义铁面无情。让国防政府来决定你们的请求吧。在此期间，我们会把该犯监禁起来。”这一明显的妥协立即使场面平静下来，人群散去，一刻钟之后，元帅便回到了自己家里。假如演说者用逻辑论证去对付愤怒的人群，元帅必定会被人撕成碎片，年幼无知的我认为这样的论证很有说服力。

第三章

群体领袖及其说服手段

我们现在已经熟悉了群体的精神构造，我们还知道了什么样的动机能够影响群体的头脑。尚待研究的是，如何使这些动机起作用，以及谁能够有效地实际利用它们。

1．群体的领袖

一定数量的活物（不管是动物还是人）一旦聚集在一起，马上就会本能地把自己置身于一位首领的权威之下。

就人这一群体而言，首领常常只不过是一个小头目或煽动者，但他实际上扮演了一个相当重要的角色。他的意志是核心，群体的意见围绕在这一核心的周围，并获得一致性。他构成了走向异质群体组织的首要因素，并为他们的组织、为宗派铺平了道路。一群乌合之众就像一群温顺的绵羊，如果没有主人就什么事也做不成。

领袖在刚开始常常也是被领导者中的一员。如果他自己被某个观念给迷

住了，打那之后，他就成了这一观念的使徒。这一观念让他痴迷到了如此的程度，以至于它之外的一切都消失不见了，而且，一切相反的意见在他看来都是谬误或迷信。一个十分恰当的例子是罗伯斯庇尔，他被卢梭的哲学观念给迷住了，使用了宗教裁判所的手段来传播这些观念。

我们所说的领袖，更多的是行动者，而不是思想者。他们并没有目光敏锐、深谋远虑的天赋，他们也不可能有这样的天赋，因为这一天赋通常会导致怀疑和静止。他们特别容易从那些神经兮兮、容易激动、半疯半痴的人当中招收到新成员。他们所抱持的观念，或者他们所追求的目标，无论多么荒谬，他们的信念都是如此坚定，以至于所有的理性思考对他们都不起作用。蔑视和迫害对他们毫无影响，或者只会起到刺激他们更加坚定的作用。他们牺牲自己的个人利益，他们的家庭甚至他们的一切。自我保护的本能完全从他们身上消失了，甚至到了这样的程度，以至于他们乞求的唯一回报常常是殉难。他们强烈的信仰，赋予他们的言辞以巨大的暗示力量。人民大众总是乐意听从意志坚强的人的意见，他懂得如何迫使他们接受自己的观点。聚集成群的人完全丧失了意志的力量，本能地转向那个拥有他们所缺乏的品质的人。

民族从来都不缺领袖，但绝非所有领袖都能够被使徒们所特有的那些坚定信念所激励。这些领袖常常是一些狡猾的雄辩家，只寻求他们的个人利益，极力通过迎合这种低劣的本能去说服别人。他们以这种方式所发挥的影响力或许很大，但它总是转瞬即逝。那些拥有狂热的信念、能够搅动群体灵魂的人，隐修士彼得们，路德们，萨伏那洛拉们以及法国大革命中的人物，仅仅在他们自己首先被一种信条给迷住之后，才发挥他们的魔力。接下来，他们就在追随者的灵魂中唤起一种被称做信仰的可怕力量，使得其他无条件地成为自己实现梦想的奴隶。

唤起信仰——无论是宗教的、政治的还是社会的，不管信仰的对象是一部作品、一个人还是一种观念——始终是那些伟大的群体领袖在发挥作用。正是由于这个原因，他们的影响力总是非常大。人类可支配的所有力量当中，信仰一直是最巨大的力量之一。福音书认为它具有移山倒海的力量，诚非虚言。赋予一个人以信仰，就是使他的力量增加十倍。历史上的大事件都是那些默默无闻的信徒引发的，除了他们的信仰之外，很少有他们支持的东西。无论是影响世界的伟大宗教，还是从西半球扩张到东半球的帝国，它们的建立都不是借助于饱学之士或哲学家，更不是借助于怀疑论者。

然而，上面引用的这些实例涉及的都是伟大的领袖人物，他们的数量是如此之少，以至于历史很容易把他们算清楚。他们构成了一个连续系列的顶峰，上自这些强大有力的主子，下至最底层的工匠。在烟雾缭绕的小酒馆里，他不断地把只言片语灌输进伙伴们的耳朵里，从而慢慢地使之痴迷，而对于这些话的含义，他们自己也不甚了了，但据他们说，只要把这些付诸实践，就必定能实现一切梦想和希望。

在每个社会圈子里，从最高到最低，一个人一旦不再是孤家寡人，他很快就会处在某个领袖人物的影响之下。大多数人，尤其是在平民大众当中，对他们自身专业之外的任何问题，都没有清晰而合理的概念。领袖人物充当了他们的向导。但也有可能，他被定期出版物所取代，虽说效果要大打折扣，但是这些出版物为读者制造舆论，为他们提供一些现成的短语，免去了他们理性思考的麻烦。

群体的领袖行使着专横独断的权力，这种专制实际上是他们获得追随者的一个条件。常常有人谈到，他们尽管没有支持其权威的任何手段，却能轻而易举地让工人阶级当中最狂暴的那部分人乖乖地服从他们。他们敲定劳动时间和工资率，他们下达罢工的命令并决定罢工开始和结束的时间。

现如今，这些领袖和煽动家越来越倾向于篡夺公权部门的位置，而后者则越来越听任于自己的权威受到质疑，自己的力量被人削弱。这些新主人的专制暴政所带来的结果是：民众对他们的服从比对任何政府的服从更加驯服得多。如果由于这样那样的意外，领袖不得不离开现场的话，这群乌合之众就会回到最初的集体状态，没有任何凝聚力或抵抗力。在巴黎公共马车雇员举行的一次罢工中，逮捕两位指挥罢工的领袖，就足以让罢工立即结束。在群体的灵魂中占主导地位的，不是对自由的需要，而是对奴役的需要。他们如此倾向于服从，以至于任何人只要宣称自己是他们的主人，他们都会本能地对他俯首帖耳。

这些头目和煽动家可以分为界限分明的两类。第一类包括那些精力充沛、拥有（不过是间歇性地拥有）强大意志力的人，第二类人比前一类人要少得多，他们的意志力是持久的。前者狂暴、大胆、鲁莽，对于指挥突然决定的暴力行动、带领人们冲锋陷阵、把昨天刚加入的新人转变成英雄之类的任务，他们特别有用。第一帝国时期的内伊和缪拉就是这一类人物，这样的人在我们这个时代有加里波第，他是一个尽管庸碌无

能但精力充沛的冒险家，曾领着一小撮人成功地攻克了古老的那不勒斯王国，尽管守卫它的是一支训练有素的大军。

尽管这一类领袖人物的活力是一种值得认真考量的力量，但它是短暂的，很少比使之发挥作用的激发诱因更持久。当他们回到他们的生活常轨的时候，被这种活力所激励的英雄常常显露出惊人的性格弱点，就像我刚才引用的那些人的情形一样。他们在最简单的环境下似乎都不能反思和控制自己，尽管他们有能力领导别人。这些领袖人物只有在下面这些条件下才能发挥作用：他们自己必须受别人领导，并不断受到刺激，始终要有一个人或一种观念作为他们的灯塔，要有清楚划定的行动路线供他们遵循。而第二类领袖，也就是那些拥有持久意志力的人，尽管不那么光彩夺目，但他们的影响力要大得多。在这一类领袖当中，可以找到宗教和伟大事业的真正创立者，例如，圣保罗、穆罕默德、克里斯托弗·哥伦布和雷赛布，都是这样的领袖。他们是不是聪明，是不是心胸狭窄，都无关紧要，因为世界属于他们。他们所拥有的持久意志力是一种极为罕见、极为强大的能力，所向披靡，无坚不克。强大而持久的意志所能够做到的事情，并不总是能得到恰如其分的赏识。没有什么能抵抗它，不管是自然、神，还是人。

关于强大而持久的意志能够实现什么，那个把世界分成东西两半的杰出人物为我们提供了最近的例证，他所完成的那项任务，在过去三千年里有一些最伟大的君主曾经尝试过，但都白费力气。他后来在一项同等的事业中失败了，但那是由于他年事已高，一切都会屈服于衰老，意志也不例外。

如果要展示仅凭意志的力量能够做成什么，只需详细讲述开凿苏伊士运河所克服的重重困难的历史即可。一位目击证人卡萨利斯博士，以引人注目的几行文字，概括了这项伟大工程的作者所讲述的整个故事：

一天接一天，一事接一事，他讲述了这条运河的惊人故事。他讲到了他不得不战胜的一切，他如何使不可能成为可能，他遭到的一切反对，跟他作对的联盟以及他所经历的失望、挫折和失败，这些都没能使他灰心丧气、消沉沮丧。他回忆起英国如何跟他作对，无休无止地攻击他，埃及和法国如何犹豫不决，法国领事官在工程初期如何带头反对他，还有他所遇到的反对的性质，有人从一开始就拒绝给他们淡水，试图使他的工人因为口渴而开小差；他还讲到，海军部长和工程师们——他们都是

很有责任感的人，经验丰富，受过科学训练——全都自然而然地反对他，全都站在科学的立场，言之凿凿地断定灾难近在眼前，计算出了它的来临，预言某日某时发生，就像预测日食一样。

讲述所有这些伟大领袖生平的书，里面包含的名字不会太多，但这些名字都跟文明史上最重要的事件紧密联系在一起。

2．领袖发挥作用的手段：断言、重复与传染

如果想在很短的时间内鼓动一个群体，诱使他们干出任何性质的勾当——比方说，洗劫一座宫殿，或誓死守卫一个要塞或街垒——就必须通过迅速的暗示作用于这个群体，就其效果而言，榜样的力量是最强大的。然而，为了达到这一目的，就必须事先为这个群体准备某些环境条件，尤其是希望对他们发挥影响的人应该拥有一种独特的品质。接下来我们将对这一品质作进一步研究，我把它命名为“威望”。

然而，如果打算把一些观念和信仰——比方说，现代社会理论——灌输进一个群体的头脑里，领袖人物就会借助不同的权宜之计。其中有三种手段最重要，而且界定明确，这就是：断言、重复和传染。它们的作用有点缓慢，但一旦生效，就会非常持久。

纯粹而简短的断言，摒弃了所有的推理和证明，是把某种观念灌输进群体头脑的最有把握的手段之一。一个断言越是简明扼要，看上去越是没有任何证明和论证，它就越有分量。所有时代的宗教书籍和法典总是诉诸简单的断言。号召人们捍卫某项政治事业的政治家以及借助广告手段推销产品的商人，都熟悉断言的价值。

然而，除非不断重复，而且要尽可能用同样的措辞重复，否则断言并不会产生真正的影响。我记得拿破仑曾经说过，修辞学中只有一招真正重要，那就是重复。通过重复的手段予以断言的事情，将以这样的方式固定在人们的头脑里，以至于到最后它被当做已经证明的真理而被接受。

当你看到重复对最开明的头脑所发挥的巨大威力时，它对群体的影响力也就不难理解了。这一力量要归因于下面这个事实：不断重复的陈述，最终会牢牢地嵌入我们无意识自我的深层区域，而我们的行为动机正是在那里打造成形。经过一定的时间之后，我们已经忘掉了谁是这个重复断言的开创者，我们最终相信了它。广告的惊人力量要归因于这一情况。当我们成百上千次读到X牌巧克力最棒的时候，我们就想象着自己听到四面八方都这样说，我们最后确信：这就是事实。当我们成百上千次读到，Y牌药粉为一些最著名的人物治好了最顽固的疾病，当我们患上了同一种疾病的时候，最后忍不住也要尝试一下。如果我们总是在同样的报纸上读到张三是个彻头彻尾的流氓，李四是个最诚实的人，我们最终会确信这就是事实，除非我们从另外的报纸上读到了正好相反的观点，把这两个人的品质颠倒了过来。只有断言和重复，才有足够的力量彼此互搏。

当一个断言得到足够多的重复的时候，而且在重复中始终保持一致的话——就像在某些富到足以购买各种帮助的著名金融企业中所发生的那样——所谓的舆论趋势就形成了，强有力的传染机制开始介入。观念、情绪、情感和信仰在群体中拥有着像细菌一样强大的传染力。这一现象非常自然，即使当动物聚集在一起的时候，我们也能注意到这样的现象。假如马厩里的一匹马啃咬它的食槽，其他马就会跟着仿效。一阵恐慌攫住了少数几只羊，很快就会蔓延到整个羊群。在聚集成群的人中间，所有情绪也会迅速传染，这就解释了恐慌的突发性。在专门治疗疯子的医生当中，发疯的频繁早已臭名昭著。事实上，最近人们提到的一些疯病，例如广场恐惧症，可以从人传染给动物。

对于接受传染的个人来说，同时出现在同一地点并不是必不可少的条件。有些事件使所有人的头脑都产生一种独特的倾向和群体独有的特征，在此类事件的影响下，传染的作用可以隔着很远的距离感受到。当人们的头脑已经做好准备，可以通过上文研究过的那些间接因素来接受这种影响的时候，情况尤其如此。一个恰当的例子是1848年的革命运动，这场运动在巴黎爆发之后，迅速传遍欧洲大部分地区，撼动了很多

王座。

社会现象中的很多影响被归因于模仿，但实际上，这样的模仿只不过是传染的结果。我已经在别的著作里展示过它的影响，这里，我只想抄录我在15年前就这个问题所说过的话。另外一些作者在最近的出版物中发展了我的这些观点。

像动物一样，人也有一种自然的模仿倾向。模仿对他来说是必然的，假如模仿十分容易的话。正是这种必然性，使得所谓的时尚拥有如此强大的影响力。不管是意见、观念、文学表达，抑或仅仅是穿着打扮，究竟有几个人足够大胆到敢跟时尚对着干？引导民众的，是榜样，而不是论证。任何时期都存在少数有个性的人跟其余的人作对，并被无意识的大众所仿效。然而，这些有个性的人不能太过明显地跟公认的观念不一致。假如他们这样做，模仿他们就太难，他们的影响力就等于零。正是由于这个原因，那些太超前于时代的人通常对时代毫无影响。分隔线被标示得太过强烈也是由于同样的原因，欧洲人尽管有种种文明的优势，但对东方民族的影响微不足道，二者之间的差别实在太大。

过去与互相模仿的双重作用，从长远来看，将会使得同一个国家、同一个时期的所有人都非常相似，即使在那些似乎注定要逃过这一双重影响的个人身上，比如哲学家、饱学之士和文人，思想和风格也有一种类似的气息，使得我们一眼就能认出他们所属的时代。用不着跟一个人交谈太长时间，你就能彻底了解到，他读什么书，他惯常的工作是什么，以及他的生活环境如何。

传染的力量如此强大，以至于它不仅能把某些观念强加给个人，而且还能迫使他接受某些情感模式。传染导致某些作品——就以《唐豪瑟》（Tannhauser）为例——在某个时期被人所轻视，而几年之后，由于同样的原因而受到原先的主要批评者的赞赏。

群体的意见和信念特别容易通过传染，但决不能通过推理来传播。眼下在工人阶级当中流行的那些观念，都是作为断言、重复和传染的结果在酒馆里获得的。事实上，每个时代群体信仰的创造模式几乎没什么不同。勒南在基督教的创立者们与“在不同的酒馆之间传播其观念的社会主义工人们”之间公正地作了一番比较；而伏尔泰在谈到基督教的时候早就指出：“在一千多年的时间里，信奉它的都是些最卑劣的乌合之

众。”

你会注意到，在类似于我刚刚引用的那些实例之中，传染一旦在平民阶层中开始发挥作用，就会向更高的社会阶层蔓延。我们在今天的社会主义信条那里看到的就是这样的情形，它们正被一些将成为其最早受害者的人所信奉。传染是一股如此强大的力量，以至于在它的影响下，就连个人的利益关切都消失得不见踪影。

这一点也解释了下面这个事实：平民百姓所接受的每一种观点，最后总是以强大的活力灌输进最高的社会阶层中，不管这一观点的荒谬性有多么明显。底层社会对上层社会的这种反作用更加奇怪，因为群体的信念总是在一定程度上起源于某种更高深的观念，而这一观念在它演化的那个领域却一直没有什么影响力。领袖人物和煽动家被这一高深的观念所征服，便牢牢地抓住它，歪曲它，并创造一个重新歪曲它的宗派，然后在民众中间传播它，而民众便把这一歪曲的过程带向更远。这一观念于是成了一种深受欢迎的真理，在某种程度上回到了它的发源地，从而对一个民族的上层阶级发挥影响。从长远来看，是智力塑造着世界的命运，但方式极为间接。当这些观念由于我刚刚描述的那个过程而大获全胜、修成正果的时候，当初发展这些观念的圣哲贤人早已化做尘土。

3．威望

通过断言、重复和传染来传播的观念，由于下面这个情况而被赋予了巨大的力量：它们最终获得了那种被称做威望的神秘力量。

世界上的统治力量不管是什么，无论它是观念还是人，主要都是借助“威望”这个词所表达的那种无法抗拒的力量来推行它的权威。它是一

个这样的词语：人人都理解它的意义，但使用方式却大不相同，因此很难加以定义。威望可能涉及到像钦佩或恐惧这样的情绪。偶尔，这些情绪甚至是它的基础，但它完全可以没有这些情绪而存在。最大的威望被死去的人所拥有，也就是被我们不再害怕的人所拥有。比方说，亚历山大、恺撒、穆罕默德和佛陀。另一方面，有些子虚乌有的存在我们并不钦佩——例如印度地下神庙里那些可怕的神——但它们由于被赋予了巨大的威望，依然给我们留下了深刻的印象。

威望实际上是某个人、某部作品或某种观念对我们头脑的控制。这种控制使我们的批评能力完全瘫痪，让我们的灵魂中充满了惊讶和敬畏。它所激发的情感是无法解释的，就像所有情感一样，但它看上去跟那种使一个人为之痴迷的魔力似乎并无不同。威望是一切权威的主动力。无论是神、国王还是美女，没有它都神气不起来。

各种不同的威望可以归为两大类：后天获得的威望和个人威望。后天获得的威望来自于名气、财富和荣誉。它可以不依赖于个人声望；相反，个人威望本质上是个人所特有的某种东西。它可以跟名声、荣誉和财富共存，或者得到它们的增强，但如果没有这些，它也完全可以存在。

后天获得的威望，或人为的威望，最为常见。一个人如果拥有一定的地位，拥有一定的财富，或者拥有某些头衔，仅凭这些就足以赋予他某种威望，无论他的个人价值多么微不足道。一个身穿制服的军人，一位身披法袍的法官，总是享有一定的威望。帕斯卡尔曾经非常恰当地指出，法袍和假发对法官来说必不可少，没有这些，他们的权威就会损失大半。最坚定的社会主义者，在看到王公贵族的时候也总是多少有所触动。拥有这样的头衔，使得对商人的劫掠成为一桩轻而易举的事。②

我刚刚说到的那种威望都是由人来体现的，可以与之并驾齐驱的，是各种意见、文学和艺术作品等等所体现的威望。后一种威望常常只不过是累积重复的结果。历史，尤其是文学史和艺术史，只不过是同样判断的重复，没有人劳心费力去证实这些判断，到头来，人人都重复他在学校里学到的东西，直到出现了一些没人敢乱说的名称和事物。对一个现代读者来说，仔细品读《荷马》无疑会导致极大的厌倦。但谁敢这样说呢？帕台农神庙，就其现状而言，是一片糟糕透顶的废墟，一点意思也没有，但它被赋予了极高的威望，以至于在我们看来，它似乎并不是它实际上的样子，而是伴随着历史的记忆。威望的特征阻止我们按照事物

的本来面貌去看待它们，并使我们判断力完全瘫痪。群体——通常还包括个体——总是需要关于所有问题的现成观点。这些观点的流行，并不取决于它们所包含的内容究竟是真理还是谬误，而仅仅受制于它们的威望。

现在，我来谈谈个人威望。它的性质与我刚才提到的人为的或后天获得的威望大不相同。它是一种天赋，不依赖于一切头衔和权力，只被少数人所拥有，它使得这些人能够对他们身边的人发挥令人痴迷的魔力，尽管这些人的社会地位跟他平起平坐，而且他们也没有非常的控制手段。他们迫使自己身边的人接受他们的观念和情感，人们对他们俯首帖耳，就像吃人不眨眼的野兽对驯兽师服服帖帖一样。

一些伟大的民众领袖，像佛陀、耶稣、穆罕默德、圣女贞德和拿破仑，都拥有极高程度的这种威望。他们所达到的地位，尤其要归功于这种天赋。各种神、英雄和教义，之所以在这个世界上所向披靡，皆有其内在的力量。它们是不容讨论的：实际上，只要一讨论，他们立马消失得不见踪影。

我刚刚提到的这些伟大人物，早在他们成名之前就拥有了迷倒众生的神奇力量，没有这种力量他们就不可能名扬天下。很显然，例如，处在荣耀顶峰的拿破仑，仅仅因为他的权力便享有了威望。但是，当他还没有权力、完全默默无闻的时候，他便在部分程度上被赋予了这种威望。当他还是个名不见经传的将军的时候，多亏了权势人物的保护，他被派去指挥意大利的军队。他发现自己处在一群粗暴的将领中间，他们盘算着给督政府派来的这位年轻的闯入者一个下马威。从一开始，从第一次会见时起，没有借助于任何演说、姿态或威胁，他们一看到这个即将成为伟大人物的人，便立即被他征服了。关于第一次会见，泰纳从同时代人的回忆录中取材，提供了一段有趣的描述：

师部的将军当中包括奥热罗，一个有点霸道的人物，粗鲁无文，勇猛过人，为自己的高大魁梧和勇敢无畏而自豪。他气哼哼地来到参谋部的驻地，对巴黎派给他们的那位小个子暴发户不以为然。依据他们所得到的关于此人的描述，奥热罗的态度倾向于傲慢和不服从。一个巴拉斯的宠儿，一个因葡月事件而得到军衔的将军，在学校里因街头斗殴而闻名，因为总是在孤独中思考而被视为乖戾，相貌不佳，而且有着数学家和梦想家的名声。他们被人领来了，波拿巴让他们一直在那里等候。终于，

他出现了，腰佩宝剑。他戴上帽子，说明了他所采取的措施，下达了命令，然后让他们解散。奥热罗一直默不做声，直至来到了外面，他才恢复了沉着自信，能够像惯常那样骂骂咧咧地表达自己的观点。他同意马塞纳的观点，这个小个子魔鬼将军让他不由得肃然起敬。他理解不了从一开始就把他压倒的那种气势。

成了大人物之后，拿破仑的威望随着他的荣耀一起与日俱增，在那些效忠于他的人眼里，他的威望至少跟神的威望不相上下。旺达姆将军是一个粗人，大革命时期典型的军人，比奥热罗更残忍无情，更精力充沛。1815年的某一天，当他跟德·奥纳诺元帅一起登上杜伊勒里宫的台阶时，他对元帅谈到拿破仑："那个魔鬼般的家伙对我发挥着一种神奇的魔力，我自己也解释不了。虽说我既不怕上帝也不怕魔鬼，但每当我站在他面前的时候，我就忍不住像个小孩一样哆嗦起来，他可以让我穿过针眼，赴汤蹈火。"

拿破仑对所有跟他接触过的人都有同样的魔力③。达武在谈到马雷和他自己的忠诚时曾说："要是皇帝对我们说：'应该毁灭巴黎，别让一个人活着或跑掉，这对我们的政策来说利害攸关。'我敢肯定，马雷会严守秘密，但他免不了因为让自己的家人离开巴黎而连累自己。另一方面，我则会因为害怕泄露实情而让我的妻儿留下来。"

必须记住这一命令的魔力所发挥的惊人力量，才能够理解拿破仑从厄尔巴岛不可思议地卷土重来，孤身一人面对一个对他的暴政想必已经深感厌倦的伟大国家的全部组织化力量，闪电般地征服了法国。他仅仅看了一眼那些被派来抵挡他并发誓要完成自己使命的将军，他们全都不约而同地俯首称臣。英国的威灵顿将军写道：

拿破仑，一个来自他的王国厄尔巴小岛的逃亡者，几乎是单枪匹马在法国登陆，在短短几周的时间里，便兵不血刃地推翻了合法国王治下的所有组织化权威；一个人要证实自己的个人优势，还有比这更惊人的方式吗？但在他这场最后的战役中，从头至尾，他对同盟国所发挥的优势多么显著，迫使它们让自己牵着鼻子走，差一点把它们彻底打垮。

他的威望比他本人的寿命更长，而且继续发展。正是他的威望，使他的一个默默无闻的侄子当上了皇帝。直到今天，关于他的传说依然不断被重新提起，这足见人们对他的记忆多么深刻有力。随心所欲地虐待人

们，为了一次次入侵而让数百万人死于非命，如果你拥有足够的威望以及维持这种威望的天才，人们就允许你做所有这一切。

毫无疑问，我在这里引用的是威望的一个十分不同寻常的例证，但为了解释一些伟大宗教、伟大学说和伟大帝国的起源，援引这个例证是有用的。要不是因为威望对民众所发挥的影响，这样的发展将是无法理解的。

然而，威望并不只是建立在个人优势、显赫战功和宗教恐怖的基础之上。它还有一个更普通的起源，其威力也更加可观。我们这个世纪提供了几个例证。其中最惊人的、世世代代会被后人想起的一个例证，是一位杰出人物的历史所提供的。他把大陆一分为二，改变了地球的面貌和各民族的商业关系。他成功地实现了自己的计划，这是因为他拥有强大的意志力，更是由于他对周围的人所发挥的那种令人痴迷的魔力。为了克服他所遇到的一切反对，他只要展示自己就行。他说话简明扼要，面对他的个人魅力，他的反对者都成了他的朋友。英国人特别卖力地反对他的计划，他只需在英国露面，就可以争取到所有的赞成票。在晚年，当他路过南安普敦时，所过之处，钟声齐鸣；现如今，英国正在发起一场运动，要求为他建造一座纪念雕像。

“在征服了必须征服的一切——人和事、沼泽、岩石和沙地——之后”，他不再相信还有什么障碍，希望在巴拿马再开挖一条苏伊士运河。他再一次开始用老方法着手这项计划，但他已经上了年纪，此外，纵有移山之志，如果那山太高的话也是移不了的。大山抵抗了，接踵而至的灾难毁掉了围绕着这位英雄的荣誉光环。他的生平让我们懂得，威望如何发展，又如何消失。在实现了足以与历史上最著名的英雄相媲美的伟大功绩之后，他被本国的行政长官们降低到了最卑鄙罪犯的行列。当他去世的时候，他的棺木穿过冷漠的人群，没有送葬的队伍，只有外国的统治者把他视为历史上最伟大的人物之一，怀着敬意纪念他。④

刚刚引用的这些事例依然代表了极端案例，但要想更细致地界定威望的心理学，就必须把它们置于一系列事例中的极端，其范围从宗教和帝国的创立者到那些用一件新的外套或装饰极力让自己的邻居眼花缭乱的个人。

在这一系列事例的两个极端之间，文明中的不同因素——科学、艺术、

文学等等——所导致的一切形式的威望都会找到自己的一席之地。而且，我们还会看到，威望构成了说服力的基本因素。拥有威望的生命、观念或事物，由于传染的作用，而立即被人们有意识或无意识地模仿，迫使整整一代人采用某些感知模式，或表达思想的模式。此外，这种模仿通常是无意识的，这解释了下面这个事实：这样的模仿是不折不扣的。临摹某些原始人的暗淡色彩和僵硬姿态的现代画家，很少能鲜活地再现其灵感的来源。他们相信自己的诚实，然而，如果一位杰出的大师没有复活这种艺术形式的话，人们将继续只会看到它幼稚而低级的一面。那些模仿另一位著名大师的艺术家，在他们的画布上涂满了紫色的阴影，而在自然中看到的紫色阴影并不比50年前发觉的更多。他们受到了另一位画家个人化的特殊印象的影响，也就是受到了他的“暗示”，这位画家尽管古怪，但他成功地获得了巨大的声望。对于文明的一切元素，类似的实例层出不穷。

从上面的论述可以看出，威望的起源涉及到很多因素，其中，成功始终是最重要的因素之一。每一个成功的人，每一种赢得了认可的观念，仅仅因为成功这一事实，而不再受到人们的质疑。说成功是威望最主要的垫脚石之一，其证据就在于：成功一旦消失，威望也就随之而消失。昨天受到群众欢呼致敬的英雄，今天就会因为失败而遭到辱骂。事实上，威望越大，反应就越强烈。在这种情况下，民众就会把失败的英雄看做是平等之人，从前的优势如今已不再被承认，他们要为自己曾经向这样的优势点头哈腰而进行报复。当罗伯斯庇尔把自己的同僚和大量同时代人推上断头台的时候，他拥有了巨大的声望。当几张选票的转移剥夺了他的权力时，他的威望顿时丧失，群众用诅咒把他送上了断头台，而不久之前，他们曾把同样的诅咒送给他的受害者。信徒们总是愤怒地砸碎他们从前所信奉的神的雕像。

因为缺乏成功而失去的威望，在很短的时间里便消失得无影无踪。它还可能因为经受讨论而日渐消磨，但过程更缓慢。然而，这后一种力量却非常有把握。从威望遭到质疑的那一刻起，它就不再是威望了。长期保持威望的神和人，决不容忍讨论。为了让群众敬佩，必须跟他们保持距离。

——【注释】

① 古斯塔夫·勒庞：《人及其社会》（L’Homme et les Soci巘巙，1881）第二卷，第116页。

②　头衔、装饰和制服对民众的影响，在所有国家都可以追踪到，甚至在个人独立意识发展得最为强大的国家也是如此。关于这一点，我不妨从最近出版的一本旅行书当中引用一个古怪的段落，说明大人物在英国享有的威望：

“在不同的环境下我都注意到，即便是最理智的英国人，接触或看到英国贵族都会使他产生一种独特的兴奋感。”

“倘若他的财富能够维持他的地位，他事先就能确信自己会受到人们的爱戴，让他们接触到自己会使他们变得如此兴奋，以至于在他手下可以忍受任何事情。你会看到，在他走近的时候，他们会高兴得面红耳赤，如果他对他们说话，他们极力克制的兴奋使他们更加面红耳赤，使他们的眼睛里闪烁着不同寻常的光彩。对贵族的尊敬深藏在他们的血液里，可以说，就像西班牙人喜爱舞蹈、德国人热爱音乐、法国人喜欢革命一样。他们对骏马和莎士比亚的热情则不那么强烈，这些东西带给他们的满足和骄傲算不上他们生命的必不可少的组成部分。涉及贵族的书籍有相当可观的销路，走到哪儿你都可以发现人们的手里拿着这样的书，就像《圣经》一样。”

③　拿破仑完全意识到了自己的威望，他知道，要是把他身边的那些大人物看得连马夫都不如，就会增加这种威望，这些人当中包括国民议会中一些让整个欧洲心惊胆寒的著名人物。那一时期有大量流言飞语生动说明了这一事实。有一天，在国务委员会上，拿破仑粗暴地羞辱了伯尼

奥，像对待一个贴身男仆一样粗鲁无礼地对待他。效果产生了，他站起身来，走到伯尼奥的面前说："喂，笨蛋，找回你的脑袋没有？"对此，像鼓手长一般高大的伯尼奥深深地弯下了腰，那个小个子男人揪住大个子的耳朵，把他提了起来。伯尼奥写道："这是令人陶醉的宠信的表示，是越来越仁慈的主人所表现出的亲密姿态。"这样的事例让我们清楚地认识到，威望能够激起多么卑贱的陈词滥调。它们使我们能够理解大暴君对身边追随者的极大轻蔑——他仅仅把他们看做是"炮灰"。

④ 奥地利的一家报纸，维也纳的《新自由报》（Neue Freie Presse），尽情谈论了雷赛布的命运，其深刻的反思显示出了最卓越的心理学洞察。因此我把它转引如下：

在费迪南·德·雷赛布被定罪之后，我们不再有权对克里斯托弗·哥伦布的悲惨结局表示惊讶了。如果雷赛布是个恶棍，那么一切高贵的幻想都是犯罪。古人会用荣誉的光环来纪念雷赛布，会让他畅饮奥林匹斯山的琼浆玉露，因为他改变了地球的面貌，完成了让造物更完美的工作。上诉法院的审判长因为给雷赛布定罪而使自己名垂青史，因为各民族一直会打听这个人的名字，正是他，胆敢把罪犯的帽子戴在了一个一辈子都在为同时代人增光的老人的头上，从而使自己的时代蒙羞。在官僚阶层憎恨大胆壮举的地方，别再奢谈不可动摇的正义的未来。各民族都需要敢于冒险的勇猛之士，他们相信自己，不顾个人安危克服每一个障碍。天才不可能谨小慎微，借助谨小慎微决不可能扩大人类活动的范围。

……费迪南·德·雷赛布品尝过胜利的狂喜和失望的痛苦——苏伊士和巴拿马。在这一点上，心灵憎恶成功的道德。当雷赛布成功地把两个海洋连接起来的时候，国王和人民都向他致敬；而今天，当他在安第斯山脉的嶙峋乱石中间遭遇失败的时候，他不过是粗鄙下流的恶棍。……在这个结果中，我们看到了社会阶层之间的一场战争，看到了官僚与雇主的不满，他们借助于刑法，报复了那些在同胞当中出类拔萃的人物。在面对那些归功于人类天才的崇高观念时，现代立法者的内心里充满了窘迫，公众对这些观念也不大理解，一位检察官很容易证明：斯坦利是个杀人犯，雷赛布是个骗子。

第四章

群体信念和意见的可变性局限

1．牢固的信念

生物的解剖特征与心理特征存在着密切的相似性。在这些解剖特征中，我们可以遇到某些不变的、或者只有轻微改变的因素，改变它们所需要的时间要按地质年代来计算。除了这些固定不变、牢不可破的特征之外，我们还可以发现另外一些极其易变的特征，很容易借助饲养或园艺技术加以改变，有时候甚至使粗心大意观察者看不到基本的特征。

同样的现象也可以在道德特征中看到。除了一个种族的固定不变的心理因素之外，我们还会遇到灵活可变的因素。由于这个原因，在研究一个民族的信念和意见的时候，我们总是发现，存在是一个固定不变的基础，在此基础上嫁接了不断改变的意见，就像岩石上的流沙一样。

那么，群体的意见和信念可以分为截然不同的两类。一方面，我们有伟大而持久的信仰，它们历经千百年犹存，整个文明或许就是建立在它们

的基础之上。例如，这样的信仰过去有封建主义、基督教和新教；而在我们这个时代，则有民族主义原则，以及当代的民主和社会主义观念。其次，有一些短暂的、不断改变的意见，通常是一般观念的产物，每一个时代都能看到它们的诞生与消失；恰当的例子是一些塑造了文学和艺术的理论——例如，那些产生了浪漫主义、自然主义、神秘主义等流派的理论。此类意见通常是表面的，像时尚一样多变。可以把它们比做一潭深水的表面上那些不断出现和消失的涟漪。

真正普遍化的信仰，数量非常有限。它们的兴起和衰落构成了每一个文明种族历史中的极点，构成了文明的真正构架。

很容易把转瞬即逝的意见灌输进民众的头脑，但要让一种持久的信念在其中牢固地扎下根来却殊非易事。然而，这种信念一旦牢固地确立，要想彻底根除同样困难。它通常只能以暴力革命为代价来加以改变。就连革命也只有在这一信仰几乎完全失去了对人们头脑的影响力时才能奏效。这样说来，革命也只能最终扫除那些差不多已经被人们抛弃的东西，只不过习惯的力量阻止它们被彻底丢弃。一次革命的开始，实际上就是一种信仰的终结。

一种伟大信仰在劫难逃的准确时刻很容易辨认，那就是它的价值开始受到质疑的时刻。每一种普遍信仰几乎都只是一种虚构，它存活的唯一条件是：不让它接受审视。

但即使当一种信念被严重动摇的时候，它所导致的制度习俗依然会保持其力量，只会缓慢地消失。最后，当信念的力量消失殆尽的时候，建立于其上的一切都会土崩瓦解，沦为废墟。迄今为止，任何一个民族，如果没有被宣判必须改变其文明中的一切因素，就不可能改变其信念。这个民族会继续这一转变的过程，直至它发现并采用一种新的普遍信念。在此之前，它必然处在一种无政府状态。普遍信念是文明不可或缺的支柱，它们决定着观念的趋势。只有它们能够激发信仰，并创造责任感。

各民族一直清楚地知道获得普遍信仰的好处，凭本能懂得，信念的消失就是民族衰落的信号。就罗马人而言，对罗马的狂热崇拜就是使他们能够征服世界的信念，当这一信念熄灭的时候，罗马灭亡的厄运也就在劫难逃。至于那些摧毁罗马文明的野蛮人，只有当他们获得某些被普遍接受的信念时，他们才获得了一定程度的凝聚力，并摆脱无政府状态。

各民族在捍卫它们的意见时总是表现出不宽容，这显然并非毫无来由。这种不宽容，最开始是针对来自哲学立场的批评，在一个民族的生活中代表了最必不可少的优点。在中世纪，正是为了寻找或坚持普遍信念，才有那么多的受害者被送上了火刑柱，才有那么多的发明者和改革者，即便逃过了殉道，也不免在绝望中死去。也正是为了捍卫这样的信念，世界才经常陷入可怕的混乱场景，才有数百万人战死沙场，今后还会有人马革裹尸。

建立普遍信念的道路上困难重重，不过，一旦它明确地扎下了根基，它的力量就在很长时期里不可战胜，不管从哲学上看它是多么虚假，但它能影响最有智慧的头脑。欧洲各民族难道不是在1500多年的时间里一直认为那些像摩洛神的传说一样野蛮①的宗教神话是不容置疑的吗？上帝因为他的一个被造物的不服从，而对他自己的儿子施加可怕的折磨，以此报复自己，这个传说的极其荒谬千百年来一直无人察觉。像伽利略、牛顿和莱布尼茨这样强有力的天才，一刻都不曾想到过质疑此类教义的真实性。说到普遍信念的催眠作用，最典型的莫过于这一事实，与此同时，也没有任何事情能够比这更明确无误地表明：我们的智慧有着令人羞愧的局限性。

新的教义一旦在民众的头脑里牢固地确立，立即就会成为其制度、艺术和生活方式赖以发展的灵感之源。在这种情况下，它对人们的头脑所发挥的影响是无条件的。实干家们一门心思只想实现被普遍接受的信仰，立法者们只想把它付诸应用，而哲学家、艺术家和文人只关注以不同的形式表达它。

从基本信念中可以产生出一些转瞬即逝的附属观念，但它们始终带有它们赖以产生的那种信念的印记。埃及文明，中世纪的欧洲文明，阿拉伯的穆斯林文明，全都是少数几种宗教信仰的产物，这些文明当中哪怕是最微不足道的成分，都留有它们的印记，并使得人们一眼就能认出它们。

因此，多亏了这些普遍信念，每一个时代的人都是在类似的传统、意见和习俗所组成的网络中发展，他们摆脱不了这些东西的桎梏。在行为上，人们首先受到他们的信念的支配，也受到作为这些信念的产物的习俗的支配。这些信念和习俗调整着我们生活中最微不足道的行为，最独立自主的精神也逃脱不了它们的影响。在不知不觉中支配着人们头脑的

暴政，才是唯一真正的暴政，因为你无法与它作斗争。台比留和拿破仑确实都是可怕的暴君，但摩西、佛陀、耶稣和穆罕默德却从他们的坟墓深处对人类灵魂实施着更加深刻的专制统治。一场阴谋可以推翻一个暴君，但对付根深蒂固的信念能借助于什么呢？正是在反对罗马天主教的暴力斗争中，法国大革命被打败了，尽管民众的同情明显站在它这一边，尽管它所诉诸的破坏性手段就像宗教裁判所一样残酷无情。人类所知道的唯一真正的暴君，始终是对死者的记忆，或他们为自己编造的幻想。

哲学上的荒谬常常是普遍信念的标志，但这种荒谬从来都不是它获胜的障碍。实际上，这种信念如果没有提供了某种神秘的荒谬的话，它们的胜利似乎是不可能的。因此，今天的社会主义信念的明显缺陷并不会阻止他们在民众当中大获成功。这一思考所得出的唯一结论是：跟所有宗教信仰比起来，它们确实低劣，前者所提出的幸福理想只能实现于来生，任何人都没有能力反驳它。而社会主义的幸福理想却打算在人间实现，因此，只要作出实现这一理想的努力，其允诺的空头支票就立即暴露无遗。与此同时，这种新的信仰就会失去它的威望。因此，它的力量只会增长到它赢得了胜利，并从实践上开始实现自己的那一天。由于这个原因，这种新宗教尽管像之前的所有宗教一样从破坏性的影响开始，但在未来，它却没有能力发挥创造性的作用。

2．变化无常的群体意见

在牢固信念——我们刚刚论证了它的力量——的底层之上，还可以发现

各种意见、观念和思想，层层叠叠地发展出来，它们连续不断地出现和消失。其中有些仅仅存在一天，更重要的那些也很少能活过一代人的光景。我们已经指出，这种意见所发生的改变有时候比实际上更加表面，它们始终受到种族因素的影响。例如，当我们仔细考察法国的政治制度时，便会看到，那些看上去截然不同的党派——保皇党人、激进分子、帝国主义者、社会主义者，等等——竟然有着完全一样的理想，这一理想完全取决于法兰西民族的心理结构，因为在其他民族中可以发现完全相反的理想却被冠以类似的名称。不管是给意见所取的名称，还是骗人的改头换面，都改变不了事物的本质。大革命时期的人，在拉丁文学中浸淫甚深，他们的眼睛紧盯着罗马共和国，采用了它的法律，它的束棒，它的宽袍，但他们并没有变成罗马人，因为后者是在有着强大历史暗示的帝国治下。哲学家的任务，就是要研究古代的信念在其表面变化之下究竟是什么东西维持它们的存在，要在变动不居的意见当中辨认出由普遍信念和种族禀赋所决定的部分。

如果缺乏这种哲学上的考察，你可能会以为，民众总是频繁而随意地改变他们的政治信念或宗教信仰。一切历史，无论是政治的、宗教的、艺术的，还是文学的，似乎都证明了情况确实如此。

我们不妨以法国历史上很短的一段时期为例，即1790至1820年这30年的时间，也就是一代人的光景。在这段时间里，我们看到，起初支持君主政体的民众后来变得非常革命，接下来非常拥护帝制，最后再一次支持君主政体。在宗教问题上，民众在同样一段时间里，先是从天主教转向无神论，然后转向自然神论，最后又回到了最明显的天主教形式。这些改变不仅发生在平民大众当中，而且还发生在那些指导他们的人当中。我们吃惊地注意到，国民议会中的一些杰出之士，国王的死敌，那些既不信神也不信主子的人，竟然成了拿破仑谦卑的仆人。后来，在路易十八的统治下，又虔诚地举着蜡烛走在宗教的队列中。

在接下来70年的时间里，群体意见的改变也多不胜数。本世纪初的“背信弃义的英国佬”，在拿破仑的继承人统治下成了法国的盟友；两度遭到法国入侵的俄罗斯，曾经心满意足地看待法国的逆转，后来也成了它的朋友。

在文学、艺术和哲学中，连续不断的意见改变得更加迅速。浪漫主义，自然主义，神秘主义，等等，走马灯似的依次涌现和消亡。昨天受到欢

呼喝彩的艺术家和作家，明天便遭到深刻的鄙视。

然而，当我们深入分析所有这些表面上的变化时，我们会发现什么呢？所有那些与种族的普遍信念和情绪相对立的东西，都只是昙花一现，被改变方向的河流很快就重回正道。与种族的任何普遍信念和情绪毫无关联的意见，都不具有稳定性，只能听任机遇的摆布，或者——如果你更喜爱这样表述的话——依据周围环境的不同而不断变化。通过暗示和传染形成的意见，总是转瞬即逝。它们来也匆匆，去也匆匆，就像海岸上被风吹成的沙丘。

现如今，变化无常的群体意见比从前任何时候都要多，这有三个不同的原因：

第一个原因是，古老的信念正日益失去它们的影响力，它们不再像过去那样，能够形成当下的短暂意见。普遍信念的衰微，为一大堆既无过去亦无未来的偶然意见清理了场地。

第二个原因是，群体的力量正与日俱增，这股力量受到的制衡越来越少。观念的极端易变性——我们已经看到，群体的观念尤其如此——可以畅通无阻地表现出来。

最后，第三个原因是新闻媒体最近的发展，通过媒体的作用，各种截然相反的意见被连续不断地带到民众的面前，吸引他们的关注。每一种个别意见可能导致的暗示很快就被相反性质的暗示所消灭。结果是，没有一种意见成功地得以普及，它们的存在全都是昙花一现。现如今，一种意见还没来得及得到足够广泛的接受而成为普遍意见，便已寿终正寝。

这些不同的原因导致了世界史上一种全新的现象，也是当今这个时代最典型的现象——我指的是政府在引导舆论上的无力。

在过去，而且是在并不遥远的过去，政府的行动及几个作家和少数报纸的影响，构成了公共舆论真正的反映者。而今天，作家们已经失去了他们的影响力，报纸只是反映民意。至于政治家，他们非但引导不了舆论，反而只能跟在舆论后面追之唯恐不及。他们害怕舆论，有时候几乎是恐惧，这导致他们总是采取完全不稳定的行动路线。

于是，群众的意见越来越倾向于成为政治的最高指导原则。今天，它甚

至发展到了可以迫使国家结盟的程度。正如我们最近在法俄联盟的实例中所看到的那样，这次结盟完全是一场民众运动的结果。当前的一个古怪症状是，我们注意到，教皇、国王和皇帝们竟然也同意接受采访，以显示他们愿意把自己对某个问题的看法交给民众去评判。从前，说政治不能感情用事可能是对的。现如今，政治越来越多地受制于易变群体的冲动，他们丝毫不受理性的影响，只能被情绪所引导，这时候我们还能说同样的话吗？

从前引导民意的媒体，如今也像政府一样，不得不在群众力量的面前俯首帖耳。毫无疑问，它依然具有相当大的影响力，但那只是因为它完全反映了民众的意见及其持续不断的变化。媒体纯粹成了提供信息的机构，于是也就放弃了宣扬观念或学说的所有努力。它亦步亦趋地追随公众思想的所有变化，之所以这样做，是迫于竞争的需要，否则就会失去读者。过去那些古板而有影响的媒体，比如《立宪者报》（Constitutionnel）、《辩论报》（D巄ats）和《世纪报》（Si嶒le），被上一代人视为神谕的宣示者，如今要么已经消失，要么成了典型的现代报纸，最有价值的新闻夹杂在轻松短文、社会琐闻和金融吹嘘之间。今天没有一家报纸阔气到足以允许它的撰稿人传播自己的个人观点，而且，对于那些只想得到消息和娱乐、而怀疑一切经过思考的断言的读者来说，这样的观点也没什么分量。就连批评家也不再能够确信一本书或一出戏的成功。他们能够造成损害，但不能提供服务。这些报纸都知道，任何东西在形成批评或个人观点上都毫无用处，于是它们压制文学批评，仅限于提一下书名，再加上两三行“吹嘘”。不出20年的时间，同样的命运或许会降临到戏剧批评的头上。

现如今，密切关注民意成了媒体和政府的当务之急。一个事件、一项立法动议、一场演说所产生的效果，正是它们需要立即知道的东西。这项任务并不轻松，因为最灵活多变的东西莫过于民众的想法，最常见的情形，莫过于他们今天痛骂昨天鼓掌喝彩的东西。

完全不存在任何种类的民意引导，加上普遍信仰的毁灭，其最终的结果就是：人们对每一种秩序的信念都存在着极端的分歧，民众对不是明确触及他们切身利益的每一件事情都漠不关心。诸如社会主义之类的信条问题，只能在大字不识的阶层，比如在矿山和工厂的工人当中，招募到自吹真心相信的支持者。中产阶级的底层成员，以及受过一定程度教育的工人，要么成为彻头彻尾的怀疑论者，要么抱持极不稳定的意见。

在过去的25年里，受到这方面影响的演变十分惊人。之前的那段时期，尽管离我们比较近，但民众的意见仍然有一定的总体趋势，主要源自于接受了某种基本的信念。仅凭一个人是个君主制拥护者这一事实，他就不可避免地对历史、对科学拥有某些明确的观念；而仅凭他是个共和主义者这一事实，他的观念就会完全相反。一个君主制拥护者非常清楚地知道，人不是从猴子变来的；而共和主义者同样心知肚明，猴子确实是人类的祖先。说到法国大革命，君主制拥护者必然带着恐惧，而共和主义者一定满怀崇敬。有些名字，比如罗伯斯庇尔和马拉，必须以宗教虔诚的口吻说出来；而另一些人的名字，比如恺撒、奥古斯都和拿破仑，在提到的时候必须辅之以酣畅淋漓的痛骂。即使是在法国的巴黎大学，这种幼稚的理解历史的方式也很普遍。②

在今天，由于讨论和分析，所有意见都失去了威望。它们与众不同的特征很快就消磨殆尽了，能够幸存下来唤起我们激情的寥寥无几。所以，现代人变得越来越漠不关心。

民意的普遍消磨大可不必痛加惋惜。这是民族生活衰退的征兆，这一点倒是无可争辩的。毫无疑问，那些力大无边的人，那些有着几乎是超自然洞察力的人、使徒以及民众领袖，简而言之，就是有着真诚而强大信念的人。他们所发挥的巨大力量，远远大于那些否定、批评或漠不关心的人。但千万别忘了，考虑到目前民众所拥有的力量，假如一种意见获得了足以让人们普遍接受的威望，它很快就会被赋予某种典型的力量，一切都会在它的面前俯首帖耳，自由讨论的时代也将长期关闭。有时候，民众是轻松随和的主人，就像黑利阿加巴卢斯和台比留一样，但他们也极其变化莫测。一种文明，当民众占上风的时刻到来的时候，要想长期持续下去，恐怕只有靠运气了。如果说，还有什么东西能够暂时延缓它的毁灭，那恰恰是民意的极端不稳定以及民众对所有普遍信念的漠不关心。

——【注释】

① 我这里说的野蛮只是从哲学意义上讲。实际上，它们创造了一种全新的文明，1500年来，使人类窥见了那些充满令人心醉神迷的梦想和希望的国度，此外他们并不想知道更多。

② 从这个观点看，法国官方历史教授的书中有一些篇章非常古怪。它们也证明了法国盛行大学教育体系所发展出来的批评精神多么缺乏。我不妨引用巴黎大学历史学教授朗博先生的《法国大革命》（French Revolution）中的两段话作为例证：

“攻占巴士底狱不仅是法国历史上而且是整个欧洲历史上的一次高潮事件，它开创了世界历史上的一个新纪元。”

谈到罗伯斯庇尔，我们万分震惊地读到：“他的独裁统治尤其是建立在民意、信念和道德权威基础之上的统治，是一种掌握在品德高尚者手里的教皇权位。”

卷三

不同群体的分门别类

第一章

群体的分类

我们已经在本书中勾勒了心理学意义上的群体所共有的一般特征。还要指出的是，不同类型的集体在合适诱因的影响下转变为群体时会产生出与一般特征相伴而生的专有特征。下面，我们用几句话阐明一下群体的分类。

首先，我们从简单的人群开始。当一群人是由属于不同种族的个人组成的时候，我们就遇到了它最低级的形式。在这种情况下，使他们结合在一起的唯一的共同纽带，便是一位多少受到尊敬的首领的意志。在几百年的时间里，不断入侵罗马帝国的野蛮人，他们的血统五花八门，因此可以引以为这种人群的样本。

比这些由不同种族组成的人群更高一些的层面，便是那些在某些因素的影响下获得了共同特征、最终形成了一个单一种族的人群。它们有时候表现出群体专有的特征，但这些特征在一定程度上被种族因素给盖过了。

在本书中已经研究过的某些因素的影响下，这两种人群可以转变为有机群体，或称心理学意义上的群体。我们将把这些有机群体分为以下两类：

1．异质群体

(1) 匿名群体（街头群体）

(2) 非匿名群体（陪审团、议会等）

2．同质群体

(1) 派别（政治派别、宗教派别等）

(2) 身份阶层（军事阶层、僧侣阶层、工作阶层等）

(3) 阶级（中产阶级、农民阶级等）

我们将简短地指出这些不同类别的群体与众不同的特征。

1．异质群体

本书前面研究的正是这些群体的特征。它们是由任意种类、任意职业、任意智力程度的个人所组成。

现在我们知道，仅仅因为人们构成了一个行动群体的组成部分这个事实，他们的集体心理便从本质上不同于他们的个人心理，而且他们的智力也会受到这一差别的影响。我们已经看到，智力在集体中毫无影响，它们只受无意识情绪的支配。

一个基本因素，即种族因素，使得不同的异质群体几乎完全不同。

我们前面经常提到种族所扮演的角色，并显示了它是能够决定人的行为的最有力的因素。它的作用在群体的品格中也可以追踪到。一个群体，如果是由碰巧聚到一起的个人所组成但他们全都是英国人，它将大大不同于另一个也是由各种各样的但属于其他种族——比方说俄罗斯人、法国人、西班牙人——的个人所组成的群体。

当环境使得不同民族的个体聚集成同一个群体，且各民族的人所占比例大致相等时——虽然这种情况很少发生——他们的遗传心理结构在感知和思考的方式上所产生的巨大差异就立刻变得非常突出，不管导致他们聚集起来的利益看上去多么一致，这种情况都会出现。一个拉丁人的群体，不管它多么革命或多么保守，为了实现自己的要求，它总是会求助于国家的干涉，总是以显著的集权趋势为特征，也总是以或明或暗地倾向于支持独裁为特征。相反，一个英国人或美国人的群体根本不把国家放在眼里，只求助于个人的主动性。法国人的群体特别看重平等，英国人的群体更加看重自由。这些种族差异解释了为什么有多少民族就几乎有多少不同形式的社会主义和民主。

因此，种族的禀赋对一个群体的性情气质发挥了至关重要的作用。正是这一强大的根本性力量，限制了群体性情气质的改变。由于种族精神是强大的，相比之下，群体的次要特征就不那么重要了，这一点可以被认为是一项基本规律。正是通过获得一种结构牢固的集体精神，种族才使得自己在越来越大的程度上摆脱了缺少反省的群体力量，脱离了野蛮状态。除了基于种族因素的分类之外，对异质群体所作的唯一重要的分类就是把它们区分为匿名群体（比如街头群体）和非匿名群体（比如议会和陪审团）。前者缺乏责任感，而后者则发展出了责任感，这常常使它们各自的行为表现出大不相同的趋势。

2．同质群体

同质群体包括：1．派别；2．身份阶层；3．阶级。

派别是同质群体组织过程中的第一步。一个派别包括这样的个人：他们的教育、职业和社会阶层大不相同，但他们有共同的信念作为他们之间

的联系纽带。恰当的例子是宗教派别和政治派别。

身份阶层代表了群体所能容许的最高程度的组织。一方面，派别包含了有着大不相同的职业、教育程度和社会环境的个人，他们仅仅被他们共同抱持的信念联系在一起；另一方面，身份阶层则是由那些有着相同的职业、类似的教育程度和大致相同的社会地位的个人所组成。恰当的例子有军事阶层和僧侣阶层。

阶级由不同出身的个体所组成，他们之所以能够走到一起，不像派别的成员那样是因为共同的信念，也不像身份阶层的成员那样是因为共同的职业，而是因为某些利益、某些生活习惯和几乎相同的教育背景。中产阶级和农民阶级是恰当的例子。

本书只涉及异质群体，而把同质群体（派别、身份阶层和阶级）的研究留给另一部作品，我在这里不想过多地讨论后一类群体的特征。我将通过考察几种典型的、与众不同的群体类别结束本书对异质群体的研究。

第二章

被称做犯罪群体的人群

在兴奋期过后，群体便进入纯粹自动的无意识状态。在这种状态中，它们受到暗示的支配，由于这个事实，在任何情况下似乎都很难把它们说成是犯罪群体。我之所以保留这一错误的认定，只是因为最近的心理学研究明确地使它变得流行起来。毫无疑问，如果仅仅考虑其本身的话，群体的行为确实是犯罪，但这种情况下的犯罪，其方式无异于一只老虎让它的幼崽为了取乐而把一个印度人撕咬得遍体鳞伤，然后再吃掉他。

群体犯罪常见的动机是强有力的暗示，参与这种犯罪的个人后来都确信：他们是依据职责行事，完全不同于普通犯罪的情形。

群体犯罪的历史生动说明了上述情况。

巴士底狱的监狱长德·洛奈先生的被杀，可以引为一个典型的例证。在堡垒被攻占之后，一群兴奋的人把这位监狱长给团团围住，从四面八方对他拳脚相加。有人提议吊死他，割下他的头，把他绑在马尾巴上。在挣扎的时候，他无意中踢到了在场的一个人。这时就有人提出，让那个被踢到的人割断监狱长的喉咙，他的提议立即受到了人群的鼓掌拥护。

那个被踢的人是一个失业的厨子，来巴士底狱的主要原因是无所事事的好奇心——想看看那里正在发生什么。既然这是普遍的意见，于是他也认为这一行动是爱国的。他甚至相信，应该因为消灭了一个坏人而得到一枚勋章。他用一把别人拿给他的刀砍向了裸露的脖子，但这件武器有些钝，没能割开，于是他从自己口袋里掏出了一把黑柄小刀（以他做厨子的资质，切肉应该很有经验），成功地实施了这一手术。

上文所说的那个过程的作用，在这个例子中可以清楚地看出。我们都会听从别人的建议，如果这个建议来自于集体的话，它的力量就更加强大了。杀人者确信，他干了一桩非常值得赞赏的行为，由于他得到了同伙

的一致赞同，这样的确信也就更加自然了。这种行为在法律上可以认为是犯罪，但在心理上却不是犯罪。

犯罪群体的一般特征，跟我们在所有群体中所遇到的那些特征完全一样：容易接受暗示，轻信，易变，夸大情绪（无论是好是坏），表现出某种形式的道德等等。

我们将会发现，一个在法国历史上留下了最凶残记忆的群体——实施“九月大屠杀”的那个群体——表现出了所有这些特征。实际上，它跟实施巴托洛缪之夜大屠杀的那群人有很多相似之处。这里我不妨从泰纳的叙述中借用一些细节，而他的材料取则自当时的记述。

没有人确切地知道，是谁下令或建议通过屠杀囚犯来清空监狱。这个人究竟是丹东（这很有可能）还是别人并不重要。一个我们感兴趣的事实是：实施屠杀的群体受到了强有力的暗示。

这个杀人群体屠杀了大约300人，而且是一个十分典型的异质群体。除了极少数职业恶棍之外，它主要是由小店主和各行各业的手艺人所组成：鞋匠、锁匠、理发师、石匠、店员、邮差，等等。在他们所接受的暗示的影响下，他们完全相信——就像上面提到的那个厨子一样——他们在履行一项爱国职责。他们挤满了一间复式写字间，既是法官又是行刑人，但他们一刻也不曾认为自己是罪犯。

他们深深地意识到自己职责的重要性，于是便组成了一个特别法庭，联系这一行为，我们立即可以看出群体的天真及其不成熟的正义观念。鉴于被告的人数太多，他们决定：首先，贵族、牧师、官员和王室成员——总之，就是这样一些人，在一个优秀的爱国者眼里，仅凭他们的职业就能证明他们有罪——统统应该杀掉，而无须对他们的案子作出专门的裁决，剩下的人应该根据他们的外表和声誉作出判断。就这样，群体那不成熟的良心得到了满足。现在可以合法地实施屠杀了，这使得他们的凶残本能有了充分的用武之地。我已经在别的地方阐述过这种凶残本能的起源，在群体的身上，这种本能总是发展到了很高的程度。然而，正像群体当中经常表现出来的那样，这些本能并不会阻止他们表现出其他相反的情绪，比如常常像凶残一样极端的慈悲心肠。

“他们对巴黎的工人有着极大的同情和极度的敏感。在修道院，这帮人当中的一个家伙得知囚犯被留在那里26个小时没有水喝之后，差点没把

监狱看守给打死，只是因为囚犯自己求情他才没有这样做。当一个囚犯被（临时法庭）宣告无罪的时候，包括卫兵和刽子手在内的每一个人都兴高采烈地跟他拥抱，并疯狂地鼓掌。”这之后，大规模的屠杀便重新开始了。在屠杀进行的过程中，一种愉快的欢乐气氛一直占主导地位。有人围绕着尸体跳舞和歌唱，“为女士们”安排了长凳，兴高采烈地观看贵族们被杀死。而且，这种表演一直在一种特殊的正义氛围中进行。

在修道院，一位刽子手抱怨，女士们被安排得太近了，使在场的人只有很少人能享受到痛打贵族的乐趣。这一意见的合理性得到了承认，于是他们决定，要让受害人从两排刽子手中间缓慢地走过，他们用刀背打他，以延长他的痛苦。在福斯监狱，受害人被剥得精光，被“凌迟”半个小时，之后，当每一个人都能清清楚楚地看到的时候，再给上一刀，剖开他的五脏六腑，把他彻底杀死。

刽子手也有顾忌，也会表现出某种道德感。我们前面已经指出，群体中存在这种道德感。他们拒绝侵吞受害人的现金和珠宝，把它们全都放在了委员会的桌子上。

在群体的所有行为中，都可以追踪到那种不成熟的推理方式，这是群体心智的典型特征。因此，在杀死了1200或1500个国家公敌之后，有人建议说，另外一些关押着上了年纪的乞丐、流浪汉和少年犯的监狱，实际上是在养活一些没用的人，因此最好是把他们也全部清除掉，他的建议立即被采纳。再者说，他们当中肯定也有人民的敌人，比方说，一个名叫德拉吕的女人，是一个投毒的寡妇：“她对坐牢必定非常愤怒。如果她能做到的话，她肯定会一把火烧掉巴黎，她想必这样说过，她已经这样说过，倒不如除掉她算了。”这样的论证似乎很有说服力，紧接着，囚犯们就全都被杀了，无一例外，包括50个12～17岁的孩子，他们当然也成了国家公敌，因此最好是全部除掉。

在一个礼拜的工作结束时，所有这些行动也都停止了，刽子手们可以考虑让自己休息一下了。他们深信，他们有功于国家，于是他们去找当局，要求得到犒赏，最热心的人甚至要求授予自己勋章。

1871年的巴黎公社的历史提供了一个类似的事例，群体的影响力在不断增长，而政府的权威在它们面前节节败退。因此，我们注定要还要目睹更多同样性质的事件。

第三章

刑事陪审团

既然这里不能逐一研究每一种类型的陪审团，那么我将仅仅考察其中最重要的：巡回法院的陪审团。这些陪审团提供了非匿名异质群体的绝佳例证。我们将发现，他们表现出很容易接受暗示，而推理的能力则微不足道；同时，他们容易受群体领袖的影响，主要是被无意识的情绪所支配。在这一研究的过程中，我们还有机会注意到一些有趣的事例，从中可以看到那些不懂群体心理学的人所犯的错误。

首先，陪审团为我们提供了一个很好的实例，证明了就群体所作出的决定而言，组成群体的不同成分的智力水平无关紧要。我们已经看到，当一个评议会议被召集起来，要对一个并非完全技术性的问题给出意见的时候，智力起不了什么作用。例如，一帮聚集在一起的科学家或艺术家，仅仅由于他们组成了一个群体这一事实，他们就一般问题所提交的判断，跟一帮石匠或杂货商所得出的判断并没有明显的不同。在不同时期，特别是在1848年之前，法国政府总是小心翼翼地选择那些被召集来组成陪审团的人，总是从见多识广的知识阶层当中挑选陪审员，例如教授、公职人员、文人等等。如今，陪审团的大部分成员来自商人、小资本家和雇员。然而，让专家们大吃一惊的是，不管陪审团的构成如何，它的裁决并无不同。就连一些敌视陪审团制度的地方法官，也不得不承认裁决的准确性。巡回法院的前院长贝拉·德·格拉热，在他的《回忆录》（Memoirs）中表达了自己对这个问题的看法：

如今，选择陪审员的权力实际上掌握在市议员的手里，他们根据他们所处的位置和与生俱来的对政治和选举的关切，把某些人列入名单，或从名单上划掉。……大多数被选择的陪审员都是从事生意的人（但不像从前那么重要），以及属于某个行政分支的雇员。……一旦扮演了法官的角色，他们的意见和职业就毫无价值，很多陪审员有着新手的激情，怀有最良好意图的人同样被安排在卑微的位置上，陪审团的精神没有变：它的裁决依然是一样的。

对于上面引用的这段话，我们要记住的是公正的结论，而不是软弱无力的解释。对于这种软弱无力，我们大可不必感到吃惊，因为辩护律师通常和地方法官一样，似乎都对群体心理学一窍不通，因此也就不了解陪审团。在刚刚引述的这位作者所讲述的一件事实中，我找到了上面这个说法的证据。他讲到，在巡回法院从事辩护工作的著名出庭律师拉肖，总是有计划地利用自己的权利反对一切聪明之士出现在陪审团的名单上。但经验——也只有经验——最终会让我们懂得，这样的反对毫无用处。下面这个事实证明了这一点：如今，公诉人和出庭律师——至少是那些在巴黎执业的律师——完全放弃了对某个陪审员提出反对的权利。而且，正如格拉热先生所指出的那样，裁决并没变，“它们既不更好，也不更糟”。

像所有群体一样，陪审团也受到感情因素的强烈影响，而很少受说理的影响。一位出庭律师写道：“看到一位母亲在哺乳孩子或看到孤苦无依的孤儿，他们就受不了。”格拉热先生曾说：“一个女人，只要有令人愉快的外表，就足以赢得陪审团的善意。”

对于他们自己看来有可能成为受害者的犯罪——此外，这样的犯罪对社会来说也必定是最危险的——陪审团毫不留情。相反，如果犯罪动机是激情，陪审团倒是很宽容。他们很少严厉对待未婚妈妈的杀婴罪，也很少严厉对待那个向诱奸并抛弃自己的男人泼硫酸的女人，因为他们本能地觉得，这样的犯罪对社会的危险并不大①，而且，在法律不保护被抛弃女孩的国家，为复仇而犯罪的女孩与其说有害倒不如说有益，因为她的行为预先吓阻了诱奸者。

像所有群体一样，陪审团也深受威望的影响。格拉热院长非常恰当地评论道，陪审团尽管就其组成而言非常民主，但就其好恶态度而言，他们却非常贵族化：“头衔、出身、巨富、名望或一位著名律师的帮助，总之，一切具有显赫性质的东西，或者能给被告增光添彩的东西，都会使被告处于极其有利的位置。”

一个优秀律师主要关注的事情，就是影响陪审团的感情，并且，就像对所有群体一样，只使用少量论证或者只使用最初级的推理方式。英国的一位出庭律师，因为总是在巡回法庭成功地打赢官司而颇负盛名，他提出了以下行为策略：

在辩护的同时，他会留心观察陪审团。最有利的机会伸手可及。借助洞察力和经验，律师能从陪审员们的脸上解读出每一句话的效果，因此得出自己的结论。他的第一步，是要确定陪审团的哪位成员已经赞同自己陈述的理由。明确地赢得他们的支持用不着费多大的工夫。这之后，要把自己的注意力转向那些似乎不大友善的成员，并极力发现他们为什么对被告抱有敌意。这是他的工作中最微妙的部分，因为除了正义感之外，判定一个人有罪可能还有无数的理由。

这短短的几行字，概括了辩护术的整个机制。我们看到了，提前准备的演说为什么效果不大，有必要依据它所产生的印象随时修改其所使用的措辞。

辩护者用不着让陪审团的所有成员都接受自己的观点，而只要争取其中决定总体意见的灵魂人物即可。正如在所有群体中一样，陪审团里也有少数个人，充当着其余人的引导者。上面提到的那位律师说："我根据经验发现，一两个充满活力的人足以带动陪审团其余的人跟着他们亦步亦趋。"需要通过巧妙的暗示使之信服的，就是那么两三个人。首先，至关重要的是必须取悦他们。作为群体组成部分的个人，一旦被成功地取悦，也就处在被说服的节骨眼上，很容易把提供给他的论点作为杰出论点而欣然接受。我从一篇关于拉肖先生的记述中摘取了下面这则逸事：

众所周知，在巡回法院开庭的过程中，拉肖在所有的辩护演说期间，目光始终不离开两三个陪审员，假如他知道或感觉到这几个人很有影响，但很顽固的话。他通常都成功地把这几个很难对付的陪审员给争取过来。然而，有一次在外省，他不得不花了45分钟的时间，用最巧妙的论证来争取一个陪审员，但结果却白费力气。此人是第七位陪审员，是第二排椅子上的第一个人。情况令人绝望。突然，在激昂辩论的过程中，拉肖停了下来，向主审法官说："法官大人是否愿意命人把前面的窗帘拉上？刺眼的阳光使第七位陪审员根本无法看见。"这位陪审员脸红了，颔首微笑，表示感谢。他被辩护方争取过来了。

很多作家，包括一些最著名的作家，最近发动了一场轰轰烈烈的反对陪审团制度的运动，尽管它是我们所拥有的唯一的保护措施，以防止一个不受控制的特权阶层犯错——实际上他们经常犯错。②其中一部分作家主张只从知识阶层招募陪审员。但我们已经证明，即便在这种情况下，

其裁决跟目前的制度下所提交的裁决并无不同；另一些作家则以陪审团所犯过的错误为根据，主张废除陪审团，用法官取而代之。很难理解，这些自封的改革家怎么会忘记，他们归咎于陪审团的那些错误，首先是法官们犯下的，而且，当被告人被带到陪审团面前的时候，他已经被地方法官、预审法官、公诉人和提审法庭认定有罪。因此，有一点应该很清楚：假如被告明确地由地方法官而不是由陪审团来审判，他会失去唯一的被承认无辜的机会。陪审团的错误始终首先是地方法官的错误。那么，当特别骇人听闻的司法错误发生的时候，只能归咎于地方法官。例如，最近对L医生的定罪就是如此。一位愚蠢透顶的预审法官根据一位半痴呆女孩的告发对他提起公诉。那个女孩控告这位医生为了30法郎而对她施行非法手术，要不是因为激起众怒，导致国家元首立即将他释放，他恐怕免不了牢狱之灾。很多同胞都证明被告人的诚实品格，使得这个明目张胆的错误变得不证自明。地方法官自己也承认这一点，但出于身份地位的考虑，他们全都阻止签署赦免令。在所有类似的事件中，陪审团在遇到自己无法理解的技术细节时，自然会听取公诉人的意见，并认为，地方法官已经对事件进行了调查，而他们在查明复杂情况上毕竟受过专门的训练。那么，究竟谁是错误的真正制造者，是陪审团还是地方法官？我们应该大力坚持陪审团制度。它大概构成了一种任何个体都无法取代的群体类型。只有它能缓和法律的严酷，对所有人都一视同仁的法律既不应该考虑也不应该认定它为特殊情况。法官应该铁面无情，除了法律条文之外不应该理会任何东西。就职业的严厉性而言，他应该把同样的惩罚施加给杀人越货的夜盗和因为贫穷并被诱奸者抛弃而被迫杀婴的不幸姑娘。另一方面，陪审团则凭着本能感觉到，被人诱奸的姑娘其罪行远远小于逃过法律惩罚的诱奸者，她应该得到宽恕。

在熟悉了身份阶层的心理，也熟悉了其他种类群体的心理之后，如果遇到被错误地指控犯罪的案子，我觉得我不该去跟陪审团打交道，而应该去跟地方法官打交道。在前者那里，我的清白还有机会得到承认，而在后者那里，这样的机会丝毫没有。群体的力量固然可怕，但某些身份阶层的力量更加令人害怕。群体还能够被说服，身份阶层则绝无可能。

——【注释】

① 顺便提一下，值得注意的是，陪审团凭着本能把犯罪清楚地划分为对社会有危险和没有危险两类，这一做法并非不公正。刑法的目的显然是为了保护社会免遭危险的犯罪之害，而不是为了报复。另一方面，法国的法典，尤其是法国地方法官的头脑，依然深深地浸淫了报复的精神，这是古老的原始法律的特征。而且，“vindicte”（起诉，源于拉丁文的vindicta，即报复）这一术语依然在日常生活中使用。说到地方法官们的这一倾向，我们可以找出一个证据，这就是：他们当中很多人拒绝应用贝朗热（B巉enger）的法律，该法允许被定罪的人不必服刑，除非他再犯。然而，没有一个地方法官不知道（因为统计数据证明了这一事实）：对初犯施加惩罚不可避免地导致受到惩罚的人继续犯罪。当法官释放一个已经被定罪的人时，在他们看来似乎没有替社会复仇。他们宁愿制造一个危险的惯犯，也不愿意不复仇。

② 事实上，地方法官的职位是其行为不受控制的唯一的行政职位。尽管有过多次革命，但民主的法国并不拥有英国人颇为自豪的那种“人身保护令”。我们赶走了所有暴君，但在每一座城市设立了一位地方法官他可以随心所欲地处置公民的荣誉和自由。每一位无足轻重的预审法官都是大学里出来的新手，却拥有令人厌恶的权力，可以仅凭自己的怀疑，而随心所欲地把地位很高的人送进监狱，无须向任何人证明自己的行为有理。以进行调查为借口，他可以把这些人关在监狱里长达6个月甚至一年，最后释放他们的时候，既用不着赔偿也无须道歉。逮捕证在法国完全相当于国王签署的秘密拘票（lettre de cachet），不同之处在于，后者——君主制因为使用它而遭到了公正的谴责——只有那些身居高位的人才能采用，而逮捕证却是整个公民阶层手里的一个工具，人们并不认为这一阶层非常开明或非常独立。

第四章

选民群体

选民群体——有权选举某些官职的担任者的集体——构成了异质群体，但由于它们的行动被局限于一件规定得很清楚的事情，即在不同的候选人之间进行选择。因此，它们只表现出前面所描述的少数几种特征。群

体所专有的特征当中，它们尤其表现出微不足道的推理能力，缺乏批评精神，急躁、轻信和简单。此外，从它们的决定中，可以追踪到群体领袖的影响，以及我们所列举过的那些因素的作用：断言、重复和传染。

我们不妨来考察一下，用什么方法来说服选民群体。从最成功的方法中，我们很容易推断出他们的心理。

至关重要的是，候选人应该拥有威望。个人威望只能被来自财富的威望所取代，才干甚至是天才都不是十分重要的成功要素。

另一方面，极为重要的是，拥有威望的候选人必须有能力迫使选民不加讨论地接受自己。大多数选民是工人和农民，但他们为什么很少选择一个自己阶层的人代表他们，其原因就在于这样一个人在他们当中没有威望。当他们碰巧选出了一个他们的平等之人时，那通常是因为一些次要的原因。例如，为了向一个著名人物或有权有势的雇主发泄怨愤。选民平日里依赖他们，但这一天他们有了片刻的幻觉，觉得自己是他们的主人。

然而，拥有威望并不足以确保一位候选人的成功。选民特别在乎别人恭维自己的贪婪和虚荣。必须用最夸张的奉承把他淹没，必须毫不犹豫地向他作出最不切实际的承诺。如果他是个工人，再怎样辱骂和指责雇主都不会过分。至于竞争的候选人，必须竭尽全力扼杀他的机会，借助断言、重复和传染让选民确信：他是一个彻头彻尾的恶棍，他罪行累累是众所周知的事情。当然，为出示证据而费心毫无意义。假如对手对群体心理一窍不通的话，他就会试图通过论证来为自己辩护，而不是用另外一套断言来回答断言。这样一来，他就不会有任何成功的机会。

候选人的书面纲领不可过于斩钉截铁，因为以后他的竞争对手可能拿它来对付自己。然而，他的口头计划再怎么夸张都不过分，他可以大胆地承诺最重大的改革。这些夸张的表述在说出的那一刻产生了巨大的效果，但对今后并没有什么约束力。人们经常注意到这样一个事实：选民从不费心去了解他所选出的候选人在贯彻他所赞成的选举纲领上究竟走了多远，尽管正是凭借这一纲领，候选人才得以确保自己当选。

在上面所说的这个实例中，可以辨认出我们前面描述过的说服力的所有要素。在词语和惯用语——我们前面已经强调过它们的神奇力量——发挥作用的时候，我们还会遇到它们。一个懂得如何利用这些说服手段的

演说家，可以随心所欲地摆布一个群体。像邪恶的资本、可耻的剥削者、可敬的劳动者、财富的社会化等等这样一些说法一样，总能产生同样的效果，尽管有些已经被用滥了。不过，候选人要是灵机一动，想出了一些尽可能没有确切的意义，但容易迎合五花八门的愿望的新鲜惯用语，那他绝对会大获成功。西班牙1873年的那场血腥革命，就是由一个这样的神奇短语引发的，此类短语含义复杂，每个人都可以作出自己的解释。当时的一位作家描述了这一短语的出炉，我认为，值得在这里引用一下：

激进派发现，集权制的共和国其实就是经过伪装的君主国，为了迎合他们，议会一致同意，宣布建立一个联邦制共和国，尽管没有一个投票者能够解释他刚刚投票赞成的到底是什么。然而，这一惯用语让所有人皆大欢喜。这样的欢乐气氛令人陶醉，使人兴奋。美德与幸福的统治就要在人间开始了。对于一个共和主义者来说，如果对手拒绝给予他联邦主义者的头衔，他会认为自己受到了极大的侮辱。人们在大街上互相打招呼的时候都说："联邦共和国万岁！"这之后便大唱赞歌，赞美军队没有纪律这种莫名其妙的美德，歌颂士兵的自治。人们对"联邦共和国"是如何理解的呢？有人认为它的意思是各省的解放，是类似于美国和行政分权那样的制度；还有人认为就是要废除一切权威，立即着手伟大的社会清算。巴塞罗那和安达卢西亚的社会主义者们坚决要求公社的绝对主权。他们建议在西班牙设立一万个独立的自治区，由它们自己制定法律，在建立这些自治区的同时取消警察和军队。在南方各省，人们很快看到，叛乱在不同的城镇和乡村之间蔓延。一个村庄直接发表了通告，宣布它的首要关键是破坏电话线和铁路线，以便切断与邻近地区和马德里的联系。就连最可怜的小村子也决定要独立自主。联邦制让位于州郡行政制，以杀人放火和各种暴行为标志，全国各地陷入了血腥的狂欢。

理性可能对选民的头脑发挥影响，倘若对这个问题抱有丝毫的怀疑，那只能是因为从未阅读过有关选举集会的报道。在这样的集会上，充斥着断言、痛骂，有时甚至是互殴，但决不会有论证。假如出现片刻的安静，那肯定是因为某个以"难缠的顾客"而闻名的家伙在场，宣称他要向候选人提出一些麻烦的问题，让他出洋相，让听众开心。然而，反对派的满足是短暂的，因为提问者的声音很快就会被淹没在他的对手们弄出的喧嚣吵闹中。下面这篇关于公共集会的报道，是从报纸上成百上千类似的事例中选择出来的，可以被视为典型的实例：

会议的组织者之一请求大会选出一位主席，全场顿时骚动起来。无政府主义者跳上讲台，想强行占领委员会的桌子。社会主义者严防死守，双方互殴，都指责对方是政府雇佣的密探，如此等等。……一位公民鼻青脸肿地离开了会场。

委员会最终总算在吵吵闹闹中各就各位，演讲的权利被交给了“X同志”。

演讲者一开始就猛烈抨击社会主义者，而后者则用“傻瓜、恶棍、流氓！”等等叫骂声打断他的演说，X同志则反唇相讥，他提出了一种理论，根据这一理论，社会主义者都是“白痴”和“滑稽的家伙”。

昨天夜里，阿勒曼派在圣殿郊区街的商会大厅组织了一场大型集会，准备5月1日劳动节的工人游乐会。集会的暗语是“沉着冷静”。

G同志把社会主义者称做“傻瓜”和“骗子”。

所有这些词语，都会引来互相辱骂，演说者和听众开始拳脚相加，大打出手。椅子、桌子和长凳，全都成了武器。

诸如此类，不一而足。

千万不要认为，这种辩论是固执的选民阶层所特有并取决于他们的社会地位。在任何一次匿名集会上，即便参与者全都是受过高等教育的人，辩论也总是采取同样的形式。我已经显示过，当人们聚集成一个群体的时候，总是有一种把他们的智力拉平的趋势在发挥作用，其证据随处可以找到。例如，就拿下面这篇集会报道为例，它是我从1895年2月13日的《时报》（Temps）上摘录的，参与集会的全都是学生：

夜色渐深，喧闹声有增无减。我不相信有一个演说者能够成功地说出两句话而不被打断。每说一句话，都有来自不同方向或同时来自四面八方的大声喊叫。掌声夹杂着嘘声，激烈的辩论在个别听众之间进行，有人威胁性地挥舞着大棒，有人连续不断地敲打着地板，打断演说的人招来人们的大呼小叫：“把他轰出去！”或“让他说！”

在大会上，C先生满嘴都是可憎、怯懦、丑陋、卑鄙、贪污腐败、打击报复这样的字眼。他宣布，他要把这些统统消灭。

诸如此类，不一而足。

你可能会问，在这样的情况下，选民如何能形成一致的意见？提出这样的问题，就是对衡量群体可能享有的自由抱有一种奇怪的错觉。群体的意见是别人强加给他们的，但他们决不能夸口自己有什么合理的意见。在这样的情况下，选民的意见和选票掌握在选举委员会的手里，委员会里的灵魂人物通常是政客，他们总是向工人许诺好处，因此他们对工人有很大的影响力。谢雷先生是当今最勇敢的民主斗士之一，他写道："你知道选举委员会是什么吗？它恰恰就是我们制度的基石，是政治机器的杰作。今天的法国就是被选举委员会所统治的。"①

对群体发挥影响并不难，只要候选人本人可以被人们接受，并拥有一定的财力即可。据捐款人供认，300万法郎就足以确保布朗热将军获得连任。

这就是选民群体的心理，它跟其他的群体并无不同：既不更好，也不更糟。

因此，我不会从上面的论述中得出反对普选权的结论。假如我能决定它的命运，我将出于实际的理由让它维持现状，这些理由实际上是从我们对群体心理学的研究中推导出来的。由于这个原因，我接下来将阐述这些理由。

毋庸置疑，普选权的缺点太过明显，没法忽略。不可否认，文明一直是少数智力超群者的工作，他们构成了金字塔的顶端。随着智力水平的降低，这座金字塔层级不断拓宽，它们代表了一个民族中的普通大众。一种文明的伟大，肯定不能依赖于仅凭人多势众而自夸的劣等成员的投票。同样毫无疑问的是，民众的投票常常很危险。他们已经让我们几次遭到入侵的代价，由于社会主义的胜利——是民众为这样的胜利铺平了道路——人民主权的狂想很可能还会让我们付出更加可怕的代价。

然而，这些反对普选的理由尽管在理论上很有力，但在实际上，它们却毫无力量，倘若我们还记得观念转变为教条的不可战胜的力量的话，我们就会承认这一点。从哲学的观点看，人民主权的教条就像中世纪的宗教信条一样不堪一击，但如今它们依然享有宗教信条从前所享有的同样的绝对力量。结果，它们就像我们过去的宗教观念一样坚不可摧。不妨设想一下，一位现代自由思想家被神奇地送回了中世纪，难道你会认

为，在发现宗教的最高权力之后，他会忍不住攻击它们吗？要是落入了一位有意把他送上火刑柱的法官之手，给他定下与魔鬼订约或出席女巫夜宴的罪名，他还会想到质疑魔鬼或女巫的存在吗？用讨论的方式来对抗旋风，跟群体的信仰一样不明智。今天的普选权信条，拥有基督教信条从前所拥有的那种力量。演说家和作家总是以尊敬和奉承的口吻提到它，就连路易十四也从未享受过这样的待遇。因此，对它必须采取像对待宗教信条一样的立场。只有时间能对它们起作用。

此外，试图削弱这一教条的基础更加无用，因为它拥有一个对它十分有利的合理外表。托克维尔公正地评论道："在一个平等的时代，人们互不信任，因为他们全都是一样的；然而，同样是这一相似性，使得他们几乎是无条件地信任公众的判断，原因在于，人人都一样有见识似乎不大可能，真理与数量优势应该不会携手同行。"

那么，是不是应该相信，受到限制的投票权——把投票权局限于那些智力上符合其要求的人当中——是民众投票的一次改进呢？我丝毫也不承认情况会是这样，其理由我在前面已经给出，即一切集体都智力低下，不管它们是如何构成的。在一个群体中，人们总是趋于同一水平，而且，在一般问题上，40个院士的投票并不比40个搬运工的投票更好。我丝毫也不相信，归咎于普选权的任何投票——例如帝国的重建——倘若把投票者完全局限于饱学之士和受过自由主义教育的人当中会产生不同的结果。并不能因为一个人懂得希腊文或数学，是个建筑师、兽医、医生或出庭律师，就得出这样的结论：他被赋予了解决社会问题的特殊智力。我们所有的政治经济学家都受过高等教育，而且大部分人是教授或院士，然而，他们是否就某个一般问题——贸易保护、复本位制等等——成功地取得了一致呢？原因就在于：他们的所谓学问，不过是我们的普遍无知得到一种极大弱化的形式。至于社会问题，由于它们提供的未知数太多，从本质上来讲，人们全都同样无知。

因此，就算选民完全由那些被灌输了科学思想的人组成，他们的投票也不会比现在的情况更好。他们主要受情绪的支配，受党派精神的支配。我们如今要面对的困难，一个也不会放过我们，我们肯定要经受身份阶层的残酷暴政。

民众的选举权不管是受限制的，还是普遍的，不管是在共和制还是在君主制之下行使这种权利，不管是在法国、比利时、希腊、葡萄牙，还是

在西班牙，它在任何地方都是一样的。归根到底，它只不过是种族的无意识愿望和需要的表达。在每一个国家，当选者的一般意见都代表了种族的禀赋，代复一代，这种禀赋不会有显著的改变。

由此可见，我们再一次面对了我们经常遇到的种族这个根本性的概念，并由此得出了另一个观念：在一个民族的生活中，制度和政府只扮演了一个很不起眼的角色。各民族主要受其种族禀赋的支配，也就是说，受各种品格的遗传残留的支配，而禀赋则是这些品质的总和。种族和我们日常必需品的束缚，是决定我们命运的神秘主因。

——【注释】

① 委员会不管打着什么名号，俱乐部、辛迪加等等，它都构成了源自群体力量的最可怕的危险。它们实际上代表了最为非人格的，因此也最暴虐的暴政形式。那些控制着委员会的领袖，被认为是以集体的名义说话和行动的人，因此被免除了一切责任，并且完全能够按照自己的选择行事。最野蛮的暴君，做梦都不敢想大革命时期的委员会所作出的剥夺公民权的那种决定。巴拉斯曾宣布，他们要对国民议会大开杀戒，随心所欲地开除议员。只要他能够以委员会的名义发号施令，罗伯斯庇尔就拥有绝对的权力。在这位令人生畏的独裁者因为个人的傲慢而跟委员会分道扬镳的那一刻，他便失去了这样的权力。群体的统治也就是委员会的统治，亦即群体领袖的统治。无法想象还有比这更严厉的专制统治。

第五章

议 会

在议会这里，我们有了一个非匿名异质群体的实例。尽管议会成员的选举方式因时而异，各国之间也有所不同，但他们都表现出类似的特征。在这种情况下，我们可以感觉到种族的影响削弱或增强了群体的共同特征，但并没有阻止这些特征的彰显。一些差别很大的国家，如希腊、意大利、葡萄牙、西班牙、法国和美国，它们的议会在争论和投票上都表现出极大的相似性，这也使各自的政府面对同样的困难。

此外，议会制度代表了一切现代文明民族的理想。这一制度是一种观念的表达，这一观念从心理学上讲是错误的，但被人们普遍承认，这就是：对于某个给定的问题，一大群人总比一小撮人更有能力作出明智而独立的决定。

群体的一般特征，在议会中也将遇到智力简单，急躁，容易接受暗示，夸大情绪，以及少数领袖的压倒性影响。然而，由于其特殊的构成，议会群体也提供了一些与众不同的特征，接下来我们将指出这些特征。

它们意见的简单化，是它们最重要的特征之一。就所有党派而言，尤其是在拉丁民族的党派中，一个在这种群体中遇到的不可避免的趋势是：根据最简单的抽象原则和适用于所有情况的一般规律来解决最复杂的社会问题。自然，原则随党派而变。但仅仅由于个体成员是一个群体的组成部分这一事实，它们总是倾向于夸大其原则的价值，并把它们推到极其重要的位置上。结果，议会尤其成了极端意见的代表。

说到议会所特有的意见的天真简单，法国大革命中的雅各宾党人提供了一个绝佳的例证。他们对人的态度是教条的、逻辑的，他们的头脑里充满了模糊不清的一般化，他们忙于固定原则的应用，而不关心事件。有人不无道理地说他们只经历了大革命，而没有亲眼目睹大革命。在一些给他们充当向导的、非常简单的教条的帮助下，他们想当然地认为自己能够从头到脚重塑整个社会，结果却使一种高度优雅的文明退回到了社会进化中的一个非常早的阶段。他们为实现梦想所采取的方法，带有同样的绝对天真的印记。实际上，他们仅限于摧毁阻挡其前进道路的东西。而且，所有党派，例如吉伦特派、山岳派、热月派等等，全都被同样的精神所鼓舞。

议会群体非常容易接受暗示。就像在所有群体当中一样，暗示也来自拥有威望的领袖；但议会群体容易接受的暗示，有着非常明确的界限，指出这一点很重要。

在所有涉及地方或地区利益的问题上，每一个议会成员都有固定不变的意见，再多的论证也不可能动摇这些意见。对于诸如贸易保护或酿酒特许权之类的问题，也就是牵涉到有影响力的选民利益的问题，任何一个人，纵有德摩斯梯尼的天才，也无力改变一个议员的投票。这些选民所发出的并在投票时间到来之前接受到的暗示，足以压倒来自其他方面的、要求他们废除这些特权的暗示，这也维持了意见的绝对稳定性。①

对于一般问题——颠覆一届内阁、征收一种新税等等——议员们的意见不再有任何稳定性可言，领袖人物的暗示能够发挥影响，尽管其方式跟在普通群体那里并不完全一样。每一个党派都有它的领袖，他们有时候拥有同样的影响力。结果是，一个议员常常发现自己被置于两种截然相反的暗示之间，难免变得犹豫起来。这就解释了你为什么常常看到，他在一刻钟的时间里以完全相反的方式投票，或者给一部法律增加一项使之无效的条款。例如，剥夺雇主选择和解雇工人的权利，然后又通过一

项修正案，几乎是宣布这一措施无效。

由于同样的原因，每一届议会都有一些非常稳定的意见，也有一些非常易变的意见。总的来说，一般问题越多，议会里议而不决的现象就会盛行——这种议而不决源自于经常存在的对选民的担心，从他们那里得到的暗示总是藏而不露，这也往往会抵消领袖的影响。

然而，在很多讨论中，如果议会的成员对于目标问题并没有强大的先入之见的话，领袖依然是确定无疑的主人。

这些领袖的必要性显而易见。因为，在每个国家的议会里，你都可以遇到他们打着团体首领的名号，他们是议会真正的统治者。组成群体的那些人，如果没有一位主人就什么也做不了。由此可以得出结论：议会里的投票通常只代表少数人的意见。

领袖的影响力只在很小的程度上归因于他们所使用的论证，在很大程度上则要归功于他们的威望。关于这一点，最好的证明是：假如他们由于任何情况而失去威望，他们的影响力也就会消失得不见踪影。

这些政治领袖的威望是个人的，不依赖于头衔和名声。关于这一事实，儒勒·西蒙先生在评论1848年的那届议会——他是这届议会的议员——时为我们提供了一些非常古怪的例证。他说：

路易·拿破仑两个月之前还无所不能，如今却完全无足轻重。

维克多·雨果登上了讲台但他没能获得成功。人们听他说话就像听费利克斯·皮阿特说话一样，但他并没有获得那样多的喝彩。在谈到皮阿特时，沃拉贝尔对我说：“我不喜欢他的想法，但他是法国最伟大作家之一和最伟大的演说家。”埃德加·基内尽管经验丰富、智力超群，但一点也不受人尊敬。在本届国会召开之前，他一度颇受欢迎，但在国会召开期间他却默默无闻。

对天才的光辉无动于衷的地方，莫过于政治集会。它们只注意那些与时间、地点相适宜的滔滔雄辩，只在乎给党派效劳，却不操心为国效力。要想赢得1848年的拉马丁和1871年的梯也尔所得到的那种崇敬，就需要迫切的、不可动摇的利益作为刺激。危险一旦过去，议会就立马忘掉了它的感激和它的惊恐。

我之所以引用上面的这些段落，是因为其中包含了一些事实，而不是因为它所提供的解释——这些解释的心理学依据有点贫乏。一个群体如果为它的领袖所提供的服务——不管是党派性质的服务，还是为国效力——歌功颂德的话，它就立即失去了其群体品格。服从一位领袖的群体，是在他的威望的影响之下服从的，而且它的服从不受利益考量和感激之情的支配。

结果，拥有足够威望的领袖便掌握了几乎是绝对的权力。有一位著名的议员，最近由于某些金融事件而在大选中被击败了，但连续多年，多亏了他的威望，使得此人一直发挥着巨大的影响，这一点众所周知。他只要打个手势，就足以让内阁倒台。一位作家用下面这几行文字清楚地说明了他的影响范围：

主要是由于这位X先生，让我们付出了三倍于我们为东京湾所付出的惨重代价，让我们如此长时间地在马达加斯加站不稳脚跟，让我们被人骗走了南尼日尔的一个帝国，让我们失去了一直在埃及占有的优势地位。X先生的理论让我们丢失了大片的领土，所付出的代价比拿破仑一世的灾难还要惨重。

对于上面说的这位领袖，我们大可不必过于苛责。很显然，他让我们付出了非常惨重的代价。但他的影响力在很大程度上要归因于下面这个事实：他顺应了民意，而在殖民地事务上，当时的民意远远不是后来的那个样子。一位领袖很少超前于民意，他所做的一切，几乎总是跟在民意的后边，支持它的所有错误。

我们正在讨论的领袖人物的说服手段，除了他们的威望之外，还包括我们已经多次列举的那些因素。要想巧妙地利用这些资源，一个领袖就必须理解——至少是以一种不自觉的方式理解——群体心理学，必须懂得如何对他们说话。特别是，他应该认识到词语、惯用语和形象那令人痴迷的影响力。他应该拥有一种特殊的口才，包括铿锵有力的断言——用不着劳心费力地证明——和使人印象深刻的形象，伴随着简明扼要的说理。这样一种雄辩的口才在所有议会里都能遇到，包括英国的议会，尽管它是所有议会中最严肃的。英国哲学家亨利·梅因说：

在下院的辩论材料中，我们可以不断读到，整个讨论只不过是有点无力的泛泛而谈，以及有点粗暴的人身攻击。这种一般性的惯用语，对人们

关于纯粹民主的想象发挥着巨大的影响作用。总是很容易让一群人接受用惊人之语提出的一般性断言，尽管它们从未得到过证实，大概也无法得到证实。

上文中所说的“惊人之语”，把它说得多么重要都不过分。我们已经多次提到词语和惯用语的特殊力量。所以，我们必须慎重选择它们，以便唤起非常生动的形象。下面这段话，源自我们的一位议会领袖的演说，它提供了一个绝佳的例证：

当这艘船改变航向，驶往我们的刑罚殖民地所在的那片热病肆虐的土地时，名声不佳的政客和杀人越货的无政府主义者，这对能够在一起促膝交谈的难兄难弟，彼此在对方看来似乎是同一种社会现象互补的两个方面。

这样唤起的形象非常生动，演说者的所有对手都觉得自己受到了它的威胁。他们的脑海里浮现出双重的幻想：那个热病肆虐的国家以及那艘可能把他们装走的大船。因为，难道他们不是也有可能被包括在他所威胁的那类定义模糊的政客当中么？他们体验到了一种恐惧，与当年罗伯斯庇尔用含糊不清的演说威胁要把国民议会的人送上断头台时他们所感觉到的那种恐惧并无不同，在这种恐惧的影响下，他们总是向他俯首称臣。

纵情于最不可能的夸夸其谈，始终符合领袖的利益。我刚刚提到的那位演说家能够作出下面的断言，而不会招致强烈的反对，他说：“银行家和牧师都资助了那些投掷炸弹的人，而且，大金融公司的董事们应该像无政府主义者一样受到惩罚。”这种断言对群体来说总是很有效的。斩钉截铁的断言，再怎么激烈都不过分；慷慨激昂的陈词，再怎么威胁都不为过。要想恐吓听众，最有效的莫过于这种雄辩的口才。那些在场的人担心，如果提出反对的话，他们将会被认为是叛徒和帮凶，从而被打翻在地。

正如我所说过的那样，这种风格独特的雄辩口才在议会里始终有着至高无上的影响。在危机时刻，它的力量得到了进一步的加强。从这个观点看，法国大革命时期，议会里那些伟大演说家的演说读起来都非常有趣。他们随时想到，自己必须暂时停下来，为的是谴责犯罪、歌颂美德。这之后，他们会突然爆发出对暴君的强烈诅咒，发誓不自由毋宁

死。在场的听众全都起身站立，热烈鼓掌，然后平静下来，重新坐下。

有时，领袖人物可能智力超群，受过高等教育，但通常对他来说，拥有这些品质与其说是有利，不如说是有害。因为要显示事情多么复杂、允许作出解释并促进理解，聪明才智总是使得拥有聪明才智的人变得宽容，并在很大程度上削弱了使徒们所需要的坚定信念的强度和猛烈程度。古往今来，伟大的民众领袖，特别是法国大革命中的领袖，都头脑狭隘得令人悲哀。而恰恰是那些智力最有限的人，发挥的影响力最大。

其中最著名的人物罗伯斯庇尔的演说，经常以其语无伦次让人大吃一惊。仅仅阅读这些演说，实在找不出貌似有理的解释——这个大权在握的独裁者何以扮演了如此重要的角色：

教学口才的陈词滥调与冗长罗嗦，以及服务于一个与其说是平庸还不如说是孩子气的头脑的拉丁文化，似乎只想到进攻和防范小学生的挑衅姿态。没有任何观念，没有巧妙的措辞，也没有有力的抨击。一通疾风骤雨般的慷慨陈词，留给我们的只有无聊。在这样一次很不愉快的阅读之后，你肯定会忍不住与那位好脾气的卡米尔·德穆兰一道，掩卷长叹：“唉！”

有时候，想到强烈的信念结合极端狭隘的头脑给一个拥有威望的人带来的那种力量，就不免让人害怕。一个人要想无视重重障碍并表现出很高程度的意志力，仍然有必要满足这些条件。群体凭本能把那些有活力和信念的人认做他们始终需要的主人。

在议会里，一个演说者的成功几乎完全依赖于他所拥有的威望，而根本不取决于他所提出的论证。关于这一点，最好的证明是：当一个人由于这样、那样的原因而失去威望时，他同时也就失去了所有的影响力，即失去了他按照自己的意愿影响投票的能力。

当一个默默无闻的演说者拿着一篇论证充分、但仅仅只有论证的演讲稿走上前来的时候，他唯一的机会只能是让人听听而已。议员德索布先生是一个有洞察力的心理学家，他最近为一位缺乏威望的议员勾画了下面这样一个肖像：

当他走上讲台的时候，他从公文包里掏出一份文件，有条不紊地把它摊开在自己面前，信心十足地开始发言。

他自以为他会把那令他自己深受鼓舞的信念灌输进听众的头脑里。他反复斟酌自己的论证，提供了充分的数字和证据，很有把握自己能让听众信服。面对他所提出的证据，所有抵抗都将无效。他开始确信自己的理由是合理的，对赢得同僚们的关注很有信心，因为他相信他们的唯一渴望，是对真理的赞成。

他开讲了，并立即对议会大厅里的骚动不安感到震惊，人们发出的嘈杂声让他稍稍有些恼怒。

为什么不能保持安静呢？为什么人们普遍心不在焉？那些交头接耳的议员在想什么呢？究竟是什么急迫的动机使这个或那个议员离开自己的座位？

他的脸上掠过一丝不安的表情。在议长的鼓励下，他提高嗓门重新开始。但这时，听他讲话的人更少了。他加重了语气，做出各种手势。周围的嘈杂声却变本加厉。他再也听不清自己所说的话，于是他又停了下来。最后，他担心自己的沉默可能激起那让人害怕的喊叫："闭嘴！"于是便又开始说起来，但吵闹声变得令人无法忍受。

当议会达到一定程度的兴奋时，它们就变得跟一般异质群体没什么两样，它们的情绪因此表现出总是走极端的特征。你会看到，它们要么做出最伟大的英雄主义行为，要么干出最恶劣的过分之举。个人不再是他自己，这种情况是如此彻底，以至于他会投票支持对自己的个人利益最为不利的法案。

法国大革命的历史显示了议会能够在某种程度上失去它们的自我意识，听从与它们的利益背道而驰的建议。对贵族来说，放弃特权是一个巨大的牺牲。然而，在制宪议会召开期间那个著名的夜晚，他们毫不犹豫地这样做了。通过放弃他们神圣不可侵犯的权利，国民议会的成员们把自己置于永久性的死亡威胁之下。他们采取了这一步骤，却毫不担心自己的阶层遭到滥杀，尽管他们完全清楚，他们今天把同僚们送上去的那个断头台，明天可能就是他们自己的归宿。事实上，他们已经进入了我在前面描述过的那种完全不由自主的状态，任何考量都无法阻止他们乖乖地听从那些让他们神魂颠倒的暗示。下面这段文字摘自他们当中的一位叫做比洛－瓦雷纳的回忆录，文字所记录的绝对是这种情况的典型，他说："我们一直极力谴责的那些决定，正是我们两天、甚至一天之前根

本不想采取的。导致这些决定产生的，是危机，而不是其他任何东西。”

在国民议会的所有疾风骤雨般的会议期间，都可以看到同样的无意识现象。泰纳说：

他们批准并颁布他们所痛恨的法案——这些法案不仅愚蠢而荒唐，而且就是犯罪——杀害无辜者，杀害他们的朋友。在右派的支持下，在热烈的掌声中，左派全体一致同意把他们天然的首领、大革命伟大的发动者和领袖丹东送上断头台。而在左派的支持下，在最热烈的掌声中，右派全体一致投票赞成革命政府最恶劣的法令。国民议会全体一致在赞颂和狂热的叫喊声中，在对科罗·德布瓦、丹东和罗伯斯庇尔表现出的热情赞同中，通过不由自主的反复选举，把这个杀人政府留在了台上。平原派因为它嗜杀成性而对之深恶痛绝，山岳派因为遭到它的屠杀而对之深恶痛绝。平原派和山岳派，多数派和少数派，最后全都同意鼓励自己互相残杀。牧月22日，整个国民议会把自己全都交给了刽子手；热月8日，就在罗伯斯庇尔演说之后接下来的一刻钟里，它再一次做了同样的事情。

这幅图画看上去显得有些阴郁，但它却是准确的。足够兴奋、足够痴狂的议会，都表现出同样的特征。他们成了极不稳定的一群，听任每一种刺激的摆布。下面这段对1848年那届议会的描述，出自斯普勒先生的手笔，他本人是一名议员，对民主的信仰毋庸置疑。我从《文学评论》（Revue litt巖aire）杂志上转录了这段文字，十分典型。对于我前面做为群体特征描述过的所有夸张情绪，对于那种极端的易变性——它使得议会时不时地从一种情绪转向另一种截然相反的情绪——这段文字提供了一个绝佳的例证：

共和派因为它的分歧、嫉妒和猜疑，也因为它盲目的自信和无止境的希望，从而走向了毁灭。它的无知和天真，只有它的普遍不信任差堪比肩。缺乏丝毫的法律意识，没有丝毫的纪律观念，连同没完没了的恐怖和幻想。在这些方面，农夫和顽童处于同一个层面上，他们的冷静和他们的急躁不相上下；他们的凶残与他们的温顺半斤八两。这样的状态是没有经过塑造的性情气质和缺乏教育的自然结果。没有什么事情能让这样的人惊讶，但每一件事情都能让他们慌张。要么因为害怕而瑟瑟发抖，要么勇敢地表现出英雄主义的气概。他们既会赴汤蹈火，也会望风

而逃。

他们不知道原因和结果，不知道事件之间的联系。他们时而垂头丧气，时而斗志昂扬；他们总是受各种恐慌情绪的支配，要么情绪高涨，要么沮丧萎靡，从不会心平气和，也不会审时度势。比流水还要易变，反映各种思路，呈现各种形状。你能指望他们提供什么样的政府基础呢？

幸运的是，我们刚刚描述的这些在议会里能够遇到的所有特征，并不会经常表现出来。这样的议会只有在某些时刻才能构成群体。组成议会的个人在很多情况下依然保持着他们的个性，这也解释了议会为什么能够制定出杰出的技术性法律。有一点倒是真的：这些法律的制定者都是专家，他们都是在自己安静的书房里拟定这些法律的。实际上，拿来投票表决的法律都是个人的作品，而不是议会的作品。所以，这些法律自然是最棒的。只有当一连串的修改把它们转变为群体努力的产物时，它们才有可能产生灾难性的后果。一个群体的作品，不管是什么性质的作品，总是比一个孤立个体的作品更低劣。是专家保护了议会，阻止它通过一些考虑不周或无法实施的法案。在这种情况下，专家是群体的临时领袖。不是议会影响了他，而是他影响了议会。

尽管有这些麻烦伴随着它们的运转，但议会依然是迄今为止人类所发现的最好的政府形式。尤其是，我们发现，至少对哲学家、思想家、作家、艺术家和饱学之士来说，它是挣脱个人暴政之枷锁的最佳手段。总而言之，对组成文明精华的所有人来说，议会确实构成了理想的政府。

此外，实际上它们只表现出两个严重的危险。一个危险是不可避免的财政浪费，另一个危险是对个人自由的日益趋紧的约束。

前一个危险是迫在眉睫的需要和选举群体缺乏远见的必然结果。假如一位议员提出一项表面上符合民主观念的议案。比方说，假如他提出一项确保所有工人获得养老金、给任何阶层的政府雇员加薪的议案，其他议员就会因为害怕选民而成为这一提议的牺牲品。他们不敢否决这项议案，因为那样做似乎忽视了后者的利益，尽管他们都心知肚明，这些措施会给预算带来新的压力，使得创立新的税种成为必要。增加支出的后果是远期的，未必会给他们本人带来不利的结果。至于反对票的后果，当他们下一届竞选连任的时候就会清楚地凸显出来。

除了这第一个扩大开支的原因之外，还有另一个同样要紧的原因——投

票赞成所有用于地方目的的拨款。任何一位议员都没法反对这种拨款，因为它们反映了选民的迫切需要，也因为每个议员要想为自己的选区争取到他所要的东西，就必须同意同僚们的类似要求。②

上面提到的第二个危险——议会对自由的必然约束——表面上不那么明显，但依然千真万确。它是无以数计的法律——它们总是提出限制性的措施——所带来的结果，对于这些法律，议会认为自己有义务投票赞成，但由于短视，它们在很大程度上是盲目的。

这一危险的确是不可避免的，因为，即便是在英国这个确实提供了最深得人心的议会统治、议员最不受选民支配的国家，也逃脱不了这样的危险。赫伯特·斯宾塞曾经在一本已经很老的著作中向我们显示：表面自由的增加必定紧跟着真正自由的减少。在他最近出版的著作《个人对国家》（The Individual versus the State）中，他又回到了这一论点，他这样表达自己对英国议会的看法：

自这一时期以来，立法机关一直遵循我所指出的那条路线。迅速增加的独裁措施不断地倾向于限制个人自由，这一点表现在两个方面。每一年都制定了很多法规，数量越来越多，在一些从前可以完全自由行动的事务上对公民进行限制，迫使他们去做一些他们从前依据自己的意愿或做或不做的事情。与此同时，越来越沉重的公共负担（尤其是地方性的负担），通过减少个人收入中可以按自己的意愿支配的份额，以及通过增加公权部门从他这里拿走、并依据自己的喜好花掉的那部分的份额，从而进一步限制了他的自由。

这种对个人自由的日益趋紧的约束，在每个国家都有表现，其特殊的表现形式斯宾塞并没有指出来。正是这些数不清的立法措施——它们一般来说都是限制性的——的通过，不可避免地导致负责实施的政府官员的数量、权力和影响力的增加。这样一来，这些官员往往成了文明国家名副其实的主人。他们的权力由于下面这个事实而变得更大：在持续不断的权力转移中，只有行政管理阶层没有被这些变动所触及，只有他们无需负责任，具有非人格性并永久性地存在下去。没有比表现出这三种特征的专制更加暴虐的专制了。

不断制定限制性的法律，用最复杂的条条框框把生活中最微不足道的行为包围起来，这种做法不可避免地导致公民自由活动的领域被限制在越

来越狭窄的范围之内。国民们都有一个这样的错觉：法律的增加更好地确保了平等与自由，他们每天都在同意忍受越来越繁重的束缚。他们同意这种立法，不可能不受惩罚。习惯于忍受每一种束缚，他们很快就会渴望被奴役，并丧失所有的自发性和活力。接下来，他们只不过是空虚的幻影，是消极、顺从而无力的机器人。

到了这个地步，个人注定要到外部去寻找自己身上已经再也找不到的力量。政府职能的增加，必然与公民的冷漠和无助成正比。它们必定表现出个人身上所缺乏的主动、进取和引导精神。它们注定要承担一切，领导一切，把一切置于自己的保护之下。国家成了无所不能的神。而经验告诉我们：这样的神，其力量既不是很持久也不是很强大。

就某些民族的情况而言，尽管表面上的许可给了他们这样一种错觉：他们依然拥有自由，但这种对一切自由的日益趋紧的约束，既是特殊制度的产物，在同样程度上也是衰老所造成的结果。它构成了衰落阶段的前期征兆之一，迄今为止，任何文明都逃脱不了这种衰落。

根据过去的教训来判断，根据各方面都触目惊心的征兆来判断，我们的几种现代文明已经达到了衰落之前的那个极端衰老的阶段。所有民族似乎都不可避免地要经历同样的生存阶段，因为历史看起来似乎总是重蹈覆辙。

很容易简短地指出文明演化过程中的这些共有的阶段，我将简要概括这些阶段，以此来结束本书。这幅急就的草图，或许可以让我们更清楚地看到当前群体所拥有的那种力量的原因。

对于我们之前的文明，如果我们循着其演化的主线，对它们的伟大与衰亡的缘起做一番考察的话，我们会看到什么呢？

在文明的曙光初露之时，一群不同出身的人，因为移民、入侵和征服而碰巧走到了一起。这些人的血缘不同，语言和信仰也一样不同，让他们结合在一起的唯一共同的纽带，是一位首领所制定的半被认可的法律。群体的心理学特征在很大程度上也表现在这些混杂的聚合体中。他们有短暂的群体的凝聚力，群体的英雄主义，群体的软弱，群体的急躁，以及群体的暴烈。在他们的联系中，没有什么东西是稳定的。他们是野蛮人。

最后，时间完成了它的工作，环境的一致性，不断重复的种族融合，以及生活的必需，共同发挥了它们的影响。不同单位的集合开始融为一个整体，形成一个种族，也就是一个拥有共同的特征和情感的聚合体，遗传将会使它变得越来越稳固。这群人成了一个民族，这个民族有能力脱离其野蛮状态。然而，只有经过长期的努力，不断重复的斗争以及无数次从头开始，从而获得某种理想之后它才会彻底摆脱野蛮状态。这一理想的性质无关紧要。不管它是对罗马的崇拜，是对雅典的强盛，还是对真主的胜利，都足以赋予种族中的所有个体以情感和思想的完美统一。

在这一阶段，一种有它的制度、信仰和艺术的新文明得以诞生。这个种族在追求其理想的过程中，将会接二连三地获得一些赋予它以光辉、活力和宏伟所必须的品质。毋庸置疑，有时候它依然是一群乌合之众，但从今往后，在它流动易变的群体特征之下，你会发现一个坚固的底层，也就是种族的禀赋，它把一个民族的变化局限于狭小的范围之内，从而抵消了偶然因素的作用。

在发挥它的创造性作用之后，时间便开始了破坏性的工作，无论是神还是人都逃脱不了这种破坏。一种文明在达到一定的强盛和复杂的程度之后，它便不再生长，而一旦停止生长，它就注定要迅速衰微，它暮年的时光也就这样到来了。

这一在劫难逃的时刻，其显著的标志始终是作为种族支柱的理想的衰弱。随着理想的日益暗淡，它所激发的一切宗教、政治和社会的结构也开始跟着动摇。

随着其理想的日益消亡，种族也就越来越失去那些给它带来凝聚力、团结和力量的品质。个体的人格力量和智力或许还会增长，但与此同时，伴随着品格的弱化和行动能力的减少，这个种族的集体自我就会被过度发展的个体自我所取代。原本构成了一个民族、一个统一体、一个整体的那种东西，到头来却成了缺少凝聚力的个体的集合，只能暂时通过传统和制度人为地使他们结合在一起。正是在这一阶段，人们因为各自的利益和愿望不同而四分五裂，再也没有能力自治。事实上，最微不足道的行为也需要有人来领导。于是，国家发挥了巨大的作用。

随着古老理想的完全丧失，种族的禀赋也就消失得无影无踪了。它纯粹是一群孤立的个体，回到了它最初的状态——一群乌合之众。没有一致

性，也没有未来，它拥有乌合之众所特有的一切转瞬即逝的特征。它的文明如今毫无稳定性可言，任由每一种偶然因素的摆布。平民百姓至高无上，野蛮的潮水汹涌澎湃。文明因为拥有光鲜的外表——那是漫长过去的作品——看上去或许依然灿烂，但实际上，它是一幢正在崩塌的大厦，没有任何支撑，注定要在接下来的一场暴风骤雨中轰然倒塌。

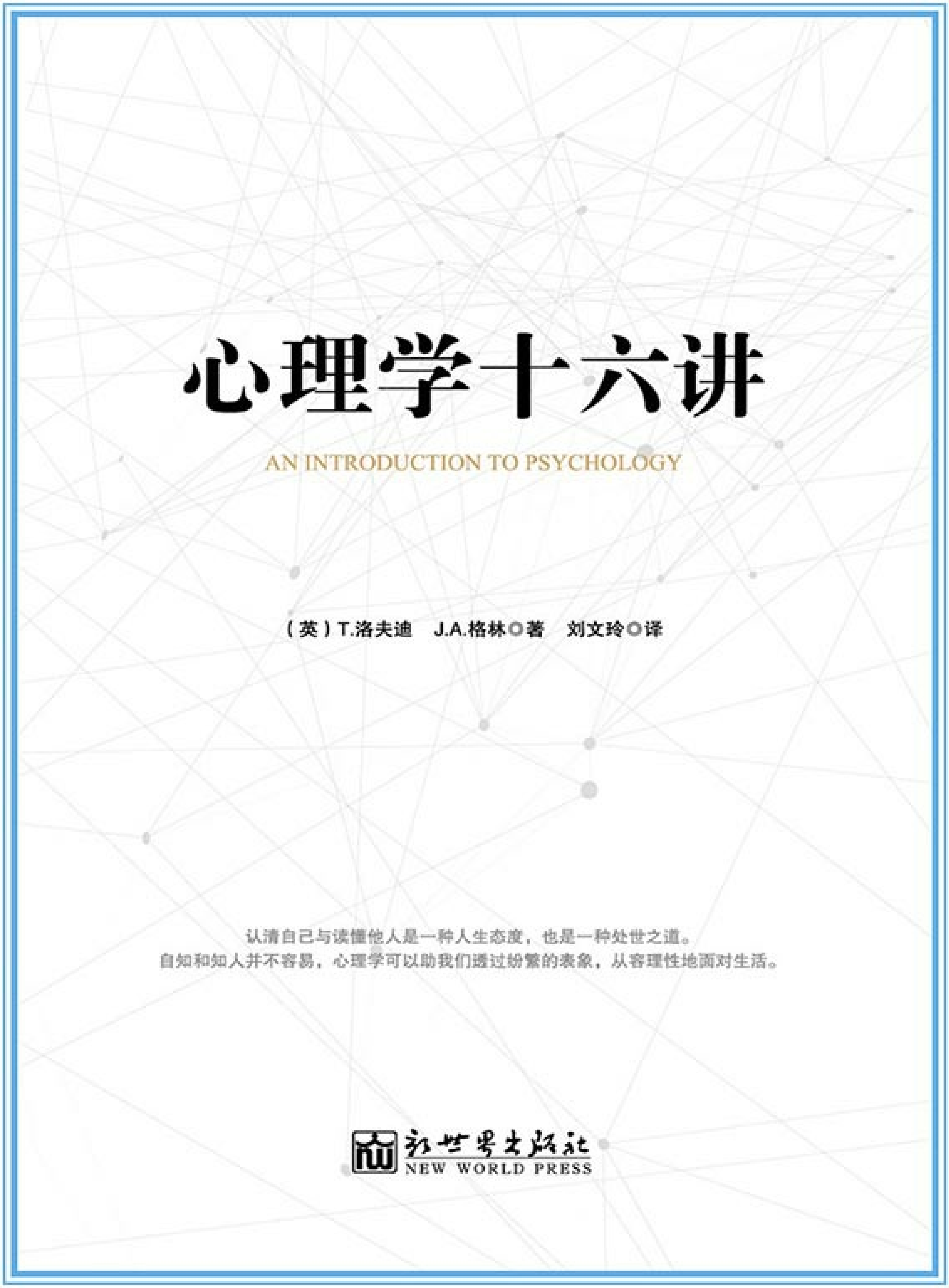
在追求理想的过程中，一个民族从野蛮状态进入文明状态，接下来，当这一理想失去它的优点时，便走向衰朽和死亡，这就是一个民族的生命周期。

——【注释】

① 一位有着长期经验的英国议员的下面这段反思，无疑适用于这些事先确定的、不会因为竞选的需要而改变的意见。他说："我在忝列威斯敏斯特议员席位的50年间，我听过数千次演说，但它们很少改变我的观点，一次也没有改变过我的投票。"

② 1895年4月6日出版的《经济学家》（Economist）上发表了一篇奇文，评论了仅仅由于选举考量所导致的支出，尤其是铁路的支出可能达到的数字。为了把朗盖耶（一个只有3000个居民的山区小镇）跟普伊连接起来，议会投票通过修建一条耗资1500万法郎的铁路。把博蒙特（有3500个居民）与卡斯特尔萨拉金连接起来要花掉700万法郎，把奥斯特（有523个居民）与塞克斯（有1200个居民）连接起来要花掉700万法郎，把普雷德与奥勒特（有747个居民）连接起来要花掉600万法郎，诸如此类，等等。仅在1895年，就投票同意拨出9000万法郎，仅用于地方

铁路的修建。还有另外一些同样重要的开支，也是出于选举的考量而成为必要。设立工人退休金的法律很快就会牵涉到巨额的支出，据财政部长的说法，每年至少要1.65亿法郎，而根据勒鲁瓦－博利厄先生的说法，需要8亿法郎。很明显，这种支出的连续增长必定以破产而告终。很多欧洲国家，比如葡萄牙、希腊、西班牙、土耳其等，都达到了这一阶段，而其他一些国家，比如意大利，则很快会落入同样的困境。不过，对于这一事态倒也不必过于惊慌，因为公众总是接二连三地同意这些国家在支付他们的息票时减少五分之四。按照这些精心设计的条件破产，允许很难平衡的预算均衡立即得以恢复。而且，在这个我们正在经历的普遍崩溃的时期，战争、社会主义和经济冲突必将为我们带来大量的其他灾难，我们不得不听天由命，糊口度日，对于我们无法控制的未来，无需太过操心。



心理学十六讲
AN INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY
（英）T.洛夫迪 J.A.格林◎著 刘文玲◎译
认清自己与读懂他人是一种人生态度，也是一种处世之道。
自知和知人并不容易，心理学可以助我们透过纷繁的表象，从容理性地面对生活。
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

版权信息

心理学十六讲 / (英)T.洛夫迪,(英)J.A.格林著； 刘文玲译. --北京：新世界出版社，2017.1

ISBN 9787510460418

Ⅰ．①心…Ⅱ．①T…②J…③刘…Ⅲ．①心理学—通俗读物 Ⅳ．①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第270327号

译 者：刘文玲

责任编辑：张晓翠 王正斌

责任校对：宣 慧

目录

版权信息

第1讲 导论

1.心理学意味着什么：心理学的方法

2.心理学资料的来源：内省

3.心理学资料的来源：观察他人

4.心理学实验

第2讲 几点重要结论

1.心理分析

2.心理行为的一些基本特征

3.可变性与连续性

4.心理研究的三个主要视角

5.内容前瞻

第3讲 婴儿期

1.先天禀赋

2.逐渐增长的对感觉经验的兴趣

3.掌握感觉经验的意义

4.一岁时的儿童

第4讲 语言

1.言语

2.阅读与书写

第5讲 目的

1.目的对心理行为的支配作用

2.反射与随机动作

3.本能行为

4.一些主要的人类本能

5.运动控制能力的发展

6.习惯

第6讲 目的（续）

1.模仿

2.冲动行为

3.意志与欲望

4.注意

5.坚持性与创造性

第7讲 情感

1.愉快与不愉快

2.其他类型的简单感受

第8讲 情感（续）

1.情绪

2.心境

3.同情

4.感情

第9讲 认知

第10讲 知觉

第11讲 表象

第12讲 概念

1.概念意味着什么

2.概念发展

第13讲 浮想联翩

第14讲 记忆

第15讲 思维与想象

1.目的与相关性

2.判断与推理

3.借助想象进行思考

4.通过思考进行想象

第16讲 自我与个性

1.独立的自我

2.自我与身体

3.人与物体

4.模仿与自我

5.反抗与自我

6.自信过度与自信不足

7.我与“我的”

8.现实自我与理想自我

第**1**讲　导论

本讲要点：

心理学是研究心理运作方式的科学；

内省是心理学资料的重要来源；

通过观察他人来推测其心理状态具有出错的风险；

心理学实验使更加精确的观察成为可能。

1.心理学意味着什么：心理学的方法

在对心理学进行简单讨论时，我们假设读者已经对心理学的研究范畴有了大致的认识。从词源来看，心理学是关于精神或心灵的学说。但精神或心灵的学说包含的主题非常庞杂，其中很大一部分（例如灵魂）并不属于我们所要考察的心理学的范围。我们所关心的部分通常被称为经验心理学，在这个主题下，我们主要处理发生在自己及他人身上的心理活动。换言之，我们研究欲望、情绪、知觉、思维、决策，以及诸如此类实际存在着的心理活动和心理状态。因此，心理学是研究心理运作方式的科学。心理学家关心的主要课题是心理行为的各种层面和状态。虽然主题被限定在较窄的范围内，但心理学内部的专门化程度已经发展得非常显著。一些心理学家专门研究动物心理，而另外一些可能对精神病人更感兴趣。然而，在所有情况下，关于正常人心理行为的科学知识都至关重要，理由我们稍后将会讲到。儿童心理在许多方面表现得与成人不尽相同。从柔弱无助的婴儿成长为相对独立的成人，其间经历了漫长而持续的发展。这一过程属于发生心理学的研究范畴，常常引起教育工作者的极大兴趣。但是，只有在充分认识成人心理的基础上，才能更好地对儿童的心理行为进行研究。

从实验程序的角度来看，心理学家的目的和方法与化学家或物理学家的并没有本质上的不同。他观察心理行为，并仔细比较得到的结果，以期达到对心理行为的普遍规律或真理的系统性理解。像其他科学一样，粗心的观察、不完善的分析以及仓促草率的归纳等都会使该程序失效。对心理学家而言，由于他所研究的材料性质特殊，观察和分析还常常面临独特的困难，但这并不意味着他无须掌握精确的、第一手的事实材料，也不意味着他可以在缺乏其他研究者佐证的情况下，对行为与心理之间的关系，或对它们的状态做出一般性的结论。

此外，心理学家主要对事物的存在状态，而不是应有状态感兴趣。逻辑学家研究有效思维的含义和原则，而伦理哲学家关心正业、善行等概念。与之相反，心理学家对心理行为的方方面面都进行考察。这并不意味着他的工作对导人向善毫无帮助。例如，他观察到年幼的儿童经常是不诚实的，于是对引发这种特征的因素进行检验，努力理解它的发生机制。通过这种做法，就可以为教育者提供非常有用的参考，进而帮助儿

童顺利地、不受伤害地度过这个特定的发展阶段。

然而，对心理学主题的研究涉及某些特殊的困难。只要对日常谈及心理活动时所用的词汇略加思考，便可清楚其中一二。例如，我们常说某事或某人“在脑海中”，甚至“在头脑中”，又或者“我的思想中充满了某事，以至于忽略了所有别的事情”。在这种情况下，“在……中”“充满”等词汇失去了原有的指示方位的意义。心理过程发生在时间而非空间中，它们有现在和过去之分，但并不具备长度、宽度或空间位置等特征。因此，讨论心理过程发生在哪里毫无意义。牢记这一点，就可以更好地对心理过程与大脑过程进行区分，避免概念混淆。而与此同时，虽然我们对其中的机制还不甚了解，但心理过程确实与中枢神经系统的生理过程密切相关，人们普遍认为，心理过程的发生必定伴随着相应大脑过程的发生。因此，尽管心理学与生理学的研究主题大相径庭，但由于我们的精神与身体是不可分割的，这两门学科之间也就有很多可以相互借鉴的地方。心理学家可以考察生理学的有关发现，进而加深对心理过程的理解。

2.心理学资料的来源：内省

我们的思维和感觉是难以用尺子等工具测量的，当然这并不意味着它们不够真实。我所感受到的一腔忧愁和一列火车所驶过的三里隧道一样，是切实存在的。不同的是，我是唯一能直接感受到“我”之忧愁的个体，而火车上的每一个人都能对隧道产生一致的感知：光线幽暗，气味憋闷，如此等等。这种差异反映了心理学的另一重学科特性：很明显，我们唯一能够亲身体验的心理行为就只有我们自己的。看到朋友眉头皱起、双拳紧握或者暴跳如雷、夺门而出，我们可以推断出他非常愤怒，但我们不可能体验到他的气愤，这只有他自己才能切身体会到。与此类似，你可以向别人展示你的帽子，但你不可能以相同的方式向他展示你所感受到的悲伤。从这个意义上讲，心理过程是只属于个人的。你和我可以看到同样的事物，或者希望得到同一件东西，但你之所见并非我之所见，你之欲望也并非我之欲望。

对我们自身思维的运作加以反思的过程称为内省。它是整个研究的基石，缺乏内省能力的人很难成为合格的心理学家。而进行精细、准确的内省并不是一件容易的事情，这需要长时间的练习。想要仅仅阅读课本就掌握这项技能，就如同从来没见过植物却想了解植物学一样，注定徒

劳无功。

内省之所以困难，一方面是因为大多数正常人都天生倾向于观察外部环境，而非内心世界；另一方面是因为心理过程常常转瞬即逝，难以把握。练习可以克服前一个难点；而通过对已经结束的心理过程进行回忆，或者重新设置条件使相似的心理活动再次发生，后一个难点也基本可以得到解决。记忆的消退非常迅速，一段时间之后，任何关于细节的记忆都会变得不可信任，因此随着时间的流逝，追溯的效力会大幅下降。然而，在许多情况下，我们的研究只能依靠这种方式进行，因为即时的内省会对所要考察的心理状态造成破坏。如果你正专注于一场板球比赛，或者正沉浸在音乐中，此时尝试对自身状态和活动进行反思将会改变它们的性质，只有在心理过程结束之后，才能对其加以检验。

对自身进行内省固然重要，但也有必要将得到的结果与其他人进行比较印证，这会对我们的研究结论有所补益。在实践中，首次系统的内省（毕竟每个人都会或多或少做一点反思）很可能是在心理专家的指导下进行的，而如果想掌握这门技能，则需要将专家的结果与你的反思进行仔细的对比。传记、自传、小说和戏剧也能提供一定的帮助，因为它们经常能反映出一些属于其他人的或真实或想象的心理运作。但是，这类书并不是出于纯粹的科学目的而写成的，它们最多只能给心理学家提供一些资料，以备其系统地加以研究利用。

3.心理学资料的来源：观察他人

根据他人的外表和行为来推测其心理状态，是一种非常普遍的做法。我们可以从一个人的面部表情中推测出他在生气，或者通过他的行为来判断其意图。虽然这套程序被广泛使用，但是人们也普遍承认它易于出错。毕竟，此类推断主要依赖的是我们自身的知识经验：我们假定，某种心理行为与外部表现的对应关系，如果在自己身上出现过，那也同样适用于其他人。这种假设并不总是正确的。我们必须考虑到自己与他人的差异，否则就有可能犯下非常严重的错误。而这种差异越小，犯错的可能性就越低。相比外邦人士或者儿童，我们更容易对本国同胞或者成人做出推断。而当我们试图理解低等动物的行为与其心理之间的关系时，所遇到的困难是最严重的。但是，这并不意味着这种做法就此失效：我们总是可以根据个体的行为反推出引发该行为的心理过程。

4.心理学实验

20世纪以来，心理学家开始致力于借鉴其他实验科学的方法，将之运用到心理学所要处理的独特问题中去：设置一定的条件，安排事件在控制下进行，而不是仅仅被动地等待事件自己发生。采取这种程序的优势在于，实验可以被无限次地重复，其结果也可以得到检验证明，换言之，它使更加精确的观察成为可能。不仅如此，心理学家还可以通过更改不同的实验条件，来观测这些因素对结果的影响。当然广义上说，教师所讲授的每一节课都是一次实验。但无论如何，由于不可能事先对结果加以准确推断，这种“实验”或多或少只是摸着石头过河。向一个犯错的年轻人进行“及时的劝告”也是如此，其产生的效果就如同无的之矢，难以预测。在上述两个例子中，由于条件的复杂性，想要对结果进行准确的观察，并进一步做出合理的解释，几乎是不可能办到的。只有当情况大大简化，各种因素都被精心安排、准确记录时，实验方法才能对心理学有所助益。

如今，实验心理学家已经在许多方面取得了不菲的成绩，他们考察了身心过程之间的关系，测定了简单心理过程的持续时间，还对许多其他可精确测量的问题进行了研究。其中许多实验都需要安静的环境以及密切的关注，而这些条件在日常生活中很难得到满足。最近一段时间，心理学家开始尝试在更加自然而非人为的环境中大量使用实验的方法。课堂环境在相当程度上是可以控制并且足够稳定的，适合进行某些类型的实验。但需要重申的是，只有坚持对我们自身的心理进行第一手的研究，实验工作才能取得最终的成功。

第2讲　几点重要结论

本讲要点：

心理分析要求将心理活动分解成单独的成分，但心理活动的各个成分不可能独立存在；

追求目的、选择方法、学习经验是心理行为的一般特征；

心理行为总是处于不断变化中，但又具备连续性；

心理行为可从意动、认知、情感三个主要视角进行考察。

1.心理分析

心理学中的分析究竟意味着什么？我们现在必须仔细思考一下这个问题，然后，我们会要求读者用分析的方法对自己的心理行为进行检验，以更好地理解它的某些主要特征。

我们都能够粗略地意识到不同的心理状态和行为之间存在许多差别。“愤怒”“愉快”“兴奋”“警觉”“乐观”“沮丧”，这样的词汇描述了日常思维状态的种种差异，而每个人都会信誓旦旦地宣称，他可以区分出其中哪些是对实际发生的事情的回忆，哪些是对可能出现的事情的想象，他也能够分辨出情绪性的狂热和理智的急速运转之间的差别。对现代的科学或任何系统性的研究而言，其首要任务都是将错综复杂的事实分解成更简单、更容易处理的各种要素，以使它们更容易被比较。在进行比较时，我们既需要注意事物的差异性，也需要注意它们的一致性。大众科学，也包括大众心理学，经常存在一些谬误：这是因为无论其研究对象还是研究方法都不够精确，而严谨的研究会发现它们的结论在推广时需要做出许多修正。当然，心理学对准确性的要求并不比任何其他科学低。既然我们需要从日常用语中借用一些词汇，心理学家就对这些术语重新进行了精确的定义：我们必须做到精确地分析、精准地描述。凭借这些做法，严肃的心理学研究能够探查到与大众思维的区别和相似。

心理分析具有一个独一无二的、必须特别注意的特征。在化学分析中，我们能够将复杂的化合物实实在在地分解成更简单的物质，例如，水可以被分解成氢气和氧气。但在心理学研究中，类似的结果是不可能实现的。首先，在能够对我们所关心的心理过程的结构进行分析检验之前，它就已经消逝了，我们只能努力对它进行回忆。可以说，心理活动原本是我们浑然一体的自我本身，现在它却变成了思考的对象；残留在记忆中的或多或少的痕迹才是我们能够研究的内容。其次，无论构成某一心理过程的因素是否可以在其他情况下单独发生，该心理过程都不可能被真正分解成这些因素。我们可以一一识别出这些要素在原始经验中发挥的作用，但经验本身仍然是一个不可分割的整体。

但是，此类困难并没有降低分析方法在心理学中的价值。例如，虽然我们不能脱离具体的物体而只看到颜色——也就是说，知觉经验总是复合

性的，其各个组成要素（物体的颜色和表面形状等）不可能被分别知觉到，但是，我们可以在思维中对它们进行分辨和思考，甚至能够完全忽略空间性质的知觉并最终发现颜色知觉的影响因素。可以将这个例子与对复杂情感的分析进行一下对比，例如，我们在责备中分辨出了愤怒和亲密之情两种成分，与颜色知觉不同的是，这些成分都能够单独发生。可以推断，能够感觉到责备的人也必定能够感觉到亲密和愤怒这两种情感。然而，原始的责备感同样没有被真正地分解开，它永远只能作为一个整体而存在。

2.心理行为的一些基本特征

当事物之间存在显著差异时，对它们进行比较就非常容易。我们首先来看一下石头和狗的运动有什么不同：假设一块石头刚从山崖边脱落，正在滚下深谷；而一只狗则被进入花园的主人关在了外面。石头会不停地向下滚去，直到被突出的山脊挡住去路才会停止。接下来它可能会在这里待上几百年甚至数千年而毫无厌倦，它也不可能主动绕过障碍物去继续它的旅程。让我们再来看一下那只狗，它的表现与石头大相径庭。它会朝着不同的方向跑来跑去，尝试各种通过篱笆的方法。如果注意力没有被别的事物所吸引，它会一直尝试下去，直到获得成功。在这一过程中，它还能够根据环境的不同不断调整自己的行为：这边篱笆较矮，它就试着跳过去；那边有个洞，它会试试能不能挤进去；看见有人朝花园入口走来，它会守在一边，试图趁开门的瞬间窜进去。另外，如果这只狗以前也曾被关在外面，那它的行为就会显示出它已经从过去的经验中学到了某些诀窍。如果它找到过篱笆的缝隙，这次就会向它径直奔去；而如果过去的经验让它觉得篱笆是不可逾越的，它就会静静地待在门口，等待主人出现，或是抓住偶然出现的机会溜进花园。

这种类型的行为是心理的一种特征。无论石头处于运动还是静止状态，我们在它身上都找不到任何目的，更看不到由目的失败导致的焦虑不安。而在心理行为中，我们总是能够发现一定的目的性、适应性、对方式方法做出调整的能力以及从经验中进行学习的能力。当然，狗并不会在所有这些方面都表现得同样“聪明”，但大多数狗都要比猫更“聪明”，而猫又比兔子“聪明”。如果我们对从低等动物到文明人的心理行为的发展过程进行一下回顾，就会发现涉及这些方面的进步是最为明显的。

而同样的差异也存在于婴儿、儿童、青少年直到成人以及成人之间的发

展过程中。在生命的早期阶段，心理行为最引人注意的特征在于它非常容易受到外界环境的影响，而当儿童逐渐成长为青少年乃至成人，目的在他的生活中扮演的角色将变得越来越清晰，他对当下环境的依赖性会逐渐降低。只要他愿意，他能够在任何时刻对过去进行总结，或是对原本可能发生的事情进行假设，又或是对未来做一番畅想。他会认识到过去经验的重要性，并将其应用到当前的问题中去，他也能够清楚地意识到自己正在为之努力的目标究竟是什么。他能够事先做好规划，并可以预见到计划实现的各个阶段中必须采取的步骤，虽然当前的环境并没有对此提供任何的线索。不仅如此，他在任何时间都能清楚地认识到过去经验能提供哪些帮助，自己正在从事哪些活动，以及同伴的看法和观点。

儿童心理和成人心理之间的这种差异值得我们注意。儿童的年龄越小，其心理行为与当前需要的联系就越紧密。他不具备有意识地向着一个长期目标努力的能力；从这种意义上来说，目的还不足以激发出他的坚持性。教师的任务之一就是协助儿童向着这个方向发展，但他同时应该注意，如果任务要求超过了儿童的坚持能力就会导致令人失望的结果，它还可能会使教师对儿童做出不公正的评价。

因此，当我们说追求目的、选择方法、学习经验是心理行为的一般特征时，我们必须记住这些特征可能处在非常初级的发展阶段；它们会不断地发展变化而不是保持某种固定的形式。这一点在目的性的发展上表现得非常明显。我们把婴儿的行为称为目的性的，因为它们确实有助于目的的实现，而这又能带给婴儿满足感。但这类目的并不像成人的目标那样，经历过事先的思考或想象。作为旁观者，我们可以观察到儿童行为的主要目的是消除不愉快或者得到满足感，但儿童自己还不能做出这样的判断。他的行动是冲动性的，虽然我们有时也会把它称为是目的性的，但这种目的与成人行为的意图性仍有很大的不同。

3.可变性与连续性

现在请读者们仔细检查一下自己的心理行为，首先让我们关注它的可变性。心理行为的这方面特征有时表现得非常明显，例如，当我们坐在飞驰的列车上，观看眼前掠过的一幕幕景色时，实际上，心理行为总是处在不停的变化之中，虽然有时它表现得没有这么显而易见，而我们也很难马上意识到这些变化。你或许会反驳说自己能够在一段时间内专心致

志地追求同一个目标，或者处于同一种心境。没错，但是为了实现这个目标，你必须采取许多连续的步骤。当你思考某个特定的主题时，你的思维不会完全静止不变；相反，你会考虑它的不同方面，它和其他事物之间的联系，即使是你经历的最持久的一段心境，其强度也曾发生过或多或少的变化。实际上，千篇一律、毫无变化的状态会使人昏昏欲睡：这就是为什么哼一段摇篮曲通常能赶走失眠；与之相反，突然的变化会使意识变得更加活跃，我们可以在午后小憩时突然接到电报的人身上观察到这种效应。

因此，只要我们处在清醒状态，变化就会持续不断地发生。这是否意味着意识是不连续的呢？答案当然是否定的：在我们醒着的时候，无论经历如何变化多端、杂乱无章甚至矛盾重重，你都难以从前后两个经验之间找到任何意识上的断层。“意识并不认为它自己是被砍碎的片段。”让我们举一个突然变化的极端例子：假设你正走在路上，附近突然发生了爆炸。这时你的思想会很快地发生转移，但无论它发生得多么迅速，这种变化本身也是你个体经验的一部分。

另外，有时我们的经验发生变化的原因可能不在于外界的突然干扰，而是由于我们自身心浮气躁、不够专心致志，这些特点在每个人的身上都有或多或少的体现。然而这并不会对我们经验历程的连续性造成任何真正的破坏。每时每刻，经验所遵循的路径都是前一时刻的一种调整，它不会与过去断裂开来或重新采取一条全新的路径。

在为了实现某个目的而进行的心理行为中，我们可以注意到一种非常特殊而且重要的连续性的表现形式。这些行为可能会跨越很长的一段时间间隔，但它们在某种意义上仍然是连续的。因为虽然它们可能曾中断过，但最终其进程还是得到了恢复。当你从爆炸的震惊中回过神来，你可能会继续思考爆炸之前占据你头脑的那个问题。这种由目的所决定的连续性被斯托特博士称为意动连续性。它在兴趣目的已经非常稳固的成人身上表现得最为明显，在变动无常的儿童心理中则很少出现。

由此可以看出，我们在新环境下的部分行为已经被特定的趋势确定下来，而这种行为趋势则是由过往经验所建立的。当我们说到心理的持存性时，所指代的就是过往经验的这种持续效应。人们的实际经验并不会按照其发生时的形式，原原本本地保留下来，但其遗留的效应会成为之后心理行为的影响因素。这些因素被称为意向。每天清晨起床之后，我

都会径直走进浴室开始洗漱。我不必整天都想着这件事情，以防第二天早上忘记。在这个时间开始洗漱是我的习惯——也就是说，这件事已经在过去的经历中重复了很多次，当我起床时，进行洗漱的意向会非常强烈，因此这一行为总是能够得到可靠的执行。再举一个其他方面的例子，无论何时，只要我遇见某人，我就会感到一阵不快，这来源于我们之间曾有过的不愉快的经历。当他不在场而我也没有碰巧想起他的时候，这种感觉就不会出现。它只是一种行为倾向，当环境符合一定条件时这种倾向就会出现，成为真正的行为。当我们平时说一个人对他人抱有好感或恶感时，所指代的就是这种态度倾向。

4.心理研究的三个主要视角

接下来，我们将要求读者对其精神世界的几个主要方面加以注意，在前面的内容中，我们已经对此有所提及。例如，我们曾指出目的性是犬类行为的一个特征，实际上，它也是所有心理行为都具有的普遍特点。读者立刻就会承认自己不仅仅是一个被动的存在，只能像水中的浮木一样随着潮汐载浮载沉。他认为自己有各种各样的渴望，也富有拼搏的动力。他会积极地调整自己去适应环境，或是改变环境以满足自己的需要，而不是心甘情愿地当环境的猎物。当心理学家提到意动（conative，来自拉丁语的conari，意为努力）时，所指代的就是心理行为的这一特征。它意味着行为具有意图性，或者至少有助于某个目的的实现。也就是说，它总是指向某个能带来满足感的最终结果。

读者很快就会注意到，除了努力实现某个结果之外，目的性行为还具有其他方面的特征。他会发现行为的各个阶段中都有某种类型的意识存在。每个意动过程同时也是一个智力过程，这里我们在最广泛的意义上使用“智力”一词，从单纯的感觉到高级的道德判断都囊括在内，其中前者可使玻璃窗上的一只苍蝇能够发觉障碍物的存在而及时调整飞行方向，后者则是一个人对责任义务的清楚认识，它会促使人们坚守原则、抵抗诱惑。所有的心理活动都是某种“知道”的过程，这就是心理学家提到心理行为的认知（cognitive，来自拉丁语的cognoscere，意为学习）方面时所要表达的含义。一切心理活动都来自某种知道（认知），它前进的每一步也都受到认知的引导。例如你试图观察自己，这一行为来源于这样一个想法——一种认知——即为了理解心理学你必须这样做；你自我观察的每一步都意味着迈进了意动或目的的更高阶段，同时也意味着你对自己的行为有了更加深刻的理解或认知。玻璃窗上那只苍蝇的行

为同样也属于一种认知过程，虽然这种认知非常浅薄，与我们日常生活中所说的“知道”有所不同。

读者肯定会发现，上述内容还没有完全涵盖你对自身心理行为的认识，这种观点是正确的。人不仅仅是一个有渴望、有意识的生物，只会朝着某个目标不断前进或对物体进行觉察。我们遗漏了生命中所有温暖的成分，所有对一个人来说最密切、最特殊、最贴近自我的特征——我们漏掉了情感，也就是心理学家所说的心理行为的情感特征。我们的经验不是单纯的意动加认知；它同时也会体现出某种情绪的影响，是一种情感状态。对自我和环境的调节不只是努力奋斗（这将毫无意义），从另一个角度来看，它还是对物体进行认知的过程；与此类似，我们还可以从第三个角度观察这一行为，即把它看作是一种情感过程。在同一个经验中，我们既朝着目标而奋斗，又对目标进行了感知，同时我们的情感还会受到发展情况和结果的影响。我们猜测，甚至苍蝇也会对自由自在、毫无阻碍的飞行感到一种模糊的愉快感，而对障碍物感到某种不愉快。我们每时每刻都在经历某种情感，虽然它们的强度存在巨大差异：从伴随着平静的白日梦状态出现的朦胧愉快感，直到由突然失败或失望所引起的剧烈烦恼和震惊。

5.内容前瞻

下面几章的内容主要涉及婴儿期的一般概况以及儿童的语言获得，在这之后，我们将会从意志、情感、认知三个方面依次对心理行为进行考察。然而在任何时候，这三个方面都不能真正地被分离开。这一事实使得我们不可能只考虑其中一个方面，而完全不涉及其他两个方面。因此，我们建议读者在正式讨论开始前先对情感和认知的一些主要特征有一个大致的了解，完整的内容将在之后的章节中讲到。

让我们首先从认知开始。正如我们曾经见过的，这一术语涵盖了所有的意识状态。而无论何时，只要我们有意识，我们就必定意识到了某些事情，或者换句话说，我们的意识总是指向某个客体。就其特征而言，我们意识到的这些客体之间存在着千差万别，相应地，我们的意识或认知也存在着各种不同的形式，每种形式都有其专门的名称。

现在，你正在看着这张打印出来的书页，或许你还听见了屋外传来的噪声，或者你感觉到窗子里透出的一股冷风。上述类型的意识主要依赖于

感觉的参与：如果你是盲人，那么你就不可能看见这页书；而如果你耳聋，你就不可能听得见噪声。对感觉中呈现的某个物体的认知被称为知觉，而知觉到的这个物体则通常被称为知觉对象。它是儿童最早发展起来的一种认知类型。现在请更加仔细地考虑一下你对这页书的知觉。你知道这是书中的一页，上面排满了印刷出来的字，除此之外，你还看见了什么？严格来说，你看见的是一个白色的表面，它被均匀的光线照射着，上面有一些黑色的符号。这些认识都来自于此刻的视觉活动。因此，我们可以说你可以感觉到黑色与白色，或者说拥有黑白视觉——颜色、声音、冷热、碰触、疼痛、气味等都是如此；而这些黑、白、色彩以及诸如此类的性质，当它们出现在你的感觉中时就被称为感觉对象。因此你对这页书的知觉中包含了感觉成分——视觉，但这还不是全部。例如，你还知觉到这页纸非常光滑。最初，光滑是一种需要借助触觉而不是视觉才能理解的性质，只有在积累了相当长时间的经验之后，你才能学会如何通过视觉来加以判断：现在，当你看向特定的光影分布模式时，你看见的是光滑的物体，而另外一种光影分布则意味着你所看见的事物非常粗糙。因此，虽然知觉中总是存在一定的感觉成分，但它也总是含有比感觉更多的内容，这里的“更多”主要来自过往经验。

现在请闭上眼睛并试着在脑海中描绘出这页书的样子，大多数人都能做到这一点，尽管他们描绘出的书页在清晰程度上会有很大的差别。如果你觉得有困难，那就试着回想自己的声音，天鹅绒的触感，或者洋葱的味道。在所有这些情况下你都体验（意识）到了某个物体，只有当你曾经对该物体有过类似的知觉经验时，这种体验才有可能发生。与此同时，其实你并没有真正地在看、在听、在碰触或是在品尝——实际的感觉经验并没有发生。这种类型的认知过程被称为表象活动，其产生的对象则叫作表象。你还能够将这些表象或者它们的一部分组合起来，构成一个你从未见过，也并非真实存在的物体。例如，如果在脑海中将草莓的香气、香蕉的形状、橙子的表皮以及洋葱的内部结构糅杂在一起，你就想象出了一个连考文特花园中都不曾出现过的水果。类似地，你还能够根据一本书中的描述想象出，或者说构建出其中女主角的姿态容貌，以及她所居住的房屋的样子。

除了能够对物体进行知觉、表象、想象等认知活动之外，你还可以对它们加以思考。正如我们曾经看到的那样，你可以在“心灵的眼睛”中描绘出这页书，而除此之外，你还能够对它所讲述的主题详加思索。你可能会说这些段落包含的内容非常清楚易懂，或者其中的某些论述让你不得

要领。你还可以断定上面那个想象出来的新奇水果味道糟糕，或者它是一种热带水果，在它生长的地方当地人的皮肤都是黑色的。这种肯定、否定以及推理行为都属于思考或者思维。当然，我们可以在思考某件事物的同时知觉到它，或者产生它的表象，但我们并不需要这样做。如果我说“国王刚开始一次长途旅行”，那么你并不需要看着国王，或者曾经见过他才能很好地理解这句话。对于那些不可能被知觉到或想象出的事物，思维仍然可以发挥作用，例如电、勇敢以及议会制政体。这种区别于知觉和表象的思维对象被称为概念，而在思维中对它们进行理解归纳的过程则被称为概念形成。我们将在后面的章节中详细讨论概念与其他认知形式之间的区别，现在，读者只要认识到对一件事进行思考与看见、听见、触摸它或形成它的表象是不同的过程就已经足够了。

现在让我们转向意识的第三个方面，它对我们每个人来说都特别有趣，因为它是我们经验中与自我最密切、最私人化的部分。在词汇术语方面，我们马上遇到了非常严重的困难。我们日常对“感觉”“情感”等词汇的使用充满了混乱。我们会说自己感觉寒冷或者感觉胳膊疼痛，又或者是感觉有东西碰到了我们，也会说我们感觉愉快、抱歉、愤怒或者高兴。但在心理学中，它们并不属于同一范畴。寒冷、碰触、生理疼痛等都属于感觉经验，而愉快、愤怒等则是一种情感。前者是由感觉器官的兴奋引起的。每个人都能意识到我们有触觉、温度感觉以及疼痛感，因此寒冷、碰触以及疼痛都属于认知对象，而不是情感或情感状态。

我们所能感觉到的最明显的情感是愉快感及与其相反的情感，在这里我们将遭遇到第二个困难。人们经常会用“痛苦”来表示与愉快相反的情感，但这种说法可能会与生理上的疼痛发生混淆，而后者像我们讲过的那样，是一种感觉。对于这种相反的情感，我们的语言中并不存在现成的名称，因此我们建议将它称为不愉快。我们都非常清楚愉快或不愉快的情感所引起的感受是怎样的。但很少有人意识到二者之间还存在一种中性情感，尽管我们在日常活动中经常会感受到它，例如向一张记录纸上填写记号时，这种活动既不能引起我们的兴趣，也不会让我们感到厌烦。

我们使用“恐惧”“愤怒”“喜悦”等词汇来描述另外一些与我们自身密切相关的状态。正如我们在之后的内容中将会看到的那样，这些状态更加复杂，而且它们也并非纯粹情感性的。为了把这些状态和前面提到的更简单的情感区分开，我们把它们称为情绪。读者只要思考一下在不同情况

下的愤怒体验有多么的不同，就能够认识到这种复杂性了。例如，当愤怒的对象分别是深爱的人与无关紧要的人时，它们引起的感受是截然不同的。

还有一种持续时间更长的、我们称之为心境的状态存在，它在某些特征上有别于情绪。心境并不像一时的愤怒或其他剧烈情绪那样让人心神不定，但它会对我们所有的知觉和思维都造成影响。强烈的悲伤之情会逐渐淡去，并转变为一种持续的忧郁心境。在这种心境之中，不只是那些涉及悲伤源头的想法，所有的思想和观点都会显得黯淡无光。

我们在上一节中曾提到过，我们会对他人形成一种整体的好感或恶感，虽然我们当时并没有想到这个人。人的一生中会围绕不同物体形成各种各样的情绪系统，我们喜欢一个人，而讨厌另外一个，欣赏勇敢而鄙视懦弱。我们并不是每时每刻都在经历这些情绪，但是当我们想起这件事情时，相关的情绪就会产生。这种复杂的情绪意向被称为感情。

在对不同情绪和心境的易感性方面似乎存在天生的个体差异。例如，有些人总是乐观开朗，另一些人则经常郁郁寡欢。稳定的易感性差异被称为气质。它们对现实生活有着非常重要的影响，但我们对其产生原因仍知之甚少。

第**3**讲　婴儿期

本讲要点：

婴儿期的人类只拥有简单的先天能力，但却是各种发展可能性的集合体；

婴儿会逐渐获得各种各样的感觉经验；

感觉经验在与机体需求及后天因素的联系中产生了意义；

孩子的发展依赖于健康的环境和教养。

1.先天禀赋

我们关于年幼儿童精神世界的知识基本都是间接得到的。婴儿不能告诉

我们他正在想什么，稍大一点的儿童通常也不能阐述其心理过程的细节。成人经常会回忆他们童年时期的经历，但这种回忆常常包含太多的错误，以至于它们对科学研究不可能有太大的帮助；此外，这些回忆也很少会涉及儿童一岁之前的经历。

新生儿是全然柔弱无助的，这是他最为引人注目的特征之一。与新生的羊羔或狗仔相比，人类幼儿处在较为不利的位置：羊在12个月时即发育成熟，狗也只需要两年，而人类个体则在年满21周岁后才能成为法律意义上的成年人[1]，其骨骼系统要到25岁左右才能发育完全。

我们可以看到，这种幼年期的无助和长期的不成熟状态在整个动物界中并不常见。事实上，有许多动物在出生时就已经发育得非常完全，它们能够独自生存下去而不需要父母的任何看护。一般而言，在动物界所处的进化位置越高，幼崽依赖父母照顾的时间就越长。蝌蚪从它孵化出来的那一刻起就能够自己生存，鸡崽在出生时是半独立性的，小狗需要母亲照顾两到三个月。而一个儿童在一岁时可能刚刚开始走路，在那之前，他都是需要悉心照料的婴儿。

让我们对婴儿进行一次更为仔细的观察，看看他究竟具备了哪些先天的能力。我们可以立刻注意到，他生命的大部分时间都在睡眠中度过；但无论在睡眠还是清醒状态，他的复杂的生理活动，例如心跳、呼吸和消化，都在自动地运行。另外，如果你把手指放在他手中，他会去抓握它们；如果喉咙发痒，他就会咳嗽；他也能够很完美地打喷嚏。当他感觉到饥饿，他就会醒过来并开始哭闹，如果这时把手指放进他嘴里，他将停止哭泣并开始用力吸吮，但这并不能满足他的饥饿感，因此一小会儿之后，哭泣就会重新开始。婴儿不需要学习就可以做到这些。他通过遗传获得的生理机制使他具备了进行此类活动的能力，而感受到的外界刺激则使这些机制开始运作。

可以看到，在生命的最初几周，婴儿表现出一些特定但非常有限的适应环境的能力。也就是说，他可以调节自己，来利用那些有利的环境因素满足生理需要，并避免不利环境因素的伤害。这类运动被称为反射或本能运动。我们还可以观察到其他一些行为，它们看起来并不是对外界刺激的反应。婴儿的胳膊、腿、脸颊以及眼睛，都会以一种随机的方式进行运动。此类随机运动看起来并没有即刻的目的性，但它们在儿童的长期发展中却发挥了非常重要的作用。

可以看到，这个小家伙的眼睛、耳朵、鼻子和手都和我们自己的非常相似，但他还不能像成人一样地看、听、嗅、触。光线和声音会对他产生影响，前者使他的瞳孔放大或缩小，而巨大的声音则会惊吓到他。和稍大点的、已经能够自己跑来跑去的儿童不同，这时他还不能主动地使用自己的感官。新生儿只是各种发展可能性的集合体。在开始时，这些可能性会发展成一系列的反射、本能或随机运动，以及一定程度的感知外部刺激的能力，这些感知能力是上述运动能够进行的前提。我们必须注意一点，即外界刺激在婴儿的意识中产生的结果与我们的有很大不同。

从大量经验中我们学会了如何识别各种感觉，并能够把它们区分为声音、图像、碰触等等类型。婴儿还不具备这样的经验，他的感觉只是一团混乱的，甚至毫无意义的连续体，只有生活本身能够对它们加以梳理澄清，并最终赋予意义。

2.逐渐增长的对感觉经验的兴趣

出生后不久，婴儿开始出现明显的发展。在未满一个月的时候，他对能引起特定感觉的物体已经有了固定的态度，如喜欢甜食而拒绝那些带有酸味或苦味的食物。他喜欢或不喜欢某物时的表情也变得越来越明确，当他三个月大的时候，我们就不可能误解他的嘴唇和舌头做某种运动时所要表达的含义。在他很小的时候，巨大的噪声就会惊吓到他，恐惧或不适的感觉会让他哭闹。另外，音乐或有韵律感的声音会吸引他的注意，在第三个月时，它们还将使他微笑。他现在已经变成了一个主动的倾听者，而不仅仅是被动的接受者。

婴儿眼球的运动显示出他对明暗变化的兴趣。他会注视那些在他身上投下阴影的物体，如果有东西在他和光源之间缓慢移动，他的视线将会一直追随它们。在第五周时，明亮的物体不仅会吸引他的目光，甚至还能安抚他的焦躁情绪。他还会随着一支移动的蜡烛转动他的头部；而如果被人抱在肩头，他会抬起头来四处张望，似乎在观察周围的事物——在能体验到摆弄物体的乐趣之前，这类活动一直带给他莫大的快乐。操纵物体的乐趣稍后才会出现，尽管现在他的手指已经能够握住那些放到他手中的东西，但这种运动仍然只是与生俱来的一种反射行为。

在接下来的几周内，他的手臂和腿将会更加频繁地活动，但短时间内这些动作仍然是无目的的。他可能会握住一个拨浪鼓，并时不时地摇动自

己的手来让它“讲话”。这种响声非常有吸引力，会使他的眼睛大大地张开。婴儿体会到一种模糊的惊奇感，但他还不能将声音和他自己的手部动作联系起来，甚至意识不到它和拨浪鼓之间的关系。如同这个例子一样，他现在所有的经验都只是各种各样、持续不断的感觉游戏，而没有传达任何理性的信息；它们导致了生理上的快乐或痛苦，但不具备什么更深层的含义。明亮的色彩、噪声和乐音、温暖和寒冷，诸如此类的刺激都会对婴儿产生影响，使他或欢笑或哭泣或沉沉入睡，但他仍然需要学习这些愉快或不愉快的事情究竟意味了什么。

3.掌握感觉经验的意义

我们注意到，婴儿在饥饿时会开始哭泣，疼痛和其他不舒服的感觉也会引起同样的反应。根据引起哭泣的不同原因，哭声的特征也会发生变化。虽然并没有处在真正的痛苦中，但习惯于被爱抚怀抱的婴儿会在睁开眼睛的那一刻就开始哭泣，直到他重新处在惯常的姿势为止。保姆的照顾越是无微不至，这种哭闹就会持续得越久。她的一次偶然疏忽很可能招来婴儿的强烈抗议，但这不是因为婴儿性情暴躁，或者缺乏耐心，而是由于日常生活节奏被打乱所引起的剧烈痛苦。哭泣能带来最终的满足感，这种本能的表达方式和心理发展之间的关系值得我们特别关注。

很显然，哭泣使婴儿能够和周围的人进行交流，但他并不是因为清楚这一点才开始哭闹的。对婴儿来说，哭泣是难以抑制的：它是一种天生的倾向，而不是某个人灵机一动的发明。当机体恢复到舒适的状态时，那些引起哭泣的神经机制就会自动停止运作。除了最后的满足感，这一过程还伴随着许多其他的感觉经验。照射到眼睛上的光线逐渐减弱，一个迅速的移动改变了他的俯卧姿势——现在他被抱在保姆的怀抱里了，这是他每天张开眼睛或开始入睡时的姿势。每次当他开始哭泣的时候，类似的事情就会随之发生。哭声启动了一连串的、以舒适感作为结束的感觉经验。逐渐地，这些经验会互相联系起来，形成一条经验链。原本最后才会发生的婴儿的反应，现在却变成了最开始的部分：只要保姆向他俯下身子，婴儿就会马上停止哭泣。而在保姆弯下身子的视觉经验出现之前，还有其他的感觉经验——例如她的脚步声，或者开门的声音——这些经验也会逐渐地整合到一起，形成一个能够使他停止哭泣的信号。而当这些环节没有按照正确的顺序执行，或者最后的环节被过度延迟的时候，婴儿很快就会再次开始哭泣。

婴儿生活中反复发生的所有事情都会形成特定的模式——喂食、洗澡、穿衣以及其他的看护照料——这些活动占据了他清醒时的绝大部分时间。保姆的行为不可能总是一成不变，而当变化出现时——例如，一个新的声音，或者一次新的碰触——就会引起婴儿的不安和哭闹。这些变化在儿童的心理发展中扮演了非常重要的角色。如果他的生活总是按部就班，发展的机会就不可能出现；而另一方面，如果环境太过多变，前文提到的条经验链就难以形成。上面所述的两种情况对儿童来说都是不利的。

不久之后，相同的过程将会发生在其他类型的反应中。午后的客厅里，一个十八个月大的幼儿正表现得烦躁不安。图画书没能安抚他，对他说“ta-ta”（出去）带来了片刻的安静，但之后没有什么实际行动的迹象，他很快又开始了哭闹。这时，他的保姆突然出现了，头上还戴着那顶出门时戴的帽子。他马上微笑起来，扭动着爬下妈妈的膝盖，向着房间的另外一边跑去。他可能还需要再等五分钟才能真正迈出家门，但这已经无关紧要。除非等待时间远远超过了穿衣服等准备活动所需要的时间，他才会再次陷入之前的情绪中去。

然而，这个例子中的幼儿和饥饿的婴儿之间存在一些重要的差异。首先，这个儿童会被一个词吸引住。词语的效应时间一般非常短暂，因为说出某个词并不意味着它所指代的事情一定会发生。从这种意义上讲，词语的发音与先前开门或关门的声音所产生的效果非常类似。它们都能够安抚儿童的焦躁，因为在过去的经验中，这意味着某个能带来满足感的经验链即将开启；但当这条经验链的初始部分独立出现时，它们能够起作用的时间非常短暂。这一点与语言获得之间的关系我们将在下一讲中进行讨论。另外，幼儿所处的情境已经比婴儿复杂得多，他开始在整个活动中扮演积极的角色，这与只能躺在小床里、被动地表达态度的婴儿形成了鲜明的对比。他还不能明确地说出自己为什么不开心，也不能设法去寻求满足；但是，当他看见自己的保姆出现时就会立刻表现得非常兴奋，好像他苦苦盼望的正是她的到来一样。成人通常知道自己的需求，也能主动做好必要的准备；而如果不清楚原因，幼儿就会很难取悦。正确的刺激一出现，他会马上表现出目的性的、充满期待的行为。对于婴儿来说，经验并非总以那种开始、经过和结束都特征鲜明的顺序出现，而是无须自身来对经验施加影响。

变化会引起儿童的注意。我们可以推断，重大的变化首先是从一条经验

链过渡到另一条经验链时产生的。接下来，则是由那些经验链中的重要变化引起的。逐渐地，非常小的差别也会被一一分辨出来。儿童理解差异的能力一直在稳步提高，这是认知能力发展的一个显著标志。

在分辨差异的能力增长的同时，儿童的行为还表现出对经验进行综合或联系的趋势。从本质上讲，这一行为通常带有目的性，这是一个重要的特征。综合不是随机发生的，而是会受到个体实际需要的控制。从很早的时候开始，儿童就会选择那些能够满足自己兴趣的感觉经验，并将它们联系起来，但此时的行为通常是无意识的。在此后的生活中，我们会努力养成一些习惯，或者阻止另外一些习惯的形成。但是，我们仍然像婴儿一样，能够自然而然地对某种稳定存在的环境需求形成一系列复杂的反应；对新环境的适应经常是自动进行的，我们有时甚至注意不到它们的发生。因此，当一个男孩从纪律松弛的班级转入秩序井然、学习氛围浓厚的新班级后，他通常能够立刻融入其中。为了适应新环境所进行的行为调整一般不需要主动的努力，这个原本总是调皮捣蛋的孩子，现在变成了一个勤奋努力的学生。他并非对环境氛围的变化一无所知，但如果问到他自己都做了哪些改变，他可能很难描述得出来。

让我们把目光转回到婴儿身上。我们已经看到他是如何将意义和那些能够满足其生理需要的感觉经验联系起来的，而在非常早期的阶段，他就已经对感觉活动本身表现出强烈的兴趣。随着时间的流逝，可以看到他从感觉游戏中得到的乐趣越来越多。他会聚精会神地聆听悦耳的声音，或者当一个明亮的物体在面前轻轻晃动时，他会兴高采烈地扭动身子，举起手臂。他的注意力也逐渐被自己的动作所吸引。他会一直倾听自己发出的咕咕哝哝、咿咿呀呀的声音，或者注视自己手臂的运动，这种行为经常能持续很长一段时间。当然，这种“他自己的”动作中的“自己”，与我们通常意义上的“自己”还有一定的差异。原因在于这些行为并不是有意做出的，而很可能是某些无意识的生理过程的结果。

接下来需要注意的问题是，这类感觉经验是如何建立起一系列后天因素，从而构成新的机体需求的。一个又一个感觉经验通过融入经验链来产生意义，而不再局限于其发生时那一瞬间。同样，一些经验从某个能引起婴儿强烈情绪反应的感觉集合中凸显出来，成为其代表性的要素。看见放在一边的拨浪鼓时，婴儿很可能会开始哭泣。因为此时他的感觉经验中只有视觉的成分，这带给他强烈的不完整的感觉。在他以往的经验中，这个感觉集合同时还具有声音和运动的要素。因此，看到那一小

块色彩会使他哭泣，对婴儿来说，这种感觉就像一个饥饿的人只能闻到饭菜的香味，却吃不到嘴里时的感受一样糟糕，虽然此时他还不能明确地说出，甚至意识不到自己为什么不开心。当我们把拨浪鼓放到他手中时，它的“音乐”、婴儿手臂的运动，以及视觉印象就组成了一个完整的整体，婴儿因此恢复了平静。如果我们没有把拨浪鼓递给儿童，而是选择自己摇晃它，这种行为能否满足婴儿的需求呢？这要取决于它在儿童过去的经验中是否经常出现。无论如何，婴儿还不会像自己的哥哥一样，故意吵吵嚷嚷；后者的行为需要更高层次的智力发展水平。婴儿的行为是源于他对某些情境形成了一整套心理“集合”，当这些情境不够完整时，就会引起儿童的不适感，哭闹是他对这种感觉的一种表达。从某种意义上讲，婴儿现在已经“认识”了这个拨浪鼓。一块特定的色彩，或者一种特定的声音，对他来讲都只是某个完整物体的一部分。它们刚刚出现时能够引起婴儿一阵快乐的感觉，但紧接着他开始察觉到这种经验不够完整，不适感和哭闹也就随之产生。

按照同样的方式，婴儿所处的环境被逐渐系统化地组织起来。对他来说，虽然复杂程度有所不同，但母亲、保姆、奶瓶、小床、椅子等事物都处于能够引起愉快的感觉经验的中心。这些感觉集合中的某些重要因素会首先被觉察到，并引起对婴儿对整体经验的期待。他先是通过声音“认出”他的妈妈，通过嘴唇上的触觉“认出”奶瓶。逐渐地，他学会了通过瓶子的形状和妈妈的外貌认出他们。随着时间的流逝，他能通过越来越多样的感觉成分对物体进行知觉。换言之，他对物体的认识包含了越来越多的细节，他区分感觉性质的能力也日趋完善。现在，不管球被放在桌子上，还是在房间另一边的地板上，或者正被人扔向天花板，他都能顺利地辨认出它。

随着婴儿理解环境能力的提高，对胳膊和手部运动的控制能力也稳步发展起来，而这又反过来促进了他对环境的观察。最早的触觉经验完全是偶然出现的。当明亮的物体在面前晃动时，一个三个月大的婴儿会兴奋地挥舞手臂。如果它偶尔碰触到了他的手，就会引起一种四处摸索的动作，在旁观者看来，这似乎意味着婴儿想要抓住这个物体。如果他的手指碰巧圈住了它，那他就会握住这个物体，但是随着手指间歇性地松开，物体又会从他手中滑落。开始时，这种短暂的经验偶尔才会出现，但它带给儿童的愉快感非常强烈，因此那些在它之前出现的经验——物体处在碰触范围内时的视觉形象，手臂接近这个物体时的视觉和肌肉感觉——很快就与抓握住这个物体时的经验联系在一起，并在重复中形成

一条越来越清晰的经验链。这条经验链会逐渐变得协调固定，并最终指引婴儿的动作。这时，如果有物体在眼前晃动，婴儿就会运行这一曾经带来愉悦感的经验链。手臂肌肉的间歇性抽动也逐渐得到抑制，在感觉的指引下，眼睛和胳膊的运动开始变得协调一致，并准确地指向最终的目标。

在能够控制手和胳膊的运动之前，对眼睛和头部的控制能力已经率先发展起来。在很小的时候，婴儿就会随着移动的物体转动头部和眼睛，这比他能够伸手抓握东西要早得多。通过这类感觉经验，他逐渐理解到同一个物体的视觉形象可能会随时间发生变化：例如不管妈妈在房间的另一端还是在他身边，他都可以认出她来。

对手部运动的控制使得婴儿能够更好地理解物体的空间特性以及它们之间的相互关系——例如它们的形状、位置以及和自己之间的距离。另外，随着感觉经验的丰富以及分析能力的增长，婴儿逐渐掌握了通过物体的某个特征来推断其整体的能力。在亲手碰触摆弄过一个球之前，他还不能将它的外表和光滑、浑圆等性质联系在一起；对其他形状的物体来说情况也是如此。但逐渐地，婴儿对球体的感觉经验变得越来越丰富，他不仅熟悉它的视觉形象（例如，球体表面的明暗分布），而且也具备了用手碰触或抚摸它时的感觉经验。这些复杂感觉中的任何一种要素都已经能够代表其整体，因此，当婴儿看见一个球时，他就可以推测出抚摸它的感觉，而当他在黑暗中碰触到这个圆圆的物体时，他也能够像亲眼看到一样，认出这是一个球。

逐渐地，婴儿还学会了根据一个事物的外表来判断它是否在能够碰触的范围之内——这是距离判断的第一步。现在他已经可以在屋子里到处打滚，或者爬来爬去，在这个过程中，他发觉熟悉的事物外表会随着他的运动发生变化，从而将这二者互相联系起来。之后他会开始学习走路。在婴儿六个月时，轻触脚底会引起伸直双腿的反射性动作，这使得他可以在有支撑的情况下站立起来；当他稍大一点，同样的碰触会引起他四肢的摆动，在成人看来，这似乎意味着他有一种想要行走的欲望。

4.一岁时的儿童

婴儿现在已经大概一岁了。让我们试着总结一下他都学会了什么。首先，他可以四肢着地地爬来爬去，或者在别人的帮助下站起来行走。他

可以用手拿起物体并摆弄它们。其中，他经常做的事情就是把东西撞到桌子或椅子上，这也是一种“感觉游戏”，因为他的兴趣在于这种行为所发出的声响以及运动本身。婴儿主动发起某个动作的能力有了显著进步，不仅如此，他对原本随机性的动作的控制能力也变得越来越强。他时刻不停地咿呀学语，因为其中的动作和主动的感觉体验给他带来了很大的乐趣；他喜欢反复发出某些特定的音节，好像在跟它们玩耍。婴儿模仿他人的倾向也表现得非常明显。通过这种方式，他学会了在特定的人出现时说“妈妈”，也学会了许多能引起他强烈情绪的物体的名称。知觉到某些物体的出现会引起相当强烈和固定的欲望，他已经非常敏锐地意识到周围哪些事物可以帮助他得到想要的东西。他会向人而不是无生命的物体寻求帮助。他的语言表达能力还非常匮乏，但富有表现力的、强调性的姿势弥补了这种不足。他用眼睛、手臂以及含混的咕哝声告诉我们他的需要，如果特别想要某个东西，他会对错误的物体做出愤怒和厌恶的表情，并拒绝接受它们。他也很可能已经开始尝试独立的、有目的的行为。当他在地板上玩累了，他会爬向他的保姆，一半通过动作（例如拉扯她的衣服）一半通过语言地向她表达想要坐在膝盖上的愿望。尽管能说出的词汇很少，但他已经能够理解相当数量的、人们经常使用的语句。对他来说，“保姆”“妈妈”“宝宝”“汪汪”“饭饭”，或许还有“书”，以及家庭成员的名字等都已经具备了相当固定的含义，当他听见这些词时，就会抬起头来，四处寻找它们所指代的那个人或事物。他对语调格外敏感：用温柔或粗鲁的声音说出同一个词会在他身上产生截然不同的作用。一个受过良好训练的儿童已经知道有些事情是可以做的，而另外一些则不行。母亲或保姆带有警告意味的声音会让他的手从禁止触摸的东西上移开。他有时也会在这些物体周围徘徊，向它们试探地伸出手去，甚至一边调皮地观察母亲的反应，一边用手指轻轻地碰触它们，好像他已经对意志的冲突有了一定程度的意识，并感受到了这种情境下的紧张刺激似的。

在这个年龄段，儿童的发展存在很多细节上的差异。这在很大程度上依赖于他们的健康状况，而后者又主要依赖于适当的喂养以及新鲜的空气。其他环境因素也会影响发展结果。比起没精打采、呆板无趣的保姆，一个聪明活泼、性情开朗的保姆可以更好地促进婴儿智力的发展。是否有同龄的玩伴也是重要的影响因素，因为婴儿的模仿倾向非常强烈。

第4讲　语言

本讲要点：

婴儿最初只是对声音进行模仿，感觉经验和归纳分析能力的发展使其逐渐开始掌握词汇的意义；

从最初的以词代句到能说出完整的句子，婴儿的语法发展渐趋完善；

文字是与口语不同的另一套符号系统，儿童对阅读和书写的学习可以与语言的习得相类比。

1.言语

从一岁左右开始，言语能力的增长成为儿童发展中最为显著的一件事情。对发声器官的运用似乎是一种先天冲动，它首次表现为婴儿出生后的第一声哭喊，之后，婴儿不舒服时的哭闹常常能够引起看护者的关注和照料，这类成功的经验会进一步强化原有的冲动行为。稍后他的哭声开始产生分化，饥饿、疼痛、“失望”或者“发脾气”[2]，他在每一种状态下的哭声逐渐表现出不同的特征。此时，他所发出的绝大多数声音都是元音，由于发音时嘴唇、舌头或上腭的不经意运动，偶尔也会有辅音出现。到两三个月时，你就可以经常听到婴儿咕咕哝哝，好像游戏似地发出各种辅音。这一活动带给他巨大的快乐，在清醒的大部分时间里，他都在乐此不疲地玩着这个“游戏”。通过这种方式，婴儿逐渐获得了对发声器官的控制能力，使他能够对成人的语言进行粗略的模仿。在七八个月大时，婴儿开始尝试发出自己曾经听到过的声音。对他来说，这些音节还没有与它们指代的事物联系起来；但是，他很可能会首先发出那些具有重要意义的声音，像是“ma-ma”（妈妈）等。在对婴儿进行观察时，我们必须时刻注意，不能根据自己的思想去推断他的言语，过度解读他发出的音节所表达的含义。最初的言语模仿是无意义的，主要的决定因素在于发出这些音节的肌肉运动相对比较简单。

在说出有意义的音节之前，婴儿已经可以理解许多他人的言语。他能够按照指导，摆摆小手表示再见，亲吻他的妈妈，或是寻找那些被叫到名字的人或事物。然而，我们必须注意，他的这种理解还非常狭隘。如果问一个九十个月大的婴儿“滴滴答答在哪里”，他会环视四周熟悉的摆设，直到视线落在钟表上面。他其实并不理解什么是钟表，如果把他带到另外一间屋子里然后询问同样的问题，他很可能会表现得毫无头绪。

以前他在熟悉的环境中注视着某个特定的物体时就会听见这个单词；而当环境改变，那个曾经总是伴随着“滴滴答答”的音节一起出现的感觉集合就变得非常陌生。当看见果盘里有一个圆圆的黄色物体时，我们很可能下意识地伸出手去拿起一个橙子，而无须任何思考判断 [3] 。正如这种行为一样，向儿童说“滴滴答答”会使他做出一系列头部和眼睛的运动，直到与这种声音相联系的知觉经验变得完整为止。从发展的角度而言，它意味着口语信号开始从环境中凸显出来，这一点非常重要。它是整个语言发展的第一步。

当口语信号进一步与一系列（或一组）感觉联系在一起时，语言发展就进入了一个新的阶段。最早与语言发生联系的感觉经验通常是那些能够让婴儿感到非常愉快的。如果有人问：“妈妈在哪里？”婴儿会热切地四处张望，像是在期盼接下来的感觉经验的出现。然而，他的期待有可能会落空，语言所引起的快乐感觉也就随之消失不见，这个小家伙因此开始哭泣起来。在类似的情境中，婴儿经常听到的那些词汇迅速地获得了意义。模仿的倾向促使他开始说出“mama”、“dada”（爸爸）、“nana”（保姆）等单词。起初，这些词汇只是偶然地与它们所指代的事物联系在一起；之后婴儿的控制能力逐渐发展起来，他开始只在正确的物体出现时才说出对应的单词，这使得某个知觉组合——例如妈妈的形象、声音以及“mama”这个词语的发音所组成的集合变得完整。那些经常引起儿童注意的、名字是由简单而相似的音节复合而成的物体，例如“滴滴答答”“汪汪”等，当它们出现时，婴儿逐渐地能够叫出它们的名字。这标志着语言发展进入了第二个阶段——在这个阶段中，儿童所使用的语言被称为知觉语言。

接下来，在婴儿产生讲话的需要之后，语言能力才会有进一步的发展。通过知觉和模仿行为，他现在已经能够发出一些音节。在这个过程中婴儿将逐渐意识到只要借助这些声音，他就可以简单有效地向他人表达自己的愿望。如果婴儿想要桌子上的某样物品，开始时他只能通过伸出手臂、出声叫喊等不太有效的方式来努力得到它。必须把桌子上的东西逐一地递给他，才能找到他真正想要的那个。而如果他能够说出“球”，只要这一个音节，他就可以马上得到自己想要的东西！当然，婴儿还不能这样思考问题，他的行为主要是从经验中学到的——他发现，那些偶然说出的知觉语言能让他得到想要的东西。于是婴儿开始尝试自发地讲话——或者说，进行自我表达。当他对某样东西的欲望特别强烈时，他会用一个单独的音节进行表达，并伴随着强调性的姿势和热切的动作。

还有一种现象也表明，婴儿经常会把单词跟自己的感受（而不是物体本身）的特征联系在一起。如果某个单词曾经与极度快乐或痛苦的经历一起出现，那么，婴儿就很可能把它用在能引起同样情绪反应的那些物体上面，尽管这些物体与该单词实际指代的事物毫无关系。普莱尔[4]曾经讲述过一个这样的例子：他的儿子习得了Burtsa（即Geburstag，德语“生日”）这个单词，并用它指代所有那些能激起他巨大欢乐的事情。在这种情况下，幼儿的词汇还不能代表我们所说的一般概念，而只是表达了他对某些事物的暂时性态度。从心理学的角度来看，它们与年纪稍大的人使用的感叹词并没有什么不同。

另外，婴儿会在许多截然不同的情境中使用同一个单词，这非常令人惊讶，因为它意味着婴儿已经能够察觉到这些情境中潜在的一致性——词汇的应用正是基于这种一致性——因此当婴儿说“dow”（down，下）的时候，他可能想表达“汤匙掉下来了”“我倒下了”，或者“我想下楼去”等含义。在这些情况下，婴儿的姿势和特定的环境会使这个词汇所要表达的意思变得完整。上述现象的有趣之处在于，婴儿似乎已经在某种程度上洞悉了外部环境复杂多变的现象，并且抓住了其中的共同特征。婴儿会用一种全新的方式使用学到的短句（例如all gone），这种现象非常普遍，几乎每个母亲都曾在自己的宝宝身上见过。这会让她感到惊奇或有趣，但她也总能发现这些用法的合理之处。

我们已经看到口语信号是如何与某个知觉集合联系起来，并成为其中一部分的。当察觉到集合中的其他成分出现时，婴儿经常会自己说出对应的口语信号，从而使集合变得完整。看到父亲出现他会喊“爸爸”，而有时当他的叔叔（或任何其他成年男性）出现时他也会叫出同样的称呼。这表明他对词汇的使用还很肤浅，他的分析能力也仍然非常薄弱。这种情况下经常会有人纠正儿童的讲话——“不对，不是爸爸，宝宝，叫叔叔。”像这样，我们通过使用语言向儿童指明了事物之间的差异。虽然并非有意为之，但通过这种做法，我们也指导着儿童分析能力的发展。儿童因此学会了称呼家里的狗为“卡洛”；而另外一只经常见到的狗则不是“卡洛”，而是“斑点”——但它们都叫作“汪汪”。这使得儿童逐渐认识到它们之间具有某些相同的特点，例如叫声——他之后将会知道这叫作狗吠。这两只动物的其他方面差别如此巨大，儿童起初可能根本没有发觉它们有任何相似之处，直到共同的名字促使他注意到这一点。当意识到事物具有相同点时，我们就倾向于在头脑中把它们归在一起——也就是说，把它们综合起来。因此，在使用词汇时，我们有时会强调它们之

间的差异性，这将引导幼儿对事物进行区分；而有时则会将儿童的注意力引向事物的相似之处，从而促进他们对事物进行归类。在开始时，这一过程还需要借助姿势和情境的配合才能顺利进行。

因此，儿童词汇量的增加也意味着分析和综合能力的增长，或者换句话说，反映了思维能力的增长。这会进一步对儿童的心理行为产生多方面的影响。他的感觉会变得更加精确；我们可能知道半打甚至更多用来形容红色的单词：粉红、绯红、深红、鲜红、玫瑰红、朱红等等，而儿童可能只知道一个。在这种情况下，他可能根本不会去注意各种红色之间呈现的差别。同样，他的知觉也变得更加充实。相比他那些对植物学一无所知的同伴，一个知道雄蕊、雌蕊、花瓣、花萼等名词的儿童能在对一朵花的匆匆一瞥中看到更多细节。与此同时，我们可以注意到儿童经常会从周围的人那里学习词汇和用语，但对它们的含义却了解得很少。有些被称为"小大人"的儿童就是这样的例子。这些儿童会像自己父母一样地讲话，但他还没有真正理解这些语言的意义，对他来说，这些语句就如同婴儿早期的知觉语言一样。

让我们从另一个角度观察一下幼儿语言能力的发展。起初，知觉到某个物体出现会使他说出对应的单词。他听到一个熟悉的声音就会喊"保姆"。在他的头脑中，保姆的嗓音以及这个单词很可能都与她的视觉形象联系在一起。其他情境如果能够激活这一表象，也会使他说出这个单词。这时，词汇所代表的都是某些具体的事物，在使用时通常附带着相应的形象。但这种情况不会持续太久。当"汪汪"这个词能够代表所有类型的狗时，起初与它联系在一起的形象就显得不太合适了，于是这个最初的形象就会逐渐消失。随着儿童经验的增长，词汇对某个特定知觉集合的依赖会渐渐下降乃至消失。现在，只有当讲话突然被打断，而我们的思维有意地停留在某个特定的单词上面时，它的形象才会浮现在意识之中（当然，成人语言所附带的形象会因人而异，在这里我们只考虑一般的情况）。随着清晰而具体的形象的消失，语言逐渐成为心理发展中一种强有力的工具。语言现在可以被用来指代大量的物体，虽然其具体细节可能相差甚远，但只要具有相同的本质特征，就能够用同一个词来称呼它们。人们倾向于发现多样性中潜藏的相似之处，这一点在儿童身上表现得非常明显。他很快就能意识到"pussy"指的是所有的小猫，不管它的毛色如何；而"gee-gee"则能指代所有类型的马，不管它出现在图画书上还是现实中。

当然，在成人看来，儿童在语言泛化的过程中会犯许多错误。但从心理学的角度来讲，使用某个词汇来指代与它相关的一类重要特征，这种做法有其合理之处。他可能会把所有四条腿的物体都叫作“汪汪”，或者把所有的鸟都叫“嘎嘎”。他经常会抓住某个事物偶然出现的特点，并把它当作辨认该类事物的典型特征——例如，所有戴着无边便帽的女士都是祖母。这种词汇的转移有时会显得非常奇怪，当一种情景能引起对之前某种情景的联想时，原本与之前情景相连的单词就可能转移到现在的情景中去。明托的儿子开始时叫他的保姆为“Mambro”，后来他把这个名字应用到缝纫机上面，之后又用它称呼有猴子蹲在上面的街头风琴 [5]，最后他的橡胶猴子玩具也被叫作“Mambro”。

成人的坚持以及儿童自己的需要使词汇应用逐渐变得规范。儿童的经验使他意识到某种信号能更好地传达自己的意思，从而放弃其他无效的表达方法。模仿在这一过程中发挥了非常重要的作用，它不仅有助于儿童掌握发音，同时也能帮助他们学习正确的单词以及适当的用法。正如我们前面看到的那样，成人持续不懈的纠正会提高儿童的分析和综合能力。单词的误用暴露了他在这两个方面的缺陷，而通过指出这些错误，我们就增进了他对相似性和差异性的理解。

在能够说出超过一个单词的短句之前，婴儿已经掌握了大量的词汇——当有人想要考考他时，他很可能说出周围所有物体的名字。但我们必须注意，很多时候当婴儿说出一个单词时，他想要表达的其实是一整句话的含义。

在十八个月之前，只有极少数的婴儿能超过“以词代句”（sentence—words）的阶段。这时婴儿常常会将一些单词串接起来，例如“Ba—faver—garden”（球——爸爸——庭院），实际想要表达：“请把球给我——爸爸要和我玩球——在庭院里，不在婴儿房里。”在类似的情况下，当时的场景和儿童的姿势会使他想要表达的意思变得清晰。但他仍然需要学习更规范的讲话方式，这样他才能不被时间、地点约束，也无须再依赖姿势或动作的帮助，更加独立地进行自我表达。影响这一过程的关键因素在于分析能力的增长。也就是说，婴儿逐渐能够注意到构成某个特定情境的各种要素，随着这种分析能力的发展，他对整个场景的理解也变得更加深刻。由于婴儿对情境中的各个部分有了更清晰的认识，他对整体的把握也变得更完整。这种智力上的进步使儿童的语句逐渐变得完整。我们将婴儿的语言发展总结为三个阶段：

阶段一（以词代句，很少的分析，不明确的综合。）

膝盖。妈妈，膝盖。

阶段二（句子仍然不完整，但在分析方面有了一定的进步，同时也表现出相应的对整体的把握能力。）

想要妈妈膝盖。

阶段三（完整的句子。）

宝宝想要妈妈膝盖。

当然，在此之上，还存在着更高级的分析和综合水平。例如，我们可以比较一下这两个句子："宝宝想要坐在妈妈的膝盖上。""求你了，妈妈，我可以坐在你的膝盖上吗？"可以看到，后者表现出的分析程度更高，对场景的把握也更加完整。形容词、介词、连词和副词逐渐出现在句子的结构中，这标志着智力和言语能力的进步。儿童并不会有意对词序加以注意，他主要靠模仿习得惯常的做法。而想要熟练掌握词形变化则需要更高级的心理能力，这个过程中儿童可能会犯许多错误，例如，他会混淆规则和不规则动词，如"brungded"（brought, bring的过去式）、"bented"（bent, bend的过去式）、"swang"（swung, swing的过去式）等。这些错误经常出人意料，让人们觉得非常有趣。对儿童来说，否定句显得格外困难，尤其是句子中有"nobody""nothing"等类型的否定词出现时更是如此；在一段时期内，如何正确使用人称代词也是大多数儿童面临的难点。儿童经常被他人称为"你"，因此，他会采用同样的称呼来指代自己也就毫不奇怪了。

2.阅读与书写

儿童在入学时已经具备了一定程度的口头言语能力，这使他可以比较流畅地与他人交流。但进入学校后，一个更加困难的问题立刻摆在他面前：他需要学习如何理解一套新的符号系统，并用它进行表达。这套符号系统与他已经掌握的口头词汇中的基本音节只有非常不规则的对应关系，这使得学习过程非常困难。

从心理学的角度来看，教师的第一个困难来自如何才能使学生清楚所要

达到的目标是什么，因为他们之前对此几乎一无所知。在早些时候，儿童曾逐渐意识到围绕在他周围的声音具有一定的意义，现在他必须理解那些奇怪的图形同样也包含着某种信息。意识到这一点意味着极大的进步，从这一刻开始他的行为有了明确的方向，虽然他可能没有任何想要学习的欲望。接下来，如何促进儿童对文字系统的学习并不属于我们关心的课题，但教师可以回顾一下儿童是在何种情况下开始讲话，并逐渐理解他人言语的，这对现在的教学会很有帮助。教师也应该充分利用儿童的心理特点和知识基础（例如儿童的兴趣、词汇量、天生的对环境的适应倾向等）。还有一点应予以注意，即在老练的阅读者眼中，单词甚至整个句子都是一个整体。他很少会注意到单个的字母，这对阅读效率来说是一种妨碍。因此，教师应该留心不能过分强调字母本身，这种做法会阻碍儿童的进步。

对儿童来说，掌握书写是比学会阅读更加缓慢的一个过程。他必须形成一套全新的、由非常复杂的动作组成的习惯。习惯的形成主要依靠练习，而在这个例子中，真正的书写练习要求儿童事先具备比较协调的手部运动能力，因此先进行一些较简单的手部肌肉训练是非常必要的。读者现在在书写时肯定已经不需要对每个字母都加以注意。也就是说，我们的思想已经能够自然地倾泻于笔端。教师们会发现，在思维与书写的这种关联建立之前，学生们的作文还不能像口头语言一样充分地表达他们的思想。因此，教学的关键就在于如何促使学生在思维与书写之间建立直接的联系。

第5讲　目的

本讲要点：

反射运动和本能行为都代表了有机体以某种特定的方式做出行动的倾向，具备一种先天的目的；

在本能的发展过程中，运动控制能力是其获得有效性的必要条件；

习惯是一种按照惯常的方式进行行动的意向，建立运动习惯对于我们掌握新技能至关重要。

1.目的对心理行为的支配作用

在前面几讲中，我们曾不止一次地强调心理行为在很大程度上是目的性的。当然，这并不是说我们的头脑中时时刻刻都充斥着某种雄图大略，而我们的一举一动都是为了实现这个目标服务的。我们每个人都清楚自己不是被动存在的，只能被周围的人和事所左右，我们的思想和行为也不是变化无常或杂乱无章的；相反，它们通常都会指向某个能带给我们满足感的最终目标。

婴儿期标志性的随机运动在此后的发展过程中并不会完全消失，但其重要性将极大地降低。除了此类行为之外，我们的其他所有活动都是出于“适应环境”这一天性。我们不妨将心理发展看作是个体自我调节能力和环境适应能力逐渐增长的过程。如果环境始终处于固定不变的状态，那么我们只需凭借单纯的生理机制就能够做出稳定有效的反应，如同我们曾经讲过的那样，这一过程不需要任何意识的参与。例如，正常情况下，无论我们处在清醒还是睡眠状态，呼吸活动的进行都是无意识的。许多后天习得的行为也是如此，随着熟练程度的提高，意识在其执行过程中所发挥的作用将逐渐降低，最后可能成为该行为的一种伴随状态，甚至完全退出这一过程。读者可以想象一下，如果骑自行车时需要对每个动作都进行一番事先的思考，那我们的行动将面临多么严重的困难。

但是，如果一个人偶然吸入了一些刺激性的气体，或者他的自行车骑起来比平时更加费力——总而言之，当我们所处的环境比较陌生，针对这些环境的习惯反应尚未形成或者我们通常的做法变得不太合适时，意识就会开始发挥作用。新奇的环境会促使心理活动变得活跃，而日常惯例则往往相反——至少对于某些特定的惯例行为而言，这一观点是毋庸置疑的。

与其他动物相比，人类掌握了更多适应环境的方法。我们不会被此时此刻的经历所禁锢，恰恰相反，如果情况正常，自动化的反应就足以应对，我们会忽略周围的环境，而去专心致志地思考第二天或下个星期将要面对的困难。而当眼下的环境产生更高的要求时，我们能够对它进行周密的考察和判断，这得益于我们对自己需求的清楚认知、对类似情况下一般原则的了解以及过去的经验教训。判断和推理能力是人类的一大优势，是适应环境变化的最高级的方法。

这类高等能力是与人类所面临的更为复杂的环境相匹配的。我们所要适应的不仅仅是物理环境——即使是物理环境，也超出了单纯的知觉行为

能够完全把握的范围。例如，原始的野蛮人和现代欧洲人都对日食非常熟悉，他们可能观察到同一次日食，但是他们对该现象背后的原因和规律的认识却大相径庭，他们的行为反应也因此会截然不同。另外，社会环境和精神生活要求人类个体做出更多的反应，我们不但时刻处于这些环境之中，而且必须能够针对它们进行自我调整，或者对其施加足够的影响或改变，只有这样，我们的需要才能得到满足。需要注意的是，上述适应行为同样可能发生在毫无意识的情况下。我们英国人对生活准则和责任义务的观念已经深深嵌入了生命之中，很少会意识到它们的存在或者它们对行为处事造成的影响；同样，我们也很难发现其他看待问题的角度。旅行会使这类问题浮上水面。陌生经验中的新鲜观念会引起我们的注意，这时，我们必须对自己的立场加以仔细的考察，以确定应该对这些新观念采取何种态度。

我们对个体和环境关系的简短讨论已经足以表明，适应能力的发展涉及两类趋势的相互作用。其中一种趋势是形成习惯，在这个过程中意识倾向于逐渐消退；另一种趋势是确立意图或有意识的目的，这时，更高的意识水平变得至关重要。不管是习惯还是目的，它们或迟或早都将在行动中得以体现。然而，这要等到运动控制能力有了相当程度的发展之后才可能发生。（实际上，完全缺失运动控制能力是智力缺陷儿童的一种常见症状。）因此，有必要对运动本身的性质以及它们是如何逐渐处于控制之下的过程加以研究。

2.反射与随机动作

在前面的章节中，我们曾简单提及过婴儿在运动方面具备了某些先天能力。他的动作一部分是反射性的——也就是说，当某种特定的刺激达到了足够强度时，会引起特定的肌肉群做出特定的反应，而另一部分则属于随机或偶然性的。

婴儿的基本生理活动，如呼吸、心跳等都是反射性、自动性的行为。从降生那一刻起，这些行为就开始持续不断地进行，不需要任何意识或目的的引导。婴儿与生俱来的反射还包括吸吮、吞咽、哭闹等。除此之外，绝大部分的反射都是在个体成长过程中逐渐出现的。例如，眨眼反射在婴儿出生后很短的时间内就会出现，之后不久，与行走相关的反射也将出现。所有这些行为都不具备意图或者目的性，但一般情况下，它们对个体的生存是有益的。从这种意义上来说，反射行为也可以被称为

目的性的：它们具备了一种先天的目的。随着儿童的成长，他逐渐能够对一部分反射行为进行或多或少的有意控制。例如，我们可以忍住一个喷嚏，或者改变呼吸的节奏。但另一方面，有些反射是我们无法调节的，例如光线照射眼睛时瞳孔的变化。

许多反射性动作的发生完全与意识无关，另外一些则在发生前和发生过程中经常伴随有某种程度的微弱觉知。例如，有物体擦过眼前时引起的眨眼反射，咀嚼、抓握以及将头转向某个明亮物体的反射等，最后这种情况涉及的意识水平相对更高一些。那些逐渐能够被随意控制的反射都属于这种类型。

读者还应该注意，一种反射性的反应不仅对应于某种特定刺激，一般来说，它还可能会由某些机体状态引起。因此，一个处在完全相同的外界环境中的婴儿会在饥饿时开始吸吮，而在吃饱之后停止。

正如我们曾见过的那样，除了这些特定的反应之外，儿童的四肢还会做出许多随机性的、没有明显目的的运动。这类运动很可能是对内部生理变化的一种反应，其出现时间要早于很多反射性动作。这类随机运动的不确定性是非常重要的，因为它们使儿童与周围的物体之间产生了许多意外接触，同时也给他带来了新的运动经验。在接下来的一个阶段，儿童将学习如何对这些运动经验施加主动的控制。

3.本能行为

我们很难在反射运动和本能行为，以及本能行为和智力活动之间划出一条精确的界线。“本能”一词通常意味着一种先天的倾向，它使得生物体在某种特定的条件下表现出某种特定的行为，而且通常意识不到这种行为的最终目的。一般而言，这类行为对个体的生存和种族的延续都是有益的。另外，在特定的情况出现时，处于同一发展阶段的同种族个体会表现出一定程度的相似行为。尽管许多物种都会对新奇或突然出现的事物感到恐惧，但每个物种的反应都具有一定的独特性。一只受惊的画眉鸟不会表现得像一只受惊的猫一样，它们二者的反应又都和受惊的儿童相去甚远。到此为止，本能看起来与反射并无显著不同，而且与反射类似，特定的本能会出现在不同的发展阶段。例如恐惧和愤怒在人类个体很小的时候就开始发展起来，而性本能则要等到很久之后才会出现。

本能与反射之间的分界难以确定，但人们通常认为二者之间最重要的差异在于本能所涉及的刺激和行为反应都更加复杂，而在经验的影响下，其行为反应的可塑性也更强。此外，情绪或类似反应的出现或许也可以被认为是本能行为区别于反射的一种特征。

本能行为的刺激总是对某些特定事物的知觉，虽然这种知觉有时可能非常原始；而其引发的反应则通常是一系列固定的动作。因此，当小鸡听到一种特殊的咯咯声时就会跑回到母鸡身边，并躲到她的翅膀下面。人类观察者会把这种情况下的刺激叫作“母亲对危险的警告”，但小鸡在冲回去寻求母亲的庇护时可能并不清楚发生了什么危险。“当单独抚养大的松鼠第一次见到坚果时，它就能够打开它们，吃掉其中一些，并把剩下的埋藏起来，它的行为举动和别的种族成员殊无二致；幼猫面对狗时会表现出猫科动物的典型反应。”[6]鸟的筑巢行为是本能行为中更加引人注目的一个例子。筑巢的方法非常复杂，但被人类养大的鸟儿也会在合适的环境中完成筑巢，即使它们之前从未见过鸟巢的建造过程。这一现象使我们确信，只有与不可预见的最终结果联系起来看时，漫长的一连串行为中那些早期的举动才是有意义的。

与此同时，必须记住一种本能反应总是具有或多或少的可塑性。我们无法预测受惊的小鸡会跑向哪个确切的方向，会跑多远，因为每次它的行为都会有细微的不同。本能反应还可能被幼小生物的模仿倾向所影响。据称幼鸟——例如红雀——如果被放在其他鸟类的巢中，就会学会其代养父母的叫声；跟老鼠在一个笼子中长大的幼猫可能在玩闹中不小心杀死对方，但不会故意伤害它们，直到它看见大猫是怎样做的。另外，许多本能就像反射一样，要在机体处在某种特定的适宜状态时才会出现。例如母鸡只有在孵蛋时才会筑巢，虽然它一直都能够获得所需要的材料。

即使是低等动物的本能行为——例如，小鸡因为母亲的呼唤而迅速地向她奔来，或者鸟儿在求偶季节的鸣叫——通常也会带有某种情绪性的激动状态。当然，我们不能轻率地认为动物具有与人类情绪相同的高级心理活动，但一般观点认为，所有真正的本能都包含一定的情绪性因素，虽然这种情绪可能多少有些原始。无论如何，本能行为显然不仅仅是单纯的机械运动。在本能行为中表现出的对客体的兴趣足以激起后续的行为反应，和后续的反应一样，这种兴趣也是本能性的。小鸡会本能地注意到母鸡的呼唤，其他动物则不会对这种叫声感兴趣；松鼠也会本能地

喜欢坚果。

4.一些主要的人类本能

可以看出，反射运动和本能行为都代表了有机体以某种特定的方式做出行动的倾向。对这些倾向的了解意味着我们获得了能够随意引起特定活动的能力。如果我们知道正常人的躯体反射，我们就可以利用它们，检验它们是否正常出现，或者研究个体能够在多大程度上抑制住由我们施加的刺激所引发的自然反应。对于人类本能的知识也会带来相似的能力，但这类研究更加重要，同时也需要更加细致，因为人类的本能反应非常灵活，有很强的可塑性。

究竟存在多少种人类本能，针对这一问题仍然存在很多争论。有人认为其总数超过30种，也有人认为不足一打。不管哪种意见才是正确的，这个问题的答案对本书所关注的目标来说并不太重要，因为当学生开始进入学校接受教师的指导时，大部分的本能倾向就已经在许多方面发展得非常复杂，不再是最原始的形式了。因此，我们下面只对几种相对重要的本能进行讨论。

由恐惧和愤怒所激发的动作是最早出现的本能行为之一。这类情绪在婴儿身上已经表现得非常明显，他们会轻易地被突然响起的声音惊吓到，也会因为吃东西时被打扰或者长时间的不适而生气。对婴儿来说，这些情绪只会导致特征性的哭闹，而在之后的发展阶段它们还会引起逃跑、躲藏，或者反抗、争斗等特殊行为。

好奇出现得稍晚一些。像恐惧一样，好奇也是由新异物体引起的，只是这些刺激的陌生程度较轻，还没有达到使人惊恐的程度。在好奇的驱使下，个体会做出相应的举动以便对新异物体进行更加深入和密切的观察——婴儿会随着新奇的物体转动眼睛，开始时这种运动还不够协调，不久之后他就能够很好地跟随注视移动的物体，再稍大些的儿童就会尝试主动接近物体，以便更好地观看和摆弄它们。

除了相对较晚才会出现的两性和父母柔情之外，其他形式的柔情被许多作者认为是一种次生而不是原始的人类本能；但这种观点似乎并没有得到观察结果的支持。诚然，当一个婴儿贴近母亲或者保姆的时候，他可能只是在寻求舒适和安慰，这种行为或许就如同猫咪对柔软温暖的膝头

的偏爱一样，其中并没有太多柔情的成分存在；但发自于柔情的真切关怀和温柔举动确实很早就已经出现了。两性之爱和父母柔情属于情绪的特殊类型，它们很好地说明了本能行为是随着生理上的发育而逐渐发展起来的。

有些作者会提到社交或合群本能。毫无疑问，孤独对于人类和其他动物来说都是难以忍受的，这一特点被称为合群性。然而无论其他动物的情况如何，合群性能否被称为一种单独的人类本能仍存有疑问。年幼儿童在独处时的不安可能是出于恐惧的天性；而成人即使不害怕孤独，也通常会对其感到厌恶，因为在独处的情况下，许多惯常的需要变得难以满足。

在与他人进行交往时，儿童很早就开始表现出两种截然相反的行为倾向，即自我表现或者说自我肯定的倾向，以及自我退缩的倾向。这二者带有明显的本能性质。其中前者通常伴有一种得意或欢欣的情绪，后者则伴有一种羞愧感。在儿童能够做出任何真正意义上的关于自我的思考之前，这些倾向就已经表现得很明显了。当然，随着自我意识的逐渐发展，它们还会得到不断地强化和调整。像恐惧和感情一样，自我表现和自我退缩的倾向也是人类天性中至关重要的因素，而培养塑造儿童的性格是教师必须进行的工作。教师的任务，或者至少其中非常重要的一部分，在于鼓励、训练以及满足儿童的好奇心，在一定程度上，可以通过激发儿童的恐惧或感情来达到这个目标。但太强烈的恐惧会削弱甚至湮灭儿童的力量，而感情则经常难以被赋予或者难以被激发，因此教师还需要巧妙借助其他性格倾向的力量。当儿童认为在场的人不如自己时，自我表现的倾向最为明显，因为他能够在这些人面前炫耀卖弄。当自我表现以这种简单的形式体现时，儿童所需要的通常是检查反省而不是鼓励；而当自我表现同时混合了其他的心理行为因素，例如好胜心，从而形成了努力拼搏、力争上游等更加高级的个性特征时，就可以用来激励儿童坚持奋斗，尤其是当儿童认为在场的人比自己更加优秀时，效果最为明显。相似地，如果羞愧感逐渐发展演变，最终使儿童因为失败或感觉到自我堕落而羞愧的话，它就能够被用来纠正儿童的懒惰或错误行为。这两种倾向对模仿行为的产生有着更加重要的影响，稍后我们将详细介绍。有些人认为模仿不能称为一种本能，但某些模仿性的动作具有与本能非常类似的特征——例如，婴儿由于知觉到他人哭泣而引发的哭泣。在动物身上，类似的行为非常普遍。（当然，对于榜样的精确模仿远远超出单纯的本能行为。）然而，我们在谈论本能性模仿时必须注意

一点，即这个术语中包含了很大的不确定性，因为没有一种生物会不加选择地模仿所有力所能及的行为，而只会模仿某些特定的举动。因此，这个一般性的概念中可能含糊地包括了许多特殊的本能倾向。

对于其他两类所谓的本能——建造和获得本能来说，情况也同样如此。并非所有的制造、收集、储藏都是本能性的，只有（如果可以这样说的话）对某些特定物体的制造和囤积行为才能被称为本能。实际上，儿童表现出来的建造行为很像是一种游戏，而且很大程度上起源于故意的模仿。它经常受到自我表现欲望的影响，因此，儿童会收集那些他和他的同伴认为非常宝贵的物体。

如果我们对以上典型的人类本能进行一下回顾总结，就会发现这些本能都是在个体的具体行动中得以体现的。当然，前提是该个体已经具备了足够的运动控制能力和充分的身体力量。而在年幼儿童身上，我们可以清楚地看到这些本能的早期表达通常难以达到预定的目的。一个愤怒的儿童可能会大喊大叫、挥舞手臂或是拼命跺脚，但这些行为大都没有什么实际作用。因此，在本能的发展过程中，运动控制能力是其获得有效性的必要条件。

我们必须记住，不同的本能倾向在每个人身上体现出来的程度不会完全相同，另外，有很多倾向和天赋没有被归为本能，因为它们通常比较少见，但虽然如此，它们看起来仍然是一种天生的特征。对音乐的兴趣和才能就是其中一个例子。斯托特博士曾经写道：“对于莫扎特和一个连基本的音符都很难分辨出来的人来说，他们在音乐才能上的差异是一种先天倾向的差异。”

5.运动控制能力的发展

正如我们前面见过的那样，婴儿最初还不能控制自己的动作。婴儿的运动绝大多数都是反射性或随机性的，此外还有很少一部分反应带有本能行为的特征。大部分的本能仍需要一定的时间才能逐渐发展完善，而且只有当本能行为所涉及的动作已经被儿童掌握之后，这种行为才有可能发生。在最开始时，婴儿的协调运动能力要弱于绝大多数的动物幼崽。

在婴儿期一讲中，我们已经对运动控制第一个发展阶段的普遍规律进行了介绍。儿童偶然做出的某个特定动作会带来舒适或愉悦的经验。这些

动作就更有可能被重复，而动作被重复得越多，它们的执行就变得越容易。当然，这一过程的完成会非常缓慢；即使对成年人来说，我们也会发现当我们试图掌握一种新技巧（例如弹钢琴）时，正确地弹出一个单独的音阶还不足以使我们摒弃掉其他可能出现的错误动作。但成功的动作每重复一次，它就带来了一点进步。我们每次所感受到的喜悦和满足会提高它的发生概率，并降低其竞争行为的发生概率，逐渐地，后者将完全消失。

对生理更加成熟、行为经验更加丰富的人来说，虽然新技巧的获得会表现出与婴儿相同的特征，但其具体过程却有所不同：在开始之前，我们就已经对所要达到的目标有了大概的认识；我们习得了大量的协调动作，而且一定程度上能够按照自己的意愿对它们进行调整。更加重要的是，我们不仅可以借助知觉，还可以通过表象来指导自己的动作。因此，当我们学习弹钢琴时，尽管开始时我们必须不停地在键盘上寻找确认音符对应的键位——我们会先看看乐谱，然后再看看琴键——但很快我们就只需对乐谱加以关注了。当我们坐在钢琴之前时，键盘的位置总是相对固定的，迟早，我们会在头脑中形成一幅键盘的图像并以此指引手指的运动；或者换句话说，不同键位的相对“距离感”已经印刻在我们的记忆之中，这时，我们甚至可以在黑暗中演奏钢琴。类似地，熟练的打字员也能够闭着眼睛打出一段口述的文字。

儿童进入学校时已经具备了一定程度的运动控制能力。他们不仅可以单独地移动四肢和手指，还能够指挥它们为了一个共同的目标协同运动。当情况需要时，他们也能够根据视觉的指引来运动自己的手指。他们可以行走、奔跑、舞蹈、跳跃、鼓掌、自己用餐等。所有这些运动都需要神经系统中相关联结，即运动神经协调的参与，它们是通过后天的练习逐渐形成的，而非与生俱来的一种神经结构。每个教师都清楚，四五岁儿童表现出的运动协调性存在很大的个体差异。有些儿童能够自己穿衣服、戴帽子，也能够自己系鞋带或是解鞋带；而另外一些儿童在做上述所有事情时都需要帮助。这些帮助可以从两个方面进行：一方面，我们可以指引他的手或手指放到正确的位置上去；另一方面，我们可以让他观察其他人的行为是如何进行的。但除非儿童已经具备了必要的运动控制能力，否则观察将很难发挥作用：六个月大的婴儿从观察中学到的东西寥寥无几。而五岁儿童已经能够用手做很多事情，当他看见其他儿童能够自己套上衣服时，他就可能产生一种竞争意识并且认为这是所有大孩子都应该掌握的技能，在这些想法的激励下，他会对这些行为做出准

确有效的模仿。在任何情况下，将运动置于控制之下的能力都将大有裨益，因为儿童需要掌握很多新的姿势或动作，而旧有的神经联结会使他倾向于做出错误的动作。在成人的协助下，儿童已经有了穿衣服时的动作经验，这为新的运动协调的建立打下了基础。在一定的练习之后，只要儿童拿到衣服，他就可以不假思索、毫无停顿地完成穿衣服的一系列动作。儿童获得第一次成功时体验到的骄傲感越强，他完全掌握这一行为所需要的时间就越短。

儿童在学校中学习的其他技能，如绘画、写作、做操时的准确动作，以及如何清晰地发音（包括母语和外语）等，都是通过类似的方式习得的。儿童的年龄越大，对运动的实际引导的依赖就越少，因为他对一般运动的控制能力已经有了充分的发展，而且学会了如何对他人的动作进行密切的观察。在掌握言语运动方面，他只能完全依赖于模仿，而这时他失去了视觉提供的至关重要的引导。为了解决这一问题，有些教师会给学生提供一面镜子。另外，随着儿童各方面的逐渐成熟，他对自己想要实现的目标也有了更清楚的认识。当他被告知自己做出的某个动作是正确的之后，就会照此重复练习。每个人都清楚板球选手会将一个击球的动作打磨得何等精确，而高尔夫选手也会同样“雕琢”他的挥杆动作。虽然个体天赋存在很大的差异，但所有的运动技能都需要不断的练习。练习不能让每个人都成为伟大的绘图员、板球选手、提琴演奏家、滑雪运动员、外科医生或者台球运动员，但无论个体的天赋有多高，练习对于优秀的表现来说都是至关重要的。

6.习惯

在上文的部分段落中，我们曾将注意集中于一些后天习得的、高度复杂的运动上。虽然这些运动非常复杂，但它们能够在没有意识参与的情况下顺利地进行。我们有时会在入睡前发现自己已经脱完衣服，躺在了床上，却记不起哪怕一点脱衣服的细节。有谁不曾有过这种经历呢？这一系列复杂的运动会像机器一样精确地按照其惯常的顺序依次执行下去，而自始至终，我们的头脑中都在思考一个与脱衣服毫无关系的难题。这种类型的自动化行为主要依赖于一种被称为心理-生理持存的机制——具体来说，就是每个心理和神经过程都会对之后的心理和神经过程产生一种持续的影响。经常重复的动作会越来越接近自动化或反射行为。它会变得更加简单，所需要的注意和努力会越来越少，并会随着适宜的刺激固定地、有规律地出现，而对它的检查则变得越来越困难。该过程结

束之后形成的行为有时会被称为次级自动化行为，因为它与初级自动化和反射行为非常类似，后两者中也包括一些习得的习惯，但这种习惯不仅仅属于某个个体，而是种族性的。眼球运动的例子可以很好地说明这一点。当我们观测一处景观地貌、阅读一本书或者追随注视一个移动的物体时，双眼的运动会非常协调一致，而且丝毫不需要我们的注意：它们的运动是如此完美，如此协调，以至于我们很难意识到这种协调性并不是与生俱来的。毫无疑问，婴儿具有掌握这种协调性的先天倾向，但是，如果我们仔细观察就会发现，婴儿的双眼会经常出现斜视的现象，而且他对运动物体的追视能力也非常有限。

我们由此获得的熟练性显然使我们受益匪浅。由于无须再对眼睛的运动加以注意，我们就可以专心去理解所见事物的含义。如果一个钢琴家必须思考安排手指的每次运动，那么他的演奏将跟初学者的一样无趣；但真实情况是他只要一看到音符，或“看到”一个音符的视觉表象，或者想到某个他想要发出的声音，他的手指就能够正确地移动，因此他不仅可以自由地演奏出一系列音符，而且还能对作曲者所要表达的思想进行演绎。因此，习惯不仅是形成熟练的动作，还意味着我们获得了注意其他事情的自由。当我们进行写作时，我们思考的是写作的主题，而非钢笔和手指；打板球时我们会注意对面投球手的动作，而不是如何调整手中的球板。

日常生活中的常规活动同样也只需要我们花费相当少的注意力就能够顺利完成。经验教会了我们接下来会发生什么事情，以及采取哪种行动最为便捷有效。人们经常会说“陷入了某种习惯”，这一表达方式表明我们经常把自动化的行为反应归因于环境中的常见刺激。通过社会经验，儿童习得了最低限度的社会规范，而社会规范的训练是教育内容中必不可少的一部分。儿童的模仿倾向有助于许多优良习惯的养成，但通常来说，特殊的训练也是有必要的。尽管儿童还不能理解某些特定的行为习惯与自己的将来之间的关系，但他们必须首先养成这些习惯。坚持不懈的要求能够迅速打破开始时可能出现的反抗，并使最初不情愿的顺从转变为自动化的行为。不管在任何情况下，只要允许例外出现，这一挣扎的过程就会被无限地拖长。当理性的力量不足以使个体自发坚持某种行为并最终形成习惯时，纪律和训练就变得非常必要。即使是成年人也会服从上级、公众意见以及法律的规范和约束。他会感受到自身力量的不足，从而为了身体的健康听从医生的建议，或为了灵魂的救赎接受教会的指引。

在钢琴家的例子中，我们曾指出由习惯所赋予的自由能够被用来控制习惯自身。这种对习惯动作进行自由调节的能力至关重要。如前所述，习惯是一种按照惯常的方式进行行动的意向，脱离了运动习惯的帮助，我们将难以掌握任何新的技能。然而，如果习惯不能随着特定的环境发生改变，它就会变成禁锢我们行动的牢笼。钢琴练习中存在一个特定的阶段，这时，演奏者不必再思考手指的运动，但仍需要对将要弹奏的音符加以密切的注意；他的演奏已经相当准确和流畅，而艺术表现仍然非常生硬呆板。乐谱上的每一个音符都能引起正确的手部运动，但整体效果却显得僵滞笨拙。而技巧娴熟的演奏者不会受制于音符与动作之间的习惯联结，而能够反过来控制习惯；他获得了足够的自由，可以对每个乐句乃至整个乐章的含义进行充分的理解，并据此调节演奏的节奏和风格。优秀的阅读者和小学生之间也存在相似的差异，其中前者的阅读经验足够丰富，能够在看到全部的单词之前预判出一段文字的要旨；而后者的阅读理解也可以做到清晰准确，但他必须按照教师的指导，一字一句地仔细念出每个音节，而且认为这是必要的做法。这种针对习惯的调节能力会在很多日常行为中得以表现。我们在跟耳聋的人讲话时，发音会更加清晰响亮；写一封重要的商务信函时，字迹会变得一丝不苟；上班快要迟到时，步履会更加急促匆忙。有时对于习惯的调整本身也会变成一种习惯。如果你开始时是在平整笔直的道路上学会骑自行车的，那么你还需要练习如何在崎岖不平的道路上保持平衡，以及如何转弯，但不久之后，保持平衡也将变成无须注意参与的习惯。

迄今为止我们只考察了运动习惯，在得出最后的结论之前，有必要对思维和意志习惯做一点补充说明。人们通常认为个体养成的道德品质，例如节制、勤奋、守时等属于意志习惯。很明显，这里的习惯表现为某种固定的一般行为模式，而非特定的具体行为，例如刻苦本身是一种习惯，但它的表现形式则多种多样。思维习惯和运动习惯之间也存在某种区别，前者实际上也是一种比较特殊的意志习惯；因此，一个“商人”会倾向于形成从商业角度看待所有事情的习惯，在这里，形成习惯的是一种一般性的视角，而非某些具体想法。职业和环境会促使人们养成一定的思维习惯，虽然其影响可能不完全是消极的，但会导致人们的思维变得狭隘，难以看到问题的其他方面。因此，我们应该鼓励青少年培养广泛的兴趣爱好，即使这种做法会在一定程度上分散他们的精力。

有些固定的行为和思维方式具有鲜明的个体特征，这就是我们所说的个性。像动作习惯一样，它们也同样遵循着心理-生理持存的一般原则。

贯穿于我们整个成长过程中的社会准则、我们听到的言论观点，或者说我们所处的整个环境“氛围”（富有理性或是未经开化、野蛮粗鲁或是礼仪周全、批判怀疑或是信念坚定）会对我们产生潜移默化的影响，在我们的头脑中建立起相应的态度和观念，而这一过程在很大程度上是通过人类的模仿倾向得以实现的。一所优秀的学校在其学生身上印下的烙印也可以用同样的习惯原则加以解释。

第**6**讲　目的（续）

本讲要点：

模仿是适应社会环境的重要方式，可能是无意识的、冲动性的或有意识的；

冲动行为具有直接性和即时性，随意行为则受到意志和欲望的控制；

注意是一种为了更好地知觉和理解事物而做出的准备状态；

目的行为的完成需要人们具备坚持性和创造性。

1.模仿

从本讲开始，我们将要对心理发展中的有意目的或智力行为进行考察。需要时刻记住，尽管习惯与理性目的表面看来相互对立，但实际上前者的形成对后者的发展至关重要：只有当过去习得的行为以习惯的形式保存下来，发展才可能继续进行。

我们的讨论将从模仿行为开始，这是因为儿童最早适应社会环境的方式都是模仿性的。当突然身处一个陌生的社会环境中时，即使是成年人也会感到局促不安，担心自己的举止是否不得体，因此，我们会仔细观察他人的举动，并依样行事。在任何时候，我们身上都会表现出强烈的模仿倾向：流行服饰和行为规范经常令人无法抗拒，一个人在人群中模仿的行为可能会让他在独处、清醒的时候感到非常羞愧。在儿童身上，模仿的支配性则更加明显，当然，在开始时模仿并不是有意进行的。通过模仿，儿童逐渐掌握了他所处的社会环境中最重要的那部分习惯，从而成长为人类王国中的一员。想要精通这些遗传累积下来的文明成果，单

凭模仿是不够的，但模仿能使个体非常迅速地掌握其先辈们经年累月才最终获得的大部分知识技能。

模仿是儿童学习其种族习惯的第一种方法，而对绝大多数，甚至所有的低等动物来说，它同时也是最后一种方法。因为动物的兴趣完全停留在简单的知觉经验和实际动作上面；它们无法达到独立思考的水平，也不能像儿童一样，通过掌握语言来进行学习。因此尽管一只动物，例如猴子，可以偶尔对智力性的行为加以模仿，但此时它所关注的也仅仅是其中的动作，而不是其背后所隐含的原理和规则。

严格来说，我们应该把“模仿”一词的含义限定为对动作以及动作结果的复制；前者如一个刚开始参加操练的儿童对队伍中前一个人动作的模仿，后者的例子则包括儿童对父亲摔门这一行为的模仿。在这个例子中，儿童的兴趣在于制造出相似的噪声，而不是准确地复制出摔门的一系列动作，实际上，他所采取的动作可能与父亲完全不同。

当我们谈到模仿或复制时，我们会自然而然地想到有意识的模仿。但读者不能就此认为所有的模仿都是故意的。实际上，当我们对各式各样的模仿行为加以仔细的研究和比较之后就会发现，它们能够清楚地展现出目的行为从本能到意志的所有发展阶段。

当一个婴儿听到其他婴儿的哭声时，他也会开始哭泣。很明显，这种行为就如同教堂集会的人群中逐渐扩散开来的咳嗽，以及百无聊赖、昏昏欲睡的人被他人传染的哈欠一样，并不属于有意识的模仿。我们可能会惊讶地发现自己正在咳嗽或打哈欠，这种行为完全不是出自我们自身的意愿，与此同时，这类行为也很难被抑制住。这时，我们在被模仿对象身上施加的注意非常微弱，有时我们甚至不能说自己知觉到了这种模仿对象的行为。尽管我们把这类模仿称为本能性的，但它们的位置其实介于本能和反射行为之间。

接下来，假设你正在专心致志地观看一个人打台球，不愿错过他的每一个动作：你很可能会发现自己不仅在看，同时也在持续地做出类似的动作，虽然这些动作大都很不完整。这种现象在人们观看韵律性动作，例如舞蹈时表现得最为明显。在这些情况下，你会对观察对象的行为感到兴趣盎然，并密切注意他的一举一动；然而，你完全没有打算对此做出模仿性的微小动作，它们的发生并不需要你的意志，但这些模仿动作会

在不知不觉中帮助你更好地领悟他人动作的诀窍。不管是儿童还是成人都通过类似的方式习得了大量的行为和动作，例如身体姿态或者语音语调；这并不是因为对这些行为进行模仿很有意思，而是因为观看他人做出这些动作很有趣，或者做动作的人本身很吸引人。因此，我们可以得出以下结论：对有趣动作的知觉会使我们倾向于做出类似的动作，但是这些模仿性的动作经常是不完整和无意识的。

有时，人们的兴趣不只在观察到的物体上，模仿过程本身也会带来很大的乐趣。一个小孩会在看到别人鼓掌时跟着鼓掌，看到别人做鬼脸时跟着龇牙咧嘴，看见有人摇头晃脑时他也会随着摇头晃脑。如同前面所举的例子一样，这里的模仿行为也是由知觉到的有趣动作引起的，但紧接着，儿童就会发现模仿过程本身也非常有趣，于是这也成为模仿行为的另一种推动力。这仍然是冲动性的而非思考之后的有意行为；也就是说，儿童的头脑中不会有这样的想法："我要模仿一下这个让人钦佩的例子。"相反，他的行为是由知觉直接引起的；但这种模仿行为不但能使他的知觉更清晰、更丰富，其本身也很令人愉快。这类冲动性模仿的出现时间非常早——当你伸出舌头，或是噘起嘴唇时，三四个月大的婴儿就会非常吃力，但也非常开心地模仿你的动作——这是婴儿获得新能力的重要途径。可见，儿童会通过模仿进行学习。儿童会持续不断地尝试——如果我们能在没有意图的情况下使用尝试一词的话——模仿那些他还没有完全掌握的动作。当然，这时他必须已经能够执行某些与被模仿行为不完全相同但属于同一类别的运动：在能够模仿噘嘴的动作之前，他必定已经能够在一定程度上控制嘴唇的运动；在尝试像你一样拍手之前，他已经可以控制自己的双手。但最初的模仿结果会与其原型相距甚远。在开始的几个月内这一点还不会对儿童造成困扰（事实上，婴儿最初不完善的模仿通常非常短暂，可能在几个星期内都不会再次出现）；但一段时间之后他就会注意到自己的大部分努力都有所不足，而偶然地，当他的某次尝试比平常更接近其榜样的行为时，他会感到格外地满足和兴奋，而正如我们曾经讲过的那样，能够带来满足感的行为会逐渐占据优势地位。

随着情感和思维的发展，这种冲动性的模仿会转变为有意识的模仿。大多数儿童都容易受到崇拜心理的影响，他们对于自己心目中的英雄——经常是父母或其他年龄较大的儿童——有一种钦佩之情，这会促使他们做出有意识的模仿。这时，儿童之所以模仿他人，是因为他希望能够与自己的榜样更相像。

另外，还存在第二种类型的有意模仿，也应引起我们的注意。这时个体的最终目标远远超出模仿行为本身。例如，一个男孩会对字迹清晰的抄录员进行模仿，但这并不是因为他欣赏这个人或是他的字迹，而是因为他希望成为一个文书，书写是其必备的一项技能；或者为了通过考试，他会仔细模仿老师的德语发音，尽管他无论对老师本人还是这门语言都没有任何好感。在这些例子中，个体的目标被设置得非常遥远：模仿行为的乐趣不在于其过程本身，而在于它是达到最终目标的必要手段，并因而带有了一种间接的吸引力。

随着模仿行为中意图性的逐渐增强以及冲动性的逐渐降低，其方向也必然会变得更加有选择性。年幼的儿童会不加区分地模仿所有的人和所有的事情，而他的哥哥则只模仿那些他敬佩并希望与之相似的人，或者像我们刚刚讲过的那样，模仿那些他出于某种原因需要掌握的技能。模仿的倾向可能与其他倾向混杂在一起，从而变得更加复杂。我们可以注意到，当它与自我肯定的倾向相结合，并变得更加有选择性之后，它就能够集中而不是分散个体的力量。年幼儿童的模仿行为很容易发生改变，他们一会儿模仿这个，一会儿又模仿那个：而一个极力想要跟上甚至超过同伴节奏的学生则不会如此。如果同伴们抽烟，那他也必须抽烟。最开始的几次尝试会引起强烈的不适；但他不会就此放弃，因为这时自尊感以及担心落后于人的恐惧感会使他的模仿行为维持下去。

这里我们需要对所谓的“戏剧性模仿”补充几句讨论。我们都知道，许多儿童——即使不是大部分儿童——都非常喜欢角色扮演，这一点当他们处于三到七岁之间时更加明显：他们会不知疲倦地扮演一个商店店主，或是一位牧师、一匹马、一列火车。将这类行为与单纯的模仿混为一谈是一个常见的错误。当一个小女孩把一些零碎的物品摆放在凳子上，自己蹲坐在后面，并声称她正在经营店铺时，她的行为显然已经超出了单纯的模仿。她非常清楚自己的凳子要比真正的商店柜台矮得多，她的商品种类少得可怜，她自己看起来与真正的女店员并不相像，其他所有的情况也发生了相应的改变：她并不指望你会穿着户外活动的正式服装来光顾她的商店，支付真正的货币，或是把她的小玩意儿永远带走。她的这一整套行为都是在进行假扮，是一种基于想象的构建，同时也是艺术创作的雏形；把它叫作单纯的模仿是非常不合适的，这种观点就如同把美术叫作单纯的模仿一样愚蠢。不幸的是，绝大部分人虽然倾向于高估儿童在某个偶然行为中表现出来的智力水平，但他们对儿童的一般智力和常识却常常做出过低的评价。

“身教胜于言传”这一古老格言再次显示出无可置疑的正确性。当我们试图传授一种技能（例如书法）时，很大程度上需要借助于有意模仿：我们向儿童演示具体的操作方法，并要求他也同样行事。与此相反，如果儿童只能根据不够充分的描述来构建行动的表象，那么很明显，他成功的可能性就会比前一种情况下低得多，正如对我们成人来说，一个专业的高尔夫球或板球教练会胜过所有指导手册的总和。不过，这一格言的本意在于强调榜样能唤起个体的钦佩感，并由此引起冲动模仿或比较简单的有意模仿。如果教师自己满口方言，那么就很难教会学生纯正发音；如果教师邋里邋遢，那么也很难要求学生干净整洁。学生会在双方都毫无觉察的情况下模仿教师的行为，此外，他们也会因为尊敬某个老师而对其进行模仿。颇具讽刺意味的是，如果教师的习惯非常糟糕，以至于引起了学生的厌恶，那么他们可能会故意听从他的教导，而不是模仿他自身做出的榜样，这可以算得上是不幸中的万幸。

2.冲动行为

我们曾把知觉直接引发的模仿行为称为冲动性的，在这种情况下，对有趣举动的知觉会立刻导致不假思索的模仿；而如果我们在模仿某个举动前先对其进行了一番思考，并且把模仿这个举动当成自己将要实行的目标，那么这种模仿行为就被称为意志性的，或者更准确地说是目的性的。因此需要注意，所有的意志行为都会涉及这种对于目标的自我认定；在此前提下，让我们对冲动行为的特征作一番考察。

在冲动模仿中，模仿者的动作是由知觉到的类似动作引起的。我们是否可以就此断言，所有的冲动行为都具有相似的特征呢？答案显然是否定的。首先，引起某种行为动作的知觉对象并非总是与之相似的动作，甚至有可能根本不是动作。你拍拍手，一只野兔随之迅速逃走了，这时它知觉到的不是动作，而是惊吓到它的声音；你冲着畜栏的门口打呼哨，牛群纷纷聚集到你的身边，它们的行为是因为好奇，而不是想要模仿你的动作。而像我们之前讲过的那样，人类的习惯行为经常是冲动性的，但是，它们不一定是模仿性的——当你走在街道上时，你能够一边沉浸于自己的思想，一边自动地躲开路灯柱和其他行人，这种习惯行为就是其中一个例子。可以看出，冲动行为可以被与之相关的任何知觉所引起。

其次，引起冲动行为的原因不总是单纯的知觉。它也会被某个我们作为

目标的概念或表象所左右，但同时仍然是冲动性而非意志性的。这一点在某些有记录的变态行为中得到了很清楚的体现。例如，“有一位保姆，她是一个文雅的人，平时非常温柔，但有一天，当她的女主人不在时，她突然产生了一个念头，想要用桌子上的刀割断她所照料的婴儿的喉咙，她感到一阵难以抑制的冲动。她拿起刀子，跑进厨房，将它扔得远远的，并请求厨子陪在自己身边……厨师拒绝了她的要求……想要杀死婴儿的冲动又出现了，如果不是女主人在最后关头回来了，她很有可能会将它付诸行动……后来，她承认这种冲动一直折磨着她。”[7]相似的例子有时也会发生在正常人身上。例如，很多人都曾在严肃的场合中感觉到想要大喊大叫或做其他一些很愚蠢的事情的冲动，虽然这种冲动通常都被艰难地抑制住了。这些例子表明，不仅知觉会引起冲动行为，对于某个行动的想法（尤其当它还伴随有清晰的表象时）也会导致做出这种行为的冲动。

最后，冲动所导致的最终结果不一定是某种动作。如果你向一个年幼的儿童展示明亮的色彩，或是给一个大些的儿童讲一个故事，就会立刻引起他们的注意；同样，你的注意也会被不同的物体所吸引，这在一天之内可能发生很多次，而在这些过程中并没有思维或意志的参与。毫无疑问，正如我们将在第四节中看到的那样，注意过程也会涉及一定的动作，但其最终目的并不在于这些动作，而是为了更清晰地知觉或理解物体。

那么，什么才是所有的冲动行为共同具有的特征呢？从否定的角度来看，它的特点是不存在任何的意志；而从肯定的角度来讲，它具有直接性和即时性。某个特定的知觉（或更加少见的情况下，一种想法或表象）会直接引起行动。这意味着比起理性行为，冲动行为会显得更加突然和缺乏联系，因为它主要依赖于个体偶然的知觉经验、想法或者表象。之前例子中保姆的谋杀冲动显然是相当孤立的，与其平时的感情和行为都毫无关联。与之类似的一个例子是，当你正在阅读或写作时，可能有一只苍蝇落到了你的鼻尖上，或是一只黄蜂不停地在你头上嗡嗡打转，这时瞬时的知觉会驱使你不假思索地挥手将其赶走。

实际上，这些例子都是相当极端的。较低等的动物并不具备真正的思维能力，因此它们的行为必然是冲动性的，始终处于生理需要和本能的控制之下——即使是动物中非常聪明的狗，也不能计划未来或是反思过去；然而，如果你仔细观察某些特殊的行为系统——例如狗的捕猎过

程，甚至包括蜗牛的进食行为：它们如何在傍晚时悄悄出现，选定合适的叶子，并开始大快朵颐——就会发现，这些连续的动作之间存在一定的联系。在上述例子中，特定的一系列行为过程消除了动物的饥饿。在这些行为中似乎包含了一种原始的选择机制：只有那些能够引起注意、决定行为、与当时目标有关的事物才能真正进入知觉，而其他原本可以察觉的事物都很可能被忽略掉。另外，虽然这些冲动行为之间有一定的关联性，但这仅仅是由于它们能够满足某个共同的即时兴趣，一旦兴趣得到满足，关联性也就随之消失了，因为它不是为了实现任何远大目标而存在的。

当两种冲动之间存在相互冲突时，其孤立性会表现得特别明显。读者可以观察一下母鸡是如何穿过鸡窝上的洞口，进入到黑暗的窝中的：它会先把头钻进去，然后再迅速地退出来；这一动作可能重复数次，然后它会慢慢探进半个身子，直到最后完全安顿下来。它不断地在两种冲动之间摇摆，直到其中一方占据完全的上风。然而，假如有人对是否在河中游泳感到犹豫不决，那么他会先衡量二者的利害关系，考虑其中存在的风险并决定是否值得冒险，然后才会采取行动，而不会来回摇摆，反复试探。

对于有意志的人类来说，冲动还能够通过其他方式，即作为实现意图的手段来建立相互之间的关联。动物的行为既不能被称为随意的，也不能被称为非随意的，因为动物根本不具有任何意志，但我们可以使用这些概念来指代理性生物的冲动行为。保姆的谋杀冲动是非随意的，因为它与其自身意志完全相反。另外，在路上行走时避开路人的行为不能称为非随意的。也就是说，如果我们对自己的冲动行为进行思考检查之后仍然认为它是可接受的，那么这种行为就是随意的，虽然它的发生并非出于有意识的计划和决定。根据这一标准，我们的许多日常活动或习惯行为都属于这类随意行为。例如，我们早上起床之后会按部就班地穿衣、洗漱、吃早饭，虽然这些行为并非出于任何明显的意志，但它们与个体的长久目标——维持生存息息相关，因此它们是随意的，甚至可以被认为带有间接的故意性。

3.意志与欲望

最初，儿童的行为完全是冲动性的，这是显而易见的事实。甚至在思维能力有了相当程度的发展之后，其行为在很大程度上仍然是变化不定

的。在偶然出现的知觉经验或想法的指引下，他们一会儿这样行事，一会儿又那样行事。儿童总是仓促草率地开始行动：对他来说，想要做某事和开始做这件事是一码事。在他所接受的教育中，有一部分内容就是要在知觉与行动，以及想法与行动之间设置一个暂时的屏障。这个屏障就是反思，或者说深思熟虑的过程，它是以成熟的感情和习惯为基础的。然而，如何对行动进行检验需要谨慎的考量。因为我们希望达到的结果是将儿童漫无目的的行为冲动约束和指引到正确的方向上去，而不是让他思前想后、犹豫不决。由此可见，对良好习惯的实践训练要比讲授正确的行为原则更加重要，在任何情况下，对后者的强调都不应该超过前者。我们的目的是将行为组织起来，但行为的源泉应当是良好的意志习惯。实际上，由良好的习惯所支配的行为同样与正确的原则相符合，但在这种情况下，原则规范是以一种潜移默化的方式发挥作用的，它们频繁地对各种行动进行指导，以至于我们很少对它们做出有意识的思考。正如我们在上一小节中看到的那样，很多组织化的随意行为实际上是习惯性的。它们最终会服务于某个“我想”：它是我们主动选择或能够接受的、为了实现某个目的而采取的一种手段——然而其具体的执行过程并不是由直接的意志所决定的。

即使是普通的成年人，我们也可以观察到其行为的组织程度之间存在着显著差异。某人可能一门心思地想要实现某个目的——通过一门考试，赚一笔钱，或者跟他深爱的女性结婚——这个目标如此强烈，以至于他的生命中再也容不下其他事情：他的一举一动都是通向这一结果的手段，如果任何行为（例如用餐）在他看来是无助于目标实现的，那么就很可能被忽略。另一个人则没那么坚定，他的行为更加多变，他的冲动受意志控制的程度更低。第三个人能够朝着某个目标坚持不懈地努力，但他重视的不是某个狭隘的目标（例如赚钱），他认为个性的发展在于个体天性各方面的和谐并进，想要实现这一点当然不能摇摆不定，而且他的目标必须更加全面、更加长远。但无论如何，只要意志存在，行为就必然表现出某种组织性，力量就会集中，服务于意志目标的方法手段也会随之出现。

接下来让我们对意志本身作一番更为仔细的考察。它是我们将某事确立为自身目标的一种决策，人们通常用“我要做某事”来对其进行表述。决策的过程可能轻而易举就能完成，也可能要颇费一番思量。例如，当一个朋友问你要不要和他出去散散步时，如果你正无所事事，你可能会马上回答“我要”；而如果你感觉懒懒散散、无精打采，或者有事在忙，你

在答复之前就会犹豫一段时间。但无论过程如何，这种决策，这种意志的确立，其最终确定时的状态都是完全一致的；这与其他所有经验都有所不同，而且我们也无法像分析其他经验，例如分析耻辱感或虚荣心受挫时的情绪那样，通过思考将其分解成更加基本的因素。每个人都知道意志，但没人能够清楚地加以表述。我们只能通过考察与其相关的一些伴随因素来对它的状态和结果略加探讨。

首先应该注意到，只有那些我们确信能够做到的事情才能成为“我要”的对象。正如斯托特博士曾指出的那样，当我们说“我要”的时候，实际上同时表达了“我相信”和“我将要”两种含义。我们确实会对一些遥不可及的事物或目标怀有欲望，但我们不可能对它们产生意欲：欲望永远都只是愿望。当遭遇挫折时，所有的渴望以及其他意动都倾向于转变为欲望；这就是饥饿的人无法获得食物，或者无聊的听众不能逃避演讲时将会发生的情况。他们有欲望，但没有意欲。当热切的渴望（例如饥饿时对食物的渴望）受到阻碍时，我们会对那些能够满足这种渴望的事物产生越来越清晰的认知，同时还会经受一种特殊的、焦躁不安的感觉。但只有当我们找到获取食物的可行方法之后，意欲才会随之产生，同时出现的还有一种特征性的意志感，它与之前单纯的欲望感颇有不同。

欲望和意志都涉及对将来行为的预期。而单纯的预料也同样如此。“你的比赛结果将会如何？”“哦，我料想我会赢，但我不是特别在乎。”这就是不含任何欲望或者意志的预料——一种对可能结果的预见，但你对该结果既没有将其作为目标时的意动，也没有一种特殊的、可能发展为欲望的感觉。

你可以盼望并决定去打一场草地网球，你也可以急切地希望并决定对上一场比赛中的失误进行反思。在第一种情况下，你心中抱持的目标主要是身体的运动，而第二种情况下的目标则主要是心理活动；前者使你的注意集中于运动，而后者则会让你专注于反思。但实际上，这二者之间的差异并不像表面看起来的那样巨大。当你打网球时，你想要的并不仅仅是做出打网球的动作，还希望能够清楚地体验到这次活动，实际上，从你拿起网球拍走进场地的那一刻起，这种对于体验的欲望就会支配接下来的所有动作；而当你想要回忆或反思时，对于经验的欲望同样会引起相关的动作——皱紧双眉，握紧拳头，目光凝视，这些都是人们专注于回忆或思考时经常会做出的动作。二者之间的主要差异在于，第二个例子中的动作并不是由直接的意志引起的，它们是在你毫无觉察的情况

下，随着思考过程自然而然地发生的。这里我们还将举出另外一类例子，这类例子同样表明思维能够引起运动，但这时的动作不是由思维过程本身，而是由与其相关的其他一些事情引起的。例如，最开始时儿童的注意主要受到巨大的噪声或其他引人注目的知觉对象的引导，他本身的意愿对此几乎没有任何影响。之后他将逐渐学会如何有意识地控制注意——人们教导他应坐直身体、挺胸抬头、目光直视等等；后来，当他仅仅是想到“注意”这个念头时，就会下意识地做出这些动作。

欲望在没有受到任何阻碍时会很顺利地发展成行动，以至于人们很少注意到其中包含的意志。而如果人们认为某种欲望是不切实际的，那么它就可能因此消失，或者像上面说过的那样，引起一种令人坐立不安的不愉快感。懊悔是这种不安感的重要形式之一，当人们希望能够对过去的行为加以改正时就会感到懊悔[8]。而不同的欲望之间也可能发生冲突，例如，你想要为了某个考试而努力学习，但你的健康状况欠佳，你不想再让自己的身体雪上加霜；或者你想要学习拉丁语，同时又希望在已有课程上保持优秀，但时间可能不允许你同时做到这两件事；你想要买一件便宜的衣服，但又清楚这些衣服都是你所反对的血泪工厂生产的；你想要中伤你的敌人，但又不想表现得过分刻薄。在上述所有例子中，前一个欲望的实现都遇到了阻碍，因为它与一套严密而有序的行为意向发生了冲突。根据需要，我们可以把后者称为认知性的、情感性的或是意志性的；实际上，它们全都是三者的统一。例如，认为健康很宝贵或者一个人应该行事正直可以被看作是一种思维，自我尊重是一种情感，而希望谨慎或正确地行事则是一种欲望。谨记这一点非常重要，因为当面对道德冲突时，人们倾向于认为与某个欲望——造谣中伤、偷窃或是暴饮暴食——相对立的并非欲望，而是某种单纯的对于道德原则的思考判断，或是想要正确行事、避免发生错误的愿望。

除了某个相对偶然的欲望会受到严密而有序的行为意向的阻碍之外，相反的过程也可能发生：假设你正大汗淋漓、衣服湿透、极度渴望换上干爽的衣衫，这时你可能被偶然看见的便宜衣服所吸引，并最终买下它。

如果一种欲望受到了另外一种欲望的阻碍，某种程度的考量就会随之发生。在思维能力有了充分的发展之后，人们会在头脑中仔细权衡两种欲望的结果，并对它们的实现方法以及可能造成的后续影响进行比较。而当人们做出最终的选择并确定了将要采取的方法时，意志也就得以确立起来。你可能这样自忖：“如果我学会意大利语，那么我就能够阅读许

多经典著作的原文，据说它们的译本都失色不少；但另一方面，我很难承担学习所需的时间和费用，而且必须放弃一些其他的活动。”或者“如果我对某某事情的报道大肆宣扬，那我就能够摆脱他的影响，但这件事已经触及了我的道德底线，会损伤我的自尊，并让我变成一个无耻小人。”在最后这个例子中，你认为备选行为是不道德的，而对于不道德行为的反对，以及对于自尊的重视获得了最后的胜利；你不希望自己变得卑劣，因此决定控制自己的言语。而在前一个例子中，两种结果看起来难分优劣，因此无论你最终是否决定学习意大利语，这种选择都并非出于理性的考虑，而是由于你厌倦了犹豫不决的状态；或者你会因为难以开始行动而最终放弃了学习。

但欲望的冲突并不总会引起这样深入的考量。有时，一个相反的欲望刚刚冒头就立刻遭到了压抑：例如，你可能会马上告诫自己，购买血汗工厂生产的衣服是助纣为虐，或者你不应该做出造谣中伤这样刻薄的事情，等等。在这种情况下，你的自尊、你对于真实自我的概念、你想要维持自身特质的愿望就足以将偶然出现的欲望扼杀在萌芽状态。但有时偶然出现的欲望非常强烈，特别是伴随着饥饿和干渴等生理需求出现的欲望，此时这些欲望只会遇到短暂的抵制，在有序而理性的行为意向被有效激发之前就已经付诸行动了。这并不意味着该行为是非随意的：它与某个“我要”并不冲突，恰恰相反，它本身就经常伴随着一种“我要”做某事的坚定意志。在做出某种激烈行为之后，一个人会评价说他当时失去了自我控制，变得不再是自己了。这种说法可能是正确的，因为当他决定这样做时，只有一种比较狭隘的自我概念在发挥作用；而另一方面，这种做法确实出于他自身的意愿，尽管像我们通常所说的那样，他的意愿被激情蒙蔽了。

如果我们确信自己无法做到某事，那么就不能对它产生意欲；但是，如果我们错误地估计了自己的能力，这种意欲就能够被建立起来。例如，从我的家乡到伦敦的列车会在周日上午停运，但如果我不知道这一点，那么我就可能决定在下周日上午乘火车去伦敦。或者类似地，在列车照常运行时，我却可能因为生病而不能成行。由此可见，对某种行为产生意欲并不意味着它一定会得到执行。

在讨论意志这一主题时，读者必须仔细避开一个常见的错误。不能认为随意行为（理性动物的特有行为）与冲动行为毫无关系。恰恰相反，所有儿童的发展过程都表明，随意行为是由冲动行为发展而来的，尽管对

于所有的心理发展来说，我们不可能仅凭对较低阶段的观察就推断出较高阶段将会发生哪些进步；随意行为的产生也不会导致冲动完全消失，而是意味着它们会变得更具有组织性，以及其他相应的改变。

行为的组织化是一个缓慢渐进的过程。我们可以用两个不同年龄——分别为十三四岁和六岁——男孩的表现为例来加以说明，当然，这两个男孩的行为还都远远没有达到完全组织化的水平。一个学年渐渐接近了尾声，这两个男生都很清楚他们在学期结束时必须接受相关的测验，他们也同样真诚地希望自己能够获得一个好成绩。但对于较小的男孩来说，这一目标对行为的控制力远远不如它对较大男孩的控制力；前者会努力一会儿，然后很快就开始分心——他知道自己应该复习，但这种认知还不能长久地控制他的行为。

如果我们回顾一下童年时代就会发现，在冲动行为到理性行为的发展过程中，儿童周围的社会环境发挥了多么重要的作用。在他人的不断强调下，儿童逐渐理解了自己的行为和后果之间存在一定的关系。“看，你做了某某事。”人们经常会这样对他说。于是他不仅仅可以做出某种行为，而且能够认识到这些行为是自己做出的，因为他人会不停地向他强调这一点。在他发现其他人同样怀有愿望，而且他们的愿望可能和自己的发生冲突之前，他的行为并不具备任何的道德性。儿童最初的冲动行为既不是自私的，也不是非自私的；它会在无意识的情况下指向某个目标。但不久之后，他就会发现自己不能拿走，比如说某个玩具，因为这是属于他的哥哥的，而且他的哥哥也非常喜欢这个玩具。类似的经历会不断发生，这使得儿童逐渐意识到他人也同样具有欲望和需要，他在行动时必须考虑到这一点。当这种意识产生之后，儿童的行为就开始具有了某种规范，他的冲动也不再无意识地指向某个目标，而是被他当作自己的愿望和需要。

尽管从某种意义上说，随意行为中仍含有一定的冲动，但它们的特征已经发生了很多改变，限于篇幅，我们只对其中的一两点略作讨论。思考能力的发展意味着我们能够清楚地意识到冲动行为会导致哪些结果，也因此能够将它们互相联系起来，并形成一个更加连贯的计划：它们不再是完全孤立的。如果我们对任何一个勤恳工作、肩负着全家生计的一家之主进行观察，就会发现，为了养家糊口，满足家庭成员的各种需要，他的行为会表现出高度的有序性和计划性。例如，他不只会为自己挣面包，通过向其他家庭成员提供食物，他还同时满足了自己的感情需要。

但在这些有序的倾向中，他让其中一些冲动服从于另一些冲动。例如，他只把丰富的食物看作是生活的必需品，而非最终目的。另外，有序化意味着对冲动进行调整，这既包括对其发生条件的调整，也包括对反应方式的调整，例如，一个人会逐渐意识到，比起轰然响起的炸雷，年久失修的下水道更应引起惧怕；如果自己受到了伤害，就应该诉诸法律，而不是当街斗殴。他会按照某种行为原则来调整自己的方方面面——这些规则可能是外显的，也可能非常隐蔽，其中一些是他从自身所处的社会中通过潜移默化而习得的，而另一些则经过了一番思考，并被他认为是合乎情理和正确的。

不仅如此，他同时还获得了新的兴趣。如前所述，所有的随意行为都涉及对方法的选择，而且很明显，除了直接结果之外，所有的行动都会带来许多后续影响。这会带来全新的发展契机。那些原本看起来没什么吸引力的方法，甚至那些不在预料之中的结果都可能变得有趣起来，他开始主动地对它们进行追求。我们可以假设，上述那个勤恳的市民原来只是为了谋取一个可以维持生计的职位才开始教育工作，但逐渐地，他开始对教学产生兴趣并希望做到出类拔萃；他也可能分配到一所带有小花园的房屋，这个由他的工作引起的偶然事件为他带来了全新的兴趣和更多的可能性。

4.注意

我们之前就曾指出过，尽管从不同的侧面——或更加具体一点，从知、情、意三个方面——对心理行为进行研究是心理学经常采取的一种非常便利的方法，但自始至终，我们所考察的实际上是同一个心理过程。没有什么能比注意过程更清楚地反映出这一点了，只要我们稍加思考，就可以看出这三方面其实是一个统一的整体。假设你正在参加一场公众会议：你会看到演说者的身体姿势，听到他的言谈，还会理解并思索他所表达的含义，到此为止，你的行为明显都是认知性的。而在情感方面，去看、去听、去理解这次演讲正是你当前的兴趣所在，如果你觉得沉闷无趣，你很快就会开始四处张望，你的思维也会转到其他事情上去；但是，如果你并没有觉得无聊，或者你克服了这种无聊的感觉，这时，你就不仅仅是看到或听到，而是在观察和聆听，而你之所以能够理解是因为你努力这样做。

在这个例子中，注意是一种随意行为。如果这位演讲者的技巧非常糟

糕，或者你对他所讲的主题漠不关心，那么你很可能需要凭借意志力才能够保持注意；即使演讲本身颇具趣味，最终是否参加仍取决于你自身的意愿，此时的注意虽然不需要努力维持，但它仍然是一种随意过程。

然而，有时我们之所以会注意某件事，不是因为我们决定这样做，而是像通常所说的那样，某事“吸引了我们的注意”或“抓住了我们的眼球”。一个因为心不在焉而受到斥责的儿童并不是没有注意任何事情，因为绝对的无注意状态只会在睡眠或昏迷时才会出现，他在注意课程之外的某些事情——某些在他看来非常有趣的事，能够引起他即时或冲动性的行为——可能是他望向窗外时看到的某样事物，或是他听到的某个令人好奇的声音，也可能是某个想法，例如第二天的比赛，这个突然出现的念头很吸引他，并使他的思绪越飘越远。而课程则很难以这种直接的方式引起他的注意：教师只能通过命令或其他手段来诱导他的注意。

由此可见，我们在本讲中一直关注的随意行为与冲动行为的区别同样也体现在注意过程中。这使得我们自然地产生一个疑问，即注意这一主题是否包含了什么新的问题呢？注意是与意动截然不同的一种心理行为吗？还是意动的一种特殊类型？又或者它只是我们从一个新的角度对意动加以研究时所赋予它的一个新的名称？现在看来，最后一种观点最接近真实情况。当你在崎岖不平的山路上行走时，你会“小心看路”。也就是说，你会时刻准备好知觉每个可能出现的障碍物，以确保踏出的每一步都稳稳当当。如果你正在船上钓鳟鱼，你就会眼也不眨地盯着水面上的浮漂，这样当有鱼咬钩时你就能够马上发现并及时收竿。在这两个例子中你的欲望——你全部的意动——都是针对实际问题的：你想要安全地抵达山脚，或者钓到鱼。为了实现这些目标，你的动作必须迅速而准确，而做到这一点需要时刻集中注意。注意过程也是欲望逐渐实现的过程，因为欲望的实现要求你处于知觉的准备状态，以便随时觉察到路上凹凸不平的石头或者上钩的鱼；是欲望时刻指引着认知过程的方向，从而确保行为动作的正确进行。在上述例子中，充分的认知，即对于石头或鱼的知觉只是一种实现目的的手段，而目的本身在于抵达山脚或是捕捉到鱼。但冲动或欲望的最终目的经常只在于获得更加清楚的认知。当婴儿随着燃烧的火柴左右转动自己的眼睛时，更加清晰的知觉会带给他满足感；如果教室外的一个声音引起了某个男生的注意，他想知道是谁或者什么发出了这个声音；当你阅读首相的最新演讲时，你会为了理解他所表达的含义而专心致志。在上述例子中，意动的最终目标在于更加充分的认知，而我们可以立刻注意到，这时的注意并非意动之外的什么

事物，它就是意动本身，是一种为了更好地知觉和理解事物而做出的准备状态。因此，当说到冲动注意或随意注意时，我们所指的与之前提及的冲动行为或随意行为并没有任何不同；只不过我们现在正试图从一个全新的角度来对其进行考察。

如果按照这种方式重新审视注意过程，我们就能够很清楚地看出，最开始时，儿童的注意只能随着其天生的需要以及本能活动而转移。当他感到饥饿时，他会对所有可以入口的东西产生兴趣，而当他吃饱后，这种兴趣也就消失了。惊吓到他的噪声，激怒他的鬼脸，这些事物都会吸引他的注意。更加明显的一点是，想要唤起儿童的好奇心，首先必须吸引他的注意，而哪些事物能够激起儿童的注意和好奇主要依赖于他的先天意向。这也是我们关心的主要问题之一，因为对儿童的教导必须借助其好奇心的帮助。熟悉事物的突然变化会引起儿童最为强烈的好奇——改变意味着个体需要做出相应的调整。成年人也同样如此。能够引起我们好奇的既包括现存事物的变化，也包括与预期不符的变化，而这种预期可能是有意识的，也可能是由某种习以为常的现象引起的无意识的预期——一个穿过视野的物体，突然出现的光线、噪声或者气味，一个总是邋里邋遢的熟人突然变得衣冠楚楚，本应井然有序的地方变得杂乱无章，或者安静荒凉的地方突然人潮涌动——这些变化都会引起我们的好奇。但非常年幼的儿童还不能做出任何预期，因此他们的好奇只能被即时的知觉改变所唤起。

儿童的注意通常只能维持很短的一段时间，而成人有时也会如此。注意的作用在于为认知活动做好准备，当认知过程结束时，注意也就随之消失了。有时我们的目的只是简单地对物体做出瞬时的辨认，甚至只要意识到它并非我们正在寻找的物体，注意就会立刻转移。例如，当你走在小路上时，身后传来的“咔哒”一声可能会使你转身四处张望，当看到这只是有人掉了一根拐杖时，你就不会继续关注这件事了。而当你在书架上搜寻某本书时，你对其中大部分都只是匆匆一瞥，只要意识到它们不是你在找的那本就足够了。但想要达到对某事的充分认识，就必须经过一个持续渐进的注意过程，这是一种更加常见的需要。例如，当你聆听一首交响曲，或者研究一场著名战役的战术策略时，你的注意焦点会时刻不停地发生转移，但这种转移发生在同一对象的不同方面，而不是不同的对象之间。在这个过程中，认知活动会持续不断地做出系统化的发展，而注意则负责时刻为其做好准备。幼小的儿童还无法做到这种针对单一物体的持续性注意：对他来说，任何物体都未具备充分的意义，足

以激起长期的好奇。他可能长时间地专注于摆弄玩具，但这种注意主要依赖于实际的动作；他的兴趣在于动作引起的结果。如果要求他注视或者聆听某个事物，而不能伴有任何动作的话，那么他的注视或倾听将不能维持很久，因为他的相关经验还非常匮乏，这使得他无法充分理解自己看到或听到的事情。类似地，假如你在火车上听到旁边的旅客正在讨论一个非常艰深的数学物理学问题，而你对此几乎一无所知，那么你的好奇很快就会消失，然后开始继续阅读自己的报纸，因为你“不知道他们在说什么”。同样，当儿童从他看到或听到的事物中汲取出他所能“知道”的一点点内容之后，他的注意就会转移到其他事物上面。

在儿童进入学校的第一年间，这种倾向虽然变得没那么极端，但仍然根深蒂固。他的冲动仍然集中于动作和行为，而不是思维和认知。相比一两年之前，他现在能够更久地进行观察或是聆听，但这主要是由于他的实际兴趣变得更加广泛，而他能够操纵摆弄的物体也大大增加了。他对单纯的思考仍然缺乏耐心，正如他之前对单纯的知觉缺乏耐心一样。

优秀的指导者在进行教学时应考虑到这些事实。期望儿童能够长时间地保持安静、一动不动地端坐或者站立在同一个地方是荒谬可笑的，而如果强迫他们这样做则非常的不明智。同样，我们也不能期望他能够对单调的口头讲授保持长时间的注意，在他看来，讲授的内容与他的行为之间毫无关系；尤其是当讲课方式不能调动任何的感官经验时，注意会更加迅速地发生分散。教师的问题在于很难时刻记住言语所能传达给儿童的意义远远少于其原本具有的含义。当然，当教师接手儿童时，他可能已经超越了完全依靠本能行事的发展阶段，但通常来说（也存在一些例外），儿童的兴趣仍然停留在实际的活动上面。他不能主动地去注意那些他难以理解的事情，而如果某件事情跟他自己的行为有关，则可以引起他最为长久而密切的注意。你可以教会一个六岁的儿童辨认希腊字母表，但这并不是出于他自身的兴趣。在开始的很短一段时间内，他可能对这些奇怪的字母感到好奇，但这种情绪很快就会消失，因为他不能理解这些字母对他来说有什么用处：为了让儿童有效地进行学习，教师必须借助于随意注意的力量。

这种方式有时是非常必要的。儿童必须学习那些起初看来非常枯燥的知识，这对他有很大的益处。教师可以通过很多方式将其注意吸引到这些内容上来——在最初的几年，可以利用学生对教师的喜爱和尊敬，稍后可以通过唤起他的自尊心和责任感——而自始至终，教师都可以利用儿

童对惩罚的恐惧来强迫他进行注意。在对儿童进行指导的过程中，惩罚可能是一种不可避免的手段，但它也仅仅是一种手段，而且很难独立发挥作用。如果一个学生很惧怕你，那么你就能够使他学会在其能力范围内的所有事情；但你不能通过这种方式培养他的兴趣。这些知识永远只能流于表面。他读了很多页书，能够正确回答你的所有提问；然后他离开教室，全部内容马上就被忘个精光。有时，全班学生可能都处于这种状态中——他们听话顺从、遵守纪律、按时完成各项任务和作业；然后当下课铃响起，他们也会迅速地把所有知识都抛之脑后。他们过着两种不同的生活，而丰富多彩的兴趣只属于学校之外的那部分。

利用责任和自尊来引导儿童的注意当然比利用恐惧更为可取，但仅凭这些方法同样是不够的。如果儿童仅仅是由于知道自己必须或应该掌握这些知识而去学习的话，那么他几乎不可能取得很大的进步。这种方法可以在学习开始时发挥一定的作用，但如果同时有另外一项对他来说很有吸引力的事物存在，那么为了克服这种干扰，他必须培养出对学习内容本身的兴趣。需要一番努力才能维持的注意很难长时间地抵抗分心的诱惑，而且比起自发的注意，它更容易使人感到筋疲力尽。拉丁语的教学是一个大家都很熟悉的例子。教授拉丁语的传统方法是发给儿童一本语法书，教给他们一些单词，然后再举一些老掉牙的例子用以说明词形变化和语法规则。教师通常还会布置一些简单但极度无聊的翻译练习，之后还会要求学生分析某个作者的著作，但几乎从来不向他们介绍这个作者是谁，他生活在哪个年代，以及他为什么写作。无论采取哪种方式来教授拉丁语，都不能把语法规则排除在外，而学生通常都不太可能立刻对语法产生兴趣，因此某种程度的劝说乃至强迫对于促进儿童的学习来说都是非常必要的。然而，传统方法的缺陷在于它没有试图引起儿童的兴趣。有少数儿童具有很高的语言天赋，他们可能会对拉丁文学产生一种自发的兴趣，毫无疑问，兴趣将极大地促进他们以后的学习；但对于绝大多数儿童来说，拉丁语自始至终都是一门令人头疼但又不得不学的课程，一旦获得机会，他们就会马上把它忘个一干二净。

因此，教师只能把随意注意看作是兴趣建立之前的一种手段，一个中间步骤。如果学生只是应他的要求学习，那么他就没能获得完全的成功。当然，这种失败不会马上体现出来，因为通过考试和其他类似的手段，他能够让学生取得相当不错的成绩。虽然他不能期待儿童会对他讲授的所有知识都立刻产生直接的兴趣，但他应该希望一段时间之后，儿童的直接兴趣能够被建立起来。如果他只是一股脑儿地向学生灌输新的知

识，那么这个目标将永远不会实现。正如我们前面讲过的那样，好奇不只会被新奇的物体激起，熟悉事物的改变也会引起注意。因此，教师必须把新的知识与儿童已经掌握的知识联系起来，通过这种做法，儿童就能够真正地理解吸收这些知识，而不只是机械地反复背诵。如果教师能够努力促进儿童的理解，而不是一味要求他进行记忆，那么智力也会随之得到发展，这与生理发展是一致的，只有通过消化吸收，有机体才能获得成长。

注意的目的是获得更加充分的认知。但注意永远都是一个选择的过程：如果你专心致志于某个物体，以便更好地观察它或是理解它，那么与此同时，你就必然会忽视其他的事物。如果你正在专心地欣赏音乐，那么就很难同时注意到其他观众的相貌；如果你正沉浸在一本小说的世界中，那么就很难听到挂钟报时的声音。你在一个事物上倾注的注意越集中，其他事物就越可能被忽略掉。一个常见的比喻来自于视觉：当你的视线集中于某个物体时，这个物体就能被最清楚地看到。注意也同样如此，当你把注意集中于某个事物时，对这个物体的认知就是最充分的。这并不是说其他所有的事物都会被完全忽略掉。当你注视一件物体时，这个物体会显得最为清晰，但与此同时，在它周围的事物也能够被看到，只不过距离注视点越远，它们就显得越模糊。类似地，你也能够觉察到注意中心以外的一些事情，只是对它们的认知没有那么充分。如果你正在仔细地阅读本书，那么你所关注的主要是它所表达的含义，但你也必定看到了这些印刷出来的铅字，虽然这时你不会像校对印刷错误那样，对它们进行非常细致的辨认。你或许还能觉察到壁炉中火焰发出的毕剥声，油灯漏油的味道，诸如此类的事情，但它们都显得更加模糊。将注意放松下来，然后你会注意到许多之前根本没有觉察的事情——你的脖子感到一丝僵硬，你的衣服有点刺激皮肤，隔壁房间传来隐约的讲话声；然而，尽管你之前并未注意到它们，但它们很可能以一种潜移默化的方式对你产生了影响：它们使你产生了一种整体的舒适或不适的感觉。而一旦你的注意不再集中于本书的心理学内容上，各式各样的其他想法就会纷至沓来，互相争夺你的注意，就像我们前面提到的例子中，学生的注意一旦从课程上转移开，就会被其他各种念头所占据；而如果你一直在专心致志地学习，这些想法就会被组织，或者说被抑制。因此，被我们称为注意的认知准备状态包含着对其他知觉和想法的全部或部分抑制，同时，它还会通过唤起适当的意向来促进对目标的认知。

注意过程总会伴随着某种特征性的动作和身体姿态。我们先来看看注意

性的知觉。人们通常能够分辨出一个人是否在观察、倾听或是嗅闻什么东西。如果他想要看清一件事物，就会将头转向它的方向，使自己的视线能够聚焦在上面；如果他想要更清楚地闻到气味，就会抽动鼻子，想要更好地听见声音就会侧过头去，等等。简而言之，他会调整自己的感觉器官，以促进对兴趣目标的知觉。每个人都清楚，当脖子僵硬难以转动时，感觉也似乎变得有些不灵敏，这是因为僵硬的脖子妨碍了我们的行动自由。

当我们试图想象某个物体时也会做出类似的动作，尽管这时动作幅度通常很小，难以察觉。如果你试着回想一种味道，就会发现自己的鼻翼正在微微翕动；试着回忆家的轮廓，你的眼睛就会来回转动，就像你正在注视着它一样。

另外，有意思维也具有特征性的身体姿态。眉头会抬起或紧皱，脖子会前弯或后仰，牙齿轻咬嘴唇，拳头握起，呼吸节奏也可能受到一定的质疑；你的整个姿态都会显得有些僵硬，而这些姿态会引起相应的感觉体验，并最终形成伴随着集中注意出现的紧张感。

上述已经指出，我们说一个儿童缺乏注意经常是不准确的，实际上，他只是在注意课程之外的一些东西，完全的无注意状态只会在昏迷或其他类似的情况下才会出现。当然，注意有程度上的差别。当我们处于某种心境中时，会发现自己难以对任何事情保持长久的兴趣；这时我们会说自己感到没精打采。教师应小心分辨学生的心不在焉是这种真正的注意缺乏，还仅仅是注意分散。后者是由于课程过于无聊，而其他事情具有很强的吸引力；而前者很可能因为儿童感到饥饿、健康状况不佳、过于劳累或是教室的通风不好。对于敏锐的观察者来说，不同的身体姿态能够为二者的区分提供确切的线索。在一种情况下，儿童表现得相当机警，他可能正在观察或是不停地思考什么事情；而在另一种情况下，儿童的身体是放松的，他的脑袋可能无力地耷拉下去，眼睛也显得呆滞无神。

在后文中我们将会看到，注意不仅有助于充分的认知，还能够产生非常重要的间接效果。经过了充分认知——被清晰知觉到或深入理解过——的事物，能够更好地与我们的整个知识系统联系起来，从而对认知意向造成更大的影响，它们也更容易被记住、被回忆起，更可能对之后的认知行为产生影响。

5.坚持性与创造性

在本讲即将结束时，读者可能会倾向于对心理学提出这样的质疑，即它过分强调了心理的适应性或者说易感性，却完全忽略了人类的创造性，尽管对人类个体——当然也包括儿童——而言，没有什么差异能够比创造性更为显著了。在本讲的前面几节中，心理行为的选择性已经得到了非常明显的体现，这在一定程度上有助于上述问题的解决，而该问题实际上来源于一种根深蒂固的倾向，即我们习惯在思维中把自己（或者他人）分裂成两个部分，其中一部分是彻底机械性的，而另一部分则是完全自由的发明家或创造者。如果我们以更加客观公正的眼光来重新审视心理过程，就会发现即使对于模仿行为来说，这种观点也充满了谬误。一个儿童模仿年龄较大者的行为，旁观者很可能会说："归根结底，他的行为没有任何新鲜之处。"但看看这个孩子从自己的成功中获得的快乐吧。试着把自己置于这个儿童的位置，你就会发现他确实做出了一些新的举动：他学会了新的技能，掌握了新的能力。你可能会说："这件事已经有人做过了。"而这个儿童会回答说："不，因为我之前从未这样做过；对我来说，这是一件全新的事情。我不是简单地重复已经掌握的行为，而是以一种新的方式对以前的能力加以运用。"他的说法不无道理。当然，在他之后的人生中，直接模仿的重要性会逐渐降低，但创造永远不可能完全脱离我们周围的世界独立发生，也没有一项发明能够做到全然地标新立异，只有开动脑筋，在既有知识能力的基础上不断改造发展，我们才能持续成长。

当然，我们必须认识到在先天禀赋以及兴趣爱好方面存在巨大的个体差异，而这些特征不完全等同于本能；我们也会立刻承认，应当允许这些差异的存在并对其加以识别和解释，这具有非常重要的实践意义。而想要做到这一点，就必须通过对自身经验的反省以及对他人的系统性观察。在此，我们还要对"创造性"一词的准确含义进行一点单独的说明。尽管每个人都具有创造性，但其表现程度却有所不同。有些人只能相当被动地接受环境的摆布，其思想和行为主要依赖于过去的训练以及周遭的环境；而另一些人则更像是命运的主人。这种差异不仅仅是智力性的：许多智力水平并不出众的人同样能够表现出很强的创造性，尽管其结果并非总是非常理想。另外，正如罗伊斯教授所指出的，我们通常所说的毅力或者坚持性——即意动的持续性，也存在很大的个体差异。假设我们在实现某个目的的过程中遇到了阻碍，我们可能就此放弃，对不利的环境缴械投降；另外，我们也可能坚持原来的计划（例如，我们在

筋疲力尽时仍然坚持搬动重物），或者改变方法、更换设备，直到找到更加可行的方案并最终获得成功。当然，在第二种情况下，获得成功的速度主要取决于我们的经验和想象能力；但不管采取哪种策略，只要我们坚持不懈，成功实现了目标，对自身行为的掌控感就会有所增强。

儿童在坚持性方面的不足非常明显。如前所述，他们在遇到困难时常常会轻易放弃自己的目标。当儿童的运动控制已经发展得相当完善，完全有能力独立实现一个目的时，他们在很大程度上仍然受到知觉的控制。一个新的事物出现在他们眼前，手头的事情就被遗忘了。然而，我们注意到儿童有一种重复动作的倾向，他们的兴趣并不在于实现某个远大目标，而仅仅在于动作本身。其中一个例子是当儿童非常年幼时，他们会反复地运动嘴唇发出声音，这带给他们很大的乐趣。读者也可以对正在玩耍的儿童进行一下观察，看看他是如何自己跑来跑去，并从这种没有任何目的的运动中获得乐趣的。当儿童发现自己几乎能像同伴跑得一样快时，他会去追赶他们，一个有目的的游戏就此产生了。但不久之后，在奔跑引起的兴奋中，游戏的目的就被抛之脑后；你还可能看到，几分钟之后他又沿着刚才的路线重新开始追赶自己的朋友，尽管朋友已经停下或改变了方向。他能够持续奔跑，但不能坚持任何有目的游戏。

儿童在运动中表现出来的原始的坚持性会在运动控制的发展过程中发挥极为重要的作用，如果缺乏这种坚持性，即使是本能行为也难以顺利进行；同时，它还孕育着所有意动坚持性的萌芽。当儿童发现，不同的动作使他具备了操控物体的能力时，这些动作就具有了目的性。由好奇所引发的坚持性使得儿童不断地观察、追问、摆弄周围的物体，而随着其兴趣的发展，这将逐渐演变成求知的渴望。再假以时日，成功时的自豪感以及失败时的耻辱感也将强化儿童在目的行为中的坚持性，尤其是当成长环境中存在他所敬佩的人或竞争对手时更是如此。

第7讲　情感

本讲要点：

每种感觉都有其固定的情感基调：愉快或不愉快、健康状况、持续时间和重复频率、经历、行为目的和结果等都会影响情感基调。

1.愉快与不愉快

我们曾反复强调，实际发生的心理行为具有多面性；我们也曾再三提醒读者注意，尽管心理学家会对这些不同的方面进行分门别类的研究，但这种分析程序并不意味着智力或意志是互相独立的存在。在开始从一个新的角度研究心理行为之前，有必要对这一点加以重申。人们倾向于认为情感是区别于理智的某种事物，二者之间是相互对立的。但稍加分析就可以发现，这种观点既不精确，又容易产生误导。如果你向一个人询问什么经历会让他感到愉快或者不快，他很可能开始讲述玫瑰的芳香、蜜糖的滋味或彩虹的颜色是何等宜人，而腐烂卷心菜的味道、奎宁的苦涩以及锉刀划过金属的刺耳声响则令人不快。如同我们设想的那样，他列举出种种感觉经验作为回答，从而将感觉和认知联系了起来；但他对经验的描述仍是不够全面的：他没有提到玫瑰的香气让人如何流连忘返，而卷心菜的酸臭味道则让人避之不及。

我们认为人们很可能举感觉经验的例子来进行回答，是因为在我们的经验中，许多感觉都固定不变地与愉快或者不愉快的情感联系在一起，用更加专业性的术语来讲，就是每种感觉都有其固定的情感基调。例如，绝大多数人都认为除了在非常淡的情况下（比如啤酒），苦涩的味道总是让人不快；而甜蜜的味道则令人愉悦，除非它强烈到了齁人的地步。一般而言，当感觉处在中等强度时，其通常的情感基调之间的差异最为显著：特别巨大的讲话声对倾听者和讲话者来说都是不愉快甚至有害的，而当它减弱到一定程度之后，绝大多数的讲话声都变得比较宜人；甚至连疼痛也不总是让人厌恶的，为数不少的人喜欢用针轻刺自己，或者轻戳一个旧的伤口。

在强度适宜时，某些类型的感觉经验往往令人愉快，而另外一些则刚好相反，这一点毋庸置疑。但是某种特定感觉的情感基调并不是一成不变的，它可能会在以下几种情况下发生变化。

每个人都知道，当胆病发作时，吃糖会让人更加不适；而对得了黄疸病[9]的人来说，最优美的色彩也失去了吸引力。因此，异常的健康状况会改变感觉经验的情感基调。

过长的持续时间和频繁的重复也会产生类似的影响，但根据具体情况的不同，其结果也不尽相同。一段优美的旋律能让人高兴一阵子，但如果它一遍又一遍地重复，强迫我们注意的话，那它很快就变得让人心烦意乱。而另一方面，哪怕我们在一个风景如画的地方住上几个月，其风光

也不会惹人厌烦，虽然它不再像以前那样充满吸引力，我们体验到的愉悦感也变得没那么强烈了。与此类似，一个刚刚离开气味腌臜的城镇去到荒野的人，会比久居那里的人更容易注意到石南和桃金娘的清新气息；而如果一个吸烟者一个星期都没有抽烟，当他再次拿起烟斗吞云吐雾时，就会觉得烟草的味道变得更加让人陶醉。不断重复在降低感受性的同时，也常常促成依赖性。比起那些不经常抽烟的烟民，一个老烟枪从一管烟中得到的满足感更低，但如果让他停止吸烟，烟瘾发作引起的强烈不适感就会随之而来——长久以来的习惯已经造成了一种生理需求。还有一些例子表明，重复会使不愉快的感觉经验变得愉快。例如，番茄、烟草以及许多流行的饮品，其味道最开始时都令人厌恶。这里我们再一次看到，由重复所导致的生理性变化可能引起某种感觉的情感基调发生转变。

导致感情基调改变的还有另外一种情况，其中最典型的例子可以在嗅觉经验中找到。嗅觉刺激能够唤起人们模糊久远的回忆。例如，对儿童来说，房屋往往带有特征性的气味。很久之后的某一天，一种气味使他感觉心情舒畅。开始时他非常惊讶，因为这种气味非常平淡，甚至令人厌恶；但接着他就回忆起，这是他以前住过的屋子里弥漫的味道，在那里他曾度过了愉快的少年时代。读者可以轻易地记起关联引起情感基调改变的其他事例——简而言之，如果某种感觉经验曾经与某个阶段的愉快或不快的整体经历紧密相连，那么当它再次出现时，其情感基调就会染上这段整体经历的色彩。

最后，某种感觉的情感基调很大程度上取决于它与当时的行为目的之间的关系。对我们的工作或意愿达成造成阻碍的所有经验都是让人不快的。通常情况下，你可能很喜欢音乐，在感到愉快的同时，为了听得尽可能清楚，你还会相应地调整动作，以使注意力更好地集中于正在欣赏的对象。而当你正在尝试解决数学难题时，一段音乐却分散了你的注意，那么，哪怕它的旋律再优美，此时也是惹人厌烦的，你会迫不及待地想要摆脱它。在这方面，小学生往往还不像成人那么敏感。他们难以全神贯注于手头的工作，因此很容易分心。这种注意分散或是由于其学习内容的性质，或是由于其本身的天性所引起，但无论如何，这个问题都值得教师作深入的思考。

感觉经验与当前兴趣的关系会对感受产生非常巨大的影响，只要对我们坚持的目标有促进作用，平时最让人不快的感觉也会被欣然接受。没有

人喜欢旅途颠簸，但如果是回家的路，再艰苦的跋涉也会充满欢声笑语；而对一个病人来说，如果一剂苦药能够挽救生命，那他就会甘之如饴。毫无疑问，不愉快的感觉所能发生的变化是有限度的：强烈的苦涩，几乎致盲的强光，以及剧烈的疼痛，这类感觉过于极端，我们在忍受痛苦的同时，很难想到它们对我们的目标会有什么帮助。然而，如果目的性足够强烈，痛苦引起的不快程度可以被极大地减轻——这并不是说连风湿病人都可以享受他的病痛，或者一个人可以在没有麻醉的情况下接受生死攸关的手术，而是说如果是为了一个美好的目标而忍受这些痛苦，其不快程度就可能大大降低。

在没有感觉参与的情况下，情绪与目的之间的关系变得至关重要。所有的失败、干扰、阻碍，只要干涉到了目的本身或者指向目的的行为，它们就是令人不快的，而目标的成功推进则令人愉快。

首先考虑一下那些伴随着身体运动所感受到的情绪。例如一次流畅的驾驶，切菜时展现的熟练刀工，以及在网球比赛中的一个漂亮转身——在所谓的身体快感中，没有比这些精确优雅的运动所引起的愉快更为强烈的了；而当我们生病或疲倦的时候，我们的动作就会显得笨手笨脚，磕磕绊绊，这时候它会令人非常不快。在第3讲中我们曾注意到，婴儿可以从动作中得到满足，当他终于能够熟练支配自己的运动时，他所体验到的喜悦感是非常巨大的。

运动引起的愉快感受不仅仅在于它本身的协调性和技巧性，当运动达到了预设的结果时，它带来的喜悦还会成倍增加。如果球准确地飞向你所瞄准的地方，这时你的快乐感觉不仅是因为这次击球的动作干净利落，还因为它非常成功。

只要克服困难的过程没有让人精疲力竭，那么遇到的困难越艰巨，成功时获得的快感就越强烈。回击一个小孩打出的反弹球所带来的愉快感非常有限，想从一局比赛中得到酣畅淋漓的快感，就需要有一个可以让你尽情发挥的对手。这一原则同样适用于智力活动。问题越困难，成功解决它时获得的快感就越大。一个唾手可得的目标难以激发出强烈的愿望，而艰难险阻则可以激励人全力以赴，付出的努力与成功带来的满足感是成正比的。预料之外的障碍无疑会引起一时的不快，但如果你能够克服它的话，你的愉快感反而会增加。而另一方面，如果你面对着一个无法逾越的障碍，所有的努力都徒劳无功，如同一个囚犯面对监狱的高

墙或一匹马困在了套马索里一样，这时，你所体验到的不快感与你对目标的渴望程度也是成正比的：你越是想及时赴约，就越会对半路上坏掉的自行车感到恼火。

在这种情况下，为了对学生们做出恰当的评价，教师必须非常小心并且避免固执己见。小学生在遇到障碍时很快就会变得灰心丧气，或许对他们来说，达到预定的目标并不像我们想象得那么重要。因此，我们需要将通向成功的路设置得比较平坦，否则他们很快就会失去信心。他们分析问题的能力也比成人要差，在面对困难时经常会漫无目的地“乱猜”，他们的答案让教师觉得十分费解。确实，一个小孩子越是对结果感到没有把握，他解决问题的方法可能就变得越加“杂乱无章”。

虽然我们已经看到成功或失败的经历如何影响了感觉与情感基调之间的关系，但我们还不能像理解目标与情感之间的关系那样，解释为何甜蜜的滋味会让人愉快，奎宁的味道会让人不快，或者其他类型的感觉为何会带有某种情感基调。然而，某些感觉所引起的愉快或不愉快也许同样能够直接用目标与情感之间的关系原则进行解释。设想我们正在欣赏一幅纹饰或刺绣的设计，或是倾听一首诗歌或乐曲的韵律，如果我们不需要花费太多气力就能够理解它们，那它们就让人愉快；而如果它们结构杂乱、没有章法，或者忽急忽缓、节奏失衡，使我们难以欣赏，那它们就是让人不快的。它们或许非常复杂，但如前所述，如果这种复杂性可以激励我们的行为而且没有引起过分疲惫的话，它们就可以使愉快感增强；前提是它们没有分散我们的注意力或是妨碍我们的计划。需要注意参与的知觉行为——例如，试图更好地观察某个物体——如果它的结构阻碍了我们的目标，那它就会让人不快。当然我们必须记住，那些我们觉得简单到无聊的事情，在儿童眼中未必如此；但不管对谁来讲，过分的简单都非常无趣。

同样的原则或许也能够用来解释新颖性与多样性的魅力，以及单调性所引起的不快。在上一讲中我们曾经看到，熟悉事物的变化能够引起最为密切的注意。变化，如果没有过分强烈到使我们感到困扰的话，那它就会提供一种契机，使我们的知觉和思维活动变得更加活跃，而单调的经历则会对活动造成限制。例如，偶尔的外出度假之所以充满吸引力，不仅因为换换空气会对我们的健康有好处，还在于它能够为我们的活动提供新的方向。纯粹的单调自然让人昏昏欲睡，但一项包含许多操作的活动也可能产生同样的效果——如果这些操作只是无聊的简单重复，同时

又需要保持注意的话。长时间地计算账目和批改小学生试卷都是极度令人不快的工作，因为它们既需要密切的注意（注意是被强行施加的，而不是自然而然产生的），却又不能提供相应的多样性。对于批阅卷子的人来说，偶尔出现的笑话特别令人愉快，荒诞的错误也充满娱乐性。相似地，如果教师授课的声音呆板乏味，学生就会备感煎熬，因为平板的语调让他想打瞌睡，缺乏改变的表述则让他难以注意到新的要点，然而，他必须在这种情况下继续听讲。

愉快和不愉快与意动活动之间似乎存在一种双向的关系。正如我们在前文中看到的那样，情感会因为意动活动的顺利进行或者阻挠和失败而产生，但是，它们不仅仅是单纯的次级现象，只能随着目的活动的成功和失败而起起落落。在第3讲中我们曾指出，比起失败的动作，婴儿更可能重复那些能够带给他满足感的动作，而且他的进步很大程度上依赖于前者的逐渐消失。当然对婴儿来说，这些活动都没有意图的参与；然而，如果我们转而考虑一下自身的情况，就会发现那些经过了我们深思熟虑的行为，其发展方向在很大程度上也是受情感左右的。我们希望重复那些愉快的经历，并躲开那些不愉快的：除非必要，否则没人会到一个他认为无可消遣的地方度第二次假；那些感到学校很无聊的学生也不会盼望开学。毫无疑问，我们会因为责任或者某些更长远的利益而选择不愉快的事情，而放弃那些能够带来欢乐的事。然而，当其他情况完全相同时，我们的选择就会发生180度的转变。情感由此强烈影响着我们目的行为的方向。

2.其他类型的简单感受

第8讲　情感（续）

本讲要点：

原始情绪一般由知觉刺激引起并导致不经思索的行动，而更加高级的情绪会促使个体做出一系列有目的的行动；

心境引起的生理反应没有情绪那么强烈，但持续时间要长久得多；

同情是指我们可以感同身受到另一个人的情绪，它不同于日常用语中含有“怜悯”意思的同情；

感情是一种复杂的情感倾向，强烈的感情一旦形成就很难改变。

1.情绪

在上一讲，我们对紧张等情感的本质进行了讨论。不管真实情况究竟为何，至少在涉及愤怒和恐惧等情绪时，读者会很愿意承认它们的特征中包含了许多感觉成分。詹姆斯曾就这一点做出过精彩的论述：“如果既没有骤然加快的心跳，也没有轻浅急促的呼吸；既没有颤抖的嘴唇，也没有虚软的四肢；既没有寒毛耸立，也没有胆战心摇，我不能想象，排除所有这些之后，恐惧的情绪还剩下什么呢？有谁可以想象一个暴怒的人，他没有怒气填胸，没有面红耳赤，没有鼻翼翕张，没有咬紧牙关，也没有暴跳如雷；相反，他却表现得肌肉放松，呼吸平稳，面容镇定？每一种情绪都有其特征性的躯体反应——有谁不能通过匆匆一瞥，就认出一个愤怒或恐惧的人呢？——这些躯体反应会被我们感觉到，从而给情绪染上独特的色彩。”

的确，情绪与躯体反应之间的关系非常密切。在某种程度上，我们可以通过调整躯体表现来控制情绪，这一点具有重要的实际意义。如果我们觉得愤怒却努力表现出愉快，或者感觉到恐惧却把它隐藏起来，那么我们的情绪反应就会逐渐减弱。在社会层面上，情况似乎也是如此。英国社会从儿童很小的时候就开始教育他们对情绪进行控制，一般来说，在类似文化中长大的个体，他们的情绪反应就没有那些习惯自由表达感觉的人那么剧烈。

任何社会都有一定的针对情绪表达的规范。如果人们可以随心所欲地发泄愤怒，像小孩子那样胡乱攻击每一个冒犯他们的人，或者破坏所有阻碍他们行动的东西，那么社会生活就不可能运转下去。幸运的是，肢体运动是情绪表达中最容易被主动控制的部分。相对而言，面部表情的控制就比较困难，但相应地也没那么重要。至于呼吸节奏、心跳频率或者皮肤上沁出的一粒粒汗珠等，这些都是我们无法直接控制的，但可以通过限制四肢运动、调整身体姿态等方法间接地加以调节。

当然，儿童是一步步学会如何控制自己情绪的。开始时他们会依从天性，毫无克制地哭叫、跺脚、握紧拳头，甚至攻击他人。像我们在第3讲中曾经看到的那样，许多情绪似乎在生命开始时就与某些特定的本能反应紧密相连。此时，“身教胜于言传”的原则表现得最为明显。无论一个懦夫如何苦口婆心、谆谆教诲，也不可能培养出勇敢的男孩；同样，不能指望性情暴躁、喜怒无常的父母或教师能够教养出稳重平和的儿童。另外，同伴示范对儿童有着更加强烈的影响。

相对于成人，儿童的情绪表达所受到的控制要少得多，但这并不意味着二者有什么本质上的不同。除了表达之外，情绪还有许多其他方面的特征。例如，读者可以试着回想一下自己有哪些与幼儿体验相似的愤怒或恐惧的经历。被突然的声响惊吓到时所感到的恐惧，或者对于无生命物体的愤怒——例如疲惫不堪时对崎岖道路的愤怒，或者在火车上想要入睡时，由车轮撞击铁轨的哐当声所激起的怒火——诸如此类非常原始的情绪。现在，如果你详加比较，就会发现它们与其他情形下的同类情绪——例如受到不公正对待时的愤怒，或者做坏事时被当场抓住的恐惧——并没有太大差异。它们可能与后者一样，或者更加强烈，但从性质上说，二者所包含的震惊的感觉以及躯体反应都非常类似。正如通常所说的那样，原始情绪是非理性的，它们一般由知觉刺激引起，并导致不经思索的行动；而更加高级的愤怒、恐惧等情绪则源于对危险或伤害的思考判断，它们会促使个体做出一系列有目的的行动。

对儿童的观察进一步表明，有一些情感是比较原始的。例如愤怒、恐惧、慈爱之情或（有些人所称的）温和柔情，以及其他那些与原始本能有关的情绪，另外，根据大部分作者的观点，欢乐和悲伤也属于此列；而另外一些情绪则是在这些原始情绪的基础上产生的。因此，如果一个人从未有过钦佩和恐惧的情绪，他就很难感受到敬畏；钦佩本身则又涉及惊奇和我们称之为“羞愧”的自卑情绪；而没有承受过悲伤的人也不会

对他人产生同情。

所有类型的情绪在开始时都伴随着一定程度的兴奋。这是因为只有在心理活动被突然干扰的情况下，某种情绪才会产生。这时，我们的目标将被迫部分或全部地转移方向。如果有事情阻挠了你实现自己的欲望，你会感到愤怒并着手清除这些障碍；如果被路上的物体惊吓到，你就会改变行走的路线；希望落空时你会感到悲伤；当悬而未决的事情终于尘埃落定，当达到了想要的结果、不必再为可能失败而焦虑，或者当通往幸福的新机会向你招手时，你都会感到开心。然而一部分情绪，例如悲伤，通常会对我们的行为产生抑制作用，这种影响不只是躯体上的，也包括心理上的；而另外一些情绪，例如喜悦和愤怒，则正好相反，如果这些情绪没有过分强烈的话，通常会对行为有一种激励效果。但是，特别强烈的情感总是会对行为造成妨碍，并让人感到精疲力竭。正如人们会“伤心得萎靡不振”，我们也可能“恐惧得动弹不得”，或者“气愤得张口结舌”，即使是喜悦，有时也会因为太过强烈而使我们不再能为之手舞足蹈。

2.心境

在强烈的喜悦或悲伤爆发过后，随之而来的经常是很长时间的愉快或忧郁的感觉；愤怒情绪也是如此，如果猛烈的怒火曾经被强行压抑下去，它就更可能转变成难以纾解的抑郁不平、满腹牢骚；其他类型的情绪也存在同样的情况。因此，心境在一定程度上是情绪引起的后效。整体而言，心境是一种比较平静的状态，它引起的生理反应没有情绪那么强烈，其外在表现也更加温和。而另一方面，心境的持续时间要比情绪长久得多，情绪很快就会消耗殆尽，并使我们也精疲力竭。

然而，我们经常会遇见那些被人们形容为“情绪化”的人，他们很容易陷入某种心境之中，但他们的情绪反应并不比其他人更加强烈。读者只要稍微思考一下就会发现，我们自己也经常会在某一天感到心神舒畅，另一天又觉得闷闷不乐，而这种愉快或忧郁的感觉并不是由具体的原因引起的。心境有时会受到健康状况的影响，例如，没有比胆病发作更让人郁闷的事情了。因此，当儿童突然长时间地陷入抑郁、焦虑、愤怒或类似的心境中时，我们就需要考虑这些心理状态是否由身体状况所引起，必要时还应该寻求医生的帮助。我们所处的物理环境也会对心境产生强烈的影响。明媚的气候、清新的空气以及温馨明快的房间会使我们感到

轻松愉快，而昏暗阴沉或沉闷拥挤的教室则会让人无精打采，难以集中精神学习。当然，环境的影响很可能也是由于某些环境对我们的身体来说更为适宜。

无论心境是如何产生的，想要使它们消退都十分困难。如果你在忧郁中开始了一天的生活，那么周围的一切都会显得黯淡无光，这又会反过来加重忧伤的情绪，悲观的念头纷至沓来，而原本能够带来欢乐的事物则被视而不见。而当你快乐的时候，一切似乎都完美无缺，什么错误都不可能发生，你在所有的事物中都能看到优点。简而言之，我们倾向于看到那些符合我们当前心境的事物，这使得心境很难发生改变。

3.同情

到现在为止，我们所考察的情绪都是直接由环境刺激引起的，这些刺激一般与个体的兴趣或目的密切相关。但读者只要稍微思考一下就会发现，我们日常的情绪体验并不都是被环境直接唤起的，还会受到他人情绪的影响。看到朋友因为不公平的待遇而愤怒，你也会同样感到愤愤不平；你会分担他失败时的痛苦，也会分享他成功时的喜悦。因此，观察或推测到他人正处在某种情绪状态中会使我们产生与之相似的情绪感受，这类情绪被称为“同情性”。与愤怒或恐惧等不同，这里所说的“同情”并不是某种具体的情绪，读者需要将它与日常用语中大体等同于“怜悯”的同情区分开来，因此，我们会对另一个人的愤怒、喜悦、悲伤或其他情绪表示同情，或者说能够感同身受。

最简单同时也是最早出现的同情性情绪被称为“情感传染”，它与初级的模仿行为之间存在着密切的关系。情感传染广泛存在于各种群居性动物中，当然，在非常小的儿童身上也可以观察到它的出现。如果有人去吓唬一群白嘴鸦中的某一只，或者牛群中的某一头牛，那么群体中的所有动物都会表现得像是自己受到了惊吓一样；一旦你的某只狗开始对着邮递员怒吼，附近所有的狗都会跟着狂叫；婴儿会因为听见他人的哭声而哭泣，也会因为看见别人的笑容而开始微笑。我们在所有这些例子中都可以看到，情绪的表达从一个个体开始，迅速传播扩散到其他的个体，与此同时，情绪本身也很可能发生了传递。当然，类似现象也会发生在成人身上，同伴开心时我们也会感到快乐，而晚宴上一张愁眉苦脸的面孔会浇熄所有参加者的热情。那些刚刚脱离婴儿期的幼儿当然也不例外，同情性情绪在他们身上通常表现得特别强烈。下面是一个很有启发

意义的例子，一个四岁的小男孩正在哭泣，有人问他原因，他回答道："因为我可怜的丈夫过世了，他去了天堂。"——这其实是他的保姆对自己眼泪的解释。尽管这个孩子的理由在我们看来非常荒诞无稽，但他表现出的情绪并非装模作样，而完完全全是真心实意的。

可以看出，"情感传染"是一种非常原始的同情类型。上面提到的男孩的情绪并不是出于对保姆的感同身受。他产生了与保姆相似的情绪，但这并不是因为他理解了保姆的遭遇，而是由于看到了她的眼泪；换言之，男孩的同情只是针对情绪的外在表现的，他还不能理解更深层次的、个体化的原因。而一个富有同情能力的成人就不会只是简单地复制这位妇人的情绪，他能够理解事情的现状，也能在一定程度上预测它的发展，因此，比起男孩所感受到的悲伤，他的感受可能与保姆的情绪在某些特征上更为相似。然而，只有当儿童的想象和思维能力有了相当程度的发展之后，这种更高级的同情才可能出现。

在想象和思维的帮助下，人们能够对不在眼前的人产生同情。某位远方的朋友遭受了巨大的损失或实现了长久的目标，得知这个消息后，由于我们对他的性格非常熟悉，因此可以大致推测出这件事对他的影响。这样，我们就能够分享他的悲伤或者喜悦。我们甚至能够对素不相识的人——例如在报纸上读到的故事中的主人公产生同情；尽管这时我们的感情很可能存在偏差，因为我们对其个性并不了解。

同情的范围存在一定的局限。如果不能理解一个人的个性，我们就难以对他产生真正的同情。虽然我们可能经常见到这个人，但如果对他的个性一无所知，我们就不能根据自己或朋友的经验来推测他的反应，因而也不能体会到他的情绪。他的感情可能跟我的有着天差地别：我所厌恶的正是他所喜欢的，我觉得走投无路的困境对他来说只需举手之劳便可解决，我认为无关紧要的琐事却使他悲伤难耐，当我怒火冲天时他却冷静自若，而当我毫无畏惧时他却可能惊恐万分。因此，除了生老病死之类的人生大事能够引起全人类相似的情绪反应之外，在其他事情上，撒克逊人会发现凯尔特人的情感难以理解，欧洲人与东方人、黑人与白人之间也是如此，更不用提老人与青年了。我们很可能会听到某个非常聪明又善于思考的十岁女孩说"大人永远都不能理解小孩"，她坚称这是一条从无例外的原则。她很可能是正确的，无论我们保持着多么美好的愿望、付出了多么艰苦的努力，都难以弥补这种天性之间的鸿沟；但是，认为同情的范围只受天性影响，因而丝毫不能被改变的观点也是错误

的。主动去关心他人，观察他们的行为方式，努力理解他们的动机和思想观点，通过这些做法，我们就能够更好地体验到他人的情感。在很多自身情绪反应比较匮乏的人身上，同情能力会完全丧失；但一般来说，同情能力的不足主要是因为没有尝试去理解他人造成的，而这一点完全可以改善。

在日常用语中，同情经常会与爱、怜悯或安慰等词语发生混淆。尽管这三个概念通常密切相关，但并不总是完全等同。我们可能对某人并不熟悉，因此也不能对他的情绪感同身受，但却能够对他的遭遇产生一种真切的关怀。而另一种情况下，我们可能被同伴的情绪感染，变得高兴或者忧郁，而对他本人却没有任何的情感。对于痛苦或悲伤的同情并不一定会促使人们去怜悯或安慰他人，自私的人只会转头离去。如果我们确实想要减轻别人的痛苦，那么，这种动机不只来自于同情，也因为我们目睹他人的不幸而产生了一种崭新的、受苦者本人并没有经历的情绪，即怜悯之情。或者虽然我们并没有感觉到怜悯，但自认为有义务去帮助那个不幸的人。

然而在现实生活中，爱、同情和怜悯确实经常同时发生。通常来说，爱从刚刚萌芽时就伴随着一定程度的同情，如果情况并非如此，人们也会努力去感受所爱之人的情绪并最终达到这一目标；如果我们最终都不能理解爱人的情感，爱意就会不可避免地逐渐消散。另外，如果我们对某个人很感兴趣，愿意去理解和同情他的感受，那么我们很可能早就对他产生了或多或少的喜爱之情，因为人们总是倾向于回避而不是研究那些被我们讨厌的人。另外，我们也同样希望自己的情感被理解、被分享；随着共同兴趣的增加以及情感和谐度的发展，亲密的情意也会顺利产生。当爱和同情同时指向某个人时，人们会自然而然地想要抚慰这个人的痛苦。没有同情的爱会缺乏必要的洞察力，没有爱的同情则让人觉得冰冷而不近人情。爱一个人意味着希望他幸福美满、诸事顺利，在同情的指引下，这种爱会使人们对所爱之人的不幸感到难过，并想要努力减轻他的痛苦。

因此，我们的日常用语并没有偏离真相太远：说一个人“有同情心”并不只是在评价他的同情能力，同时也意味着这个人感情丰富、心地善良；事实上，同情能力强的人确实多半都具有这些特征，若非如此，他的同情能力就失去了用武之地，不管对他人还是对他自己来说都毫无益处。同情可以扩展一个人的经验范围，但却不能成为人与人之间的纽带；而

爱虽然能够将人们联系在一起，但它本身是盲目的，只有爱的联结会非常脆弱。而当爱与同情结合起来，就不仅可以将家庭或任何社会团体的成员紧密团结在一起，还能引导他们更有效率地互相帮助，进而促进共同利益的实现。

4.感情

在年龄很小的儿童身上，各种情绪的产生经常是孤立的、相互之间缺乏联系的，这一特征与冲动行为非常类似。他一会儿生气，一会儿害怕，一会儿惊讶万分，一会儿又满怀喜悦，在各种生活事件的驱使下，这些情绪可能轮番出现，他可以毫不费力地从一种状态过渡到另一种状态。但随着婴儿逐渐长大，情绪也会像目的行为一样，变得更加系统化。它们如同欲望一样，围绕着某些特定的事物组织起来：实际上，情绪的组织和欲望的组织反映了同一发展过程的不同侧面。例如，他学会了爱自己的父母，这种爱不仅仅意味着对父母的喜爱或眷恋的柔情，还会表现为一系列其他的情绪——得到父母夸奖时他会开心，冲撞父母后会感到懊悔，父母离开会让他伤心，等等。他对父母的爱决不局限于以上某类情绪，而更像是一种复杂的情感倾向，具体的情绪体验则会随着情境的不同而发生改变。

上述这种复杂的情绪倾向被称为感情，它围绕着某个或某类特定的物体组织起来，并在实际生活中表现为一系列的情绪反应。如果我们对自身的经验稍加思考，就会发现那些最深刻的感情不外乎各种形式的爱或恨、喜欢或厌恶。现在请读者想一想自己有哪些喜欢或讨厌的事物。你首先想到的很可能是某个人——你的父母、朋友、同伴或者敌人（如果你有的话）——这是非常自然的事情，对于人的感情不仅出现得最早，一般来说，它们也是人类生命中最复杂、最重要的感情。比起物体，我们与人之间的关系更为广泛，因此，由人所引起的情绪也更加复杂多样。一个孩子可能很喜欢他的玩具，就像喜欢自己的妈妈或者保姆那样，但是他对玩具所能产生的情绪种类要有限得多。儿童对母亲的情感不只取决于他对母亲做出的行为，同时也受到母亲言行态度的影响。随着他逐渐长大，母子之间的双向关系会变得越来越复杂；而另一方面，儿童对这种关系的理解也会更加清晰。如果想要对玩具产生同样多的情绪体验，就必须把它想象成是有生命的，并且能够像人一样和他进行种种互动。因此，一个小女孩可能在某个时期内对她的娃娃有着非常强烈的感情，但随着她慢慢意识到自己的想象并不真实，她对娃娃的兴趣会

变得越来越淡薄，原先的感情也会随之逐渐消散。

毫无疑问，在一部分人的生活中，最重要的感情似乎是与物体而不是与人联系在一起的：对于收藏家来说，没有人能比他的旧书或硬币或瓷罐更加珍贵；然而，即使是收藏者的这类感情也不仅仅与物有关。他不只爱他的藏品本身，也同样珍视他在收集过程中付出的努力。他对于藏品的骄傲实际上是一系列与自我有关的感情，这一点我们稍后再详加解释。

我们在一生中，经常接触的不只是单独的个体，还包括许多团体和组织。如果生活没有太过不幸，那么，随着儿童逐渐长大，他将学会爱他的整个家庭，然后是学校，或许还有他的家乡乃至整个国家。当然，在儿童能够理解这些复杂庞大机构的本质以及它们与自己的关系之前，他的感情还不会得到充分的发展。而这类以组织团体为对象的社会性感情一旦形成，就会深刻影响人们的心灵，有时这种感情要比对个体的爱恨强烈得多；对美、荣誉、自由等抽象事物的感情也是如此，不过这些所谓的“抽象”感情在儿童身上出现的时间要更晚一些。正是有了这些感情所激发出的矢志不渝的热情，才造就了许多伟大的爱国者、慈善家、艺术家以及改革者，才使得高尚而不朽的成就成为可能。

人们经常说情感是人生中最为持久的部分，如果说这句话有一定的合理之处，那这里的“情感”所指代的应该是“感情”。强烈的感情一旦形成就很难改变。我们的好恶会一直持续，甚至意识到它们其实毫无根据之后也是如此：我们发现某个老朋友是个无赖，但可能对他还有一种残存的尊敬；而即便意识到老对手的美德，我们也很难真正喜欢上他；一个人可能非常不赞同其祖国的作为，或者遭到了社会不公平的对待，但他仍然是一个坚定的爱国者。强烈的感情甚至会在沉睡多年后再次苏醒，一个人对童年或学生时代生活过的地方旧地重游时体验到的就是这种感情。

虽然一般来说，人们的感情都比较稳定持久，但也有例外存在。其中一个例子是对真理的热爱——这种爱不仅仅要求言行诚实，更是对于正确知识的向往，而后者经常会破坏人们对原本深爱的事物的感情。在它的驱使下，一个人将不得不放弃长期奉为圭臬的信念，失去情同手足的朋友，如果观点不被接受，他甚至会把自己与团体或整个社会隔绝开来。对多数人来说，旧的感情就如同习惯思维和意愿一样，非常顽固，因此

真理之爱是最脆弱的感情，但当它占据支配地位时，我们就不应该再把它视为一种保守性的力量。

最后，我们还需要粗略地考察一下与自我评价有关的感情——它通常被称为关于自我的感情——当我们在本书的最后一讲中对自我意识进行讨论时，这一概念还将再次被提及。关于自我的感情都具有哪些独特的性质？它是一种单独的感情，还是对多种感情的总称？传统观点认为它只是一种感情，并且通常又把它叫作自爱。然而，当我们将一种感情称为“爱”时，似乎在某种程度上暗示了其主要的情绪体验是亲密、喜爱或者柔情。显然，关于自我的感情并不总是如此，甚至经常会出现相反的情况。当我们说儿童喜欢自己时，这种说法一般来讲是适当的；而当我们如此评价一个成人时，这种说法就具有了责备的意味，因为它暗示着这个人的性格虚荣自私。我们倾向于使用自尊这一术语来指代高级形式的自我感情，而一个高自尊的人并不会在所有的情况下都对自我感到满足。像评价其他人一样，他珍视自己做出的正确和高尚的行为，而如果没有达到自我设立的行为标准，他就会对自己感到失望甚至厌恶。事实上，与自我相关的感情有多种多样的表现形式，自爱、骄傲以及自尊是其中最重要的三种类型。一个极度自私的人会陶醉于自己的方方面面、一举一动，他的一切都是以自我为中心的。因此，他根本不可能真正爱自己以外的人。这类人的自爱通常会以虚荣的形式表现出来：别人的羡慕和赞扬对他来说至关重要。而骄傲则有所不同，它几乎不能被称为一种自爱，虽然一般来说，它会伴随着中等程度的自爱。一个人的骄傲根植于他对自身优点的认识和肯定：其他人可能承认、也可能不承认他的长处，但他自己对此毫无怀疑。因此，一个骄傲的人对自我的评价是基于他对其他人不如自己的看法，而一个高自尊的人的行为准则则依赖于他自身对正确和价值的判断。我们通常认为骄傲与谦虚是互相对立的概念，而自尊与谦逊之间则不存在任何对立关系。因为谦逊并不等同于卑躬屈膝，而是对美好和高贵等品质的一种尊重。自尊自重的人通常都非常谦逊，因为他们清楚地认识到为善之路艰苦卓绝、永无止境，与之相比，任何个人的努力都显得微不足道。

第9讲　认知

本讲要点：

知觉活动主要涉及瞬间的知觉以及对知觉内容的反应；

表象是在没有外界刺激的情况下产生于脑海中的知觉；

概念活动不涉及当下和过去的具体的感觉经验，是成人心理过程的一个重要特征。

我们已经从目的和情感两个方面对心理活动进行了考察。在对目的进行讨论时，有一点始终非常清楚，即不管这些高级的心理活动想要达到的最终目标是什么，目标本身以及实现该目标的方式方法都不是盲目确定的。在整个意动过程中，我们不仅或多或少地清楚自己正在为之忙碌的目标，还会想方设法地了解进展情况，探查哪些事情可能会对其产生促进或阻碍作用。接下来，我们将更详细地从认知这一角度来观察心理行为。

请读者仔细设想一下下列情形中可能发生的心理行为：

（1）你正和一位技术娴熟的对手打网球。

（2）你正在仔细回忆上一次回家或者拜访远方朋友时的经历。

（3）你正试图拿定主意，究竟是参加某次考试还是申请一个工作职位。

上述行为中都包含一定程度的意识或认知的参与。在第一个例子中，比赛者的注意力主要集中于观察对手的运动以及来回穿梭的网球上面。这种观察和预测对手运动的能力很大程度上决定了他能否取得最终的胜利。球场上的情况瞬息万变，这时，他不可能对各种因素做出理性分析并据此调整自己的动作。时间不允许他这样做。相反，他的身体会根据对手的运动马上做出反应。如果有人询问他做出某某动作的原因，他可能会回答“因为我判断他想要把球打到某某地方去”；但如果他更加仔细地考虑一下当时的行为，就会发现类似的思维并没有明确地发生过。真实情况是当他看见对手的某个特定姿势，身体就自然而然地做出了反应。这种反应不但是立刻发生的，而且或多或少地适合当时的情形。比赛的整个过程都是目的性的，然而，它的另外一个重要特征在于选手的行为主要依赖于视知觉以及对这些知觉的瞬间解读判断。

一个不那么熟练的选手可能有同样多的视觉信息，但这些信息还不能被充分利用，这使他在很大程度上任由对手摆布。当然，这一点并不能完

全解释他与优秀选手之间的表现差异。如同我们在第五讲的“习惯”一节中曾经讨论过的那样，他还需要学习如何轻松有效地控制自己的动作。

网球运动员的例子很好地阐释了被心理学家称为“知觉活动”的一类行为。如上所述，这类行为主要涉及瞬间的知觉以及对知觉内容的反应。根据当时目标的不同，知觉活动可能表现为多种形式。另外，如果经验不够丰富，或者技巧不够娴熟，我们就难以充分及时地把握住感知觉所提供的信息。

在第二个例子中，心理行为的内容表现出另外的特点。读者通常会发现，自己能够分毫不差地回忆起知觉经验的各种细节。在“心灵的眼睛和耳朵”中，他可以清楚地看见朋友的相貌，听见他们的声音。这些经验是在没有外界刺激的情况下产生的。实际上，我们的朋友正远在几百里之外。这类经历在生活中非常普遍，即我们能够知觉到那些曾经出现过，而现在并不存在的事物。这些表象有时会显得栩栩如生，以致我们很难判断它们是否真实存在。发热患者的思维经常会天马行空，其中很大一部分内容就是各种各样以假乱真的表象，护士们对这种情况非常熟悉。而对于健康的普通成人来说，他们大多数时间都能够清楚地分辨出哪些是表象，哪些是真实的知觉。

现在考虑一下第三个例子，即我们正在考虑是否参加某次考试时的情况。此时的核心问题是考试可能带来的利弊，这既与当下的感觉无关，也不涉及任何过去的知觉经验。在考虑这类问题时，我们既可以在旷野中，也可以躺在床上，又或者是坐在椅子上，面前还摆着一本摊开的书。我们过去可能从未参加过任何形式的考试，因此不会因为对考场环境的表象而心生退缩。我们更可能会问自己，假如考试合格，我会得到哪些好处？我们还会评估自己的知识水平和考纲要求之间的差距，计算通过考试需要付出多少努力，以及是否有足够的空闲时间来进行准备。像网球比赛中一样，这些心理过程的意动成分也非常明显；然而，前者需要处理的问题是当前的感觉以及如何根据感觉做出反应，而后者的关注对象则是将来发生的事情。不过这并不是二者之间的主要差别。一个上了年纪的人可能会设想如果自己当年知难而上，参加了那次考试，现在会有什么不同。我们的思路也可能暂时偏离特定的目标而转向其他相关的事情，例如从教育的角度来看，考试究竟是有利还是有害。事实上，我们可以跳出具体的环境和场次，而直接思考“考试”本身。心理学家称此类心理活动为概念活动或思维。它是成人心理过程的一个重要特

征，在儿童身上，它所占的比重还不是那么明显。有无概念活动是区分人类和低等动物心理行为的一个重要标志。因此，我们经常会听见“有两种不同水平的意识——知觉性的和概念性的”等类似的说法。但过分强调这一点可能会使读者忽视心理行为的另外一个重要特征。它不是简单地从较低的水平发展到较高的水平，从知觉发展到概念。我们将会看到，概念活动能够反作用于知觉活动，使后者变得更加丰富生动。狗和青少年的精神生活的区别不只在于后者具有较高水平的概念思维能力。在概念活动的协助下，青少年的知觉也更加丰富、更有意义。因此，儿童的知觉也比狗更为丰富，但还达不到青少年的水平。

在这一讲中我们区分出了知觉、表象以及概念，接下来，我们还会分门别类地对这些心理活动作更加详细的考察。但正如我们将要看到的那样，在日常的心理过程中，它们其实是相互联系的一个整体。

第10讲　知觉

本讲要点：

知觉是一个对感觉进行再次加工的过程，主要受到以往类似经验的影响；

知觉过程会受期待等心理状态的影响而出错，造成错觉；

对感觉的分辨能力可以通过目的性和练习而得到提高。

我们曾不止一次地指出，对一个物体的知觉不仅仅包含单纯的感觉成分。一个人向窗外望去，他看见了某些事物，我们不妨假设其中有一棵树。他或许会说这棵树有着又圆又粗的树干、健壮的树枝，以及光滑的树皮。他或许还会评论说，这棵树比一百码[10]外的那棵小得多——尽管他稍加注意就会立刻承认，其实是因为这棵树在他视网膜上所成的像要比另外那棵更大。

实际上，他对这两棵树的描述都是在感觉的基础上做出的，而这些感觉只是某些特定的色块和光影明暗的变化。那么，什么使他可以超越单纯的感觉，进一步说出那棵树有着光滑的树皮和浑圆的树干呢？这就引出了我们如何进行知觉的问题。为了回答这一问题，我们首先要注意，当

那人提到光滑时，想到的其实是当他的手抚摸过某些物体时的特殊感觉；粗壮则是当手指或胳膊环抱着某件东西时的一种认知；而我们认识到球或者圆柱体是圆滚滚的，是因为我们的触觉感知到它们表面的弧度连续一致而且没有棱角。

以上这些都是视觉以外的感觉经验，那么我们是如何看到这些性质的呢？当然严格意义上来说，我们并没有真正看见它们，是那些确实能被看到的性质使我们能够立刻做出推断，过去的复杂经验在其中起到了重要作用。

我们对各种状态、各种环境下的树都非常熟悉。我们曾经攀爬过它们，环抱过它们，在它们的枝杈上荡过秋千，也曾见过它们在风中摇曳的样子，还在远处和近处观察过它们。在我们的经验中，树皮的某种特殊外观是与光滑或粗糙的感觉联系在一起的，某种形状的侧枝则意味着它会在有人攀爬时开始摇晃并发出断裂的声音，当我们接近或远离某棵树时，它的外表在视野中不断发生变化，这种经验使我们能够根据视觉上的大小差别看出（或者说无须任何有意识的推断就可以意识到）这棵树要比另一棵树离我们更远。

当然，我们可以采用类似的方法对所有知觉经验进行分析。分析的结果指向了一个一般性的结论，即知觉本质上是再次认知的过程，而这种再认知所能达到的充分程度和丰富程度并不依赖于当时的感觉，而主要受到以往类似经验的复杂性和熟悉性的影响。在所有的知觉过程中都有某些过往经历在发挥作用，但我们很少察觉到这一点。例如，当我们说“花园里有一只狗”时，并不会意识到这一陈述中包含了哪些经验。也就是说，这些经验不会以外显的方式出现在意识中，虽然我们的分析已经表明它们在知觉过程中发挥着重要作用——离开过往经验，知觉将无法进行。人们经常会在各种各样的环境中见到狗，这种经验使得我们只需看见一个湿漉漉的、黑色的小圆头（狗的鼻子）就能马上认出这种动物，并根据当时的情况需要来调整自己的行为。

以上用来说明知觉过程的例子或许会给读者这样一种暗示，即语言在这一过程中至关重要。但他应该能够想起，即使低等动物也能非常精确地知觉到物体，并据此调整自己的行为。一只狗可以很容易地从人群中辨认出自己的主人，无论环境如何变化，它都可以做到这一点，而且不同的情境还会引起它相应的反应。看见主人穿上靴子，戴上帽子，或从衣

帽架上取下手杖，它就会非常兴奋地跑向门口。而一只饥饿的猫显然也能够分辨出一只鸟、一只老鼠或者一碟牛奶。人类大部分的知觉活动可以直接导致适应性的行为，而不需要语言的参与，实际上，只有很低程度的意识参与了这个过程。例如，当你从城市的某地去往别处时，所采取的路线不太可能是完全笔直的。通常情况下，你需要转过拐角，过几条马路，避开路灯柱和行人，而这整个过程并不需要主动的注意。你可能一边走路一边和同伴聊天，当到达目的地时，你很可能一点都记不起这一路上是否发生过某些小状况，以及你对这些状况都做出了哪些应对，而事实是，你确实对自己的动作和路线进行过很多次调整。在我们的生活中，这类经验会频繁出现，最终，我们之前提到过的心身意向（psycho-physical disposition）开始建立起来。在合适的刺激出现时，这种意向会自动地执行相应的行为，而只需要很低程度的意识参与。通过同样的方式，一个经验丰富的教师能够专注于讲课而不用分心看管班级纪律，与此同时，所有调皮捣蛋的行为都逃不过他的眼睛，而且它们都会得到及时恰当的处理。一个普通的旁观者甚至察觉不到教师的某些巧妙应对。

在幼童身上，这类行为意向仍处于形成过程中。因此他的精神世界与现实环境之间的联系非常密切，因为后者总是处在不断的变化之中。如果幼儿在道路上行走，他就必须时刻对人行道的边界、路灯柱、行人等事物加以注意，否则，每个拐角对他来说都潜藏着危险。重复的经验使儿童逐渐能够对人行道和车行道之间的高度差做出反应，当他将要跨过预示着这种落差的明暗交界时，他的肌肉会进行适当的调整；最后，这种肌肉运动会变得非常精确而且几乎不需要意识的控制，只要情况需要就可以自动发生。这种能力将我们的注意力从当下的环境中解放出来，而专注于其他的活动。

可以看出，知觉过程与习惯所建立的控制机制之间存在着非常密切的关系。这是因为心理持存既在知觉过程中发挥了重要作用，同时也是心身意向形成的基础。而另一方面，知觉能力的发展并不只是知觉自动化程度的提高，这一点应加以注意。

我们的知觉经验所赖以形成的感觉基础并不是非常可靠，这导致知觉过程中可能出现许多错误，而这种情况在期待等心理状态的影响下会变得更加严重。大多数人都会发现自己不是一名合格的校对员。思维以及思维正在处理的词句使得我们在看见确切的单词之前就对它们产生了某种

预期。我们倾向于看见那些我们预计会出现的词汇，而忽略印刷上的错误。在情绪（例如愤怒）的影响下，这种错误的认知会出现得更加频繁。一个惊恐不安的人正走在乡村的小路上，在他听来，每一片落叶的窸窣声都像是歹徒迫近的脚步。而如果我们正在焦急地等待一封电报，有多少次我们仿佛听见了信差的脚步声，以及门铃拉响的声音！这时每个细微的响动都会导致这种错误的心理建构。然而，有一点非常清楚，即错觉——这是我们对此类特定错误的称呼——的产生，并不是因为感觉神经机制的运作不够精确。随着经验的不断积累，知觉适应能力开始不知不觉地发展起来，从某种意义上来说，错觉可以看作是人们为了获得这种适应能力而必须付出的一种代价。知觉中的感觉要素经常会被这一过程中涉及的过往经验所压制，因此，我们的感觉对象在很大程度上是被调整过的，它有时甚至会被其他与当前意向联系更紧密的印象所替代。

无论是真实的知觉还是错觉，它们之中总是有一些感觉成分存在，而我们对这两类过程进行分析时所揭示出的那些过去经验的痕迹，最初也是感觉性的。因此，归根结底，我们关于物理环境的知识都是构建在感觉经验的基础之上的。

当班扬[11]在他的著作中提到“灵魂的五扇大门”时，我们都很清楚他所指代的对象是五感，而近来的研究则表明，人类感觉远远不止传统中的这五种。其中，运动觉的存在可能是最近研究中最重要的一项发现，这是一种由肌肉、肌腱和关节的运动所引起的感觉，在运动控制中发挥着至关重要的作用。其他新发现的感觉类型还包括对冷热的感觉、由身体内部的器官和组织所引起的内脏感觉（例如饥饿）、痛觉等。以上感觉分别对应着某类特定的神经结构的兴奋，而这些神经结构只对各自的适宜刺激做出反应。未来的研究可能会发现更多的感觉类型，但这一问题已经超出了本书的讨论范围，我们也不再对已知的感觉类型做更细致的描述。然而，这里有必要指出一点，即在同一种感觉类型（例如视觉）之内仍然存在着强度和性质的差异。有些视觉刺激比较明亮，有些则较为黯淡；有些声音听起来非常响亮，有些则比较微弱；触觉刺激在轻重程度上也存在差别；等等。这些都属于强度上的差异。另外，视觉经验中还包括各种各样的颜色，听觉经验有不同的音调，温度感觉有冷有热，而味觉则有酸甜苦辣的区别，这些代表了感觉性质上的差异。读者可以很轻易地发现，比起其他类型的感觉，视觉和听觉在性质上的差异更加精细。人类具备一系列的颜色视觉，也能区分出高低不同的音高，这种

感觉差别与引起该感觉的物理刺激存在一种数量上的对应关系。而嗅觉和味觉，以及其他类型的感觉中都没有发现类似的关系存在。

读者必须认识到感觉经验与引起这种感觉的刺激之间的区别，这一点非常重要。大多数人并没有以太[12]振动的知识，也不知道这种振动与视网膜感光区域中细微结构的变化之间的关系，但这并不会对实际生活中的视觉功能造成影响。心理学家对这类问题也没有直接的兴趣。他所关心的是当人们经历这些刺激时究竟看到了什么，或者说，这些刺激引起了怎样的视觉经验。对感觉刺激这类问题做出回答的是物理学家和生理学家，我们只是接受他们的解释，但我们不可能意识到这些生理过程的发生。它们并不会像人们看见色彩、明暗、光线、阴影那样，进入到我们的感觉经验当中。在其他类型的感觉经验和引起经验的刺激之间也应进行类似的区分。

另外，在实际的经验中，我们永远都只能知觉到一件有颜色的物体，而不可能仅仅感觉到它的颜色。感觉刺激所引起的心理过程是解释性的，因此也具有知觉性的特征。无论何时，只要我们在看，我们就必然看见了某些事物。通常情况下，我们可以叫出这些事物的名称或者对它们进行描述。我们听到、触到或尝到的事物也是如此。虽然精确的反射机制为某些刺激提供了正确的反应，但是除此之外，如何对感受到的刺激进行解释是需要通过学习才能掌握的一项能力。我们在婴儿期一讲中曾经提到过一些这方面的内容。

一般而言，生物体的行为趋势是避开那些会导致不愉快感觉的刺激，而寻求那些能满足需要的刺激。婴儿逐渐学会了应该对周围物体采取哪种态度——躲避还是追求，这是他对感觉经验的最初步的理解，这些态度代表了物体对于他的意义。知觉活动从此开始了。这时，有意识的目的行为还没有出现，但当他听见某个声音，他就会转动头部，到处寻找通常与这个声音一起出现的视觉刺激。儿童最初的精神生活基本都属于这种类型。之后，逐渐增长的运动控制能力极大地丰富了儿童的感觉经验，也加深了他对周围物体的理解。换句话说，他的知觉变得更丰满、更完整了。他能够越来越准确地知觉到物体颜色的差异、大小和形状的不同，以及它们的位置和距离。随着分辨能力的提高，儿童对感觉刺激的反应也变得更加分化、更加精细。对于那些能够带给他满足感，或者他经常玩耍、使用的物体来说，这一过程发生得非常迅速。恐惧、好奇等本能会促使儿童对新的感觉经验进行探索性的解释，在这种情况下，

无论他的行为举动显得多么荒诞，它们都有过去的行动作为基础。

读者应该可以很容易地在自己的知觉中发现目的的主导性作用。当你干渴难耐时，茶杯对你而言只剩下一种意义——它是一件可以被拿在手里并送到嘴边的物体。而当渴意消解，你收集瓷器的兴趣就开始浮现出来，这时，你的视线可能会被这个杯子的特殊形状和设计所吸引。如果想要在自己的书架上找一本书，你的眼睛会径直看向它所在的位置，你甚至意识不到它周围还有哪些书存在。在望向窗外的偶然一瞥中，可能会有某些陌生的事物引起你的注意，并导致进一步的观察检验，但一般情况下，你的知觉活动是被兴趣和目的所支配的。如果你是一个狂热的鸟类爱好者，那么当你行走在乡下的小路上时，每一声啁啾都会让你竖起耳朵，每一个新的音调都会马上吸引你的注意；而与此同时，你的植物学家朋友却只看到了篱笆旁边的野花。

我们称之为观察的正是这种对物体的有目的的注意。人们有时确实会随机地、以一种心不在焉的方式观看掠过我们眼前的事物，正如我们坐在火车车厢内所做的那样。但这并不是观察这一术语的正确含义。而另一方面，如果我们在习惯或者某种意图的驱使下，在某个正在发生变动的地形中寻找其独特的地理、历史或其他的标志性特征时，我们的观察就是有目的的；这时，我们的观察会变得更加敏锐。水手看到地平线的时间要比船上乘客早得多，传统的印第安人能够比普通白种人更好地追踪树林中的线索。流行观点一般将印第安人的这种能力归因于他们的视觉更敏锐，但最近对原始部族的心理学研究表明，这种观点是非常值得怀疑的。更加可能的解释是经验教会了印第安人应该寻找哪些线索，以及如何对观察到的线索进行解释。特殊的环境要求加速了这一过程。类似的解释很可能也适用于水手对海岸线的敏感：海岸线有时暗示着危险，有时则意味着家乡已近在眼前。

同时，感觉分辨能力可以通过正式训练和不断练习得到提高。不同的生理条件决定了个体可能达到的发展限度，在此范围内，听觉可以借助练习变得更加准确，这是辨别音高所必须具备的能力。类似地，读者可以发现定期练习能够让我们看得更远，或者当我们打台球时能够更好地控制肌肉去操作台球杆。然而，只有当我们意识到感觉分辨能力对某项活动的必要性时，其进步速度才是最迅速的。对年幼的儿童来说，正式的训练尚为时过早。他的感觉发展主要依赖于经验，以及不断增长的对周围物体的控制能力。对他来说，这些物体几乎每天都在获得新的意义。

他的兴趣还没有建立起来，但他对常见的物体会越来越熟悉，尤其是那些能够引起有趣感觉的事物。他会跟它们“玩耍”，然后按照自己特有的方式主动使用它们。他发现有些物体掉到地上时会碎掉，有些则不会；有些物体很坚硬，有些就比较柔软；人们不能像移动一块木头那样移动水或者牛奶；父亲的椅子比他自己的凳子重；等等。他正在不停地学习，但他的经验仍然杂乱无章，他的行为也几乎完全是对当前环境的反应。他的进步主要表现为行为连贯性的增长。之后，儿童知觉活动中的目的性会越来越强，由此，知觉的准确性和知觉内容的丰富程度得以不断提高。

读者应该注意到，以客观的方式对物体进行观察的能力在较晚的时间才会发展起来。一个读幼儿园的孩子对物体的兴趣主要来自于它们在其日常生活中所扮演的角色，而不是因为它们的形状、颜色、大小或者相互之间的关系。在观看一幅图片时，三四岁的儿童通常只能孤立地看待其中出现的人和物体。如果有人问他看见了什么，他会回答说那里有一个男人，一个女孩，还有一匹马，等等。对这个年龄的儿童来说，图片中的物体只是他过去经验的一种象征，除此之外没有其他的意义。当儿童成长到五六岁时，他会想知道图片中发生了什么事情——如同对自己的行为一样，他开始对他人的行为产生兴趣。一两年之后，他会更加注意物体之间的相对位置，并对事情的原因提出自己的看法——“那个男人正要在凳子上坐下来，他看上去很累。”“太阳刚从山后面露出头来，那个人就要出门工作了。”“窗边的墙上挂着一只钟表——它显示现在是五点半。”最后，儿童开始注意到单个物体的细节——它们是什么材料制成的，有什么特殊的形状，处在什么位置，等等。

这对于学校中所谓观察课程的启示是非常清楚的。在儿童一方，内因和感觉到的需要是成功之源，当我们讲到训练儿童的观察能力时，应该同时记得增进他在观察活动中的目的性，其成功与否则主要依赖于儿童是否能够小心仔细地使用自己的感觉器官。当观察错误能够造成实际影响时，它的发生频率就会大大降低。从心理学的角度来讲，许多学校的观察课程只是一种画线游戏，教导学生如何将事物或事物的某种感觉性质与其名称对应起来。而这种做法是否合理并不是心理学需要解决的问题。

与此同时，要成为一名优秀的观察者，所需要的心理素质远不只对观察对象的兴趣以及相关的知识。对某一问题的兴趣经常会伴随着一些先入

之见，而这些成见可能非常固执，有时甚至会损害整个观察结果的有效性。在伽利略之前，人们坚信一块十磅[13]重的石头，其下落速度要比一磅重的石头快十倍。这是当时的普遍观点，没有人想到要去质疑它。尽管在那段时期内，石头的实际下落过程肯定已经被观看了成千上万次，但伽利略仍需要费尽力气才能说服他同时代的人克服成见，真正地去观察一下事实情况。与此类似，每个讲授科学的教师都很清楚，当一个学生事先知道应该寻找的结果时，想要阻止他“编织”这个结果是多么困难，虽然他并没有故意地进行欺瞒。因此，要想训练儿童的观察能力，首先必须教导他们如何才能按照事物实际的样子、诚实地进行这项智力活动，这也有助于培养出儿童对真理本身的热爱。无论我们的观念或希望是否符合事实，对真理的热爱都能够帮助我们认清真实情况。总而言之，我们认为任何有价值的观察都来自于那些既清楚自己正在寻找什么内容，又了解其潜在意义的观察者，与此同时，这个人还应该时刻对意想之外的事情持有开放的态度，乐于接受更符合事实的、新的解释，而不应固守自己旧的信念。

第11讲　表象

本讲要点：

表象是各种感觉在脑海中的重演；

有些人擅长视觉表象，其他人则可能偏好听觉或运动表象；

在成长的过程中，思维中的具体表象逐渐被语言所取代。

如果一个读者正在思索最近的经历——例如，他上一次用餐时的场景——他很可能发现自己能够相当成功地回想起许多细节。实际上，当时的场景在他的脑海中重演了一次。菜品的陈设，围桌而坐的人，热烈交谈的声音，或许还有某道特别好吃的菜肴的味道，以及咀嚼一块又硬又老的肉时那种肌肉用力的感觉。视觉、听觉、味觉、嗅觉以及肌肉感觉，在他的原始经历中有多少种感觉参与，现在就会有多少种相应的表象出现。然而，虽然这些表象可能非常生动，但与真实的感觉经历相比，它们只是现实的一种投影。心理学中所说的表象并不局限于对物体视觉特征的回忆，而是涵盖了所有的感觉形式。重新回想一下你在板球或网球中做出的漂亮一击，你的脑海中就会浮现出一系列运动感觉的表

象，在此之前或许还有高速飞来的球的视觉表象，紧接着还可能有你的对手充满懊恼的表象——他的惊呼和惊讶的表情。在这个例子中出现了视觉、听觉和运动三类表象，它们或交织在一起，或逐次出现，共同使你的愉快经历再次变得栩栩如生。而你也会重新经历当时的情绪状态，只是这种感受是实际存在的，并非过去的表象。如果原始经历的表象在我们的回忆中再次出现，当时的情绪也常常会随之产生。因此，包含个人经历的回忆会对当前行为产生巨大的影响。假设你曾在一次国外旅行时因为要照管太多行李而失去耐心，大发雷霆，那么下次旅行时，你就不太可能再犯行李带得过多的错误；这比仅仅从有经验的旅行者那里得到告诫要有用得多。

通过有意识的努力，我们绝大多数人都能够在回忆时使用不止一种形式的感觉表象。也就是说，我们能够在想象中听到朋友的嗓音，看到他们的面容，感受到与他们握手时的力度，诸如此类。然而，许多人发现他们或是出于习惯，或是出于天性，偏好只使用一种或两种感觉作为他们表象的主要形式。几乎每个人都可以在某种程度上产生视觉表象，但在一些极端个例中，这种能力完全地缺失了。从细节的清晰度和完整度等方面来看，不同个体的视觉表象能力之间存在巨大的差异。有些画家能够近乎完美地想象出模特的身姿相貌，因此他只需端坐在椅子里，就可以据此完成一幅画作；而另外一些人的表象则十分贫乏，除了色彩和轮廓都不甚清晰、模模糊糊的形状之外，几乎一无所有。在听觉以及其他类型的表象中也存在同样的个体差异。根据回忆时最清晰、最常用的表象形式，我们可以将个体划分为不同的类型。然而，尽管我们确实已经发现了视觉型、听觉型、运动型等类型，我们也应该记住，绝大多数人并不会只依赖一种形式的表象，因此，纯粹的视觉、听觉或运动型是非常少见的。在很大程度上，我们都是偏好某种感觉表象的混合型。这可能部分是由学校训练造成的，至少在词语表象的问题上学校起到了一定的作用。一个纯视觉型的人在回忆单词时，会自然而然地在头脑中浮现出这个词的印刷体或手写体的样子，如果需要进行拼写的话，他就可以将这种心理图片作为模板使用。然而，即使在那些容易产生视觉表象的成人中，也很少有人会将这种天生的倾向用于思考时使用的内部语言。我们的语言能力在接触文字之前就已经发展起来，之后尽管我们会接触大量的教科书，但言语活动仍主要依赖于听觉和运动表象。声音的表象会指导我们讲话时的发音，而运动表象则会在我们书写时指引手部运动。视觉表象在书写中也可能起到一定的作用，它使得我们可以对完成的作品进行评判。例如，一个善于使用视觉表象的人可以用这种方式检

查拼写[14]。

成年人的表象在广度、类型以及生动程度上都有差别；对同一个人而言，随着他当时的需要和健康情况的变化，表象的特征也会发生改变。大多数人都有过发低烧的经历，此时，他的表象可能真实得让人吃惊，只有努力分辨才会意识到它其实是虚假的。在这种时候，以及在奇异的梦境中，表象一般具有两方面特征，其一是新颖性，其二是它们通常与现实经验无关。成人可以在事后毫不费力地意识到，这些奇异的事情只是他发烧或做梦时的一种幻想，但对儿童来说，区分事实和想象往往困难得多。有些儿童在这方面表现得特别不稳定，他们经常以一种确定无疑的神态和语气讲述他们的幻想，不够仔细的人可能因此信以为真。一般来说，经验可以很快地纠正这种趋势。然而，在荒诞故事引发的兴奋情绪中，孩子们偶尔也会表现得像是认识不到周围的现实似的，兴致勃勃地开始他们离奇的冒险。当然，这种将我们的表象以新的形式组合起来的能力，也就是通常所说的想象力，并不只出现在睡眠、发热以及青少年的兴奋状态等不受控制的情况下。一定程度上，我们都能够在头脑里建造出一座符合当时需要和心境的空中楼阁。

很小的婴儿几乎不会形成表象。他的兴趣局限在当前围绕在他身边的人和物体，以及他自己的生理感受上面。一个饥饿的婴儿会因为不舒服的感觉而大哭，但他既不知道自己想要什么，也不能对其进行想象。在什么情况下他会开始表象活动？如果他的需要总是一经出现就立刻得到满足，那他的头脑中可能永远都不会产生表象。但幸运的是，他经常需要等待。奶瓶和母亲总是与饥饿感的满足联系在一起，成为整个过程的一部分，于是渐渐地，当他感到饥饿而奶瓶和母亲不在身边时，他会开始去寻找它们。其他人可能尝试用别的什么东西去安抚他的焦躁，但只有当他期待的人出现并带来了正确的物品时，他才会感到心满意足。或者设想一下他的食物已经送到，之后却因为某种原因被拿走了；如果这时他已经有五六个月大，你可以注意到他的视线会一直追随着食物直到它被拿出屋子，之后他还会继续注视着门口的方向。我们自己的首个表象很可能也发生在与之类似的情况下，即我们的期望没能获得满足时。

我们将会看到，思维也是在非常类似的条件下发展起来的。但在很长一段时间内，形象在儿童的思想中仍然占据优势地位。语言经常会使儿童以表象的形式回忆起自己的某段经历，虽然它与谈话的主题可能并不相干，我们以为他正在跟随我们的讲述，但实际上，他的注意力可能已经

停在了之前的某个问题上，因为我们所说的某句话使他记起了一个特别有趣的场景。稍微反思一下读者就会承认，表象在成人思维中的重要性已经大大降低。语言取代了它们的位置，而且语言本身也失去了它们附带的大部分形象；一个人研究的主题越科学、越抽象，表象在其中所起的作用就越不明显，事实上，表象的特征甚至会对研究进展造成妨碍。成人与儿童之间的这种差异可以用来解释为何许多人，尽管自己知晓甚至精通某个学科的知识，但当他试图向年轻的初学者进行传授时，却遭遇了完全的失败。那些能够产生清晰表象的教师经常可以在自己的想象中找到如何指导学生的诀窍。

通过仔细地遣词用句，可以在一定程度上控制儿童的表象。成人所讲述的故事或许与儿童的经历并不完全一致，但通过对这些经历加以利用，可以帮助儿童更好地进行理解。故事的细节必须是儿童所熟悉的，但这些细节应该经过精心的选择，并以一种新颖的方式重新组织起来。儿童以前从未见过玻璃鞋，但他经常看见玻璃和鞋子，也能够按照故事的描述将二者的表象综合起来。他越是能将故事转换成自己的想象，这个故事对他的吸引力也就越强。

接下来的这个例子展示了形象与语言之间的联系。如果儿童没有被过分地拘束起来，那他就会时不时地打断别人的讲话，开始讲述他自己与话题沾边的种种见闻。例如，你正在谈论狗，这时就可能出现这样的发言："我们的狗昨天咬了邮递员。"或者"我家的狗生了小狗。"这些不相关的评论会随着儿童年龄的增长慢慢变少，这不仅是因为儿童逐渐获得了自我控制的能力，还因为语言已经失去了它们早期所附带的大部分形象。

第12讲　概念

本讲要点：

将普遍性从其所属的一群特定的事物中抽取出来的认知过程被称为概念；

经过逐渐的发展，儿童的智力活动会从知觉阶段迈入概念阶段；

思维不仅依赖于知觉经验，它也会反作用于后者。

1.概念意味着什么

一个正在园子里翻土的老人挖出了一条虫子。他会捡起它，然后机械地扔到一边。紧接着，在附近逡巡的一只知更鸟向它猛扑了过去。你也许会认为园丁和知更鸟的行为在性质上非常相似。从某种意义上来说，二者确实没有太大的差别，园丁一看到虫子就立刻采取了行动，而没有进行任何的思考。不过，园丁清楚这样做的原因。他当时或许没有考虑这一点，但如果你问起他，他可能会说："是吗，我刚才扔掉了一只虫子？唔，这是因为它会啃坏卷心菜的根。"鸟儿不会思考虫子的问题，它只会不假思索地啄食它们。经验教给它虫子是值得一吃的食物，而树枝和麦秆则不是；但它对这些事物并没有任何的看法或观点。而园丁有自己的看法，他不仅能够知觉到虫子并根据知觉结果采取相应的行动，还可以对虫子进行一般性的思考。即使虫子不在眼前，思维活动也不会受到影响，而且他还能根据这种想法进行行动。如果他像我们假设的一样认为虫子有害，那么他就会做出某种行为；而如果他觉得这种观点是在大惊小怪、杞人忧天，他的行为也会因此截然不同。在前一种情况下他对"虫子有害"这一论述加以肯定，而在后一种情况下则予以否定；这种涉及肯定和否定的心理操作被称为判断。

除了直接做出虫子有害或无害的判断之外，园丁还可能会对它们是否有害提出疑问，或者暗自思忖："如果它们有害，那么最好的解决办法是什么？"疑问与假设也是思维的一种方法，但是除非一个人已经具备了判断能力，否则他将无法进行疑问或假设：判断是最基础、最重要的一种思维方式。然而，无论他是在判断、在询问还是做出了某种假设，其对象都是一般意义上的虫子——虫子的共同特征——这是他所思考的内容。他所能感知到的只有此时此刻呈现在眼前的这一只或几只特定的虫子；但在思维中，他可以超出当下所有细节的局限，他思考的对象不仅仅是此时此地的特定物体，而是一种具有普遍性的事物，也就是我们所说的泛指。所有的思维活动都会涉及对普遍性的理解，而将普遍性从其所属的一群特定的事物中抽取出来的认知过程被称为概念。

概念在知觉中甚至也有普遍性存在。基于其过去的经验，鸟儿现在已经对虫子非常熟悉了，因此当它看见一只虫子的时候可以立刻识别出来，并做出更快的反应——虫子之所以会显得熟悉是因为它们非常相似。也就是说，尽管存在一定的个体差异，但它们之间有一种共同的特征，虽然鸟儿自己并不能注意到这种共性或对此进行思考。人类的知觉通常受

到思维的调节：我们会将自己知觉到的物体识别为一棵树、一只鸟或一个人，简而言之，会将它们看作一类物体中的一个，并且我们能够叫出其对应的名字，我们会说“我看到一只鸟”，或者“我听见一声响动”。这可以被称为概念性知觉，通过命名，我们使知觉中潜藏的普遍性要素变得一目了然。但是，当我们叫出事物的名字时并不需要对它们的共性进行思考。例如，此刻有一件物品，在我看到时，认出这是一张邮票与称其为邮票是同时发生的。这个名字意味着它是千千万万个同类物体中的一个，它们的形状可能千差万别，它们的来源可能遍布全球，但它们在社会生活中所发挥的功能是完全一致的。我并不需要考虑这种功能，但只要我想，我就可以做到这一点；而如果我确实这样做了，那么我就进行了概念性思考，而它就成了我思维中的一个概念——一个每张邮票都具备的普遍性特征。

你或许会说，我们不仅可以从总体上对鸟、树或者邮票进行考虑，也能够对单个事物做出同样的思考。例如，我想知道这枚邮票为什么是三角形的，还能判断它来自国外、已经颇有年头。情况确实如此：我们不仅能够思考事物的种类和共性，也能够考虑单独的物体以及单独的个人。事实上，我们会发现儿童最早获得的一批概念很可能是关于个体的。而不太明显的一点是，这些单独概念中其实也含有普遍性。当我思考这张邮票时，所考虑的不仅仅是此时此刻它呈现在知觉经验中的样子；相反，我会认识到它的历史：它是很久之前生产的，曾被贴在信封上辗转了很多地方，现在正陈列于一本集邮册中，虽然经历了这么多变化，但它仍然是当初的同一张邮票。当我对邮票这一整体进行思考时，我所考虑的是所有邮票——过去的、现在的以及还未生产出来的——都具备的共性；而当我思考这枚邮票时，只要它作为邮票的本质没有改变，那么我就会认为它一直是同一件物品。在这两种情况下我的思维都超越了时间的限制，因而具有了普遍性。有时，持续的个体同一性非常重要，以至于我们会用一个合适的名字来称呼它。你不会把你的狗只当成“狗”来考虑，也不会只叫它“我的狗”，你会给它起一个名字，例如“卡罗尔”。请思考一下“我的母亲”一词中究竟包含了多么丰富的含义，而这对所有的人来说都是如此。你会在无数情况下想起她，你跟她的交流互动多种多样，她给予你照料、鼓励、斥责以及安慰，而她自始至终都是同一个人。因此，所有的思维活动都会涉及概念，甚至单独的概念也带有普遍性。

在单独概念和普遍概念之间确实存在非常重要的区别，读者若想更深入

地了解这一点，可以参阅逻辑学的有关著作。这里我们也不再详细列出概念的所有分类。另外，还有一点值得花费一会儿时间，我们可以借助狗的例子来加以说明。一只特定的狗会具备所有狗共同的特征，正是这些特征使它成为一只狗，而不是一只猫或别的什么动物，但我们假设它同时还身材高大、毛皮黑亮、温柔忠诚，出生于某某地方，刚刚满三岁。实际上，它具有无数种特性，与其他事物之间存在无数种联系；这些特性和关系的集合只有这只狗才完全具备，这使它成为一个独一无二的个体。现在我们可以考虑一下它的这些特性和关系——它的黑色、年龄等，或者我们也可以对这些性质进行普遍性的思考：黑色或者颜色，温柔或者美德，年龄或者时间，诸如此类。因此，所有这些思维对象都属于概念。

有些作者格外强调，在许多一般概念中，最突出的要素是它们对我们的实际用处，或者我们应该对它们采取的现实态度。刀子是“用来切东西的”，汤匙是“用来吃东西的”，椅子是“用来坐的”，房子则是“用来住的”。儿童和缺乏教育的成人都倾向于按照实际用途来定义绝大部分事物，其对象远远不只汤匙、椅子等工具或机械装置，正如所有不是动物学家的人一样，我们对马的主要观点就是它是用来骑坐驱使的动物，因为它的用途，而不是别的什么动物学特征或者关系，才是我们的兴趣所在。但我们也不能过分夸大“实际”意义的重要性。如果你对老虎的看法是“当你遇到它时可以拍拍它的头，然后伸出手和它来个击掌”，这当然是非常不充分的；但如果你只把它当作一种非常强壮、必须避开的猛兽来看待，这种观点也相当不完善；而在我们许多概念，如心理学、诗歌、宗教、概率、社会、政治等中，“实用”要素不是完全地缺失，就是已经退居到次要地位。

2.概念发展

经过逐渐地发展，儿童的智力活动开始从知觉阶段迈入概念阶段。但我们不应该认为，他刚一开始思考，就能像成人一样思虑周全、逻辑清晰，正如婴儿不可能在牙牙学语时就像成人一样吐字清晰、言语流畅。他最初的思维只比知觉高级一点点，而我们很难了解这个过渡阶段的具体细节，因为它已经从我们的记忆中消失了。我们也不能确切地判断出儿童思维开始的时间。在婴儿期和语言等章中，我们曾经讨论过儿童是如何获得语言的，对我们来说，语言是整个社会通用的一套思维符号。因此通过观察儿童如何使用语言，我们就可以窥见其思维的一些运作情

况，而在这一过程中，我们尤其需要对他们讲话时的语气和整体态度加以注意。因为他说出的第一批真正意义上的单词（区别于更早的、由情绪兴奋引起的无意义发声）都是通过模仿习得的：它们只是对特定环境中特定物体的模仿性反应——我们曾称之为知觉词汇——它们涉及了某种认知过程，这是毫无疑问的，但该过程还不足以被叫作判断。有时我们会倾向于认为儿童正在进行判断，但实际上他只是在学舌卖弄。但是，儿童开始进行判断的时间很可能比我们通常设想的要早一些，尽管这种判断还非常粗浅。在他能够将单词组合到一起之前（“宝宝摔摔”表示自己跌倒了，“砰，关上”表示门被关上了，诸如此类），我们有时可以注意到他会以一种非常确定的语气叫出那些熟悉的物体或人物的名字，“滴滴答答”是婴儿房中的钟表，以及“妈妈”“爸爸”等这种语气与我们说“这儿有一个某某东西”时的语气非常类似。像我们一样，儿童费力分辨出某样事物时会采用这种语气。当钟表不在它惯常所处的位置上时，或者他的母亲换了一顶别的帽子，它似乎表明儿童对这些事物做出了某种初级的肯定：虽然发生了一些变化，但它仍然是同一件物体或同一个人。这时概念仍然是与知觉联系在一起的，但很快地，由于儿童经常面临其他令人烦恼的局面，他会开始注意到母亲的离去并期待她重新出现，这是他从知觉阶段进入概念阶段的明显标志。

儿童形成的第一批比较明确的概念是关于单个的人和物体的。形成概念意味着他能将该物体与其他事物做出准确的区分，但在发展早期的一个阶段，儿童会明显地倾向于注意事物之间的相似性而不是差异性。一个十八个月大的婴儿会把父亲的火柴盒也叫作“滴滴答答”，因为它和怀表一样都是从马甲口袋里取出来的。早些时候，他曾用这个名字称呼包括婴儿房的钟表在内的所有计时器，而更早的时候他还将所有友善的男性都叫作“爸爸”。事实情况是，不管概念是关于个体还是关于一类事物的，它们都经历了一个相同的发展阶段，这时，儿童的理解还不够清晰、不够确定，只比单纯的知觉高级一点，而与真正的思维还相差甚远。关于个体的概念会率先变得清晰起来：儿童会先对婴儿房的钟表进行思考，然后才是所有的钟表；但在他能够对婴儿房的钟表进行思考之前，他就已经可以辨认出所有的表并用一个共同的名字来称呼它们。这一共同的名字来自于某些共同的知觉特征，而不是任何超出知觉经验之外的、对普遍性的认知。儿童已经从不同的知觉对象中辨认出了相似的性质，但他还不能通过思考有意识地认识到这种相似性。不过这种辨认行为已经涉及基本的心理分析和综合，它们之后将发展成更加精细的比较行为：注意力会集中于概念的某个特征之上（例如钟表表盘的外

观），从而对概念做出分析，之后儿童会在其他钟表上辨认出相似的特征，这使新经验与已有经验（尽管是非常模糊地）联系了起来。

因此知觉词汇“滴滴答答”很快就会被用来指代婴儿房以外的许多钟表，因为它们与婴儿房的那块钟表有一些外观上的相似性。之后儿童的注意力会转移到声音上，因此他学会了用同一个名字来称呼父亲的怀表。但他的学习过程是非常曲折的，因为如同我们说过的那样，他可能会将口袋里的火柴盒也叫作“滴滴答答”，直到有人向他指出二者之间的差异。对他来说，这种不断强调的差异在开始时只是名字的区别，因为他还理解不了我们的解释——钟表可以指示时间而火柴盒是用来装火柴的。（最初，许多区分都是通过名字的不同强行灌输给儿童的。如果他把母鸡也叫作“嘎嘎”，就会引起保姆的纠正：“不对，宝宝，不是‘嘎嘎’——是‘咯咯’。”通过这种方式，他被引导着去注意其他的差别。在语言的帮助下，幼儿以令人吃惊的速度学会了区分真实生活中或图画书上出现的小猫和小狗、公鸡和母鸡、男孩和女孩。）关于名字作用的讨论到此告一段落，让我们把目光再转回到钟表上：儿童还没有开始对钟表以及手表作一般性的思考，而当他这样做的时候，他也很可能只把它们当作是外观奇特的、能够在壁炉台上或马甲口袋里发现的事物。这距离儿童获得时间概念还有很长一段时间，而在他终于能够理解“昨天”“明天”的含义后，他还需要花费几个月的时间才能学会自己使用钟表，尽管在这一过程中他逐渐发现时钟能告诉别人晚饭什么时候会准备好，或者成人口中的他的“睡觉时间”。现在他会谈论起钟表，也见过人们给钟表上弦，观察过它们的运作。不仅如此，他还有一些上弦之后就会运动的玩具，听见它们被称为发条玩具（即钟表装置型玩具）。总之，他很可能注意到给玩具上弦和给钟表上弦之间存在某种相似性。这使进一步的发展成为可能，该发展过程可能需要数年的时间才能完成，届时儿童将能够理解其中的关联——对于钟表、手表以及玩具来说，上紧的发条都是驱动它们运行的动力来源。

儿童的每一次进步都伴随着对物体性质的新发现——通过更深刻的分析得到的结果。而分析能力的发展则得益于他自己的好奇心、他人的指导以及偶然的经验。更深刻的分析会带来更广泛的综合，儿童会逐渐地将钟表置于许多新的关系之中——首先把它和手表联系在一起，然后可能是包括手表和日晷在内的计时器，再之后还会认识到它和手表、玩具等都是机械，由此，儿童的概念变得比以前更丰富、更完整了。

他的进步不会到此结束。大厅里的高大座钟没有发条，但多了摆锤，这个难题会促使他进行新的分析。当摆锤垂直不动时大座钟就会停止，就像发条松弛之后的小钟表一样。这些事实引导着儿童开始思考和探究驱动力的其他来源和用途；很可能在很久之后，他学会了对能量进行一般性的思考，这时，他能够从一个全新的视角来看待水坝中的蓄水、引擎锅炉中的蒸汽、潮汐起伏乃至太阳本身。更深刻的分析再次引起了新的综合。从这个例子中我们可以看到，概念知识的发展非常依赖于对具体钟表、手表、玩具以及其他物体的实际经验。当儿童开始对某类事物进行整体性的思考时，其概念会不可避免地受到他见过的具体实例的影响。如果一个儿童只见过小狗，那么他关于“狗”的概念必然会与那些见过大狗的儿童不同；如果他经常与狗玩耍，那他的概念就会与那些被告诫狗需要时刻提防的儿童不同。词语经常带有一定的误导性：因为有时在真正理解它们的含义之前，儿童就已经习得了这些词汇。他或许能够认出书中的所有轮船，对它们进行谈论或思考，但与此同时，除非他曾见过真正的船，否则他其实对它们一无所知。当然，他的思维并不会完全依赖于亲身经验，因为他可以从他人那里直接或间接地获得相关信息，但当我们的话语远远超过了他的经验时，语言就完全失去或偏离了其原有的意义。儿童的这种词汇习得机制经常对不够仔细的教师产生误导，他们会忽视思维发展的缓慢性，而错把儿童的侃侃而谈当成真正的知识。

每个人的思维都会或多或少地附带有这种个人化的色彩，我们所使用的语言也同样如此。当两个人做出一模一样的发言时，他们想要表达的思想却未必完全相同。当然，他们的想法必定有部分相似之处，否则交流将完全无法进行。许多矛盾争执都起于争辩双方没有理解对方话语的准确含义，而当这些误解得到澄清之后，矛盾也就随之烟消云散了。一个优秀的谈话原则是像科学论文那样，在讨论刚开始时就对即将出现的重要术语进行明确的定义，尽管之后它们的含义可能还需要进一步的修订。想要做出完善的定义我们必须再次求助于逻辑学，参考它们如何描述和实现逻辑严密的定义。在日常生活中，思维和语言之间的关系只要大致相同就足够了；只有当沟通交流出现障碍时，才有必要对我们的表达加以界定，去除其中个人色彩的干扰。渔民、鱼贩以及厨师都不清楚动物学家对“鱼”的定义，他们对鱼的看法也不完全一致，但其中相似的部分已经足以让他们互相理解，达成交易。

我们的思维不仅仅依赖于知觉经验，还会反作用于后者。我们已经见过

思维是如何给知觉客体赋予意义的，这时，我们形成了对该客体的概念性认识。但思维的作用还不只如此，它使我们能够注意到许多原本会被忽视的细节。植物学家、地理学家以及艺术家在欣赏同一处乡村风光时，他们中的每一个都会看到一些其他两人注意不到的地方。而即使是华兹华斯诗中的主人公，被感化之前麻木不仁的彼得·贝尔[15]，如果有人教他如何把迎春花解剖开来、与其他种类的花朵进行比较，从而使他对花的结构产生兴趣的话，那么对他来说，“河畔的迎春花”也不再是毫无意义、不起眼的淡黄色小花了。他会开始意识到相似的花朵之间存在许多差异，例如毛茛和银叶花；也会注意到不同花朵之间的共同点，例如金银花和接骨木，尽管二者的外表看起来不太相似，但其实它们的亲缘关系非常接近。

同理，一个工程师可以在机器的运动部件中发现许多原理，但对缺乏机械知识的人来说，它却只是一团混乱。工程师能够在实验室以及工作场所做出更细致的观察，因为知识教会了他应该寻找什么，如何寻找，以及去哪里寻找。

第13讲　浮想联翩

本讲要点：

在缺乏目的性时，我们的思维会受到联想原则的控制；

当前目标、原始经历的发生频率、接近性、有趣程度等特征会导致接近联想；

相似或相反的事物会导致相似联想或对比联想。

在婴儿期一讲中，我们着重解释了儿童的经验是如何相互联系在一起的，这种紧密联系使他们可以在某个经验链的初始阶段重复出现时，对接下来的所要发生的做出预判，然后再将这个经验链的剩余部分执行下去。父母对他说“躺下”，他就会随之躺下；对他说“马车，宝宝”，他就会看向窗外；等等。这些话语往往是一个经验链初始部分，其频繁地重复出现于儿童的经历中，使他们逐渐认识到这是构成某个整体行为的一部分。过往经验使得此类“倾向”在他的头脑中逐渐建立起来，其形成同样遵循着习惯一节中曾讨论过的心理学原则，在这种形式下它又被称为

联想原则。根据这一原则，在当前经历与过往经历有相同的部分，而且后者又比较有趣时，人类思想就容易知觉、想象、考虑或主动意识到二者的相似之处。

同样的原理可以解释为何一个首次乘坐火车的儿童会看到“树在移动”，因为它们在不停地掠过他，就像在家时马车或其他物体掠过他的窗口一样。它也可以解释我们的表象或思维“列车”的行驶方向，因为它们的路径会或多或少地依赖于过去的经历，并遵循着习惯的原则，即从部分到整体。当我们忙于一项实践操作或正在进行理性思维时，这种由习惯控制的行为倾向会受到目的的调控。如果我们一门心思地想要赢下一场网球比赛，或者证明一条数学定理，在这个过程中我们的思路就会始终与该目标联系在一起，而不会随意偏离主题。然而，我们都知道贯彻执行一项计划是非常困难的，因为不管我们如何希望，不相关的表象或想法总会偶尔占据我们的脑海。

当行为的目的性非常微弱时，联想原则对我们的表象或思维的控制就会表现得最为明显。例如，在白日梦或者混乱的梦境里，各种念头似乎是偶然地、自发地出现在我们的头脑中，它们纷至沓来、变化万千。正如霍布斯所描述的那样，“即使在浮想联翩时，人们往往也能察觉到自己的思路和各种思想之间的相互关系。例如在论及我国的内战时，有人却问起一个罗马银币价值几何，试问还有什么事情比这看起来更不相干呢？但对我说来，其间的联系却十分明显。因为关于内战的想法引出了国王被献给敌人的思想，而这一思想又引出基督被出卖的思想，并进一步引出那次出卖的代价——三十个银币的思想，从这里开始就很容易引出上述存心不良的问题。而这一切都是在顷刻之间发生的，因为思想非常敏捷。”

霍布斯描述的这类行为对每个人来说都是非常熟悉的。读者可以自己进行一次简单的实验。让我们从一个特定的词，例如“纸张”开始，允许我们的思维任意漫游一小会儿，然后把思路记录下来。我得到的结果是：

纸张，碎布，贫穷，财富，国家税收，地方税收，市政厅，市长。

当然，从出发点开始，思维就会沿着截然不同的路径伸展下去，而每个人都可能对自己的思路有一套解释。例如，为什么我会从纸张想到碎布呢？这是因为一小时之前我刚刚观察过一张纸，据说它是由碎布制成

的。这种时间上的接近性解释了为何思想会遵循一条看起来特别不寻常的路径。从碎布到贫穷之间的转换则更加常见，因为现实经历使得二者经常同时出现在我们的意识里。几乎所有的例子都表明，从一个想法到另一个想法，或从一个表象到另一个表象，我们的思想只是在延续某条旧的路径——有些是最近才形成的，另外一些则由于频繁的重复，早已深入我们的脑海。“不断重复”这一教育格言就是对该规律的典型应用，这其中还蕴含着广告成功的秘诀。我们的肥皂、可可粉或者茶叶用光了，而我们又看到了太多次“××牌”的广告，这时我们对这个“××牌”的需求就变得非常强烈，使制造商花费的巨额广告费完全物有所值。

有时也可能出现这种情况——某次经历特别令人震撼或者生动有趣，任何与之相关的情境都足以唤起我们的记忆：无论何时，只要见到如此这般一个人或听到他的名字，或者只要身处如此这般一个街区或者略相仿佛的地方，当时的记忆就会复生。这种倾向会随着时间的流逝变得越来越微弱，而该过程的快慢则会受到原始经历的相对强度、趣味性以及重复频率的影响。如果只是偶尔遇见从前的一位老校长，他的样子很可能让我们想起过去他对我们的某次严厉训诫；而如果能够经常见到他的话，那他的外表就会与这些新的经历强烈联系在一起，而不再唤起我们对那次惩罚的记忆。

上述这类思维倾向通常被称为接近联想。如果当前的想法（表象，或者知觉）曾经在以前许多经历中出现过，那么我们就难以预测思维会延续其中哪条路径；这最终取决于我们正在奋斗的目标。而当明确的目标不存在时，原始经历的发生频率、接近性或者有趣程度等特征将会决定现在的思路。

还有一些情况下，实际发生的联想显然不能用这一原则进行解释。例如，一个刚刚认识的人让我们记起了一个老朋友，或者一个异常高的人让我们记起一个身材矮小的老熟人。这类联想通常被归类为相似联想或对比联想。在相似联想中，实际的联想结果会先产生，然后人们才会注意到这些物体之间的相似性。当我们看到屋子那头的人时，关于一个老朋友的想法就自动浮现了出来，之后我们才意识到这两人非常相像。在“相似联想”中，旧的联结发挥的作用同它在我们记起一个马路对面的人的名字时所发挥的作用是一致的。我们看到屋子那头的人，就如同我们真的看见了与之很像的那个朋友一样，两人的外表会使我们的思路朝向同一个方向。因此，所谓的相似联想实际上只是给习惯原理提供了一

些新的例证。也就是说，相似联想与接近联想在本质上并没有什么不同。同理，我们发现对比联想也可以被归于同一理论框架，因为它也是部分原始经历引起整体回忆的过程。特别高的人会让我们想起特别矮的人，这是因为二者都是极端体型的个例。

我们生活在一个充满语言的环境中，因此需要对言语联想进行一下特殊的说明。这一做法的必要性在于我们会自然而然地认为，对讲话者来说，他们使用的词汇和短语总是表达了某种特定的含义。但是，儿童会频繁地“学舌”，他们能够非常迅速地学会一个短语，甚至一整串句子，并在回答问题时使用它们，不够仔细的人会因此产生误解。孩子的天分越低，他的用语就越有可能超过他真实的知识水平。一个聪明的儿童听到或看到一段话时，他的头脑中会产生相应的实际事物的表象或想法，而不是另外一段话；而当他想要讲话时，他会努力组织语言，使它能够准确传达自己的思想。没那么聪明的孩子则会满足于语言本身，尽管他讲起话来可能滔滔不绝，但他的想象其实不那么生动，他的思想也非常肤浅。当然，适当的训练可以纠正这一趋势。

除了那些需要动手操作的活动，儿童一般比成人更容易分心。他们对纯粹的智力训练兴趣不大，所有碰巧出现的联系都会使他们走神。儿童的年龄越小，其写作和思维之间的联系就越松散。小学生写信时经常会从一个话题跳到另一个话题，然后再跳回来，就像蝴蝶一样游移不定。那些没受过教育、没有受过系统训练的人，不管年纪有多大，他们的表现也仍然如此；但在训练有素的头脑中，思路不再被单纯的联想原则所左右，我们可以自己决定思维的方向，而且当前的目标越重要，不相关的联想就越不可能发生。

个体在联想的丰富性和多样性方面存在着巨大的差别。这种差异一部分取决于过往经验的多寡，另一部分则受个体兴趣范围的影响。当然，即使是同一个人，如果在不同的时间让他的思维“信马由缰”一会儿，最后的结果也会天差地别。我们的心境强烈影响着联想的方向。例如，当我们陷入忧郁时，思想也会随之变得悲观；在其他时候，某些情况的出现可能只是提醒我们还有困难需要克服，但此时它却似乎预示了最为黯淡无光的前景。

第14讲　记忆

本讲要点：

记忆是不完整的，时间、兴趣、需求、频繁回忆是影响记忆的因素；

回忆的过程遵循联想的原则，但并非所有的联想都是回忆；

练习并不能提高天生的记忆力，但借助合适的记忆方法，记忆的效果可以得到提升。

在前面的章节中我们看到，心理持存参与了所有“行为倾向”的形成过程，即使对最简单的知觉行为来说它也是必需的，读者们对此已经非常清楚。不管是否意识到这一点，我们的生活一直是在过往成就的基础上构建起来的。你很可能在儿童时代为了掌握阅读技巧而付出过许多努力，但你此时读这本书时并不会记起那段时光；你早上起床，出去散步——你还记得是什么时候以何种方式获得这种行动自由的吗？

我们绝大部分时间都把过去看成是理所当然的；而当我们稍加思考时，又经常会认为时光都被虚度了，因为我们既想不起过去的细节，也看不到它对现在有什么帮助。因此，当一位商人回顾他的学生时代时，经常会对其做出批评：他声称自己学到的都是无用的垃圾，已经全都忘光了，他如今对那段时间的记忆跟学习一丁点儿关系都没有。他并不是在故意贬低教育事业，但他的评价很可能有失公允。诚然，他在地理和历史课上学到的具体知识已经消失无踪，但它们塑造了他对这个世界尤其是对自己国家的整体态度，而这一切强烈影响着他现在的行为模式。毕竟，哪怕是现在的商业生活，他又能记得其中的多少细节呢？做到点滴细节都历历在目是一个值得追求的目标吗？还是将它们汇集起来，并从中概括出更具普适性的商业技能，才是更好的做法呢？他能够记住的事情都是比较特殊的。一般来说，过往经历会使我们形成某种倾向，并进一步影响接下来的行为，而这些经历的细节则被遗忘。记忆是有选择性的。那么，哪些原则影响了选择的过程呢？

我们首先必须记住，不同的记忆在完整程度上存在差别。当我们能够记起某件事的大部分细节，自己在其中扮演了什么角色，并能将它置于个人经历的适当位置上时，这类记忆是最完整的。我们可能记得自己曾游览过某个地方，却记不起任何与之相关的场景；或者我们清楚记得周围的景色，却忘掉了自己曾做过什么——在哪里停留过，在哪儿吃的饭，以及诸如此类的事情；我们可能记得见过某个人，却忘记了那次会面的

时间和地点；更加特殊的情况是，我们可能记得学到的知识，却记不起任何与学习过程有关的具体经历，对我们习得的大部分“信息”而言，情况都是如此。

那么，什么因素会对记忆的完整性产生影响呢？其中一点读者可能立刻就能想到，那就是随着时间的流逝，回忆某件事情的轻松程度会发生变化。一般来说，那些最近才发生的事情或刚刚才学到的知识最容易被记起——相比一星期之前的事情，我们对昨天刚做过的事情记得更清楚，也更可能正确回忆起它们的发生顺序；一般来说，只有通过一些间接的方法，我们才能记起两三个月之前的某一天我们曾做过什么事情。

然而，我们很可能也不记得昨天早上穿鞋的情景，尽管这件事肯定发生过，而且就发生在不久之前。不过，如果我们匆忙中扯断了一根鞋带，那我们就可能记住它。单纯的日常活动一般会被立刻忘记，而那些震撼过我们的心灵，调动过我们的情绪，或者引起过我们狂热兴趣的事情——一言以蔽之，那些曾经被我们密切注意过的事情，则可能被长久地记住。

但这仍然不是事情的全貌。长期诊治某个病人的医生会对该患者的健康情况了如指掌，只要需要，他能够一直记住这些细节；而当这个病人出院或不幸去世时，他就可能将这个病例整个地忘掉，或者只记得它对此类疾病的治疗贡献了什么一般性的经验教训。正在准备出庭辩护的律师也是如此，同样情况还包括（太多）为了考试而临时抱佛脚的学生，他们中没有人会想在六个月之后再次参加同样的测试。另外，尽管这些例子中大部分细节都被遗忘了，但当需要再次出现时，重新学习的过程会非常迅速：许多人几个月不玩纸牌游戏就会忘掉它们的玩法，但当他们再次玩的时候，那些规则又会“回到头脑中”，几轮之后，他们对原来掌握的技巧也会再次运用自如。

综合以上几点可以发现，我们记得最清楚的是那些曾吸引过我们的兴趣，同时也符合我们当下兴趣的事情；还有那些最近发生或学习过的事情，或者，在此必须补充一点，那些经常出现在回忆中的事情——频繁的回想使久远的经历带有了某种时间上的接近性。简而言之，我们对那些与长期兴趣有关的事情记得最牢固。当然，也会有一些例外情况出现，它们并不符合这一规律。勃朗峰[16]海拔15732英尺[17]，这一事实对我来说并没有特别的用处，但它很可能会一直保留在记忆中，只是因为

我在童年时代曾经重复背诵了太多次。大多数人都记得他们早期经历中的一些奇怪的片段，它们看起来跟个人的兴趣爱好并没有什么相干，但在当时很可能曾给他们留下过深刻的印象。当年纪渐长，近期发生的事情会比早年的事情在记忆中消退的速度更快。发热或某些种类的精神疾病则会以令人难以置信的方式利于或损伤患者的记忆。但对普通人而言，记忆大部分时间都遵从一般性原则的支配。

因此，记忆并不是简单的往事重现，而是在脑海中重新搜集的结果。当我们想要回忆一件事情，我们会自然地开始寻找某些相关的线索。例如，我把伞丢在哪里了？我今早带它出门了吗？我出门后拜访过哪些地方？什么时候我曾需要空出手来而不得不把它放下？我会不停地沿着这些线索进行回忆，直到记起自己曾去过某个商店，然后灵光一闪——对了，我曾经把伞放在柜台上，然后……这类回忆程序并不总是能够获得成功，但它是我们所有人，而不只是心理学家，在类似情况下最可能采取的一种方法。我们试着回忆此次经历中与伞相关的所有事情，希望借此找回记忆中丢失的部分。在这里我们实际上使用了联想的原则，这时联想受到了某个确定目标的控制，因此并不会导致不相关的想法出现。

尽管回忆的过程同样遵循联想的原则，但不是所有的联想都是回忆，读者应该对这一点多加注意。书桌上的一页信纸可能会提醒我有一封信件要写。这个记忆很显然是被信纸与写信之间的联系所唤起的。但换个时间，同样地方的信纸可能只是意味着桌面不够整洁，接下来我会把它收到抽屉中去。在后一个例子中，我的想法和行为显然也是过去经验的结果，但这里并没有出现对过去的外显的回忆。这一过程中发挥作用的是一般的心理持存，而非纯粹的记忆。

个体在记忆方面存在很大的差异。不同的人记得的事情也有所不同，这主要依赖于他们的兴趣爱好以及当时的需求。一个杂货商能够很容易地记住面粉而不是生铁的价格的变动。一个男孩可以准确地回忆起这个赛季所有足球比赛的结果，却记不住哪怕一个历史事件发生的日期。另外一些人发现自己很容易记住数学公式，但要背诵一首诗歌却非常困难。这种记忆效果上的差异很大程度上是因个体的兴趣爱好有所不同，因此，只要培养出合适的兴趣，记忆的难题也就迎刃而解了。如果一个教师能够使课堂变得像足球比赛一样生动有趣，那他在保持学生记忆方面所遭遇的困难就比只是按部就班授课的老师要小得多。

然而，是否存在某类特殊的需要并不能完全解释记忆效果之间的差别。两个学生都非常希望通过某次考试，其中一个人获得了成功，而另外一个人却遭遇了失败。除了考试中常见的不确定性之外，这可能是因为后者的记忆力不如前一个人，或者他使用的方法过于机械。较差的学生可能缺乏区分重点知识和细枝末节的能力，他对书本里的所有细节都倾注了同样多的精力，却忽视了它们之间的内在联系。他努力想要记住全部内容，这种尝试却超过了其头脑的负荷。他的答案总是离题万里，这让阅卷者清楚地意识到他对考查的内容缺乏理解。因此，这类失败可能并不是源于天生的记忆力缺陷，而是因为个体缺乏更高级的概念理解能力。通过将各种细节归纳总结成更易理解记忆的一般性原理，并形成一个知识体系，我们能够取得比死记硬背好得多的记忆效果。当我们对重要的原则和关键点有了充分的理解之后，各种知识细节就会在需要时自然而然地出现在我们的脑海里。

那么，这是否意味着纯粹的记忆力之间并不存在先天的个体差异呢？德国心理学家艾宾浩斯的一系列实验结果表明，这种差异是确实存在的，而且它们还可以被测量出来。有些人背诵诗歌的速度比别人快得多，他们的记忆也保持得更长久，这类例子在我们的生活中很常见。但这种差别可能是由于人们对记忆材料的兴趣不同引起的。对有些人来说它非常有吸引力，而另外一些人则对其毫无兴趣。为了避免此种类似的混淆，艾宾浩斯建议使用无意义音节作为记忆测试的材料。在此，我们略过实验的技术性细节，而只考虑与主题相关的结果。我们可以假设在一个测试中，要准确而流畅地将一组十二个无意义的音节复述出来，需被试者重复二十次，而在另一个测试中则需二十五次。假设二者的注意力都同样集中，那么，我们就得到了数量化的记忆能力的差别。一星期之后，再对两位被测试者进行第二次实验。开始时两个人都不能记起那组音节，重新学习之后，甲需要重复十次才能恢复到以前水平，而乙则只需要五次。我们从而得到了他们在记忆保持能力方面的数量化差异。通过这种方法，个体先天的记忆力就可以被测量出来。这一程序的关键之处在于通过采用无意义音节将其他理性因素的影响完全排除在外，被试者的注意力也可以全部集中于记忆任务本身。

这一方法已经被用来考察儿童的记忆力是否优于成人。结果显示，儿童在初次记忆时遭遇了更多的困难，也就是说，他们需要比成人重复更多次才能记住一组音节，但当他们记住之后，遗忘的速度会比成人更慢。很显然，初次记忆时的表现差异至少部分是由于儿童集中注意的能力不

如成人造成的。

我们在日常生活中并不需要记忆类似的无意义音节，然而，许多需要我们牢牢记住的知识往往是一系列近乎无意义的词汇——乘法表、语法规则、数学公式等都必须被牢牢记住。正如我们熟练掌握某项技能的关键在于形成习惯一样，对这类知识的学习主要依靠重复背诵的方法。只有当一个人全神贯注时，习惯的形成才更加迅速。如果一个小学生对能否掌握法语动词毫不关心，那他在学习它们时就需要进行更多次的重复。如何培养儿童产生合适的兴趣和动机是每个教师必须自行解决的问题；我们的任务只是指出它们与成功之间的关系。

近年来，如何才能更加简单有效地进行记忆，以及由此引出的记忆能力是否可以训练的问题得到了极大的关注。例如，想要背诵一首长诗，是逐节重复的方式更有效，还是整篇背诵的方法更省力？实验结果表明，不管对于成人还是儿童，第二种方法的效果更好。如果我们在记忆时不停地重复某一小节，就会在这一小节的最后一个字和第一个字之间建立一种联系，而当我们转向下一小节时，这种联系就会被破坏。另外，"整体方法"还有助于在头脑中建立一个稳定的、完整的主题思想或图片。在这个过程中，一个模糊的轮廓首先被建立起来，经过不停地重复之后，各种细节也逐渐得以完善。

实验结果还表明，练习并不能提高天生的记忆力，但借助合适的记忆方法，记忆的效果可以得到提升。正如前面指出的那样，理解记忆内容是至关重要的第一步，不管是对记忆的获得还是之后的提取应用来说都是如此。而实际的测试结果还要依赖于充分的、符合主题的准备，以及回忆的准确性。如果记忆材料可以按照逻辑关系组织起来，那么，最经济省力的做法就是将精力集中于组织过程，这比努力记住各种细节要有效得多。另外一种有效的方法是找到学习内容和已有知识之间的关系，我们所能建立的联系越多，记忆效果也就越好。通向新知识的路径越多越好，因为这大大增加了它被回忆起来的机会。

与此类似，在记忆时采取尽可能多的重复方式也很有帮助。记笔记是其中一种特别有效的方法。通过将公式或定理写在黑板上，教师可以给学生额外的视觉刺激，从而促进他们的记忆。另外，适合个体的记忆方法可能各不相同。一个视觉型的人在看到书面材料时的记忆效果最好，听觉型的人在听到或自己念出这些内容时记得最牢固，而运动型的人则需

要将记忆材料动手抄写下来。当然，正如我们曾经讲过的，不管是快速的记忆还是精确的回忆，集中注意都是先决条件。

第15讲　思维与想象

本讲要点：

智力性的思维和想象具备目标性和相关性；

判断并不需要经过事先论证就可直接做出，推理则必须借助思维才能解决；

复杂的思考需要借助想象，想象也同样具备目的性。

1.目的与相关性

浮想联翩一讲中我们曾对非智力性的、基本自动化的行为进行了考察，而它们与智力性的思维和想象之间的差别就如同习惯性的姿势举动和精细的有意动作之间的差别一样明显，二者很少发生混淆。事实上，智力性的思维和想象也是一种随意行为，它们会利用过去的经验，但并不受后者的支配，而是会将其应用于当前的目标。

我们村子附近的车站曾发生过一起铁路事故，并对周围造成了严重的破坏，这使得整个村子都非常震惊。我当时正好遇到了一个上了年纪、爱说闲话的村民，她试图把事情的来龙去脉一股脑儿地全都告诉我。她滔滔不绝地讲述了半个小时，中间夹杂着许多的“他说”和“我说”，还会不停地偏题到她所能记得的各种悲剧性事件上去。当她离开时，我对这次事故仍然是一头雾水。接下来我遇到了一位颇具技巧的作家，他当时正在附近。只花了五分钟时间，他就让整个场景展现在我眼前。晚些时候我读到了一位调查员的报告，它不像作者的讲述那样栩栩如生，但非常确切地解释了事故发生的原因。每个人的故事都与他人的有所不同。第一个故事非常失败，因为讲述者的思维过于发散，无法有效地实现自己的目的；她不知道如何选择这次灾难中最为显著的特征来讲述，也不能阻止思维以种种方式偏离主题。其他两个故事都很成功，因为它们的细节自始至终都是围绕一个单一的、统御全文的主题展开的，这些细节选取合宜、详略得当，而且叙述时毫无赘言，因此达到了预定的效果：其

中一个故事使我能够想象当时的场景，而另一个让我知道了事情的根由。

我们再来看另一个相关思维的例子，在这个例子中，我们需要解决一个实际问题。铁路运输在一次罢工中全面瘫痪，我所在的城镇逐渐变得脏乱不堪。在这种情况下，我希望搬到乡村居住，因此我就必须要为这次旅行确定最佳的交通方式。旅行这一想法可能使我的思维沿着以往形成的联结发散开来，从而想到在欧洲大陆的游览、海上航行、古代的贸易路线、著名的探险家等无穷无尽的事情；但实际上以上任何一种想法都没有出现。我发现自己思考的是马车或汽车。在这个例子中我并不需要有意识地选择思考的对象，而似乎是这些对象自己选择了自己。也就是说，当我急于解决一个问题时，除非某个想法与问题解决多少有点关系，否则它将完全不可能出现。我可能一时间会想到步行或乘飞机等撤离方法，但很快就会把这些不切实际的念头抛之脑后；而完全不相关的想法则压根不会出现。不仅如此，当我思考马车或汽车时，我也只会考虑它们与这次旅行有关的那些特征，尽管在此之前我从未在类似情境下思考过它们：我过去乘坐这些交通工具都是为了去火车站，但现在我并不考虑它们在赶火车方面的用途；我想的是如果没能买到足够的汽油，汽车就毫无用处，而马车难以在三四天之内驶完全程等诸如此类的事情。

当我们思考纯理论问题时，当艺术家描绘一幅想象中的景色或是谱写一段乐曲时，思维或者表象活动同样会表现出与中心问题的相关性，这一点在此不再赘述。

当然，不同个体的思维相关性之间存在很大的差别。有些人就如同上面提到的乡村妇人一样，这些人不能把握思维的重点，只会被自己游移不定的想法所左右；有些人可以正确地选择相关事项进行思考；而对另外一些人来说，保持思维的相关性似乎是一件自然而然、毫不费力的事情。显然，最后一种状态下的思考过程是最迅速、最经济的，但具有这种能力的人却最不常见。很多人在面对紧急的实际问题时能够进行相关思考；而在这部分人中，有一类人是我们都曾遇见过的，他们具备很高的智力水平，却只能在处理与实际行动有关的问题才会做出连贯一致的思考。另外一些人在涉及自己特别感兴趣的事情时可以轻而易举地实现相关思考，但当他们面对其他问题时，这种能力就不复存在了。

2.判断与推理

如果我们对自己的思维或他人在讲话和写作中表达出的思维进行一番检验，就会发现根据是否含有部分论证或推理过程，它们可以被粗略地划分为两种类型。例如，一个人早晨走下楼梯后说：“这又是平凡的一天。”然后他走向报纸，说道：“我想知道最后的名单出来了没有。”他打开报纸，草草浏览后评论说“××最终还是失败了。”或者“结果不如我期望的那么好。”这些肯定或否定性的陈述，无论它们是被宣之于口还是只默存于心，都叫作判断，它们并不需要经过事先的论证。如果一个人的判断遭到了质疑，那么他就必须为之辩护，例如，他可以解释为什么人们可以相信报纸上刊登的报告，从而显示出他判断的基础。因此，虽然我们在做出判断时可能完全不会想到这些依据，但是将判断称为是毫无根据的并不正确。

我们在第12讲中曾经讲过，儿童最早的判断（当然，这时儿童还不能给出任何的判断理由）非常简单、相互之间缺乏联系，它们和有趣的知觉刺激所引起的感叹之间并没有显著的差别。成人思维中也有很大一部分没有涉及外显的推理过程。我们会对知觉到的事物、自己的状态和情感做出随意的评论，也会叙述自身的或是听来的经历，还会描述我们的所见所闻。实际上，我们日常所说的大部分内容根本不能被称为思维，它们不过是各种机械的人云亦云而已。我们会从自己的朋友、教授、政治或宗教领袖那里吸取各种言论，甚至会采纳俱乐部里以及茶余饭后的各种闲言碎语，并把它们叫作自己的思维，而我们所做的通常只是粗略地理解了它们的含义；在群情激愤的时刻，我们可能会为了某些自己根本不了解的观点而变成一群狂热分子，甚至为之去杀人或去送死。如果我们想让它们真正成为自己的判断，我们就必须理解它们的根由。

在这里，教师会遭遇到一个困难。向学生传授事实性知识是非常简单的，他们只要重复他人的观点，而无须对其做出自己的思考。但我们期望的目标是让儿童懂得为什么。然而，如果教师只是简单地把原因告知学生的话，那为什么就又变成了另一项事实知识，同样可以通过机械重复来加以学习。另外，让学生自己发现所有的为什么则需要消耗太多的时间，而且有时会超过儿童的能力，只能无功而返。这一困难的解决方法在于协助儿童正确地进行自我提问，从而促使他们发现新知识和旧知识之间的联系。该过程最好通过问答的方式进行，但一个班级中的儿童常常多达五六十人，这使得该方法很难在实际教学中得到运用。

推理是一种解决头脑中出现的问题的方法，而问题的答案通常比较隐蔽。发展是一个连续而非跳跃式的过程，因此正如我们不能确定儿童从哪个时刻开始做出判断一样，我们也无法指出推理开始的具体时间；但是我们大致能够确定现实态度出现的时间，它是推理的原型，在现实态度的基础上，外显推理开始发展起来。一个十八个月大的儿童经常在草坪上玩球。当她走进院子却没有发现球时，通常会表现得非常失望，并叫喊“球、球”，或许还会不停哭闹或烦躁不安。忽然有一天她跑进屋子，径直走向放球的抽屉并试图打开它。这一行为表明她对实现目的的方法进行了调整。实际上，这并非她做出的首次改变，但这次的行为非常复杂，足以引起我们的注意。我们不需要假设这其中涉及了任何的外显推理——这个年龄的儿童还没有掌握比少量单词更高级的言语能力；而思维仍然混同于行为之中，她只能在行为水平上尝试解决如何的问题。类似地，更加年长的人在解决某些实际问题时也不会有意识地考虑解决方案。当我们做拼图游戏，或者操作改进某些工具以达到某个目的——例如尝试用木匠的刨子将断裂的钓竿拼接起来时，就会出现上述情况。但是，我们从自身经验中就可以发现，有些如何的问题必须借助思维才能解决，或者至少在一定程度上，思维能够帮助我们少走弯路，节省时间：这就是我们会为旅行等事务制定计划的原因。我们应如何到达目的地呢？为了解决这个问题，我们必须确定哪条路线会经过该地，以及列车发车和到达的具体时刻——为此，我们必须有一张列车时刻表——查阅过列车时刻表之后我们发现，为了赶上列车的发车时间，我们必须搭乘汽车——最后，我们通过电话叫来了一辆汽车。如果有两条线路经过目的地，那么这个问题将变得更加复杂：我们必须权衡二者之间的利弊，可能还会对目的进行更加清晰的界定以确定最佳的到达时间；一般情况下，我们的思维过程会从所要实现的结果开始反推，通过思考实现目标所必需的方式方法，最终确定整个行动方案中的第一步。儿童最初试图解决的实际问题也属于这一类型，虽然它们的难度会低很多：如何才能拿到存放在很高橱柜里的糖果，怎样躲藏才能在躲猫猫游戏中不被发现，等等。有些儿童希望达到的目标没有现成的解决方案，这时，儿童会马上想出各种方法，将这一目标和他能够做到的事情联系起来。由于儿童缺乏足够的经验，因此对他们来说，这些新冒出来的想法在刚开始时可能显得非常荒唐；但他们的思维并不因此就是不相关的，即使当他们最终没能成功时也同样如此。

如何并不是儿童向自己（以及他人）提出的唯一问题：另一种疑问是关于为什么的，这类问题很难通过直接的动作加以解决，因此它会出现得

更加频繁。像如何一样，为什么也起源于惊奇或困惑；但它带有更多的思维特征，同时还伴随有强烈的求知欲和好奇心。通常来说，儿童要到三岁才会提问为什么，在此之前，他已经问过哪里、什么、谁等问题。一个孩子的母亲没有在通常的时间和地点出现，他会问："她在哪里？"再过一段时间，他可能还会问："她为什么不在这儿？"当儿童第一次见到某些工具、家具或者商店橱窗里的新颖商品时，他会问："这是什么？"（最初，这一问题的含义是"这是用来做什么的？"或"它的用处是什么？"）之后，他还会问："它为什么会有这样的形状或者颜色？"一个特别常见的关于为什么的问题是以"谁干了某某事？"的句式提出的。首先，儿童会问是谁造成了某事物的不寻常状态或者引起了不正常的行为（例如，谁打碎了杯子，或者谁吓到了猫咪）；其次，这类问题还包括谁制造了某个物体，如花朵、猫咪或者房子等等。儿童最开始的问题都与他所见到的或者预期会看见的某个特定的人或事物有关；而他所期待的答案则是某种用途或是原因。当这些疑问无人回答时，儿童就必须开始自己思考。这里的困难同样在于联结的形成：儿童必须把观察到的事实和自己已经具备的知识联系起来。在我们看来，儿童建立的联结可能非常荒谬，但它们确实是相关思维的结果。萨利博士曾举过一个"小动物学家"的例子，这个例子中的儿童想知道小猫是否是母猫通过坐在蛋上孵化出来的。考虑到儿童极为有限的经验，这个猜想实际上已经切中要害。它是基于相似性得出的——小鸡的情况在某些地方与小猫相似——从逻辑上来说，儿童将小鸡的情况泛化到了所有小动物身上，毫无疑问这已经涉及了归纳思维；但我们不能认为儿童能够以下述方式进行思考：小鸡是从蛋中孵出来的，因此所有的小动物都是由蛋孵化的，又因此小猫也是。对"所有小动物"的判断是一种隐含的逻辑，而不是真正的思考。

这个例子中的儿童并没有急于得出结论，而是暂时搁置了最终的判断并对自己的猜想进行求证，在这一点上，他表现得要比大多数年长儿童更聪明。如果我们现在分析一下更高级的原因推断过程就会发现，从类型上来说，它和这个儿童的行为并没有什么不同。这时，我们必须将原因尚不明确的这件事情同已知的经验联系起来，而这种联系是通过猜想的方式建立起来的（或者也可以称为"假设"）。设想一天清晨，你正躺在床上，这时一辆车从屋前开过。你立刻认出了声音的来源，说："我听见一辆车从路上开了过去。"严格来说，你听见的并不是车，而是它发出的声音；然而，由于你能够非常迅速地辨认出声音的来源，因此你不会对其产生任何疑问和思考。从心理学的角度来看，我们很难说这类迅

速的知觉辨认中有任何推理过程存在，尽管你的结论很可能是错误的——例如，你可能会说自己“听见了一只布谷鸟”，但实际上这是一个孩子在模仿布谷鸟的叫声——而且假如结论被质疑的话，你就需要给出判断的理由。而几分钟之后，你又听到了另一种不太熟悉的声音。这时你会猜测，这是一辆摩托车吗？还是一台脱粒机？但它跟这二者的声音都不完全相同，另外，它听起来也不像是从马路上传来的。你以前曾听见过飞机发出这种奇怪的声音。那么它可能是一架飞机。然后，为了验证这个假设，你会望向窗外或是求证于他人，并最终确定一架飞机刚刚经过。

在这个例子中我们需要注意四点。第一，你不会满足于问题最开始呈现的样子，而是会努力使它变得更加精确。起初你听到的只是一种令人烦扰的噪声，然后你会辨别出它是一种非常独特的声音，再然后你认识到这是从不寻常的方向传来的独特声音。这一过程大大减少了可能的解释。第二，你不可能在没有相关知识前提的情况下做出合理的猜想。如果你一直居住在城镇中，你就不会知道脱粒机的声音；如果你没有任何关于飞机的知识，你就不可能意识到那种可怕的声音可能是飞机发出的。第三，一个头脑迟钝的人对飞机的认识可能和你一样多，但他这时却想不到声音和飞机之间的关联。因此，一个优秀的预测者必须同时具备相关的知识和敏捷的思维。第四，只有在对猜想进行了一番验证后，你才会做出最后的判断。

假设你感到身体不舒服并叫来了医生。你得的病可能很简单：他知道所有这些症状只意味着一种可能性，并马上告诉你问题所在。但病因也可能更加复杂难解，因此，医生会试着借助各种方法来进行诊断，他会测量你的脉搏、查看你的舌苔，并仔细检查是否有其他漏掉的症状。如果他的知识经验足够丰富，思维也足够敏捷，他就能够找到几个可能的解释。但如果他非常谨慎，他就不会急于做出最后的诊断。他会假设，如果某某是真正的病因，那么你还将表现出其他特定的症状，而这些症状是他刚才没有检查过的；接下来他会查验这些症状是否存在，或许还必须等待一两天来观察这些症状是否会出现，也就是说，他通过观察来对假设进行检验。

有时医生虽然能够根据症状判断出相应的疾病，但并不清楚这种疾病的性质以及发病原因。这时，对于相关解释的探寻就必须追溯得更加深远，而这也需要借助同样的方法——首先做出猜想，然后通过观察，可

能的话还要通过实验来对猜想进行检验。

很多流行的观点都是一代一代传递下来的，而它们从来没有经历过充分的验证。因此，太阳围绕地球转这一观点可以解释很多观察到的事实，但那些不能被它所解释的现象却无人注意。人们总是急于跳到最后的结论。与之类似，人们不久之前还相信疟疾是由于吸入沼泽散发出的瘴气而导致的。这一观点非常自然，因为它能够解释为何沼泽地区疟疾的发病频率非常高，而当沼泽干涸之后，这种疾病也会随之销声匿迹。至于那些不能被这种观点解释的现象，它们在很长一段时间内要么被完全忽视，要么没有得到过真正的思考；如今我们已经发现蚊子携带的微生物才是真正的致病原因，因此，一个人只要避免被蚊虫叮咬，就可以安全地待在沼泽地区而不必担心染上疟疾。

能够在多大程度上看到问题所在，以及能够对问题原因做出多少种合理的猜测，是两类因人而异的能力。其中前者毫无疑问可以通过一些方法来加以训练，从而使好奇心得到更好的指引。而提出猜想的敏捷性能否被教育所提高则值得怀疑。当涉及某个特定的主题时，掌握相关知识或许能够弥补先天能力的不足，但它未必能够带来一般能力的进步。因此我们经常会惊讶于一个能够在自己专业范围内做出合理猜想的专家，在其他问题上却表现得非常幼稚，原因可能在于知识能够改善一个人进行猜想的质量，但不能提高猜想的数量。不管真实情况究竟如何，重要的是，教育至少不应扼杀这些能力，反之这种情况在教育方法过于刻板或者只是单纯灌输知识时很容易出现。

当我们解决为什么这类问题时，我们可以使用因为一词引出我们的回答。但有时我们并不会针对问题去寻找具体的原因，而是会将某个一般性的原则作为解释，并将它应用到当前的特殊例子上去。这种类型的说理十分常见，几乎不需要举例说明。“晚班信件需要额外多加一枚邮票，你必须再贴上一张。”“你最好避开那座山，因为在没有向导的情况下它会非常危险。”“我还是不参加的好，因为一个糟糕的选手会毁掉整局比赛。”任何这类原则或俗语能够用作解释。但这里我们必须注意一点，即像前面曾经提到过的那样，我们的辩论中其实隐含着某个一般性的原则，但我们的意识并没有外显地注意到这一原则。一个儿童对另一个讲：“你必须现在就回屋子里来。”“为什么？”“因为你必须这么做。”当有人要求他说明理由时，儿童经常会表现得不知所措。不久之后他将会回答：“因为妈妈在叫你。”但此时他仍然没有清楚地意识到这

其中包含了某个儿童必须遵守的一般原则，虽然当他遇到进一步的反对时，他可能会变换自己的说法并将这一原则表述出来。相似地，我们也会这样说明原因："他讲起话来像个约克郡人。""雾太大了，火车会晚点。""既然我们必须干下去，那么我们就要尽力做到最好。""他刚刚肯定在家，因为我几乎立刻收到了回复。"在这些解释中，我们并没有讲明其依据的一般原则。

在年幼儿童身上，有两类情况特别容易导致他们做出这种类型的推理。其中一种是当他们预期会有某个特别让人愉快或不愉快的事情发生时，例如："明天是星期天，所以晚饭可以吃馅饼。"另一种则是当儿童的是非观受到冲击或是他有机会向其他人表达其道德原则时，例如："你不能这样做，因为这样太淘气了。"或者像上一段中出现的那个例子。这或许是由于儿童经常听见"因为"一词与命令或劝说同时出现，他由此开始理解"因为"的含义："你现在必须把玩具收拾起来，因为已经是睡觉时间了。""不要吵闹，因为你会吵醒小宝宝的。"类似的规劝持续不断地对他产生影响。类似地，儿童因为经常被教导如何做事，从而学会了询问"如何"，因为经常被问及行事的理由，从而学会了询问"为什么"。儿童会先向他人，然后向自己提出这些问题，而他要经历漫长的过程才能慢慢理解它们的真正含义。

3.借助想象进行思考

通常情况下，我们对"想象""思考"等词语的使用都很不严格，这造成了许多混淆。有时我们被告知想象与推理是相互对立的，儿童能够思考的内容越多，想象就会越少；有时我们又听说想象对于知识获得来说是不可或缺的；有时人们使用这两个词语来指代同一件事情。这一困境可以通过以下例子来说明：

（1）你正在阅读一本小说，中途，你合上眼睛，试着描绘出书中的场景。这里真正发生的行为是按照作者的描述将视觉表象组合起来；但如果有人问："你在思索什么？"你并不会认为这个问题不合适。我们会宽泛地使用"思考""想"等词语来指代知觉以外的所有认知过程。

（2）如果他这样说："不要只是暗自描绘这幅场景；思考一下它在故事情节中发挥的作用。"你会理解他的建议是不要只做表象的组合，而且要进行概念性的判断和推理。这里的思考与想象构建是相对立的，这也

是这个词汇最严格、最贴切的含义。思考意味着概念性的判断、推理、疑问以及假设；而想象则是将表象以新的形式组合起来。这里我们必须对想象和第11讲的主题“表象”区分开，后者只是单纯地产生表象。如果我只是在头脑中对曾经见过的事物按照其原本的样子进行描绘，或是回忆我曾听过的一段旋律，那我就是在进行“表象活动”；而如果我试着描绘出我的屋子在重新布置家具后将会呈现的模样，或者“在脑海中”对一段旋律进行改编——简而言之，我不是简单地重构表象，而是有目的地利用它们构建出新的组合——那我就是在进行“想象”。

（3）当我们想要表达“猜测”或“假设”等含义时，我们经常会不加区分地使用“考虑”和“想象”这两个单词。但实际上，我们无需对表象进行重新组合就能够很好地做出设想。我们经常在回答“为什么”时使用这种表达。“为什么信还没有送到？”“可能是邮车抛锚了。”我们在推测原因时，并不需要在头脑中想象出一辆坏掉的邮车。类似于邮车抛锚之类的假设不属于判断：这里判断被暂时搁置了，或者至多可以说我们判断了一种可能性——“它也许坏了”。但它仍然是一种概念活动而非想象，因此应该被归为思维。

然而，当我们试图回答如何以及为什么等问题时，想象经常能起到很大的帮助，有时甚至是必不可少的。一般而言，其最为重要的能力在于如何将视觉表象适当地组合起来。例如，假设我想要建一所房子。其中有些问题无须表象就可以顺利解决——我想要几个房间，它们的面积分别有多大；我的费用预算是多少；我准备什么时间建成等——但在更为理想的情况下，我应该能够对房子的外观进行想象，如果我还是房子的建筑师的话，那么这项能力几乎是必须具备的。另外，等到装修房屋的时候，我还需要到商店里购买家具；如果我不能想象这些家具摆在房间里的效果，那么最终的结果就难免不尽如人意。如果有人想打一口木箱，那么他就需要回忆起曾经见过的木箱的样子，不仅如此，他最好还能够想象出其各个组成部分单独的样子；为了改变箱子的整体外形，这些部分都需要哪些调整；以及最终的组装流程是怎样的。

当我们试图寻找某件事情的原因时，想象也能够起到很大的帮助。对于正在调查一起罪案的侦探，以及需要就一起铁路事故或爆炸做出报告的调查人员来说，如果他不能在想象中构建出可能发生的事情的场景，将是极为不利的：当他身处事发现场时，他可以在某种程度上通过仔细地观察和测量来弥补这一不足，但如果他之后想要重新斟酌事件的详情，

那么他将遭遇极大的阻碍。历史学家想要重现一场战役的发生过程时，会使用地图（虽然不必非常详细）来帮助自己想象军队的运动和他们遇到的阻碍。据称对于思维严谨的科学工作者来说，他们产生的表象通常不如普通人生动。但无可置疑的是，历史上很多重大的科学发现都是思维和想象共同作用的结果。其中的例子包括原子、电流等。但无论想象在开始时多么有用，科学不会仅仅满足于心理图像：它必须形成一种概念，而如果人们的头脑致力于产生特定的图像而不是努力理解一般原理的话，太过生动的想象就经常会对理解造成妨碍。

因此，表象经常是科学理解能力还不成熟的体现，我们会发现儿童和受教育程度较低的人经常使用表象来弥补他们在思维能力或具体经验方面的不足。有人指出，语言作为思维的表达方式，会在儿童的头脑中唤起某些在我们看来非常不完整，甚至是完全无关的表象；当儿童刚刚开始尝试理解他人或自我思考时，其思维注定会受到表象的控制，因为他的经验广度还非常狭隘，不足以支撑比较等概念思维活动。基于完全相同的原因，当普通的成人想到天堂和地狱等概念时，他会更多地对它们进行想象而不是思考；这并不是思考完全没有发生，而是说他能够构建出一幅令人满意的画面，但他的知识不足以让他做出令人满意的思考。因此，表象可能会误导他产生一些荒谬可笑的、被我们称之为“幼稚”的结论，因为他的思考方式实际上与儿童并无二致。另外，尽管表象可能是误导性的，但很多事物我们必须借助表象才能够完全理解。例如，假设你想要教一个儿童关于沙漠的知识。如果他曾见过延绵的沙地，那么你就能够成功地指导他构建出沙漠的表象；但如果他从未见过沙子，或者你提供的协助不够到位，那么他就很难理解你想要表达的含义；当我们向一个从未见过雪或从未在霜冻气候中生活过的人描述极地地区的情况时也会遭遇相同的困难。为了克服这一困难，可以使用图片作为指导说明的辅助手段，这种方法非常简单有效。

4.通过思考进行想象

当阅读一段描述性的诗歌、历史、游记或者小说时，我们并不需要想象其描述的场景就能够很好地理解内容，但反过来，如果我们没有理解内容的话就不可能正确地展开想象。但是，此时作者的目的恰恰在于唤起读者的想象，如果由于阅读过于仓促或自身能力的限制，而使我们没能在头脑中构建出场景表象的话，那作者的努力就付之东流了。因为他的目标不是对一般性的原理加以讨论，而是对特定的人物和场景进行描

摹，他希望读者不仅认识他们，而且能够尽可能地熟悉他们；由于读者无法通过直接的知觉做到这一点，因此他使用文字来指导相关表象的构建。以《古舟子咏》[18]中的描述性段落为例，在其中一节中，老水手描述了他借助月光的照耀，在风平浪静的海面之上目睹上帝之造物的场景。你可能只是泛泛地读完这一段，这足以让你清楚它的内容：老水手看见各种颜色的海蛇在船边游弋等；但只有通过反复品味、充分想象，这段文字的魅力才能体现得淋漓尽致。

因此，这种情况下的想象也被称为“解释性”的。它需要想象者努力构建出一幅景象，但该过程是在他人的指导下进行的——应该选择哪些表象作为组合的素材，最终形成的整体表象应该是什么样子的。作者通过我们对其文字的理解来对想象过程进行指导。当然，有时他的要求超出了读者力所能及的范围。我们可能会像从来没见过雪的孩子那样，缺乏想象所必需的原始表象。或者当时的知觉状态使我们不能随心所欲地唤起适当的表象——当处在狂风暴雨之中时，我们就很难想象风平浪静的场景。又或者是我们不能按照作者的要求将各个细节恰当地组合起来：例如，我们能够想象出女主角的某些特征，但我们不能把它们组合成一张完整的面孔。另外，严格来说，当我们试图完全自主地描绘出一幅想象图景时，我们的心理活动通常既有想象的因素，同时也包括思维的成分。心理学家还对想象和幻想进行了区分。在幻想时，我们处于相对被动的状态：头脑中出现的表象主要取决于联想原则，思绪不会遵循任何的既定计划，而是会随意地跳跃驰骋。从这种意义上来说，儿童讲述的故事通常表现出更多的幻想而非想象：他们很少能够连贯地构思一个情节或是形成连续的思维。儿童很容易因为新颖的幻想而偏离主题，就像他们很容易被新的知觉对象分走注意力一样；在此之后思维才会开始运作，这时儿童会对自己的表象进行认知，并将它们付诸语言。而当年长些的人讲故事时，思维从一开始就会参与进来。他们的故事总是“关于”某个主题的，即使只是对一幅想象的场景进行描述，他们也会先思考它的轮廓框架、想象它的大概模样，然后才会对具体的细节进行填充。当故事更加复杂时，其大部分内容通常不会涉及太多的想象场景；因此，即使是《古舟子咏》这样充满瑰丽想象的诗篇中也包含了一些完全不需要想象的章节，而很多小说则几乎没有想象场景出现。一个充满想象和幻想的虚构的故事也有其内部的一致性。当写作一部普通的小说时，我们会自然而然地避免让书中的人物同时出现在两个地点，或是做出任何其他不可能的事情；即使是给儿童看的神话故事，其中的想象也会受到一定的限制。与此类似，在那些包含适当想象的篇章中，我们也

不会任由幻想天马行空，而是努力将各种细节组合成一幅和谐的画卷。因此，如同实际推理或理论推理一样，想象的驰骋也是在目的的控制下进行的。当然，讲故事的人不会总是在一开始就完全计划好所有的情节；他可能会发现故事走向了自己预料之外的方向。科学工作者在做研究时也会发生类似的情况。虽然如此，这两种心理行为实际上都遵循着目的设定的路径，而不是毫无章法的。

第16讲　自我与个性

本讲要点：

一个人的自我概念存在很大程度的可变性；

儿童通过模仿来理解他人并最终理解自我，又通过反抗来进行自我肯定；

骄傲自满和缺乏自信都会对学习和个性成长带来不利影响；

个性是指一个人进行思考、感受和行动的特定方式，但个性并非不可改变。

1.独立的自我

那些关心心理学的教师会发现，研究儿童如何获得关于自身的知识，以及如何逐渐形成与自我有关的感情是非常有趣的一件事。不仅因为这个特殊的心理发展阶段对他的工作有至关重要的意义，还因为它以一种令人惊奇的方式展示了个体——我们对研究对象的常用称谓——对于其自身所处的社会的依赖。一般观点认为，在人类所拥有的事物中，没有什么比自我和关于自我的想法更私密的了。然而，如果每个人都是绝对独立的个体，可以脱离其他人独自生活下去，那么我们可能永远都不会对自我进行反思，或者换句话说，我们就丧失了作为人的基础。

正如稍后将会看到的那样，不管从何种意义上来说，我们每个人在自我和其他人、物之间划分的界线都不像通常所认为的那样清晰和一致。但是查究我们的知识是否前后一致、合乎理性并不是心理学关心的问题。读者需要了解的只是我们确实会将自我与其他事物区分开来，并且认为

自己的身份在一生中都持续不变——只要我们神智正常、意识清醒就会这样认为。为了更好地理解接下来的复杂主题，我们建议读者广泛阅读相关书籍，并在生活中细心观察，以对学习进行必要的补充。

2.自我与身体

人们通常认为即使是最聪明的动物，例如狗，也不可能对它们自身或自身的个性进行思考。但我们应该承认，它们能够从知觉上将自己的身体和其他事物区分开来，并且在比较原始的意义上将它认知为自己的所有物。而另外一些动物虽然具有了意识，但它们仍然连这类最基本的区分都不能做到。对这些动物来说，自己的身体永远是陌生的，就像小猫眼中自己的尾巴，或是人类婴儿眼中自己的脚趾：小猫总是会去追逐自己的尾巴；而根据我们都很熟悉的那则故事，婴儿会给自己的脚趾喂饼干吃。但是不管怎样，婴儿很快就会越过这个阶段，并在一定程度上学会辨认自己的身体。

很明显，成人通常会将自己的肉体认知为自我。有时我们会在灵魂和身体之间进行区分，并认为前者才是自我的本质，但一般情况下——例如，当我们说自己正在读一本书，要去打板球，或是感觉头疼欲裂时——我们所说的“自我”主要指的是身体。其次，我们能够全部看见的只有他人的身体。最后，我们对于自我身份的认知不仅依靠记忆，而且在很大程度上依赖于身体各部分传来的持续不断的感觉经验。每个人都很清楚当自己的手麻掉之后会变得多么奇怪和陌生：感觉不到碰触，也不能控制手的运动；它成了挂在身上的一个累赘。有些类型的疾病会使人全身都变得麻木僵硬，或者像有人形容的那样——“被麻醉了”。这类病人难以认出自己的身体，还会认为自己不再是曾经的那个人了。他很可能会说自己的身体已经死了，我们现在看到的只是它的拙劣替代品，尽管有时用力地掐捏或按压可能会使他身体的某一部分暂时地“死而复生”。

婴儿需要经历一个缓慢的发展阶段才能最终将自己的身体和其他事物区分开来。即使在视力已经发育得相当完善之后，在一开始时，婴儿还是会认为自己能够看到的部分身体跟其他物体并没有什么不同；当然，还有很大一部分身体是他根本无法看见的。那么，自己的躯体到底有何特别之处，会让儿童开始思考并认为这是独属于他自己的呢？其特殊性有以下几点：首先，婴儿会越来越确定疼痛、饥饿以及其他不舒服的感觉

都是位于身体之内的；而在身体表面，他可以感觉到碰触、温度变化等刺激。其次，每一次的姿势改变都会引起他皮肤和躯体的复合感觉发生变化；如果其他物体相互碰触到了，那他只能看见这次碰触，而如果有东西碰到了他，那他就不仅会看见，还能同时感觉到它。另外，当他的手抚过其身体的其他部位时，他不仅会感受到这种运动，还会在手上和身体上同时感觉到碰触。可以看出，自己的身体与个体感觉、情感以及动作之间的关系非常密切，任何其他人的身体都无法使他产生类似的感受。当儿童开始能够区分自我和他人时，他首先会认为自己就是能够产生感觉和做出运动的这个躯体。但还存在一个问题，是什么使得儿童认为他的身体是一个单一物体的呢？这是因为身体的每个部分都参与了他通常状态下的躯体感受，而当它们被碰触或受伤时也都会向儿童传递一系列的感觉。除此之外，其他人也会将他的身体当成单一的物体来对待——把他整个地举起来并抱去其他地方；帮他在小床中翻身；给他穿衣服；等等。而他又是如何意识到其他人也是一个个独立个体的呢？很明显，我们所说的“一个”物体依赖于我们当时的兴趣：如果你要买一套餐具，那么对你以及售货员来说，整套餐具都是“一件”事物，而当你开始使用这套餐具时，它就变成了许多件器具；项链是作为一件饰品被佩戴在人们身上的，但如果你想要清点它镶嵌的宝石数目，那它也包含了多件物体。婴儿看见他的母亲和保姆总是一起行动，当她们照料帮助他时也像一个整体一样相互配合，因此，在刚开始时婴儿还不会将这个整体划分开来。但当他能够理解她们其实是独立的个体，尤其是当他看见其他婴儿，或者看见镜子里的自己（对他来说，这会是另一个婴儿）时，这一事实将帮助他意识到自己也是单一的个体。但人们通常认为，一般要等到儿童取得生命中最重大的成就，即能够独自行走，可以自由地移动整个身体时，他才会真正觉得自己是一个单独的整体。

3.人与物体

我们没有任何理由认为，很小的儿童能够像成人一样对人和物体进行明确的区分。很可能对他来说，所有的事物都更像是“人类”，而不是“物体”。这种早期经验还非常原始，即使我们能够在记忆中对其加以重温，也不可能将它付诸言语，加之表达。哪怕是我们自己，也经常会给无生命的物体赋予人格化的色彩：小路蜿蜒“爬”出山谷；山峰“跃”入天空；商店的橱窗被上面的房檐压得“喘不过气”来，就像我们背负着重担时那样；狂风“疾驰”而过；大海“呜咽呻吟”；而光线则在水面上“跳跃舞动”。我们能够认识到语言的这种不准确性，但要做到完全避免使用

这些表达方式则几乎不可能。对人类来说，给感知到的物体赋予自己的行为和情感是非常自然的事情。

这种将自身经验投射到物体之上的做法在儿童身上的出现时间肯定非常早，因为我们已经确切地观察到，当不久之后儿童开始思考和讲话时，他会把许多无生命的物体当成是活着的、能够运动的事物：他甚至会训斥他的玩具；而如果他不小心撞到了桌子，在他看来，桌子在这件事中扮演的角色与他自己并没什么不同。

对儿童来说，最大的困难在于如何区分人和运动的物体。儿童很快就会发现，固定不动的物体不会对自己产生影响，而自己却能够操作或摆弄它们。运动的物体则非常不同。首先，像我们曾经讲过的那样，运动的物体对儿童来说很有吸引力，只有当思维水平有了相当程度的发展之后，儿童才能够在有意识的自主运动和机械运动之间进行正确的划分。而从最开始，人（儿童之后将会认识到他们是“人”）就比所有其他事物更能引起儿童的兴趣，因为他们会对他的需求做出回应、照顾他、帮助他。不仅如此，物体的运动一般比较规律，而人类和其他动物的行为则难以预测，令人迷惑——狗有时狂吠，有时安静；保姆有时陪伴左右，有时不见踪影；父母有时微笑，有时皱眉——这引起了儿童极大的好奇。因此，儿童能够比较轻易地形成针对物体的应对方式，而与人交流则需要持续不断的注意和努力。

4.模仿与自我

人类的一个更加重要的特征在于他比物体以及其他动物有更多的可供儿童模仿之处。儿童能够从火车、马匹、狗或者公鸡那里模仿的事情并不太多——可以模仿他们的不同声音，或许还会以一种粗略的方式模仿他们的动作，但这已经是他能够模仿的全部内容了。而对于人类行为的模仿则是无止尽的。像我们已经讲过的那样，儿童在最开始时会模仿一些简单的动作，然后他会学着像其他儿童那样跑步、扔球、随着音乐跳舞等。通过模仿他不但学会了如何做事情，同时还得以了解做这些事情会引起怎样的感觉。这一原则不仅适用于动作，也同样适用于我们所说的态度。例如：一个十八个月大的小女孩经常因为睡觉磨蹭而遭受训斥，她很喜欢玩哄布娃娃入睡的游戏，她一边拍打它一边对它说“明天见”；但突然有一天，她把看上去很安静的娃娃摆成坐姿，然后开始责骂它，就像她自己曾经因为在睡觉时坐起来而受到责骂一样。无疑，这是儿童

早期“戏剧性模仿”的一个例子。对她来说，这只是一个简单的游戏；但她在游戏中模仿了成人对待自己的态度，通过这种做法，儿童不但充实了自己的经验，而且开始能够更好地理解他人。态度模仿在年龄较大的儿童身上出现得更为普遍，而且不一定表现为假装游戏的形式，“它也会在日常生活中体现出来，例如，当一个五六岁的小女孩跟一个更小的孩子交谈、玩耍，或是安慰、责备他时，她会惟妙惟肖地模仿自己母亲的做法。”[19]

对于教师的工作目标来说，模仿的重要性在于它可以使儿童设身处地地体验他人的经历，或是体验某种程度上与之类似的经历，由此儿童开始能够理解他人，并最终产生一种基于理性的同情。因此理解自我和理解他人实际上是同一个过程。只有当儿童自己表现出某种行为、情绪或者动机之后，他才能够理解发生在其他人身上的、相似的心理行为；而他之所以能够做出这些举动，是因为他对别人进行了模仿。因此他一方面通过他人了解自己，另一方面又通过自己理解他人。

在儿童学习如何理解他人的过程中，他同时也学会了如何看待他人对待自己的不同态度，而这逐渐影响了他对自己的看法。以我们刚刚提到的小女孩为例，当她训斥自己的玩偶时，她就距离理解母亲为何会斥责自己在床上玩耍更近了一步。当然，最初这只能带来一点很小的进步，因为导致她把玩偶扔到地上的只是一种假装的愤怒，它和父母混合了责备和请求的复杂情绪之间还存在很大的差异。但发展就是由这样一点点微小的进步累积而成的，当儿童开始责骂自己的娃娃时，她不仅理解了责骂别人是怎样一种体验，也更好地理解了被责骂的缘由。她会领会到保姆或母亲眼中的自己就如同自己眼中的娃娃一样；这使得她意识到在他人看来，自己有时表现得非常淘气。通过这种方式，当儿童开始思考时，他们的自我概念将会反映出他人对于自己的态度。对于大多数的青少年甚至成人来说，情况也同样如此。例如，很少有人能够抵挡得住长期的吹捧奉承：我们最初或许能够保持谦逊，但很快就会变得飘飘然，认为自己正如别人所夸赞的一样卓尔不群。

这在学校中是一个非常重要的问题，尤其是面对青少年学生时更需要注意，因为青少年对同伴和高年级学生的态度观点非常敏感。当一个学生离开学校进入新的社交圈子时，他经常会掩饰自己过去在学校中建立起来的形象，当形象不佳时更是如此，这是一个非常显著的现象。一个学生可能在刚进入学校时说过几次谎，或是违反了学生之间约定俗成的行

为准则，从那时起他就被冠上了骗子或爱打小报告的坏名声，而他自己也非常清楚这一点。久而久之，他开始认为自己毫无价值，更糟糕的是，他也会继续表现得毫无价值；但当他进入社会时，人们期待他是一个诚实而值得尊敬的人，随着自我概念的提升，他的行为也会得到改善。毫无疑问，在解决与这个学生类似的问题时，教师会遇到很大的困难。无论是惩罚还是苦口婆心的说教通常都收效甚微；但教师至少应该记住，一旦他表现出对学生完全丧失了信心，那么无论他怎样做，都只能对学生造成伤害。

5.反抗与自我

到此为止，我们只对模仿进行了讨论。而即使是模仿，我们也应注意到其中的个体差异；儿童并不是一块块的胶泥，只要外界施加的作用一致，就会被塑造成相似的形状。有些儿童的模仿倾向更强；有些儿童会模仿这种行为，有些会模仿另外一种。但即使在考虑了个体差异的前提下，我们仍然可以这样说：个体只有通过社会化的过程，只有作为社会的一员，才能真正发展出自我，一个个体的自我不可能脱离其他的自我独立存在。

与此同时，我们还应注意模仿以外的另一种趋势，也就是通常所说的反抗。在婴儿的愤怒之中已经隐藏着某种对于世界的反抗，这时距离他开始对自我和世界进行思考和区分还有很长一段时间。然而，反抗更多地依赖于自我肯定和自我表现本能，以及与之相对立的自我退缩本能。例如，一个九个月大的婴儿可能已经学会了按照成人的指示做出拍手的动作；每当她这样做的时候，她都会环视一圈旁观者，如果她得到了期待中的赞扬，她就会微笑。但几个月之后，她开始表现得反复无常，不按要求行事。有时这种行为是出于好玩，例如她会递给你一个玩具，当你伸手去接的时候，她又迅速地把它拿走了，或者当你告诉她叫“阿姨”的时候，她却故意喊“叔叔”；有时她的反抗是非常认真的，例如当你阻止她跑向她想去的方向或是当她想要玩笑吵闹却被要求保持安静的时候。固执与炫耀是自我肯定倾向的两种主要表现形式，它们每展现一次，儿童就离真正的“自我肯定”更近了一步。因为最初的自我概念是非常原始的，而在肯定的展现过程中，儿童的自我知识得到了不断的丰富，对自我与他人之间的区别也有了更加深刻的认识。

当儿童面对的人年龄更小、力量更弱或能力更差时，其自我肯定倾向会

得以最大程度的体现，因为这些人更有可能服从他、尊敬他。而当他面对年龄更大、更优秀的人时，自我肯定就会让位于与其对立的倾向，后者主要表现为羞怯或低人一等的感觉。但上述两种情况都涉及了同等程度的反抗倾向：在前一个例子中儿童将自己与不如自己的人相对比，正如在后一个例子中与强于自己的人相对比一样。

当然，在实际生活中，模仿与反抗的倾向是相互交织在一起难以分离的。儿童之所以能够炫耀，是因为他学会了某些方法和技巧，而正如我们看到的那样，他主要通过模仿来对这些方法进行学习。他觉得自己比不上那些更优秀的人，同样也是因为他们能够做到一些他所羡慕的、但他自己还无能为力的事情：这种不适感会激励他继续努力。

还有一点也非常明显，即反抗也是一种彻头彻尾的社会现象。儿童只能将自己（无论更好还是更差）和那些他多多少少可以理解的人进行对比，而如果他想要深化强调这种比较，就需要更好地理解他人。当然，在之后的阶段，反抗可能向着反社会的方向发展，它的表现包括一个自私的人会损人利己；一个虚荣的人会表现得离经叛道，因为一旦他循规蹈矩，人们就能够轻易发现他其实一钱不值；一个傲慢的混蛋会称呼他的邻居为“市侩庸人”，并声称自己“无法忍受平庸”；等等。但反抗并非总是表现为反社会。如果所有的人都只是简单模仿他人的习惯、接受他人的一切观点，那么任何进步都不可能发生。哪怕是最公正无私的人，只要他们想要成就一番事业，自发性、创造性、坚忍不拔的精神和某种类型的自我肯定都是必不可少的。无论是谋求公平正义，还是一己私利，这些特质都不可或缺。

一般而言，当模仿和反抗的倾向相互补充并达到某种平衡时的状态才是最值得提倡的。卡尔金斯小姐[20]曾举过一个简单而有趣的例子来说明这一点，她写道：“善于穿衣的人不会盲目跟从潮流，也不会全部否定它；他会遵循其一般性的原则，而在具体的细节方面坚持自己的主张。”这意味着他会有思考地遵从，而不是简单地照搬；同样，在处理其他事务时，一种既不离经叛道，也不墨守成规的方法才是最合适的。在学校中，有两类儿童会令教师头痛：一类儿童会对教授的内容照单全收，但从未做到真正的消化和吸收；另一类儿童总是充满雄心壮志和“奇思妙想”，却不愿费心掌握必要的知识，对机械物体入迷的男生通常是此类儿童的代表。教师需要说服前一类儿童，让他们相信自己具有独立思考的能力；也要劝导后者变得更加谦虚谨慎。

6.自信过度与自信不足

骄傲自满和缺乏自信都会对学习造成阻碍，不仅如此，它们还会给个性成长的方方面面都带来不利的影响。当自我肯定及其对立倾向发展得比较平衡时，它们的组合会对发展产生促进作用：儿童会意识到自己的实际表现与他人期待之间的差距，并努力达到他们的要求。这样，当儿童开始思考时，关于自我的概念也逐渐地在他的脑海中确立起来，这一概念不仅与他对自己的看法有关，还包括他所认为的自己应该成为的样子。在最开始的时候，儿童只能在事情发生之后才会意识到“实际”与“应该”之间的区别：他因为做了某件事而受到了表扬和奖励，因为另一件事遭到批评和惩罚。接下来，对未来可能出现的奖惩的想象或思维也将能够引导他的行为。另一种新出现的刺激是取悦他人的愿望，它是随着儿童预测能力的进步而逐渐发展起来的，这时，儿童能够体会并预测出自己的行为会对他人的态度产生怎样的影响。当儿童获得完整意义上的自尊时，他就进入了一个更高的发展阶段，这时他不再只是担心揣度他人对某种行为的看法，而更关心它会对自我观点产生怎样的影响。

缺乏自信的儿童之所以难以取得进步，是因为他们认为自己缺乏进步的能力，而解决这一问题的困难之处在于这些学生所需要的是具有针对性的教导，而不是通常学校所给予的一刀切式的教育。教育者必须一步步地向他展示，那些他本来认为毫无可能的事情其实是他能够做到的，直到他的自信有所增强为止。但这种训练必须非常谨慎，否则可能使他产生一种内在的自负，但外在的行为表现却毫无改善。导致自信缺乏的原因有很多，例如体质不佳（经常在青春期时得到改善）、经历过家庭暴力或是学校霸凌。

过度的骄傲自满或自命不凡则更加有害，因为一个自以为完美无缺的人将丧失一切进步的动力。正如我们在第8讲第4节中看到的那样，自负之人的自我感情可能采取两种形式，即骄傲和虚荣，其中前者很大程度上根植于个体对自己个性和能力地位的认识，而后者则主要依赖于他人的态度。显然，骄傲与自尊更为接近，有时我们在使用这一词汇时甚至会带有一种赞许的态度；但严格来说，骄傲与谦逊是相互对立的，而富有自尊的人则会对恰当的事物产生谦恭和尊敬的感情，并对假装谦逊的惺惺作态感到深恶痛绝。骄傲和虚荣都可能发生动摇，其中前者主要由个体自身的失败所引起，而后者主要发生于受到他人蔑视的情况下；然

而，骄傲通常更难被撼动，因为骄傲的人会倾向于将自己的失败归咎于他人的不公。这两类感情的根由都是人生观和兴趣关注过于狭隘，如果我们试图直接进行纠正，结果可能很不理想，但我们可以促使儿童注意到自己的不足之处，从而使他们无法再欺骗自己，骄傲和虚荣也就随之消失了。

7.我与“我的”

在本讲的开头我们曾经指出，每个人关于自我的概念都不像我们通常设想的那样清晰。确实，当一个人想要强调他的观点时，他经常会使用这样的表达“这就像我正站在这里一样确凿无疑”或者“就像我不是你一样”；但如果我们问他，这里他不假思索、斩钉截铁地说出的“我”具体意味着什么的话，他就会发现这个问题并不容易回答，而读者也应该花费一点时间，想一想这个问题中隐藏了哪些困难。虽然对于这一问题的深入思考将超出心理学的范畴，但有一点是他很快就能发现的，即自我概念的边界并不是固定的，随着时间的流逝，它可能发生巨大的变化。

在回答这一问题时，我们可能会先采取否定的方式将“我”和“非我”区分开。你或许会说，至少有一点可以确定，即我不是任何其他人或其他物体；我的朋友、亲戚、学校、职业、国家，它们都是“我的”，但不是“我”。我可以认识它们、喜欢或者厌恶它们，也可以帮助或伤害它们，我的个性可能会受到它们的影响，但它们并不是我的一部分。你的身体与任何其他身体都有所不同，这是显而易见的，但你不会认为自己仅仅是一具躯体。如果你听到自己的国家受到了辱骂，你会感到愤愤不平，仿佛受到辱骂的是你本人；如果你的朋友获得了成功，你也会感到兴高采烈；而当奥利弗的妻子在给他的信中写道“当你离开，我的一半生命也随之离去”时，我们有理由相信她是在阐述一个事实，而不只是运用比喻的写作手法。设想一下，假如所有的他人，所有被你认为有别于你本身的人都从地球上消失，你的很大一部分难道不会随着他们而消逝吗？

我们可以再举一个更加无足轻重的例子——你的衣服。同样，你会说你拥有它们，但它们并不是你本身；你可以随心所欲地更换它们，添置一些新的并丢掉一些旧的。但通常来说，我们眼中的自我是衣着整齐而非赤身裸体的，我们也会把一个人的穿衣风格当成其个性的一种标志，而且毫无疑问，如果我们穿得不合时宜或是肮脏破烂，我们就很难挺胸抬

头、自信满满。

这些例子表明，一个人的自我概念存在很大程度的可变性；有些事物此时被称为“我”，但换一个时间可能只被称为“我的”，反过来也同样如此，这取决于我们当时关注的范围是比较宽广，还是非常狭窄。“从最广泛的意义上来说，”詹姆斯教授写道，“一个人的‘自我’是所有他能称之为‘他的’的总和，这不仅包括他的躯体和精神力量，还包括他的衣物和房屋，他的妻子和儿女，他的先辈和朋友，他的名誉和成就，他的土地和马匹，以及他的游艇和银行存款。对他来说，所有这些事物都会引起相同的情绪反应：当它们兴旺发达、欣欣向荣时，他会满怀喜悦；而如果它们日渐萎缩、消耗殆尽，他就会感到万分沮丧。”

当我们从肯定的角度进行考虑时，这种自我概念的可变性也依然存在。例如，通常来说，每个人都会把自己的躯体看成是自我概念的一部分，而在此世之中，我们的躯体总是和我们时刻不离；但即使如此，我们有时也会把自我和躯体区分开来——它仍然是“我的”，但不再是“我”。例如，当精神强韧而肉体虚弱时，当我们说“虽然我的身体在颤抖，但我毫不畏惧”时。有人可能会说，我们的欲望、思维、情绪、对往昔的记忆、对自身个性和能力的认识以及对未来的憧憬，这些才是超乎一切的，才是自我观念的核心。但即使是这些也并不是一成不变的。当我们日渐衰老时，我们就很难再把遥远的童年时的行为继续当成自我的一部分。处于高热谵妄发病期的自我，甚至像斯托特博士所说的，普通梦境中的自我，事后看来也会变得与我们本人并不相像。当我们被突然的兴奋或狂热所捕获，表现得与自我认知中的个性特点相去甚远时，我们会倾向于否定自己的行为并说出“当我产生那种感受或想法或做那些事情时，我不再是我自己了”等类似的话。

8.现实自我与理想自我

如果说思考会使我们将自我看作是一系列比较稳定的行为倾向和行为模式，而不是一团混乱的冲动和激情的话，更深刻的思考就会让我们开始考虑自己与我们可能成为的人之间的差距，我们通常认为，比起现实中的自我，我们的天性更接近那个我们本应该成为的人。

当我们谈及一个人的个性时，我们所指的一般是已经形成的固定的行为意向，他进行思考、感受和行动的特定方式——或者说，他的感情以

及“思维和意志习惯”。因此“个性”一词意味着某些事情是相对固定不变的，这就是为什么我们经常说，即使是一个残忍恶毒的人，他的个性也比一个行为摇摆不定、反复无常、容易受人左右的人更强。但我们不能过分强调个性的这一特点：不能认为只有年轻人的个性才能得到发展，而一旦他长大成人，个性就会完全固定下来。毫无疑问，个性的可塑性会随着时间的增长而逐渐降低。但是它仍然能够被环境所改变，也能够通过我们自身的努力继续发展成长，只有那些被空虚吞噬的人，那些自怨自艾、放弃自我的人，其个性才是一成不变的。

个性发展既包括坚定性和一致性的提高，同时也包括广度的扩展——思维更加广阔，同情和爱更加博大，兴趣和活动也变得更加广泛。当然，从某种意义上来说，随着儿童离开家，进入学校，再进入更加广阔的社会，他的视野也会自然而然地扩大。但是他需要掌握的远不止如此。例如，如果一个儿童在家中表现得很自私，那么当他进入学校甚至从学校毕业之后很可能仍然如此：更广阔的环境为他提供了更大的发展空间，但也仅此而已。自私的人或许认为自己已经得偿所愿，但这只是由于他所能够给予满足的自我既渺小，又空虚。如果对抗意味着自私自利、充满欲望之人为了一己利益而损害他人，或是仁爱友善、大公无私、爱国奉献之人为了他人必须伤害自己，那么这种将自己和他人对立起来的做法就是错误的。自私和无私的人都在追求幸福；但前者毫不顾及自己也是社会中的一员，他们通过损害社会而获取幸福，而后者则把自己的幸福与更加崇高的人类福祉联系在一起[21]。

因此，对儿童个性的训练将会面临双重困难。首先，必须促使他们养成良好的习惯和培养正确的兴趣爱好，并且摒弃那些危险的兴趣习惯。在此过程中，直接的奖惩可以起到一定的作用，但必须记住，对不良倾向进行强行压制往往无功而返，除非我们能够培养一种良好的习惯来对其加以取代。刻板老套的道德说教和公民教育、爱国教育等通常收效甚微，它们甚至容易培养出道貌岸然、装腔作势的人；个性应该在行动中而不是在脱离现实的课堂中加以磨炼。更好的方法是向儿童展示实际的榜样——儿童天生就容易崇拜英雄，他会为了模仿他们而竭尽全力。我们也可以借助优秀的故事，使儿童和故事中英勇无畏、行为高尚的角色产生一种想象性的共情，而家庭或学校的光荣传统可能更加有效。而在所有的方法中，效果最为显著的是以一种充满理解、私人化的态度，去鼓励儿童关心重视共同利益，并促进其先天倾向得到充分的发展，这将从各个方面把儿童从过分的自我关注中解放出来：如果儿童成长为自我

尊重、有责任感的人，他们就必然拥有足够的技能和耐心，去承担起逐渐加重的责任。

另外，对儿童的训练必须尽早进行，否则他们的自我主张会逐渐增强，个性将很难向着好的方向继续发展。我们经常会读到这样的故事，野蛮人在对待自己的部落成员时会表现出所有的人类美德，但当他们遇到一个陌生人时，却丝毫不认为抢劫、折磨甚至杀死他有任何的错误。他们一丝不苟地对自己的邻居履行应有的责任，但他们所承认的邻居概念却狭隘得可怕。他们是通过接受自己部落的传统训练成长起来的，之后就一直停滞不前，从不应用自己的智慧进行思考，因此他们的善恶观永远得不到进一步的发展。类似的行为也同样出现在很多文明社会的成员身上，他们在自己年少时所接受的“真理之光”的指引下行事，但这光芒从未变得更加明亮，他们的行为也从未变得更有智慧。只有通过对世界的深入思考和深刻理解，视野才能变得更加开阔，同情才会变得更加博大，兴趣才能变得更加广泛。

然而，深刻的理解和合理的判断并不等同于单纯的获取知识。“博闻强识”当然值得肯定和追求，例如如果一个人对祖国的了解只限于自己的村庄，那么他就不可能成为一个富有理性和智慧的爱国者。但这类知识只是一种工具；如果教育只是简单粗暴地向儿童的头脑中灌输知识，那么它就确实如同人们经常说的那样，是无用甚至有害的。教育的真正目的不仅仅是打磨这件工具，我们还应该训练儿童如何使用它、改进它，然后再次使用、改进，并不断地循环往复。换言之，我们要对灵魂进行全面的“启迪”，或者像柏拉图所说的那样，将它们“转向”光源[22]；我们所塑造的人不仅应该具有足够的知识，还应富有智慧，勤于思考。想要做到这一点，只凭清楚的教学是不足够的，因为教学可能过于清晰易懂，学生会不加思考地对其照单全收；而晦涩的教学也同样不可取，因为它只能使学生感到困惑无聊。优秀的教学应激励儿童进行独立的思考，并使他们正确认识到思考、同情乃至整个精神生活的价值所在。

[1] 我国法律规定年满18周岁为成年人。——译者注

[2] 作者加引号的意思是这只是成人的解读。——译者注

[3] 作者在这里想表达的意思可能是：这种知觉不是真正辨认出了物体本身，而是和整个环境联系在一起的，如果类似的黄色球体出现在果盘

以外的地方，我们就不会将它反应为橙子，也不会做出相应的动作了。——译者注

[4] 普莱尔（William Thierry Preyer，1841—1897），德国生理学家和实验心理学家，儿童心理学的创始人。他对自己的孩子从出生到3岁每天进行系统观察，有时也进行一些实验性的观察，将观察记录整理成《儿童心理》一书。这部书被公认是第一部科学、系统的儿童心理学著作。——译者注

[5] Street-organ，也被称为推车风琴（barrel-organ），一种能自动演奏音乐的装置，是街头艺人的一种工具，有时会由猴子演奏，19世纪末20世纪初在英美等国家比较流行。这里词汇的转移可能是因为它与缝纫机在外形上有相似之处。——译者注

[6] 引自麦独孤《社会心理学导论》。——原注

[7] 引自斯特林《心理病理学》。——原注

[8] 一味沉溺于懊悔是非常危险的，因为它对现状没有任何帮助。明智的父母和教师应当认识到这一点，当说服儿童对自己的错误真心悔过之后，他们不应让他停留在这种情绪状态中，而应引导他向前看，并告诉他“不要再做这种事情了”。——原注

[9] 黄疸病人眼睛会变黄，但其视力不一定会受影响。英文中有“得黄疸病的人看什么都是黄的”的说法。——译者注

[10] 1码等于0.9144米。

[11] 约翰·班扬（John Bunyan，1628—1688），英国著名作家、布道家。——译者注

[12] 以太是物理学史上一种假想的物质，在作者所处的年代被认为是电磁波（包括光）的传播媒质。——译者注

[13] 1磅等于453.6克。

[14] 后来的跨文化研究表明：由于英语是一种拼音文字，大多数英语母

语者对文字的表象是基于听觉记忆的；而以汉语这种象形表意文字为母语的人，则更倾向于利用视觉记忆进行表象。——译者注

[15] 彼得·贝尔（Peter Bell）是英国诗人威廉·华兹华斯的长篇叙事诗Peter Bell：A Tale in Verse中的主人公，诗歌描述了贝尔从一个自私粗暴的人转变为一个好人的故事。“河畔的迎春花”一句发生在贝尔转变之前，此时的他丝毫感受不到自然之美。——译者注

[16] 西欧第一高峰，位于阿尔卑斯山脉。到2015年测量结果显示海拔高度为15 776英尺。——译者注

[17] 1英尺等于0.3048米。

[18] 《古舟子咏》是英国浪漫主义诗人塞缪尔·泰勒·柯尔律治（Samuel Taylor Coleridge，1772—1834）创作的一首著名的音乐叙事诗。——译者注

[19] 引自麦独孤《社会心理学》——原注

[20] 可能是指玛丽·卡尔金斯，美国心理学家，第一位当选为美国心理学会主席的女性。——译者注

[21] 参见麦肯锡《伦理学手册》：“只有通过投身于更加伟大的目标，通过与他人的通力合作，人类的个性才能得到充分的发展。不同的人可能通过不同的方法来实现这一点。有些人致力于科学研究，有些人关心现实应用，有些人投身于国家政治，有些人则醉心于诗歌或者宗教。具体的形式是无关紧要的，但除非一个人具有某种广博的人生志趣，能够使他放眼于狭隘的自我之外，否则他的人生将庸庸碌碌，支离破碎，所有的美德也将失去依凭的土壤。”——原注

[22] 此处所说“光源”以及上文的“真理之光”，均来自柏拉图著名的洞穴之喻。——译者注

天才在左 疯子在右

心理疾病漫谈

宁安宁 著

怎样证明你没有精神病？

带你走进日常生活中的精神病世界。

强迫症
恋物癖
抑郁症
社交恐惧症
多重人格
精神分裂症
焦虑症

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

天才在左疯子在右：心理疾病漫谈 / 宁安宁著. 一哈尔滨：哈尔滨出版社，2015.12

ISBN 978 - 7 - 5484 -2367-6

I. ①天… II. ①宁… III. ①心理学-普及读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 246113 号

书　　名：天才在左疯子在右——心理疾病漫谈

作　　者：宁安宁　著

责任编辑：姚春青　韩伟锋

责任审校：李　战

版式设计：张文艺

封面设计：申海峰

出版发行：哈尔滨出版社（Harbin Publishing House）

社　　址：哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼　邮编：150028

经　　销：全国新华书店

印　　刷：北京中印联印务有限公司

网　　址：www.hrbcbs.com　　　www.mifengniao.com

E-mail：hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线：(0451) 87900271　 87900272

邮购热线：4006900345 (0451) 87900345　或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线： (0451) 87900201　87900202　 87900203

开　　本：720mm×1000mm　　　　1/16　　　印张：15　　字数：200千字

版　　次：2015 年 12 月第 1 版

印　　次：2015 年 12 月第 1 次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5484-2367-6

定　　价：39.00元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。 服务热线：(0451) 87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

目录

前言

第一章 世界上就没有能让我省心的东西——泛虑症

【精神病自测】

你是泛虑症的臣民吗？

【问 题】

担忧的等待？害怕性期待？

【案 例】

暴力主妇与沉默吃货

【现 象】

“屌丝”的焦虑谁能懂？

【解 答】

理性情绪行为疗法

【生存法则】

5种心理效应帮你摆脱焦虑

第二章 必须这样做，根本停不下来——强迫症

【精神病自测】

看看能给你的强迫症打几分

【问 题】

强迫思维？强迫行为？

【案 例】

女神的包袱：化妆强迫症

【现 象】

手机癌&囤积症

【解 答】

强迫症自救手册：二法让你停下来

【生存法则】

5种心理效应帮你缓解强迫症

第三章 无法摆脱的精神天敌——单一恐惧症

【精神病自测】

你是单一恐惧症的一分子吗？

【问 题】

看一眼就吓死？

【案 例】

快跑！那里有一只吉娃娃！
【现 象】
拼瘦族，你在恐惧什么？
【解 答】
单一恐惧症的治疗：暴露疗法
【生存法则】
4种心理效应让你不再恐惧！
第四章 请离我远一点吧，人类！——社交恐惧症
【精神病自测】
社交恐惧症，你中招了吗？
【问 题】
赤面恐惧症？惧人症？
【案 例】
躲在电脑背后才能与人交流
【现 象】
御宅族、洞穴族……三次元的社交到底有多可怕
【解 答】
从情景预演走入真实社交
【生存法则】
6种心理效应助你成为社交达人

第五章 给我45°角，我可以让悲伤逆流成河——抑郁症

【精神病自测】

看看你有没有抑郁症

【问 题】

4类抑郁症，你了解多少？

【案 例】

抑郁症患者

【现 象】

春困症、掏空族……都市白领的情绪为何持续低落？

【解 答】

对付抑郁症的秘密武器：日常事项与森田疗法

【生存法则】

这些心理效应让你远离抑郁症！

第六章 我狂躁吗？我只是淡定得不明显！——躁狂症

【精神病自测】

你的躁狂“修炼”到了什么程度？

【问 题】

情绪高涨？暴躁易怒？

【案 例】

迷失的订单

【现 象】

毕业躁狂症&离婚躁狂症

【解 答】

躁狂症的生存需要：情绪控制

【生存法则】

4 种心理效应，打倒躁狂症！

第七章 “性趣”背后有隐情！——性偏好障碍（上）

【精神病自测】

你有恋物癖吗？

【问 题】

露阴癖、窥阴癖、摩擦癖、恋物癖

【案 例】

他们也有性偏好障碍：莫扎特&卢梭

【现 象】

咸猪手、内衣大盗……不仅是口味轻重的问题

【解 答】

性偏好障碍的症结：家庭引导最重要

【生存法则】

掌握心理效应，克服性偏好障碍！

第八章 别让他人为你的“性福”埋单——性偏好障碍（下）

【精神病自测】

看看你是否有恋童情结？

【问 题】

恋童癖、性虐待症

【案 例】

自杀？不，要虐杀！

【现 象】

那些防不胜防的校长和SM

【解 答】

恋童癖的治疗：挖掘原因，对症下药

【生存法则】

这些心理效应让你越活越快乐

第九章 上帝把我的灵魂装错了躯体——性身份识别障碍

【精神病自测】

看看给你的性身份识别障碍打几分

【问 题】

易性癖？双重角色异装症 ？

【案 例】

被禁锢的灵魂

【现 象】

变性人、人妖……我的性别听我的

【解 答】

性身份识别障碍的心理原因

【生存法则】

4种效应助你避免性身份识别障碍

第十章 我听到上帝的呼唤——精神分裂症

【精神病自测】

看看你的精神分裂到了什么程度？

【问 题】

精神分裂症的三大典型特征

【案 例】

我的孩子呢？

【现 象】

过劳族、周末哭泣族……巨大的压力让你分裂了吗

【解 答】

精神分裂的生存出路：家庭支持

【生存法则】

3个方法助你完爆精神分裂

第十一章 我和我的灵魂们——人格分裂

【精神病自测】

看看给TA的多重人格打几分

【问 题】

人格&多重人格

【案 例】

24重人格

【现 象】

魔方人、迷失的自我……人人都有不同的自己

【解 答】

利用催眠治疗多重人格

【生存法则】

3种效应打败人格迷失

第十二章 人生就是一场戏，唯我入戏最彻底——表演型人格障碍

【精神病自测】

看看给你的表演型人格障碍打几分

【问 题】

戏剧化&幼稚化

【案 例】

凭什么不喜欢我？

【现 象】

嗲嗲女，做作生活如演戏

【解 答】

表演型人格障碍患者可以自我调整

【生存法则】

3种效应去除表演型人格障碍

第十三章 不准批评我，但我要怀疑你——偏执型人格障碍

【精神病自测】

看看你的偏执型人格障碍有多严重

【问 题】

狂妄的自信

【案 例】

嫉妒我的优秀？就凭你们？

【现 象】

网络暴民、肆意“人肉”……躲在网络背后，你是不是从不控制自己？

【解 答】

偏执型人格障碍患者的解药：学会信任

【生存法则】

利用6种效应告别偏执狂

第十四章 谁来帮我做决定 ——依赖型人格障碍

【精神病自测】

看看给你的依赖型人格障碍打几分

【问 题】

寻找庇护者

【案 例】

谁能帮忙支撑我的世界

【现 象】

都市怪病——情感依赖症，你中招了吗？

【解 答】

依赖型人格障碍的救治原则：从小事开始

【生存法则】

6种效应助你学会独立

第十五章 面对绝望，去死一次怎么样？——自杀

【精神病自测】

边缘型人格障碍患者

【问 题】

绝望型自杀？解决型自杀？边缘型人格障碍？

【案 例】

自杀24次的“超级玛丽”

【现 象】

大学生为何是自杀的高发群体

【解 答】

这四个问题，你可认真想过？

【生存法则】

这些心理效应让你越活越快乐！

前言

朋友，你有“病”吗？

“这位朋友，你有精神病吧？”

没错，这位朋友，在下问的就是你。

听到这个问题，恐怕你会立刻勃然大怒，回敬一句：“你才有病！”

先别着急。咱们这里说的“精神病”，可不是说你到处乱跑、精神崩溃、思维混乱。这里说的“精神病”，指的是人们在日常生活中的种种心理障碍。毕竟社会生活压力这么大，人人都有点儿不

正常也很正常。

放眼世界，“精神病”可真不少。孤独症、抑郁症、强迫症，个个有症；依赖人格、偏执人格、表演人格，人人不同。

这是一个奔波的年代，这是一个孤独的年代，这是一个全民皆“病”的年代。

你可别说什么“众人皆‘病’我独清，众人皆‘疯’我独明”这样的傻话。在全民皆“病”的大环境下，想独善其身很难。你本没有“病”，只不过压力大了自然就有了“病”。

想想吧，你是否有过不正常的时候：

你每天必须要化妆，不化妆就不能见人，素颜就会心慌慌？

你独处时口若悬河，电脑前才华横溢，偏偏众人前一张口就结巴，一发言就想撞墙？

你没事就胡思乱想，服毒、跳楼……所有的死法你都想一遍，没有一个“满意”？

你的至亲至爱是手机，从早到晚拼命玩，晚上瞪着眼睛熬到大天亮？

你吃饭穿衣都靠妈，大事小情都问娘，自己完全没主张？

你白天晚上不一样，上一秒积极下一秒哀伤，瞬间分裂变成双？

……

你不必立刻对号入座，也不必着急摇头否认。儿童时期与父母不完善的关系，少年时期性启蒙的不足，青年时期对成功的过分向往，成年时期对亲密关系的不妥善处理……活这么大，简直步步为营，哪一步走错，恐怕你都会踏上“精神病”的不归路。

不过，你也不必从此就紧张不安。看看四周，你的亲戚朋友，你的领导下属，你的偶像导师，其实个个都是你的“病”友，只不过有的人清楚自己的“病”情，有的人还茫然不自知。

有“病”没关系，最怕的就是讳疾忌医。现在你要做的，就是打开这本书，找到自己对应的“病”情，治愈自己。

本书读起来新鲜有趣，合上书也能让你沉静反思。本书涉及焦虑、躁郁、性心理障碍、人格障碍、泛虑症、强迫症、抑郁症、性偏好障碍、偏执型人格障碍等精神病，看完后可有两个收获，一是祛除心病，二是通往幸福！

本书对你望闻问切，也教你自己把脉。先给你问卷调查，请你对号入座，认清症状；接着专业解惑释疑，深入浅出戏说心理学；然后给你提出解决方案，手把手教你为自己的心理做治疗；

再给你一面镜子，看一些典型案例；最后开方子给你带回家，最终使你离开“精神病人”的队伍！

第一章 世界上就没有能让我省心的东西——泛虑症

【精神病自测】

你是泛虑症的臣民吗？

请你找一处安静的地方，回忆自己最近三个月的情形，根据实际回答下面的问题。

1.你是否总是担心未来会发生的事情？

2.你是否总是害怕家人或身边的人遭遇不测？

3.你是否总是感觉到无形的压力？

4.你是否很容易受到惊吓？

5.你是否总是会感到紧张不安、心慌意乱？

6.你是否总是难以将注意力集中到正在做的事情上？

7.你是否很容易被激怒，爱发脾气？

8.你是否经常过分担心，明知自己不该如此，但仍然控制不住？

9.你是否会“期待”不好的事情快点到来，好让自己能够尽快解脱？

10.你是否总是感到神经紧绷、不能放松？

11.你是否总是感到疲劳、乏力？

12.你是否难以入睡，或者睡眠质量很差？

13.你是否总是来回踱步、搓手、身体震颤、坐立不安，或者有其他类似的身体反应？

14.你是否容易出汗、口干舌燥？

15.你是否容易心率加快或肠胃不适？

16.你是否经常感到头晕、恶心？

在以上16个问题中，如果你的回答有5个以上为“是”，那么你可能有轻微的泛虑症；如果你的回答有8个以上为“是”，那么你很有可能患有泛虑症，建议到专业机构做一下鉴定。

不管你的回答是什么，了解泛虑症十分必要。下面我们就来看看泛虑症到底是什么。

【问 题】

担忧的等待？害怕性期待？

我有个远房亲戚家的姐姐，叫MOMO。有一天，MOMO姐长吁短叹地来找我诉苦：“你说说啊，这都多大了，还尿床！什么方法都用遍了，就是治不好！”

MOMO姐的儿子四岁了，小家伙活泼可爱，聪明伶俐，没想到这小帅哥居然还尿床。我假装不在意地跟MOMO姐说："没事，他年纪还小呢，再观察一段时间吧。"

"还小？他都三十几了！"

什么？原来尿床的不是小帅哥？

MOMO姐眼看自己说漏了，赶紧捂上嘴，不过为时已晚。她低着头想了一会儿，半天才下了决心似的，道："尿床的是你姐夫。"

MOMO姐问我："为什么我老公三十几岁了还会尿床？"

要想回答这个问题，首先，我们要解释一下什么是焦虑。焦虑是人们在挑战、危机等面前出现的内心不安、烦躁或恐惧等情绪反应。焦虑反应在日常生活中也很常见。比如，马上要考试了但你还没复习完；快要结婚了你却还有一大堆事情没准备；失恋了你内心痛苦不堪……于是，你焦虑了。

焦虑在生活中简直无孔不入。当我们遇到问题时，会感受到压力并形成焦虑情绪。在正常的情况下，我们会努力找到解决的办法并以此来减轻焦虑。然而，当你焦虑时，一旦无法顺利解决问题就会变得更加焦虑，我们称之为"焦虑障碍"。泛虑症就是焦虑障碍的一种。

泛虑症又叫"广泛焦虑症"，是一种慢性的焦虑障碍，会对患者进行长期的、渐进式的折磨。而广泛焦虑症中的"广泛"二字，则说明了让患者焦虑的对象众多，并且是不特定的。因此，泛虑症一般是由于患者对不确定对象的长期持续的病理性担忧而形成的。也就是说，患者长时间对很多方面都感到敏感和担忧，而这些担忧往往是毫无根据、毫无道理的。当他们试图解决这些问题、摆脱这些担忧的时候，却往往因为找不到合适的方法，或者因能力或条件限制而失败。在这种情况下，泛虑症就悄悄地建立起根据地了。

泛虑症患者不外乎两种类型：担忧的等待，害怕性期待。

首先，我们来说说担忧的等待。在日常生活中，我们经常会出现为了某事担忧的情况，比如考试后觉得发挥失常而担心成绩不好，因家人不舒服而担心他们的健康，走夜路时担心自己的安全，等等。显而易见，这些事情的确可能会产生不好的后果，因此担忧都是有充分理由的，其程度也都在合理的范围之内，并且，在经过一段时间后，当你失去了担忧的依据时，也就不会再继续担忧。比如，医生检查家人的身体之后，得知只是小毛病且开了处方，你就不会再担忧了。因此，这种焦虑和担忧都是面对压力的正常反应。

但是，泛虑症患者有一个通病，那就是过度担忧。什么叫"过度"？也就是说，他们的担忧是缺乏事实依据的，夸大了事件的危害性，因此扩大了担忧的程度。对泛虑症患者而言，生活到处都暗藏着不幸。比如，女儿一个人出门上班，母亲在家中毫无理由地开始担忧：出车祸怎么办？被人打劫怎么办？遇到恐怖袭击怎么办？事实上，这些担忧就是过度的、毫无依据的，夸

大了小概率危害事件发生的可能性。那么，在过度担忧的时候，妈妈能为女儿做什么呢？——什么都做不了，只能在家中心神不宁地等待。这种现象被称为“担忧的等待”，即泛虑症的核心症状。有个成语叫“杞人忧天”，恐怕就是这种情况的最好写照。

另一种情况就是害怕性期待，又叫“自由浮动性焦虑”。患者完全不知道自己在焦虑什么，只知道自己时刻都感到焦虑，看什么都心烦意乱，想什么都忧心忡忡。患者说不上来到底是哪里不对，但就是觉得处处充满危险，整日提心吊胆。他们总是感到危险可能来源于任何一个角落，且随时会来临，甚至他们还会“期待”不幸的事情快点儿到来，这样就能早日解脱。

之前我们提到的MOMO姐的老公就属于这种情况。他对任何事情都小心翼翼，用他自己的话说就是：“总是很紧张，但又不知道到底在紧张什么。生活似乎为我准备了无数彩蛋，但一旦打开它们，就只有各种各样的不幸。我总是期待，不幸的事情都快点儿来吧！”他常常失眠，好不容易入睡，早上醒来后却发现床单上已留下一片湿漉漉的地图。作为男人，他因此以为自己“肾虚”，便更觉得颜面扫地。

事实上，人的身体反应也是情绪的出口。因为在清醒时分，MOMO姐的老公的过度焦虑无法得到宣泄，所以在入睡后意识放松时，身体就会用排尿的方式来缓解情绪，同时也在敲响警钟。果然，在接受一段时间的心理治疗后，他的尿床症状慢慢消失了。

【案 例】

暴力主妇与沉默吃货

茉莉姐和花生哥的相识是一个美救英雄的故事。传说，当年花生哥被人打劫，吓得魂飞魄散，两腿发抖，当场跪地求饶。路过的茉莉姐当即化身女超人， 大喝一声，直接将歹徒踢倒，充分发挥了跆拳道黑段的优势。

从此，花生哥便深深爱上了女英雄茉莉姐，死缠烂打，一会儿贤惠一会儿卖萌，终于俘获了美女英雄茉莉姐的芳心，两人妇唱夫随，羡煞旁人。

谁也没想到，过了很多年之后，这对老鸳鸯居然也能出问题。

这得从花生哥来找我那天说起。年过五旬的花生哥哭哭啼啼，像个被恶婆婆欺负的小媳妇，一边往嘴里塞花生，一边哭诉：“我老婆，她，有情况！”

我这一惊："茉莉姐已经是全职主妇了，每天除了打麻将、跳广场舞、催女儿结婚，也没别的爱好了啊，能出什么情况？"

花生哥继续往嘴里塞着花生，哭得更厉害了。

茉莉姐自从过了五十岁之后，经常胸闷气短，烦躁不安，总发脾气。花生哥一看，这是更年期到了啊！赶紧按电视上说的买了更年期药品，巴巴地送到老婆面前，一脸求表扬的样子。没想到，茉莉姐怒火中烧，直接将他连人带被一起扔到沙发上，让他做了一个礼拜的"沙发客"。

听到这里，我叹了口气。花生哥做沉痛状："还有比这更惨的。"

花生哥半夜躺在沙发上辗转反侧，总是睡不踏实，忽然隐隐约约听到房间里有声音。他壮着胆子摸过去，结果发现茉莉姐正趴在被子里，哭得一塌糊涂。花生哥顿时男子气概上来了，走过去："媳妇，这是怎么了？没事，有老公在……"话音未落，茉莉姐突然拿出了当年教训歹徒的气势，把花生哥好一顿"修理"。半夜，惨叫响彻云霄……

花生哥给我展示自己的伤："你看这一块块瘀青，都快连成片了……"

我想了想，问："那你采取了什么措施吗？"

花生哥豪气冲天："那是当然了！我严肃地交涉过，当场就把她镇住了！我说：'茉莉，你给我听好了！你要是再这样，我就，我就，我就长跪不起！'"不用说，茉莉姐当场就一个飞踢，花生哥又多了无数瘀青。

我基本上是听明白了，"茉莉姐现在正处于更年期，由于身体激素的变化，会导致情绪上的不稳定。同时，衰老出现、健康下降、精力减退等等问题涌现出来，令其产生严重的焦虑。这就是我们常说的更年期焦虑症。"

和茉莉姐聊过之后，我更加肯定了自己的推断。茉莉姐的情况是泛虑症中的典型之一——担忧的等待。

茉莉姐看起来大大咧咧，其实心思细腻。她担心的事情还真是不少：自己身体不如以前了，是不是得了什么大病啊？自己身材走样了，年老色衰了，花生哥会不会移情别恋啊？女儿也不小了，还没结婚，怎么办？女儿万一羊入虎口，遇人不淑怎么办？这爷俩走路摔跤怎么办，喝水呛到怎么办……

茉莉姐就陷在这日复一日的担忧中，除了烦躁发火，别无他法。她的精神越来越差，电视看不进去，十字绣扔到一旁，连最爱的广场舞都不去跳了。她总是待在房间里，一会儿哭一会儿闹，最严重的时候还想自杀！

这可吓坏了花生哥。在得知了茉莉姐这种情况可以通过心理调节和药物调节进行治疗之后，他赶紧领着茉莉姐去看了专业的医生，这才逐渐好转起来。

和茉莉姐这位“暴力主妇”的担忧的等待不同，　另一位泛虑症患者小胖的症状，则是典型的害怕性期待。

认识小胖，纯属偶然，不过也可算是注定。当时我们两个人互相看了一眼对方的饭菜，就立刻产生了深厚的友谊——吃货的世界就是这么简单。

小胖似乎天生沉默，和她搭话并不是一件容易的事情。不过我们两个当时都专注于吃，完全没有注意到这个问题。

小胖只是傻傻地笑着，偶尔看看我，几乎不说话。虽然筷子坚定地向嘴里输送着食物，嘴巴慢慢地咀嚼、品味，但她的眼睛却总是机警地四处扫描着，仿佛雷达一般。

“你在看什么？”我问。

“等吃完了告诉你。”

“我吃完了。你告诉我。”

小胖都懒得抬头：“我还没有。”

直到我都撑得走不动路了，却看到她还能静静地吃下第三碗饭、第五份菜，又慢腾腾地掏出零食来的时候，我才意识到，在“吃”这方面，我完全不是小胖的对手。

而且，小胖是不会有吃“完”的时候。

这一点，连同样作为吃货的我都忍不下去了。因为，我吃不下那么多。我问：“你很饿吗？”

“不是啊。每天吃这么多怎么会饿？”

“那你为什么要吃这么多？”

小胖用那双雷达般的眼睛盯了我一会儿，眼神中似乎带有一些困惑。许久之后，才不大情愿地回答：“我高兴。”

这个回答让我很无语。可是，她又回答得那么认真。我只好抑制住不满情绪，自己揣测。

难道她是什么隐者，用这种方式来练盖世神功？难道她体内有寄生兽，所以才必须不断进食？难道她胃里有个黑洞……

小胖受不了我的推论，终于幽幽地回答：“我很不安。”

“不安？”

“没错。我对于一切都感到不安，我说不上来是因为什么。我看不到摸不到的东西，都让我感到不安。比如说，时间，未来，以及站在我背后的人。不知道为什么，每天只要睁开眼睛，就感到巨大的压力从四面八方袭来，可是我又不知道它到底隐藏在哪里。它似乎无处不在，但是又藏得天衣无缝。我可不想和它玩躲猫猫。我找到了一个可以让自己高兴的办法，那就是吃东西。只要吃东西，我就会暂时忘记这些。”

我终于明白，小胖所说的“我高兴”绝非妄言。这就是泛虑症中的害怕性期待。

【现 象】

“屌丝”的焦虑谁能懂？

当下网络流行词“屌丝”二字为人熟知，不论男女，多数人都乐于用这两个字来形容自己。尽管曾有某导演炮轰“屌丝”二字不雅，质疑为什么会有人热衷于用这样的字眼来形容自己。但实际上，“屌丝”二字的背后隐藏着一种广泛焦虑的社会心理。

“屌丝”一词源于网络，是一种自嘲的说法。起初，它指的是跟“高富帅”截然相反的一种人，其标签是“矮矬穷”“土肥圆”“没房没车没存款没品位没人爱”“宅在家玩游戏不懂女神心”等。用我们平时的话说，就叫“普通人”。

人们对于“屌丝”这个词的一般印象是什么呢？网上晒出了“屌丝”的各种条件：

女“屌丝”：从没买过比基尼、没有亮色指甲油、不会穿成套的内衣裤、从来不穿跟高5cm以上的鞋、超半年没换过新的发型、5个月以上都在减肥、不敢咧嘴大笑、喜欢走在男人的后面、不爱或太爱照镜子等。

男“屌丝”：身上现金不超过1000元、皮鞋价格不超过800元、婚前女友不超过3个、年终福利不超过1万、喝瓶装绿茶、抽20元以下的烟、开10万以下的车、只喝白酒和啤酒、三五年未长途旅游等。

标准一出，众网友顿时高呼：原来想当“屌丝”也不是那么容易的！

话说回来，讲了这么多关于“屌丝”一词的普遍印象，那么，这么多自称“屌丝”的人都是“悲剧”的吗？

其实不然。很多人看起来符合“屌丝”的某些标准，也有很多人也只是为了凑热闹。他们纷纷快乐地将自己称为“屌丝”，扎堆到这个队伍之中。

事实上，“屌丝”一词的泛滥，正折射出人们的广泛焦虑心理。

为什么会这样？究其根本便会发现，“屌丝”背后隐藏着这样几个词：“小人物”“失败感”“难以改变现状”。

比如，A君会想：“社会那么大，我这么小。我工作不好，地位低，买不起车房，娶不起老婆，养不起爸妈。”

而B君可能会想：“我拼搏那么多年，每天加班加点却升不了职，加不了薪，陪不了家人，在领导客户面前低头哈腰，早想掀桌子不干了，但没那个胆儿。”

于是，他们都自嘲为“屌丝”，认为自己即使努力也不会有更好的未来，而自此之后，虽然对现状不满，却也过得安逸。但是，对他们来说，时刻生活在“不安全”中，即自己可能会因为一丝波澜而彻底失去仅有的生活。

A君也好色，但是他不敢追女神。B君也想创业，但他怕钱打了水漂。他们之所以会焦虑，正是源于这两点：对现状的不满，以及对失去现状的担忧。

现在我们来看看，作为“屌丝”一族，到底在焦虑什么？

1. 幻想，却无愿景

很多人说“屌丝”没有上进心，其实这大错特错，上进心人人都有，关键是朝哪里上进，如何上进；有人说“屌丝”没有梦想，这也大错特错，事实上每天他们的脑中都有无数小剧场上演。他们真正缺乏的是愿景，是努力的方向。他们回忆几年前的自己，发现自己仍是原地踏步，生活似乎停滞了，对未来也没什么期望。

2. 渴望，却无行动

“屌丝”的心中有很多渴望，渴望成为人生赢家，渴望万众瞩目，渴望改变世界。可是，这些渴望仅仅存在于他们的内心世界里，却缺乏执行力。实际上，他们只是懒惰，懒得去奋斗，懒得去改变，懒得去追求。他们焦虑不安地渴望着，却又心安理得地重复过去的一切。

3. 自尊，却更自卑

“屌丝”的自尊心不可小视，看似喜欢自嘲，其实内心只是为了得到他人的认可，暗藏着一种从众心理。然而，在自尊的背后，却是深刻的自卑。他们将自己平庸的出身、平凡的才智作为不努力的借口，进而放任自己。他们总在想，“如果我失败了，我将一无所有……”之后便会否定自己的一切。结果，就是将自己束缚于一隅，在成功的幻想中满足自尊，也在失败的幻想中不断自卑。

4. 不甘，却要认命

“屌丝”深切地知道，梦想遥远，现实残酷。他们总是惦记着有一天能拍着桌子跟老板叫板，像富二代那样挥金如土，像暴发户一样购物炫富。他们并不甘于现有的生活，却只选择自嘲，在娱乐自己的同时麻痹自己，让自己继续安于这不如意的生活。

“屌丝”人群自我焦虑的对象远不止这些，而“屌丝”这一称呼，也正是他们用自嘲的方式来找到归属感、来排解焦虑。

【解 答】

理性情绪行为疗法

在学习此疗法之前，请先列出那些经常让你感到惶恐不安的事。比如：

“我必须拿下这次的客户！”

“我必须在比赛中获得成功！”

“我必须要把我的孩子放在一个绝对安全的地方！”

你可能会觉得我说的都太不靠谱了，你根本没那么想过，你只是“害怕”——害怕拿不下客户，害怕在比赛中出丑，害怕自己的孩子受到一丁点儿伤害——你并没有要求自己“必须”。

想想吧，你害怕拿不下这个客户，所以你要求自己怎么样？你要求自己“必须”做到！你害怕在比赛中出丑，所以你要求自己“必须”完美表现！你害怕孩子受伤害，所以你要求自己“必须”保护好他们！

没错，你的焦虑症结就在于“必须”。

那么，你不得不承认一个事实，那就是世界上没有绝对的必须，一切都只是可能。你可能拿得下客户，也可能不能；你可能表现出色，也可能表现欠佳；你的孩子可能安全生活，也可能出现意外。

首先，你要允许自己失败。

“我必须拿下这次的客户！如果我的表现有一丁点儿差错，客户就会被对手抢走！我将犯下不可饶恕的大错！我会在同事面前抬不起头来，我的前途就毁了，我会一无所有！我将永远无法翻身……”

你的焦虑实在是过度了。而你的注意力则一直在“失败”这个后果上，完全无暇顾及如何摆平客户，恐怕失败的概率被你人为地提高了。

事实上，不如换一个思路：“这次的客户对我的确重要，但我可能成功，也可能失败，虽然我更希望成功，但失败也没什么大不了。我只需要像平时那样就可以。失败或许会让人难受，但我的生活并不取决于此。”

你要允许自己失败。因为没有人能够“必须”成功！而生活中某些事情——即使再重要——的失败，也不会真要了你的命。

其次，要能够接受他人的态度。

“我必须在比赛中获得成功！如果我表现得不好，那些家伙就会不停地嘲笑我，说我是个没用的小丑，他们会没完没了，简直太可怕了……”

你确实无法改变周围的环境和身边的人，这些和你一起组成了你生活的一部分。他们的态度的

确会对你产生影响，其中一些可能让你反感、伤心或者暴躁，但别急着“过度运用”焦虑，请你尝试着全身心地去接纳这些，哪怕是恶意。

起初你会觉得很难，但当你接纳了这些，认为这些就是生活的一部分之后，你就不会再去关注它们。记住，你只要在此刻努力就好了。

最后，不要过度夸大危害的部分。

“我害怕我的孩子受到任何伤害。他可能会被欺负，可能遭到车祸、抢劫、诈骗、非礼、地震、雷击……我不能让他受到一点点伤害，我很担心……”

事实上，这些都是小概率意外事件，只要事先做好防护工作就会大大降低风险，比如遵守交通规则、不去危险地区、有自我保护意识、注意收听灾情信息等。

世界上并没有绝对的“必须”。希望你能将自己列出的“必须”进行分析，看看属于哪种情况。

明白了这一点之后，我们接下来介绍ABC理论。

ABC理论可以通过改变你的认知模式来调整你的情绪和行为。A代表事件，C代表结果，B则代表你的认知。

首先，A作为一个不愉快事件发生了，也就是情绪的触发点。在经历了A之后，你会得到一个结果C，即你的焦虑不安。

这看起来完全没有任何问题，不是吗？我因为经历了不愉快的事情，所以产生了过度的焦虑。

事实上，我们往往忽略了一个点——B。在经历了事件A之后，我们在心里进行了加工，对事态加以理解，最终才酝酿出C这个焦虑情绪。

也就是说，引起C的源头确实是A，但追根究底，却是源自你的认知模式B。这也就是为什么在经历了同样的事情后，人们会有不同的反应，因为每个人在心里对这件事的理解和加工是不同的。

在认识到这一点之后，结合之前说的没有“必须”，那么在任何情况下，你都完全可以换一种思维方式。

所以，为什么不马上就换一种思维方式呢？

比如，马上要考试了，你又开始焦虑不安：“万一考不好怎么办？监考老师会不会故意找我的碴？考试当天会不会肚子疼？我是不是并不是块读书的料？是不是放弃学习比较好？我的人生是不是完了？”

此时，你可以换一种想法：“这次考试我会尽力，虽然我不能保证结果，但是考得不好也不能说明什么问题，我依旧可以通过各种方式来提升自己。或者就算我在读书上没有天赋，我在其他方面也有自己的特长，我依旧可以过得很好。”

显然，换一种思维方式你就可以得到一种截然不同的情绪。

如果你能做到这一点，那么恭喜你，你已经学会了理性思考。如果你的思维又兜转回到原地，那么你要马上转移注意力，让自己放松，同时进行这样理性的思考。

那么，最后你要做的，就是找到问题的合理解决方式。比如，担心考试考不好，经过理性思考后，可以接受好或不好的结局，不过这不能避免你要参加考试这件事情的发生。现在，你已经拥有良好的心态，可以去寻找好的复习方法，并且不顾结果地投入进去。最后的考试成绩就是给你的努力的回报——不管是什么样的成绩，都是你全身心努力的结果。如果最终结果并不满意，要对自己说：“没人规定一定要成功，但我确实努力过。”

【生存法则】

5种心理效应帮你摆脱焦虑

1. 成败效应

成败效应来自教育学家的实验。他们设置一些不同难度的题目，让学生们自己挑选并作答。在观察解答过程的时候，他们发现了一些有趣的现象：能力较强的学生在成功解决了一个问题之后，便不愿意解决另一个相似的问题，而会继续增加难度进行挑战；而学习较为困难的学生在经过努力依旧失败后，却往往不会屡败屡战，而是会变得态度消极、垂头丧气，甚至对学习产生厌恶感。

因此，成败效应就是：在经过努力获得成功之后，人会获得激励而继续向前，这是成功效应；而在努力后依旧失败的情况下，人则容易感到极大的失望，这就是失败效应。

成败效应给我们的启示就是，要制定一个努力后能够达到的适当的目标，然后努力去获得成

功，成功后在成就感的驱使下，就可以获得足够的前进动力，不断进行挑战。

对于泛虑症患者来说，战胜自己无所不在的焦虑是很困难的事。因此，可以从一些小的方面着手，给自己制定一些小的控制焦虑的目标，并且努力去达成。一旦获得成功，患者就会获得巨大的信心，然后会给自己提出一些新的目标。渐渐地，患者将在控制焦虑、战胜焦虑上获得很大的进步。

2. 刺猬效应

刺猬效应来源于一则寓言。在一个冬天里，有两只刺猬觉得很冷，于是，它们决定靠在一起相互取暖。它们靠得很近，虽然温暖，但彼此都被刺得生疼，鲜血淋淋。于是，它们想了个办法，将距离稍微拉开一些，彼此都能从对方的体温上取暖，同时也不会伤害对方。

刺猬效应讲述的就是心理距离效应。也就是说，在日常生活中，如果我们能适当地拉开一些距离，减少彼此之间因太近距离接触而产生的压力，但却依旧保持相互之间的“温暖”，那么将会生活得更好。

泛虑症患者尤其应该学会把握心理距离。他们往往因为无法适当地把握心理距离而引发各式各样的焦虑，如果能够给予适当的空间，那么多方面的焦虑感都会大大缓解。

3. 黑暗效应

通常情况下，男女双方约会都会选在一个光线幽暗的环境下，这时双方的感情很容易迅速升温。这就是黑暗效应。

为什么在黑暗中人们反而会变得更加亲近？首先，这里的黑暗是有前提的，也就是说应排除危险因素，不会让人产生恐惧。一般来说，在光亮之下，人们很自然地会进入戒备状态，隐藏自己的弱点，调动感官对对方察言观色，根据情况来决定自己的表现。而在黑暗中，你们看不到彼此的表情，不需要察言观色或伪装，也就会自然放松下来。同时，在黑暗中，人会产生一定的脆弱感，对同处于黑暗中的同伴会更加信任和依赖。所以，在黑暗中往往会产生奇妙的感情。

泛虑症患者也可以尝试这种方法，当然，必须是在没有黑暗焦虑的情况下。你可以尝试在一个光线柔和、感到安全放松的环境下，和家人朋友进行交流，这可以适当地缓解焦虑感。

4. 蝴蝶效应

如果亚马孙河流域中的一只蝴蝶扇动了它细小的翅膀，对周边的空气产生了微弱的气流，而这微弱的气流会对周围的空气产生一定影响，这样下去，最终便会形成一系列连锁反应；两周后，这一系列连锁反应则可能引起美国得克萨斯州的一场龙卷风。

蝴蝶效应就是指这种细微变化引起的一系列连锁反应，最终对某些方面产生重大影响的现象。这种影响可能是好的，也可能是坏的，也可能无法评价其好坏。

从心理学的角度来说，对一件事情的认知、感受、情绪、态度等有一些细微不同，那么就可能在日后引发行为的重大不同。

对泛虑症患者来说，一种细微的担忧都可能演变成一种巨大的焦虑。而一个细微的积极观念，则可能使人的状态得到改变，并且令焦虑的程度得到缓解。

5. 空白效应

人都有很强的联想能力，空白效应就和这项能力有关。人在对事物进行感受时，如果感觉到不完整，也就是存在空白部分，那么就会不自觉地在脑中进行联想，并按照自己的理解将这些空白填满，形成一部完整的“作品”。并且，联想出来的结果往往会让人印象深刻。

泛虑症患者对很多方面感到忧虑也和这种心理效应有关。他们往往在接触事物之后，遇到空白部分就自动展开不良的联想。而因为这种联想容易让人印象深刻，他们会不断地强化这种联想，最终屈服于这些不良联想之下。

要消除这种因空白效应而产生的不良联想，最好的办法就是减少空白。也就是说，泛虑症患者应该尝试更加全面地认识事物，通过获取更多的信息、增加已知的既定事实来减少空白，压缩进行不良联想的空间。

第二章 必须这样做，根本停不下来——强迫症

【精神病自测】

看看能给你的强迫症打几分

请你找一处安静的地方，回忆自己最近三个月的情形，根据实际回答下面的问题。

1.你是否总是感到自己做得不够好？

2.你是否做事总是很慢，以确保自己不会出错？

3.你是否在做一件事情的时候必须反复检查？

4.你是否看到别人做事情没做好就觉得别扭？

5.你是否无法容忍别人出错？

6.你是否总是在内心反复重复同一个观念？

7.你是否总是回忆过去的场景，并且无法自拔？

8.你是否总是喜欢追根溯源、穷思竭虑？

9.你是否总是反复做毫无意义的某个动作？

10.你是否有严重的洁癖？

11.你是否对于物品的摆放有严苛的要求？

12.你是否会有一些奇怪的原则，并且严格遵守？

13.你是否认为自己的想法或行为是有强迫性的，但你无法阻止自己？

14.你是否认为自己的想法或行为是有强迫性的，并且为此感到痛苦？

以上14个问题中，如果你的回答有4个以上为“是”，那么你可能有强迫症倾向；如果你有7个以上的回答为“是”，那么你很可能患有强迫症，建议到专业机构做一下鉴定。

强迫症大概是日常生活中被使用频率最高的心理学术语了。似乎每个人都有那么一点强迫症，而每个人又多多少少会“痛恨”强迫症。这一章我们就来看看让人又爱又恨的强迫症。

【问 题】

强迫思维？强迫行为？

最近，网上流行一种很不厚道的玩法，叫“逼死强迫症”。起初大家主要是为了黑一个星座，叫“处女座”。据说处女座的人都是超级强迫症患者，所以这个游戏最开始叫“逼死处女座”，后来大家玩嗨了，干脆扩大打击面，整个强迫症群体都成了“受害者”。

比如，前一阵子微信上十分流行的“小红点头像”，即将普通头像的右上方模仿微信提示信息标上一个红色数字，来告诉你收到了几条消息。一般有强迫症的人看到这些一定要点击进去，退出来时看到数字消失，才会心里舒服。可是这种小红点头像就不一样了，它本身是无法被消除的，所以强迫症患者会不断点击，纠结于此，恨不得和用这些头像的朋友绝交。

于是，广大群众抱着“强迫症好讨厌”和“强迫症好好玩”的心态，一路将这个玩法发扬光大，陆续在网上出现了“错位图片”（使人强迫矫正，可是你矫正不了）、“弄脏图片”（使人强迫清洁，可是你清洁不了）、“各种没有结尾的动图”（使人强迫结束，可就是不给你结局、难受死你）等一系列玩法，并且不断升级，乐此不疲。有段时间，我都怀疑强迫症患者是怎么上网的。

虽然大家玩得不亦乐乎，但是，是否有人真的了解强迫症呢？

所谓“强迫症”，主要是在思维和行为上有强迫性表现，同时会有意识地进行反强迫，在二者的冲突中始终是强迫性表现获胜。因此，患者不得不迫使自己忍受强迫性表现，且无力进行反抗，就好像深陷在一张巨大的网中，你越是挣扎，却被束缚得越紧。这给患者带来巨大的精神

压力，并在一定程度上影响日常生活。

强迫症主要有两种表现形式，一种叫“强迫思维”，一种叫“强迫行为”。

强迫思维分为强迫观念、强迫情绪、强迫意向等，表现上有强迫回忆、强迫怀疑、强迫对立等，这些都可以从字面意思上来理解。强迫思维会在脑海中不断强化，不会被其他思维代替，也不会因主观意愿而停止，反而会因为对它们的抑制而变得更加强烈，就仿佛是它们将你施加给它们的力又反弹给你一样。

举例说说常见的一些强迫思维，比如“孩子只要外出就会受伤”“碰到脏东西我就会得病”“如果我不完美就会被抛弃”“我怕门窗没有锁好”“在我看不到的时候会有人对我的食物动手脚”“我也许会在无意识的情况下杀人”……

下面我们来说说一个小萝莉，我决定称她为“小红烧肉”，简称“小红”。

小红是个可爱的小女孩，不过她也有烦恼，那就是她的父母时常吵架。这对夫妻吵架的焦点就是孩子的教育问题。两个人平时十分恩爱，一副“说好了做彼此的天使”的中国好眷侣模样，但是一涉及教育小红的问题，顿时天使变魔鬼，眷侣变仇敌，两人会吵得不可开交甚至大打出手。一个要让孩子接受传统教育，琴棋书画样样精通，一个要让孩子去国际学校与世界接轨；一个要让孩子走遍大好河山增长见识，一个要让孩子安心在家搞好成绩。总之是各说各的理，谁也不让谁。

夹在中间的小红看到父母这样，总是又惊又怕，但是，一个是自己最爱的爸爸，一个是自己最爱的妈妈，他们又都是为了自己好。该怎么办呢？

这时候，一个念头闯入了小红的脑海中：“要是没有我就好了。爸爸妈妈就不会吵架，就会像平时一样开心了。”这个念头一下子占领了小红的整个身心。从此，每当父母吵架的时候，这个念头就会闯入小红的脑海。后来，即使在没有发生什么的情况下，这个想法也会闯入小红的脑海，并强迫自己一遍一遍地想：“要是没有我就好了……”小红想要抑制这种想法却无能无力，反而使它变得更加强烈起来。

没错，小红就是因为家庭环境带来的焦虑形成了强迫性观念，并且自己无法消除，反而不断地将这个观念培养长大，并逐渐定形，最终为她的成长带来了很多负面影响。

事实上，强迫思维在最初往往只是让患者自身感到困扰。这会让其行为产生一定的改变，但可能只是让人“感到奇怪”，并没有引起足够的重视。而强迫思维一旦形成，那么强迫行为就会出现了。

为什么强迫症患者会出现强迫行为？其实强迫行为往往是为了抑制自己的强迫思维。比如，总是怀疑门窗没有锁好，这种强迫怀疑在脑海中不断重复，导致的行为就是回去检查。检查的时候，这种强迫怀疑得以暂停，但这种强迫怀疑是持续不断的，因此也就有了强迫性地反复检查的行为。

至于那些总是担心自己不完美而会被抛弃的患者，为了抑制这种强迫想法，就会强迫自己每件事都做到完美，并且在细节上达到标准要求。只有这么做，才能让强迫思维得到暂时抑制。而长时间的强迫性行为后，患者会依据自己的“套路”形成一定的程序或仪式。

小六就是个典型的强迫症患者，他有严重的强迫整理行为。他家里所有的东西都有固定的位置，所有的事情都有固定的顺序。自从发现这一点后，我就总爱送他茶叶、沙画、乱七八糟的线团什么的，然后看他一根根、一粒粒、一条条地整理好。后来，他就拒绝收我送的东西了。

也正因为如此，一般他都拒绝我去他家。他不仅爱自己整理，还爱帮助别人整理。有一次他来我家，看了一眼就开始翻天覆地大整理。后来，我在墙上按死了一只蚊子，留下了一个小黑印，小六整个人就都不好了。我用海报贴在墙上，挡住了那个小黑印，可是小六依旧焦躁：“那个印还是在那儿！”等我们把海报从墙上揭下来，四个角又留下了胶印，这下小六彻底抓狂了。最后，我俩把墙重新涂了一遍他才罢休。

不过，他再来我家的时候，每次都能准确找到那个曾经有小黑印的位置……

【案 例】

女神的包袱：化妆强迫症

我曾经看过一则国外新闻，说某处住宅发生火灾，情况十分危险，可这家女主人死活不肯逃生，理由也很奇葩：“我还没化妆，所以我不能出门……”于是在这危急时刻，她淡定地坐到了

梳妆台前……

一般来说，在“要吃还是要瘦”这一命题面前，大多数女人都会毫不犹豫地选择瘦。现在看来，在“要命还是要美”的命题前，也会有女人坚定地选择美。事实上，这就是化妆强迫症。

我们故事的主人公小B也是个视美丽高于生命的女子。小B是一位高级白领，面容姣好，身段玲珑，如果以1～10分来评定的话，小B完全可以得12分，可以说是不折不扣的女神级别的人物。

不过，做女神是要付出代价的。要成为美女有这么几个手段：整容、化妆、修图。无论是怎样的美女，都不会想要真的“素面朝天”，而是要用妆容来修饰自己。

小B每天早上4点钟就会起来化妆，从敷面膜开始，整整3个小时，她才能完成精致的妆容。中间的过程但凡出现一点差错，她就会从头再来，一直到顺利完成为止。

“最严重的一次，我要参加一个聚会，可是不知道为什么，不是眉毛画歪了，就是眼线画重了。我花了整整一天的时间才化好妆，可聚会已经结束了。”

即使是在周末，小B也毫不松懈：“就算是休息在家，我也要化3个小时妆，因为我不确定这一天会出现什么情况，也许我得下楼买酱油，也许快递会上门来送货，也许会有人来查水表，也许会有朋友来拜访……不化妆我就不能见人，否则就会浑身冒虚汗。”

“有一次半夜突然惊醒，觉得家里有声音，心想是不是进了小偷。然后我心里一惊，第一反应不是担心安全，也不是报警，而是——我还没化妆。”

至于在公司的时候，那就更不得了。“公司美女如云，每个人都妆容精致。而且，女人的妆容就是她们的一种语言，是个性、品位、格调甚至能力。我总是怕自己的妆容有什么不妥之处，给人落下话柄。我每天做得最多的就是照镜子，甚至连开会时也是。我知道自己常被说成是花瓶，其实我是名牌大学毕业，虽然不敢说自己多有天分，但我绝对是凭能力打拼的。”

“偶尔想要停下来，尝试不化妆，可出门时却两腿发软。想到大家在网上吐槽化妆前后的对比时，我就觉得难受。我总会想象人们指指点点的样子，也会想象其他人嘲笑我的样子。我只好重新化好妆，一瞬间阴霾一扫而空，好像这样才是做回了自己。有时候想想，真的觉得心酸，觉得自己活得很累很虚伪。面对自己镜子里的妆容，一时就会恍惚，忽然分不清我究竟是在化妆，还是在给自己戴上面具。”

【现 象】

手机癌&囤积症

所谓“手机癌”，就是你对手机的依赖已经到了无药可救的地步，基本算是“癌症晚期”；换句话说，就是手机强迫症。

现代人最亲近的事物恐怕非手机莫属。想想，你是否在任何时候都手机不离身？上班时玩手机，下班路上玩手机，回家睡觉前还是玩手机。甚至有时候，你只是打开手机里的某个软件，随便翻一遍便关上，如此循环往复，也能消磨好几个小时。

我想很多人都会经常这样：没什么事，就是拿起手机，解锁，漫无目的地看上一眼，然后放下。旁边要是刚好有个好事者问你：现在几点了？你肯定一脸茫然，重新打开手机看上一眼，才能报时。如果你认真统计的话，这种无所事事解锁手机的情况一天得发生几十次，如果你特别闲或者压力特别大，一天能达到上百次。

当一个人手机响了，不管铃声是否和你的一样，你都会习惯性地拿起自己的手机看一眼。或者，不管干着什么，都会拿起手机看看，虽然手机根本就没响。

如果你出门忘带手机，上班又快要迟到了，你会怎么办？选项一，回家取手机然后迟到；选项二，不带手机准时到单位。

你怎么选？告诉我你是不是一边纠结一边回家拿手机！因为若是一整天手机不在身边，你做什么都会精神恍惚……

每天与手机寸步不离，简直就是人在手机在，人亡手机亡。恭喜你，你的手机癌已经深入骨髓。

人们对手机的强迫性关注，源于一种“害怕错过重要信息”的焦虑。当然，其实大多数情况是——根本就没人找你。

现今，手机是十分重要的通信工具，重要到它甚至已经成为维系人与人关系的第一道具。所以，你经常看到有人一遍一遍看各种交友软件，查看电话和短信。其实，这无非就是源自对社交的焦虑，对情感的焦虑，以及对自我认同的焦虑。对于手机强迫症来说，与其说是“害怕错过重要信息”，不如说是“期盼每一条信息”，说白一点，就是希望有人想着自己，以此来安抚自己对社交、情感和自我认同的焦虑感。

除了手机强迫症之外，日常生活中常见的还有另一种症状：囤积强迫症。

不知道你有没有这种情况，就是不停地“买买买”，买完了也不用，就那么一件件安置起来，大有不仅要“曾经拥有”，更要“天长地久”的架势。很多东西即使坏了烂了，你也不舍得丢掉。对于你的每一件东西，你都能细数它们的历史，赋予它们与众不同的含义，比如“去看歌手演唱会时手背贴的创可贴”“买娃娃时用来承装的大纸箱”“小学三年级时最喜欢的裙子”……

你是不是觉得自己是个怀旧的人？你对每一件东西都充满感情，提起它们时瞬间记忆力爆发，每一样都能说出一二三来，因此，扔了任何一件东西都会让你心如刀绞。很多东西，你都以一种“说不定什么时候会用上”的心态宽慰自己，其实只是给自己找个不丢弃的理由。

因此，新的、旧的、用得上的、用不上的东西一大堆，而你享受着这种“左拥右抱”的感觉，那么我就要对你说：“你好，囤积强迫症患者。”

囤积强迫症有另一个好听的名字，叫“收藏癖”。但是，这两者是不能混为一谈的。所谓“收藏”，指的是有针对性、有选择性地进行收集，对不符合自己收藏要求的会及时清理。同时，收藏往往意味着能给你带来生活情调，而不是带来精神压力。

囤积强迫症往往源于一种占有欲，对大量物品的占有能让人产生一种类似“我的我的都是我的”的奇妙的安全感，即便这种无意义的占有严重压缩了自己的生活空间，降低了自己的生活品质。儿时精神上或物质上的匮乏，很容易引起日后的囤积强迫症。

顺便一提，如果你女朋友喜欢买很多衣服和化妆品放在家里，那么她应该不是囤积强迫症，她只是女人而已。

【解 答】

强迫症自救手册：二法让你停下来

其实，完全不需要有“逼死强迫症”这个活动，因为就算没人逼，强迫症们也会自己逼死自己。可以说，强迫症患者每天脑内都在经历着世界大战。

那么，在这一节，我来给大家介绍两个方法，这两个方法绝对是你摆脱强迫症控制的利器。

1．打地鼠游戏——思维阻断法

思维阻断法主要用来抑制强迫性思维，从字面上来理解就是，当患者出现了某种强迫思维时，利用外部手段，人为地将其中断。在反复多次后，为患者建立一定的条件反射，促使强迫思维逐渐缓解，慢慢消失。

要想使用思维阻断法，你首先要认清自己的哪些思维属于强迫性思维。你可能会有强迫怀疑、强迫回忆、强迫穷思竭虑等，你要认清你的哪些思维属于这些情况。

接下来，你要让自己尽量放松。闭上眼睛，做几次深呼吸，晃一晃你的头，甩一甩你的手腕脚踝，然后以一个尽量舒适的坐姿靠在椅背上。

下面，打地鼠开始喽！你要让注意力集中于自己的思想，一旦出现了强迫思维，你要将其分辨出来，并且要像打地鼠一样，“啪”地把它打回去，嘴里大喊一声“停”，同时，手里拿着一把小锤子，在桌子上用力敲一下，让这个刺耳的声音警醒自己。

这个过程中，你要注意计时。在你开始集中注意力的同时，按下计时器，直到你用小锤子敲桌子结束计时。在重复的训练之下，如果时间在逐渐延长，那么就说明思维阻断法对你是有效果的。

准备好了吗？开始打地鼠了哟！

2．让子弹飞一会儿——15分钟法则

前面讲到的“打地鼠”的思维阻断法主要是用来针对强迫思维的，下面介绍的这个15分钟法则则是针对强迫行为的。

所谓“15分钟法则”，就是说，当你产生了某种强迫思维之后，为了消除这种强迫思维而不得不采取行动的时候，先别着急，停下来，让子弹飞一会儿，不用太久，15分钟就行。

比如，你出门后会回来强迫检查门是否锁好。那么，当你想要这么做的时候，别着急，把这个反应的时间向后延缓15分钟。

不过，这15分钟可不是什么都不做地干等着。这15分钟里，你有几件事情要做：

一是“再确认”。所谓“再确认”，就是认清当下自己想要回去检查门是否锁好这件事情属于强迫行为。

二是“再归因”。在意识到这是强迫行为之后，不要抗拒。告诉自己：“并不是我想要这样做，而是强迫症在作祟！”没错！强迫症并不能替你做主！

三是“转移注意力”。找一些你感兴趣的东西，玩游戏、打篮球、看小说……什么都行！总之，

将注意力集中在那上面。然后，重点来了！你可能还是无法集中注意力，因为你心心念念的都是你要去检查门锁没锁。但是，你要将注意力不断拉回自己正在做的事情上，然后坚持15分钟！

四是“再评价”。看看自己和强迫症战斗的过程，简直就是惊心动魄！你要再次接受自己有强迫症的事实，并且要知道你是和它斗争的勇士。不要觉得自己犹豫不决，总是要向它屈服，其实你已经很了不起了！告诉自己在不断地进步着，总有一天会成功的！

“再确认”“再归因”“转移注意力”“再评价”是治疗强迫症常常用到的四个步骤。即使不和15分钟法则一起应用，也可以时常帮助你缓解强迫症。

有人会说：“我实在是坚持不到15分钟，怎么办？是不是我就是败给强迫症了？”

要知道，你的对手非常强大，你可能不能一下子就取得良好的效果。那么，你可以将目标先定在5分钟，然后10分钟、15分钟，接下来是30分钟、60分钟……也许你不能立刻完成目标，但是最重要的就是坚持下去。

记住，当强迫行为的冲动到来的时候，先别着急，让子弹飞一会儿！只要坚持下去，就一定会有收获哦！

另外，你也可以用食物进行辅助。很多食物都含有有益的营养元素，对人的情绪有良好的作用。比如，香蕉含有生物碱，可以提高你的自信心，减少忧虑感；燕麦含有维生素B，可以让你情绪平稳；谷类食物含有微量矿物质，可以让你积极向上。而酒精、咖啡、糖分则会加重你的焦虑感，应控制摄入量。

【生存法则】

5种心理效应帮你缓解强迫症

1. 阿基米德与酝酿效应

古希腊有个国王，命人做了一顶纯金的王冠。虽然重量和他提供的金子一样，但他还是怀疑工匠是否用银子偷梁换柱了。于是，他要阿基米德在不损坏王冠的前提下，验证王冠是否是纯金

的。

这可是个大难题。阿基米德日夜冥思苦想，经过了各种各样的计算和尝试，但还是没有成功。他非常疲惫，于是决定先去洗个澡放松一下。他坐进浴盆中，将身体浸泡在水中，非常舒适。

忽然，他发现自己坐在浴盆中时，有一种力量将他的身体轻轻向上托起。他恍然大悟，从而发现了浮力的秘密，借此解决了这个难题。

阿基米德在竭尽全力思考后，暂时放下疑问，经过了一段时间后，发现了问题的答案。这就是酝酿效应。

在强迫症患者中，有强迫思维的人，在不断思考一个问题而得不到结果的时候，可以告诉自己，这个问题我暂时放到一边，在经过一段时间后，遇到某一个契机，那么答案可能就会浮现出来。在遇到强迫思考的情况下，可以用这个效应来提醒自己，并且逐渐放松，回到正常的思维中。

2. 巴霖效应

我们平时在看星座、性格测试等时，都会觉得结果和自己很相似，其实很多测试往往只是很笼统的对人的描述。当我们看到这些的时候，思维会自动从这些一般性描述中优先选择和自己相符合的信息，或者选择自己愿意接受的信息。这就是巴霖效应，也叫“巴纳姆效应”。

巴霖效应描述的其实是人的一种求同心理，在求同的过程中，人们也可以进行自我肯定和自我认同。强迫症患者在巴霖效应的作用下，很容易在某些方面“对号入座”，对自己的强迫思维或行为进行进一步认同，并在观念中将其合理化。

而强迫症患者也可以利用这个效应。在看到一些积极信息时，巴霖效应同样发挥作用：患者会在这些积极信息中进行求同，看到与自己相符的部分，发掘自己向上的一面，不断强化积极的一面，缓解强迫症状。

3. 环境效应

所谓“环境效应”，指的是自然过程或人类活动给环境带来的变化，而这些变化反过来又对人类本身产生影响。

例如，近年来，人类所消耗的能源急剧增加，排出大量二氧化碳，对森林植被破坏严重，环境对二氧化碳的吸收减少；在这些原因的共同作用下，空气中的二氧化碳含量不断增加，温室效应不断增强，引发了全球变暖、冰川融化、海平面上升、气候异常等一系列问题，同时对海洋生态、水循环、农畜牧业、世界经济结构，甚至是人口比例都造成了严重的影响。

环境效应应用到心理学方面同样适用。人处于社会环境之中，会对自身所处的小环境形成一定的影响，这种影响可能是正面的，也可能是负面的；而这种影响也会对其形成反作用，这种作用可能是正面的，也可能是负面的。

强迫症患者的强迫思维或行为往往会对其周边的小环境造成很大的负面影响，而这种负面影响同时也会反作用于患者自身，加深其焦虑情绪，增加其强迫行为。而当患者主动控制自己的强迫思维或行为，并且为自己所处的小环境做出考量和贡献的时候，那么小环境也会对强迫症患者进行积极的回应，让其处在一个宽松的环境里，从而让强迫症得到一定的缓解。

4. 霍布森选择效应

所谓“霍布森选择效应”，其实是一个思维陷阱。其源于17世纪在英国卖马的一个叫霍布森的商人。这个人说：“我做生意是很公平的。你想买我的马还是想租我的马，都没问题，随便你挑。但是，你只能站在门边上挑。”他的马圈只有一个小小的门，人们只能挑到一些瘦小的马，因为高大肥壮的马根本就走不出来。可是，人们还是觉得自己“挑选”到了合适的马匹，却没有意识到，自己根本就没有其他的选择。

霍布森选择效应在强迫症患者身上的作用往往很显著。患者看似给了自己很多选项，事实则不然。他们实际上在其他选项上都标注了“此门不通”，只给自己留下一条道路，那就是他们一直强迫自己的那条路。

所以，强迫症患者一定要意识到自己陷入了霍布森选择效应的思维怪圈，在做决定的时候要认真考虑，自己是否还有其他选择，能不能有所改变。

5. 毛毛虫效应

著名的昆虫学家法布尔做过这样一个关于毛毛虫的有趣实验。他将很多毛毛虫排成排放在一个花盆的边缘上，让它们在花盆边上围成一个圈，不远的地方放着毛毛虫喜欢的食物。然后，毛毛虫们开始动起来，它们一个跟着一个，慢慢绕着花盆的边缘走啊走，夜以继日，不知疲倦，没有一只离队，更没有任何一只去奔向美食。它们只是单纯地跟着前面一只走下去，重复着毫无意义的事，最终就在美食旁饥饿劳累而死。人们用毛毛虫来比喻那些一味跟随的人，把因无意义的盲目跟随而引发不良后果的现象称为“毛毛虫效应”。

毛毛虫效应在强迫症患者身上体现得十分明显。但是，他们跟随的不是别人，而是自己之前的思维或行为习惯。他们并不思考这些思维或行为的意义，只是因为习惯而进行跟随或重复，便加强了强迫现象。

强迫症患者在生活中应注意自身是否有“毛毛虫”现象。强迫自己想某个问题，或者强迫自己出现某种行为，这是否只是在跟随从前的习惯，而忽略了这种思维或行为是否有意义。一旦发现

这些，患者就可以尝试让自己摆脱“跟随”的状态，重新进行选择，向着更加健康有利的方向发展。

第三章 无法摆脱的精神天敌——单一恐惧症

【精神病自测】

你是单一恐惧症的一分子吗？

请你找一处安静的地方，回忆自己最近的情形，根据实际回答下面问题。

1.你是否对某种特定的事物或者场景有极其深刻的恐惧心理？

2.你是否恐惧某种动物，例如，蜘蛛、鸽子、蜜蜂、猫等？

3.你是否恐惧某种自然环境，如森林、花朵、飓风、雪等？

4.你是否对血液、注射、伤害怀有深刻的恐惧，如打针、流血、刺伤等？

5.你是否对某种特定的情景怀有恐惧，如夜晚、孤单、乘坐电梯等？

6.你是否对其他方面怀有某种特别的恐惧？

7.你是否认为从普遍意义上来讲，你对该事物或者场景的恐惧是不合理的，或者是过分的？

8.你是否时常担心会遇到自己所恐惧的事物或者场景，哪怕实际上遇到的概率微乎其微甚至并不存在？

9.你是否会采取一系列的措施，来“确保”避免遇到自己所恐惧的事物或者场景，或是不断逃离？

10.你是否对于你的恐惧无法自控？

11.你对于该事物或者场景的恐惧是否已经严重影响到了你的日常生活，如工作、学习、家庭、社交等方面？

12.你是否很少或者从未接触过你所恐惧的事物或者场景？

13.你是否对你所恐惧的事物或者场景有某种印象深刻的回忆？

14.你是否担心你在接触到你所恐惧的事物或者场景后发生极其可怕的后果？

15.你是否除了在你所恐惧的事物或者场景之外，都算是一个勇敢的人，甚至敢于面对更加危险的事情？

以上15个问题中，如果你的回答有5个以上为“是”，那么你可能有轻微的单一恐惧症倾向；如果你的回答有8个以上为“是”，那么你很有可能患有单一恐惧症，建议到专业机构做一下鉴定。

单一恐惧症有时候在旁人看起来近乎可笑，不过对当事人来讲，可就没那么有趣了。

【问 题】

看一眼就吓死？

有一个小学妹得意地告诉我，他们班原本最牛的男生现在对她很是恭敬。我毫不犹豫地拆穿

她，说："妹啊，看你胖成这样，他肯定不是觊觎你的美色吧？"

小学妹话锋一转："当然，仅靠美色是不够的，我有杀手锏。"

"这杀手锏是什么玩意儿？"

"杀手锏就是三个字——荷包蛋！"

我吓了一跳，以为小学妹的厨艺已经到了如此"惨绝人寰"的境地。

不过，听了小学妹的解释后，我明白了，这小帅哥敢情是个单一恐惧症患者，而他恐惧的对象就是——荷包蛋。

竟然有人害怕荷包蛋？在笑之前，让我们先来了解一下单一恐惧症。

单一恐惧症是指对某一特定环境或特定物体的恐惧，且这种恐惧一般是不合理的，其感受到的恐惧与实际危险程度是不相符的。比如荷包蛋，在常人看来就是食物，完全没有战斗力，可它会让对它有单一恐惧症的人焦虑不安。

单一恐惧症患者害怕某些物体和环境，更害怕和它们接触的后果。他们认为自己会被所恐惧的对象伤害，不管事实是否如此。同时，这种心理不断被他们自己重复和强化，最后形成了条件反射式的恐惧心理。

不同的单一恐惧症患者所恐惧的事物也各有不同，其中包括动物类，如蜘蛛、猫、狗、蝗虫、蛇、青蛙、章鱼等；环境类，如阳光、黑暗、雷电、高处等；情景类，如乘电梯、乘飞机、去医院、独处、身体接触等；另外还有小丑、植物、武器、手术、细菌、灰尘等。

举个常见的例子，恐高症。有恐高症的人只要站在高处就会头晕目眩、焦虑不安，感到自己随时会掉下去。即使他们所处的位置十分安全，他们也会不断想象自己从高处摔下去的场景。严重的恐高症患者可能一辈子也不敢登上高处，站上椅子换灯泡这一日常行为对他们来说都是酷刑。

而我们前面说的那个小帅哥，对荷包蛋这种常人眼中的美食就抱有这种恐惧心理。只要看到荷包蛋，他就会瞪大双眼、浑身僵立，皱着眉头捂住嘴好像要吐一样，然后转身就跑。即使是听到这三个字，他也会非常不舒服。

有趣的是，对鸡蛋有恐惧心理的不止他一个。著名的惊悚悬疑片导演希区柯克擅长制造悬念，也擅长用恐怖场景丝丝入扣地将恐惧传递给荧幕前的观众，而就是这么一位"恐怖大师"，却也有着鸡蛋恐惧症！

单一恐惧症一般是怎么来的呢？行为主义学派认为，很可能是在儿童时期自身经历或目睹过相

关的恐惧，或者是来自父母或他人的暗示而形成的。

比如前面说的那个小帅哥，他就在幼年时期有过这么一段创伤性经历。当时，他正和年迈的曾祖母共处，老人家突然病情发作，痛苦地倒地而亡。而前一秒，老人家正在吃的就是荷包蛋。对于荷包蛋的恐惧就这么深深植入了他的心里，十几年来一直困扰着他。当然，这是后来在对他进行催眠治疗时，专家才追溯到的记忆。

但是，这个理论也只能解释一部分恐惧症，还有很多奇异的恐惧症目前难以解释。

【案 例】

快跑！那里有一只吉娃娃！

在说到这个案例之前，我想先问问我们的女读者，你在约会时遇到的最奇葩的对象是什么样子的？

和L君约会过的女生一致认为，他是世界上最奇葩的约会对象，因为这个一米八的强壮汉子会突然满脸惊恐地跳起来，拉着你就百米冲刺。当你去找让这位壮汉爆发出打破世界纪录般的速度的源头时，却发现那只不过是一只小小的吉娃娃。

就这样，有无数妹子被这种莫名其妙的情节惹毛，干脆愤愤然转身离去，顺便留下“你就单身一辈子吧！”的预言。L君一脸愕然，很快就安慰自己：“女人真可怕！但是没那个东西可怕！”L君从来不敢把狗叫作“狗”，都得说是“那个东西”。

L君的事迹一传十、十传百，从此他成了约会绝缘体。所以，L君至今单身。不过，L君总是在别人叫他“单身狗”的时候一脸愤怒：“不许叫我‘那个东西’——太恐怖了！”

很明显，L君是典型的单一恐惧症患者，他恐惧的对象就是狗。

关于L君为什么会这么怕狗，我们一路追溯到童年，发现是源于他小时候的一次经历。L君4岁时被一只狗追了整整半小时，吓得身体瘫软、号啕大哭，回家后高烧了三天。从此，这段惊吓就在脑中被他无限扩大，直到长大他还经常做这样的梦。

L君感到十分痛苦。即使只是想到狗，他也会浑身颤抖，直冒冷汗，眼睛瞪大，一边搜索周围是不是有狗，一边探寻最佳逃生路线，而双脚早已调整好姿势，随时准备跑出世界纪录了。

“我上下班的时间和路线都是固定的，因为那都是事先反复勘测好的。如果，有一天，不幸在路上出现了一只那个东西，我就会狂奔回家，然后打电话请假。如果，从此路上都会出现那个东西，而我又找不到新的路线，我就会辞职了。因为这样，我错过了很多好工作。有一次参加面试，因为办公楼外面有一只那个东西，我就直接放弃了。那可是世界五百强的企业，当时我已经经过了6轮的面试了，就差这最后一次了啊。”

“因为这样，我没办法出差，没办法旅行，没办法和家里人一起逛街，当然也没有女朋友。我总是绕过宠物商店或者宠物医院，我甚至尽量不去和养那个东西的人打交道。它们真的太可怕了，绝对是怪兽，肯定能入侵地球。你一定无法想象。太可怕了！”

L君又害怕又伤心：“可能你无法体会。当我看到那个东西的时候——我真的不愿意去回忆——总之，我会感到就像是被人扼住了喉咙一样，我无法呼吸了。我感到时间停滞了，却有一个庞然大物扑向我。而我的身体会先于头脑做出反应，于是我转身就跑。”

“因为这个，我常常被嘲笑。我也感到很丢人。有的时候跑回家我才想起来，我看到的只是一只刚出生的小……所以也许我不应该害怕，因为它很小。可是我依旧控制不了。”

“我认识一个马戏团的朋友，所以我就去求他让我摸摸狮子。平时的狮子看起来不像是在舞台上那么驯服可爱，而是带着些森林之王的威严。事实上，我甚至做好了准备，要是狮子发威，我就跟它干一架。不过，在朋友的帮助下，我还是顺利摸到了狮子。”

“在回来的路上我很高兴。我想我都敢摸狮子，肯定不会怕那个东西了。不过，在看到一只小吉娃娃的时候我还是马上就逃跑了……我敢摸狮子，可是还是连刚出生的吉娃娃都害怕……”

说到这里的时候，这个壮汉竟然哭起来，就好像还是那个4岁的孩子。

可以毫不夸张地说，世界上有多少种事物和场景，就有多少种恐惧。前面说到那个害怕荷包蛋的少年，你已经觉得匪夷所思？那你实在太天真了！

拳击手杰克，肌肉发达，帅气健美，在拳台上打倒了无数对手，也征服了万千少女的芳心。他甚至有两位保镖专门用来隔离热情的女粉丝。并不是杰克耍大牌，而是他有女性恐惧症！

上到九十九，下到刚会走，只要是女人，都会让健硕的拳击手杰克心惊肉跳、战栗不已。那一个个或性感或可爱的美女搔首弄姿，在杰克眼里简直就是食人族要捕食之前的庆祝仪式。有一次，杰克不小心被某位女粉丝碰到手臂，竟然痉挛呕吐，当场昏厥，不省人事。

你要知道，走在街上的有一半是女人，拳击看台上热情尖叫的女粉丝，周围的女性工作人员，电视里的女性演员……对于杰克而言，简直是活在人间地狱里啊！

下面这位姐姐不服了：女性恐惧症算什么？姐姐我有通风恐惧症！

这位美丽的姐姐海娜，每天待在地下室里，吃的用的都是丈夫送来。别担心，这可不是什么家暴或虐待，而是海娜自愿选择这样的。原因很简单，她有通风恐惧症！风的流动对她来说无异于凌迟，甚至空调、油烟机、开门带动的空气流动都让她心惊胆战。海娜提起自己的通风恐惧症时眼泪哗哗地说："我最大的愿望就是能够制造一个真空的环境，有个吸氧器就行了。"

如果你说，这怕空气流动也没什么了不起，那我们聊点更"劲爆"的。61岁的老张，居然有酱油恐惧症！你没看错，就是酱油！

为什么会怕酱油呢？老张自己也说不出所以然来，但是他很清楚一点："为什么有那么多人喜欢它？这玩意就该下地狱！"

因此，老张坚决不去别人家串门，因为谁家都会有那么一两瓶酱油；坚决不去超市，因为超市

居然有一大片区域都在卖酱油；不能去餐厅，该死的每盘菜里都有酱油！

单一恐惧症的打击面很广泛，甚至连连环杀手都会中招！某位著名的连环杀手K，杀了至少5个人，并且以折磨受害人为乐，而且手段相当残忍，看到受害者痛苦到扭曲的表情，他就会哈哈大笑。案发现场常常令许多警察都接受不了，着实令人发指。

就是这么一位变态连环杀人犯，居然也有单一恐惧症！而且他恐惧的对象居然和小孩子差不多，那就是——打针！

一个变态连环杀人犯居然对打针有恐惧！

在被捕后，最终他被执行了注射死刑。然而，注射本身给他带来的恐惧显然比死亡还要严重！“枪毙我吧！打死我！绞死我！只要别是注射！”

不过，单一恐惧症也会给人带来好的一面。比如，劳先生有严重的幽闭恐惧症，电梯自然是他的禁地。他在一座大厦的23层办公，却每天不得不走楼梯上下。后来，由于他身体情况不再适合爬楼梯，他不得不辞职。再度求职时，几个中意的公司居然都是在高层办公。一怒之下，劳先生决定创业，没想到，他居然有了自己的公司！

【现 象】

拼瘦族，你在恐惧什么？

瘦一点！再瘦一点！拼瘦的女生，你们在怕什么？

某损友这样打击我：“你真是宽厚啊——站着够宽，躺着够厚！”另一损友马上接茬：“你戒指哪里买的啊？正好我缺一个手镯！”

当时虽然哈哈一笑，但是马上决定减肥。结果，努力了三个月后，胖了5斤……

放眼我们身边，似乎每个人身边都有那么几个准备减肥、正在减肥、已经减肥或者减肥失败的妹子。“瘦”，似乎已经成为多数女生的追求。

我们这个时代，最流行的趋势是什么？那就是瘦！

杂志上的美女们个个骨瘦如柴，电视上的明星们个个都在传授减肥秘诀，女生们更是破釜沉舟地喊出口号：“要么瘦，要么死！”

对于一个女生，你可以说她笨，可以说她傻，可以说她脾气差，但是你要说她胖，她会找你拼命！

因为这是一个“瘦”者为王的时代！“瘦”甚至成为了一个女生是否成功的标杆之一！

因此，无数女生加入了拼瘦大军，什么节食只吃蔬果、超负荷运动、针灸按摩、吸脂塑形……甚至有人为了减肥，不惜吃猫粮和在肚子里养蛔虫，听着都让人觉得头皮发麻。为了能瘦下来，大家都很拼。

记得有这么个笑话：“我上个月瘦了12斤！”“哇，你是怎么做到的？”“我卸掉了两条胳膊！”

为什么“瘦”就那么重要？为什么女生会因体重秤上的数字而或喜或悲，甚至连很多男生都加入了这个队伍？

很简单，因为恐惧！

恐惧失去美丽！

现代流行的审美观就是“以瘦为美”，似乎瘦就等于美。我有一个女性朋友，一米六多的个头，体重还不到八十斤，小腿跟我手臂差不多粗。结果走在街上，所有的女生都会羡慕地说：“哇，你看她，好瘦！”虽然语气无比真诚，但也许心里已经在盘算下一轮减肥计划了。

可是我知道，这位朋友的免疫力很低，十分容易生病。脱下上衣，根根肋骨分明，简直就是在骨头架子上糊了一层皮！就这样，她还是抱怨：“唉，之前跑步，搞得我小腿上都有肌肉了，没有原来那样瘦了……”

听听，这还嫌自己不够瘦！

另一个朋友糖人就把话说得更加直接：“这世界上所有好看的衣服都是为瘦人准备的！你看到自己身上那一坨坨肥肉怎么对得起那些衣服！”

所以说，在女生的心目中，瘦等同于穿衣好看，瘦等于美丽可人。对女生而言，失去瘦，就等于失去美丽！

恐惧失去自信！一旦被扣上“胖子”的帽子，那么这个女生百分之八十的自信也就垮掉了。如果一个胖女生很自信，那么她一定在某一方面很优秀，否则无法弥补她失去的那百分之八十，而

在外貌上她肯定会给自己一个差评。

通常，人们对于“胖子”的印象是什么样的呢？懒惰，贪吃，不爱运动，笨拙，油腻，与时尚无缘……

被贴上了这样的标签，哪个姑娘能有自信？

而人们对于瘦人的印象似乎就好了很多：漂亮，清秀，勤快，灵活，有魅力……

认识个女孩子，胖乎乎的、憨憨的，很可爱，领导也很喜欢她，每天称她为“小胖姑娘”，然而，这丫头竟然偷偷哭了！然后立志减肥，终于成为大家眼中的窈窕淑女，人瘦下来之后，变得热情自信，气场都不一样了！昵称也从“小胖姑娘”升级为了“漂亮妮子”。

按说这本来是个美好的结局。不过，这女孩却依旧在减肥，直到面如菜色，备显憔悴，却仍挂着虚弱的笑容问道：“我有没有瘦一点点？”

恐惧失去优势！瘦弱的女生更加惹人怜爱，更加让人关心，更加具有优势……至少女生都是这么想的。因为瘦才美丽、才更自信，那么理所应当更有优势。

可是，事实上呢？未必。记得某位老板在招聘的时候，有好几位漂亮的女孩子来应聘，条件都很好，但是他选择了比较珠圆玉润的一个，因为“看起来比较有福气”。

女生们总是在拼命减肥，拼命要瘦，甚至不顾自己身体条件想尽办法瘦身。其实，不过就是在恐惧失去美丽、自信和优势。

【解 答】

单一恐惧症的治疗：暴露疗法

前几年，在探索频道的《动物我最怕》中，罗宾·扎希欧博士向我们展示了她如何采用为期五天的密集暴露疗法，让这些有着各种各样动物恐惧症的人们获得新生。

暴露疗法是一种模拟患者害怕的场景，让他们暴露在自己的恐惧之中，并且不断刷新自己能够

承受的底线，最终在真实场景中突破自己，不再恐惧的治疗方式。

这种治疗方式的要点就是，直面自己的恐惧，一步一步走向它，最后彻底打败它。

有一位J女士，她非常害怕蜘蛛。她在家里不敢开空调，因为害怕蜘蛛会从空调的缝隙里爬出来。她也不敢接近树木或草坪，因为她害怕有蜘蛛突然冒出来。总之，她觉得任何地方都可能被蜘蛛占领，而她必须小心翼翼地避开一切来自蜘蛛的威胁。她觉得自己的家是她唯一的堡垒，所以她会尽可能地不出门，避开各种藏着“敌人”的地方。她总会想象蜘蛛爬满全身的场景，然后为此颤抖不已。

很明显，对蜘蛛的恐惧不仅让她有很大的心理负担，还对她的生活造成了影响。

那么，罗宾·扎希欧博士是如何对她进行暴露治疗的呢？

首先，博士让她知道：“你到我这里来寻求治疗，是因为你下定决心不再被这种恐惧所困扰，你要开始新生活，为了你自己，也是为了你的家人和孩子。”她帮助J女士坚定了信心，并且重申了目的。她也告诉J女士，暴露疗法的过程可能会很难，所以一定要坚持。

接下来，就开始了暴露的过程。那么，都是什么样的暴露呢？

首先，J女士要看一些关于蜘蛛的图片。各种各样的蜘蛛图片让J女士感到难受。她双臂护在胸前，身子侧倾，明显地在进行自我保护，并且出现强烈的逃跑欲望。但是，按照要求，她必须坚持看完这些图片。

而J女士回去休息的时候，房间里还被放上了蜘蛛的放大图片。虽然恐惧，但她还是依旧在房间里待了一晚。这对她来说，是重大的进步。

接着，便是让J女士看一些关于蜘蛛的视频。屏幕上的蜘蛛和图片上相比增加了动作，更加活灵活现，这让J女士感到严重的恐惧。她几乎是流着泪看完这段视频的，这让她非常痛苦。

而这一晚，在她房间里出现的是各种大大小小的蜘蛛模型。J女士在鼓励之下走入房间，并且和蜘蛛模型们待了一整晚。

接下来，J女士被带去宠物店参观各种蜘蛛。她依旧感到恐惧，并且十分想要回避。但是最终，她在博士的鼓励下观察了这些蜘蛛。而博士给她的礼物是一玻璃箱的小蜘蛛。

J女士当时感到非常惊讶和愤怒。在她看来，这简直就是要将自己逼上绝路。但是，一想到自己来此的目的，她最终勉强将玻璃箱抱回房中，度过了一晚。

这一定是她人生之中最崩溃的一晚。亲手将装有蜘蛛的玻璃箱带回房间是她的一个重大进步，这证明她正在一步步地直面自己的恐惧，虽然这巨大的恐惧让她感到悲伤和愤怒。

不过，接下来就是见证奇迹的时刻。博士将她带到装着很多蜘蛛的玻璃箱前，并且让她将手伸入到其中。J女士虽然抗拒，但经过前一晚的洗礼，明显已经强大了很多，犹豫了一会儿后便将手伸入其中，并且停留了一会儿。在伸进去的一瞬间，她依旧很害怕，但很快她就意识到自己居然做到了，随即变得异常兴奋起来。在博士的要求下，她把一只蜘蛛放在自己的手上，博士说："看到了吗？它并没有爬满你的全身！"最后，她还徒手将几只蜘蛛从一个玻璃箱中转移到另一个箱子中。

由此，她彻底摆脱了蜘蛛恐惧症。她说："我从没想过自己能做到这种事情。我居然让蜘蛛爬到我的手上，我还拿着它们！而现在，我毫发无损。"

【生存法则】

4种心理效应让你不再恐惧！

1. 等待效应

所谓"等待效应"，是指当人们在等待某件事情发生的时候，由于时间的流逝而产生一定的矛盾感，而这种矛盾感也就是我们常说的心理失衡，会引发一系列态度上的变化。

人们等待的时间越久，就越容易产生消极心理，逐渐引发焦虑。这时，人们会改变自己的行为或态度，以此来释放焦虑。

比如，我们等了很久的公车，车都没有来，同时如果当时天气很冷，或者你赶时间，你的焦虑会加深。这时，你就需要做一些改变——你可以调整你的状态，把单纯地站在那里等变成来回踱步；你可以改变你的行为，换一种交通方式，等等。不论是哪一种情况，你都是通过"改变"来抵消"等待"给你带来的消极效应。

对单一恐惧症患者来说，"等待"是一件要命的事。在等待的过程中，恐惧会逐渐加深，这恐怕比面对所恐惧之物本身还要让人抓狂。患者往往以为自己所恐惧的东西随时会出现，他们需要时刻等待。

当患者出现这种心理时，可以马上调整自己的状态或行为，以此减少压力。比如，当你走在路上小心翼翼地观察着马路周围，提防着害怕的东西蹦出来时，不妨小跑几步、改变走路的步伐，来抵消"等待"所增加的恐惧，重新调整自己，以更加积极的心态去面对。

2. 首因效应

首因效应，也叫“第一印象效应”，即在第一次接触某人或某物的时候，人们脑中会留下深刻印象，这种印象长久持续，比以后任何一次的接触留下的印象都要深，并且会“先入为主”，影响以后对此人或事物的认识、判断。

单一恐惧症患者中，有相当一部分是受到了首因效应的影响。例如，在第一次经历某事时的遭遇，或者在接触某物之前他人的告诫，或者是在首次接触时，由于一些不知名原因所造成的严重的创伤性印象，都会形成严重的恐惧感。

如果单一恐惧症患者属于这种情况，那么应回忆自己首次接触所恐惧事物的过程，并且分析最初恐惧的原因，以此为出发点，渐渐消除恐惧心理。

3. 定式效应

定式效应指的是，当人对事物形成了固定印象的时候，在心理状态上就会出现一定的准备来应对之后相应的问题，并在感觉、知觉、记忆、思维、态度、行为等方面都出现这种倾向。

某位心理学家曾做过这样一个试验。他把大学生分成两组，并且向他们出示同一个人的照片。他告诉第一组大学生，照片中是一个十恶不赦的罪犯，而对第二组大学生说，此人是一个德高望重的科学家；然后要求他们用语言描述对照片中人的印象。第一组大学生事先认定了此人为“罪犯”，因此描述多为“凶狠”“狡诈”“目光中充满贪婪和残忍”。而第二组大学生因为事先认定此人为“科学家”，描述多为“聪慧”“睿智”“目光中闪动着智慧和思考”。而事实上，那只是张普通人的照片。

单一恐惧症患者对自己所恐惧的事物，因为已经形成了心理定式，自动“设定”其具有危险性，所以一旦遇到，即刻的反应就是“警报”“我会受伤”“我会死掉”，进而马上做出一系列反应，不假思索、不分析事实，只是根据心理定势进行活动。

因此，单一恐惧症患者在遇到“危险”时，应首先进行适当的分析，合理解释自己所处的境遇，并尽量不根据过去的经验而是依照当前事实进行判断。

4. 过度理由效应

人们会为了合理解释自己或者他人的某些行为而努力寻找原因，即使没有恰当的理由可以解

释，他们也会继续寻找下去，直到找到“足够”的原因使其行为合理化。这就是过度理由效应。

在日常生活中，过度理由效应随处可见，如情侣双方之间出现裂痕，想要挽回的一方就会拼命为对方找理由，来解释其种种行为。

而单一恐惧症患者，则会为自己的恐惧寻找缘由。比如，一个人知道他对鸽子或其他事物的恐惧是不合理的，但他会从各个角度为自己找借口，比如“它会啄人”“它代表恶魔”“它的样子让我想到某部电影里的杀人机器”等，直到他认为自己的恐惧是合理的为止。

单一恐惧症患者可以尝试思索一个问题：“我为什么会害怕？”摆脱那些为自己过度寻找的理由，真正地与自己对话：“我为什么会害怕？”

第四章 请离我远一点吧，人类！——社交恐惧症

【精神病自测】

社交恐惧症，你中招了吗？

请你找一处安静的地方，回忆自己最近两个月的情形，根据实际回答下面的问题。

1.你是否因为在别人面前害羞而不开口说话？

2.你是否在不熟悉的人面前会非常紧张，害怕自己有令人难堪的表现？

3.你是否不敢在团体中发言，害怕自己的表现不得体，害怕被人嘲笑？

4.你是否害怕成为注意的焦点？

5.你在参加集体活动时是否会感到孤独、尴尬？

6.你是否在要进行某些特定的社交行为时，会紧张不安？

7.你是否极力避免参与社交活动，一旦不得不参与，便要忍受极度的痛苦？

8.你是否无法顺利融入某个群体？

9.你是否在团队合作中感到不适应，只想进行一个人或者尽量少数人参与的工作？

10.你是否热爱网络游戏胜过其他活动？

11.你是否在日常的工作生活中都非常依赖网络？

12.你是否会因为自己的外貌而自卑？

13.你是否会因为紧张而口吃？

14.你是否认识到你对社交的害怕是不合理的或者是过度的？

15.你是否认为你对社交的害怕已经严重影响到你的生活？

以上15个问题中，如果你的回答有4个以上为“是”，那么你可能有轻微的社交恐惧症倾向；如果你的回答有8个以上为“是”，那么你很有可能患有社交恐惧症，建议到专业机构做一下鉴定。

社交恐怕是现代社会中最重要的活动，其内容包罗万象，其作用更是不可小觑。但是，社交在给我们带来益处的同时，也带来了诸多压力，甚至有人对社交产生了深深的恐惧。但愿你不是其中的一员。

【问 题】

赤面恐惧症？惧人症？

若干年前，我曾经采访过一个从事科研工作的小伙子。当时，门开着，我看到一个帅气的小伙子正神采飞扬地整理器材，眼里闪烁出快乐的光，足见他对自己的研究是真爱。默默在门外欣赏了十分钟后，我见他整理得差不多了，便敲门准备进去开始采访。

结果刚一敲门，小伙子整个人浑身一颤，转过头来惊恐地看着我。我当时以为他是因为太专注而被突然打扰所致，便解释说我是来采访的。不说不要紧，这一说，他的脸一下子涨得通红，额头上明显冒出了冷汗，结结巴巴半天没说出个所以然来，手上的器材差点打翻，而两只脚已然做好了逃跑的准备。

我顿时明白了，这小伙子有社交恐惧症。

社交恐惧症在现代社会简直太广泛了，可能很多人没有上面那个小伙子那么严重，但也都或多或少有不同的症状。比如，有的人现实中不敢和女生说话；有的人一到当众说话的时候就“掉链子”，大脑直接短路，恨不得晕过去；还有的人到了人多的地方就莫名烦躁，无法和多名小伙伴一同玩耍……

于是，这些朋友就蹲到墙角孤独地画圈圈去了，一个人哭喊着“我被世界抛弃了”。朋友们，擦干眼泪，咱们继续往下看。

社交恐惧症也有不同的类型，这里我们先说说赤面恐惧症。

赤面，顾名思义就是脸红。脸红往往是因为害羞、紧张、不自信引起的。有时和不熟悉的人说话，突然就血气上涌，整个人开启焦虑模式，气氛便忽然微妙地尴尬起来……然后内心里两个小人儿就开始掐架。一个说：“人家是个害羞的宝宝。”另外一个说：“你这样很丢人啦！要做个自信的人啊！”这俩小人儿谁也打不死谁，结果就是，赤面恐惧症升级了。

其实，这个过程就是社交恐惧症典型的两种心理模式：模式一就是害羞与不自信，表现为面临某种社交环境时突然变得脸红口吃，坐立不安；模式二是强迫——让自己知道社交失败的经历是不好的，于是不断地强迫自己克服，但是由于没有科学的方法，也只是从精神上不断强化赤面恐惧症带给自己的不良后果——没有实质性的解决办法，只能徒增压力。两种模式不断交替进行，长此以往，赤面恐惧症症状升级，而当事人的压力呈几何级数增长，甚至会引发抑郁、狂躁等其他精神问题。

再介绍一种社交恐惧症，叫作“惧人症”，也叫“对人恐惧症”。这类患者害怕人，更害怕与人相

处。这种害怕，不是“那里有只小猫！好讨厌！”的害怕，而是接近于“小猫讨厌我了！怎么办！”的感觉。

也就是说，这类人本身并不是排斥人或者排斥与人相处，恰恰相反，这类人渴望与人接近。他们内心希望自己被认可，希望自己能融入人群。但是因为他们认为人们都讨厌自己，或者对自己有某种想法或偏见，于是便无法与人接近，从而对人产生恐惧。尤其是一些性格腼腆的孩子，容易压抑自己和进行自我谴责，他们会认为所有人都将自己的“错误”放大来看并且对其进行批判，于是惶惶不可终日，只好珍爱生命、远离人类。而事实上，别人并没有看到“错误”或者进行批判，这些都是孩子们自己的脑内剧场而已。

某个娇羞的少女小A，偷偷喜欢上了同班的男生小V。可是她很不自信，怕别人说自己根本不配喜欢那么优秀的男孩子。于是，她只敢默默地关注小V。这时候，她的好朋友对她说：“你知道吗，咱们班好多人暗恋小V哦”。于是我们娇羞的小A吓了一跳，自己对号入座了，心想，是不是被好朋友看出来了？然后，她看到同学们在议论班里谁喜欢谁，又惊了一下，是不是他们也在说自己，还在嘲笑自己？再然后，老师暗示大家要认真学习，不要过早陷入恋爱中。我们的小A就慌了，觉得就是在说自己。从此，她看谁都觉得别人知道了自己的秘密，觉得他们在议论自己、嘲笑自己、讨厌自己。她感到很忧虑，从此对人恐惧了起来。她不敢跟人接触，不敢和人说话，不敢与人对视，后来发展到不仅在学校如此，在任何场合都是这样。

实际上，没有人知道她的秘密，也没人嘲笑她。一切都是源于她的不自信和“丰富”的想象力。

【案 例】

躲在电脑背后才能与人交流

不说话，只进行脑内剧场

认识小D是在网上，因为我们有共同的爱好，所以大有相见恨晚的感觉。记得我们第一次交换

照片的时候，我看着她的照片吹了个口哨，飞快地发过去一句：“看你这身材，应该叫你小D吧？”她迅速鄙视了我：“看你这身材，叫你小A我都觉得亏。”

我哈哈大笑，觉得这妹子平时也应该是爽快开朗的样子。直到有一天，小D犹豫着说想要见我。

“我想和你聊聊，”停了一会儿她补充道，“见面聊。”

见到她的时候，我才发现，她是个极其安静的女孩子。坐在咖啡厅的一隅，摆弄着手机，抬头看到我的时候，脸还微微发红，有一瞬间快速地眨了眨眼睛，拿起手边的咖啡低头抿了一口，才又抬起头来，努力对我微笑。

这些动作都表示她很紧张。我挑起话头，聊了些我们平时在网上说的话题，她稍微放松了点，但回应很少。我停下来，问：“你在听我说话吗？都不吐槽我，不像你啊？”

小D又紧张了，说话微微结巴起来：“我在听，也在心里吐槽你。”她低着头坐立不安地摆弄了一会儿咖啡杯，忽然沮丧起来，“我没办法和人面对面交流。”

剥夺自己存在感的方式要多少有多少

“我感觉自己和别人之间永远隔着一层东西。”小D低着头，语气听起来很平静，“我不知道那是什么，我无法逾越。所以，我给自己想了个办法，那就是努力削弱自己的存在感。比如，别人讨论得热火朝天的时候，我就假装自己看书看得很入迷，什么都没听到；比如，大家在谈论某事时，我在心里默默吐槽，却装作根本没在听……”她咬着嘴唇，头埋得更低了，眼睛看着桌子下面的某处。我知道她不敢看我，只有不看我她才能继续说下去。

“就这样，有意无意地，我剥夺着自己的存在感，只要不去和人群接触，就不会有烦恼。就这样过了几年，我很好。可是我心里也清楚，我身边的人都把我当成‘无能女孩’，什么都不懂，什么都不会，什么忙都帮不上。我只能在电脑前跟人沟通。”

冰冷的电脑却温暖了她的表情

说到电脑的时候，小D轻轻笑了一下。“我的几段感情都是网恋。在网上聊得很欢乐，简直就是灵魂伴侣。可是见了面之后，马上就变得吃力了。我不知道怎么办。我发现自己只会在虚拟的网络中做女王，却已经忘记了如何跟现实中的人交流。”

我听到她的声音渐渐哽咽，便轻轻递过去纸巾。她没有接。我把它放在桌上，回忆起在网上认识的那个小D，那是一个温暖霸气的女孩，给人干净爽朗的印象。

“那几段感情也就这样无疾而终了，我也不抱任何希望了。可是，当我离开电脑、走入人群的时候，却发现自己几乎变成透明的了！没人和我说话，没人会注意我在干什么。我有时候会怀疑自己在这世界上是不是存在，是不是我已经死了，所以大家都看不到我……”

“……我不敢和别人说这些。我知道你是学心理学的，所以我想也许对你说一说，你能理解我。”

“也许我能帮助你。”

小D摇摇头，打开笔记本，敲了一会儿。我很快就收到一条信息：“老子忍了很久了，你丫到底垫了几层？衣服都被你撑变形了！”回到电脑背后，她又变回了那个阳光开朗的少女。

【现 象】

御宅族、洞穴族……三次元的社交到底有多可怕

御宅族一词源自日本，最初主要是指对动漫、游戏等十分狂热的人群，给人的印象往往是不修边幅、个性封闭、脱离主流文化、缺乏自理能力、永远过度支出等。这里我们说的御宅族不包括伪宅、同人宅、技术宅等这些人。

御宅族往往沉迷于动漫、游戏、手办等，足不出户，日夜欣赏，出门一定是去置办新货。他们对二次元达到了痴迷的程度，那就是他们的一切。他们往往分为两种，一是没有与外界沟通的能力，沉迷于二次元：“天啊！我终于找到我本来的世界了！入口在哪里？”甚至在精神上他们已经居住进去了。另一种就是先沉迷其中，然后放弃与外界沟通的能力：“怎么会有这么棒的世界！收留我吧！”他认为他已经不再需要与这个三次元的世界建立交流。

比如，有这么一位风一样的少年，在步入御宅的世界后，就勇敢地一去不回头了。用他的话说就是，他忽然“顿悟”了，曾经的日子简直就是浪费生命啊！他要追求人生的新目标！他要给人生新定义！于是他踌躇满志、精神抖擞地开始——看动漫！玩游戏！买手办！

同时，少年对身边的人和事都开始变得漠不关心起来。他逐渐放弃了自己在现实世界的社交能力。他不是不渴望沟通和理解，而是认为在二次元的世界中获得“沟通和理解”更方便。因为那一切都是在他脑内完成的，可以按照他想要的方式发展下去。而现实世界的沟通与理解则要复杂得多。因此，他用这种方式来逃避现实，同时也是在放弃现实。

洞穴族和御宅族完全不同。他们并不自闭，只是喜欢找个相对封闭的空间，独自在其中待着。他们能自给自足，有生活目标，但只是想要独自幽居。他们不是想要暂时闭关，而是想要长期这样独自地、相对封闭地生活下去。

洞穴族不喜欢和人接触，更不喜欢被打扰。他们沉浸在自己的世界中，有自己的乐趣，同时极度反感社交。这也是社交恐惧症的一类群体。

以上说的这两个群体都在一定程度上对社交或社交形式采取回避、抗拒的态度，他们生活在自己的世界中。

【解 答】

从情景预演走入真实社交

如果你有社交恐惧症，那么你就应该意识到这给你造成了多么大的困扰。

比如，小赵因为无法鼓起勇气和喜欢的女孩说话，所以连做备胎都没机会。

比如，小钱宁可上战场也不想在公众场合说话，不等张口已经舌头打结，为此，她甚至放弃上台领奖。

比如，小孙连在玩网游的时候都很少打团体战，只因为怕暴露自己的智商而被人笑。

不管是什么，请把社交恐惧症带给你的困扰一一列出来。等你写完，你会感到惊讶，原来社交恐惧症在你的生活中无孔不入，而你只能任其摆布。

那么，就是现在，请列出社交恐惧症给你带来的种种困扰，一项一项地写在纸上，看着它们，告诉自己，正是社交恐惧症这个罪魁祸首把你的生活弄得一团糟。否则，你会拥有美好的爱情，你会有很多好朋友，你会有大量人脉，你的很多方面都会变得顺利，你的生活将会变得不同。

现在看着你写的这些，不要再对自己说“我也想改变，可是我做不到”，而要对自己说“我一定可以打败它，获得新生活”。

如果你已经认识到社交恐惧症给你带来的负面影响，并且下定决心改变的话，可以遵从以下5步。

1. 情景演示

所谓“情景演示”，就是在真实社交之前自己进行模拟，包括可能出现的情况、要说的台词、要做的动作；不是单纯在脑内进行演示，而是要真正进行模拟。要说的话就要真正说出来，并且配合动作表情。这样，即使你真的到了社交场合，但是因为事先演练过，所以多少也可以做出一些。如果担心会忘记要说的话，可以给自己准备一些提示字条。

由于你是在和自己进行练习，所以尽管大声说出来吧！想说什么都可以，用什么样的语气都可以，你尽管尝试。你可能会觉得这么做显得傻乎乎的，但是，我要说的是，那些不想要改变的人才傻呢。对于你来说，如果成功了，你将拥有全新的人生；如果失败了，也只不过是在没人知道的地方“犯傻”而已，又会有什么损失呢？

你可以准备一个录音笔，模拟各个场景开口说话，并且把自己说的话全部录下来。回头再听的时候，你应该做的是仔细听听，哪里成功了，哪里还需要改进。

你还可以对着镜子仔细斟酌你的衣着、动作、表情等各个方面。因为面对面的交流不光是听你的声音和你说话的内容，人们往往先看到的是你这个人本身。你应该考虑好准备留给别人什么样的印象，说话的时候会做出什么样的动作和表情。要知道，很多美女不是天生就能笑得那么美，她们会私下进行练习，才能在舞台上笑得迷人。所以，你也可以这样做。

2. 社交练习

接下来，你应该实际操练了。对，就是到现实中进行社交练习。即便你还是有严重的社交恐惧症，没关系，你可以拿陌生人来练习。比如，跟陌生人说话、向陌生女孩搭讪、对着陌生人群演讲。人的一生中将遇到无数个再也不会遇到的人，他们就是你的练习对象。

你可能还是觉得缺少勇气。但是，有一点你要明白，他们只是陌生人。所以，就算你表现得不好，管他呢，他们又不认识你。

跟陌生人聊天，你可以准备一些简单的、对谁都适用的、容易引起共鸣的话题，比如天气、风景、新闻热点、幽默趣闻等，既不涉及个人隐私，又可以让对话愉快地发展下去。另外一个技巧就是，通过关键字进行延展。比如，你们说到天气，延展到雾霾，再延展到口罩，再延展到网购，再延展到网购的经历——成功的或者不成功的，然后再继续延展。另外，在对话较为深入的时候，你可以尝试在对方身上找一些话题，比如对方的服饰、性格、爱好等。

当然，如果你想要更多的练习，可以找不同的人群，比如年轻的女孩、晨练的阿姨、小商贩、白领、蓝领、游客等。你会从交流中发现乐趣。

3. 参与活动

在经过练习后，你应该真正地参与到你生活中的活动中来。回头看看你列的清单，社交恐惧症给你的生活带来了多少负面影响，你应该把练习真正融入到生活中，你已经做好了准备。

你可以参加聚会、和朋友联系、和喜欢的女孩子说话、跟同事一起去吃饭、跟领导打招呼、在会议上发表自己的观点等。你会发现，你不必勉强自己就可以做到这一切。你开始更多地和外界建立联系，你的社交生活正式开始了。

4. 挑战不适

在将你练习的技术运用到生活中时，你可能还是会感到很多不适。比如，你依旧会紧张、害羞、怕丢脸、怕被拒绝，等等；你依旧觉得自己无法适应这样的场合，你好像又回到了所有人都融洽地开着玩笑、只有你被冷落一旁的那个时刻。

这个时候，你最应该记住的一个原则就是——你没那么重要。你又不是在开记者招待会，你又不是在发表国家新政策，你又不是外交发言人，你只是在进行社交，你没那么重要，没有人会注意你是否丢人。你唯一要做的就是，别把情绪集中在自己身上，而是要放松下来。记住，没人记得你的窘态，也没人会嘲笑你的笨拙。消除这些不适感后，你便会渐渐地掌握社交本领。

5. 有效沟通

最后要做的，就是讲究沟通方式，尝试了解别人的想法，然后用适合的方式进行沟通。

你已经学会了如何跟别人交流，如何找话题，如何将对话发展下去，那么，最后一步就是要学会进行有效沟通。这个时候，你应该学会倾听，摸准对方的脾气秉性，结合其性格爱好，针对事情的关键要进行有重点、有效果地沟通。

【生存法则】

6种心理效应助你成为社交达人

1.双赢效应

所谓“双赢效应”，从字面来理解就是“你好我也好”。它强调的是双方利益兼顾，讲究的是和谐共创价值。

双赢效应一般应用在经济学中，强调在市场经济中竞争和协作统一，双方互相借力，彼此长足发展。

这一点对社交恐惧症患者来说同样适用。患者应当明白，社交同样是一个双赢的过程。在社交中紧张、害羞时，可以将这些人看作你的“竞争者”，而当开始建立社交关系时，比如双方交谈时，将他们视为让你顺利进行社交的“协作者”。而你要做的，则是积极地推动社交继续进行。

2. 共生效应

在自然界中，某些植物在单独生长时往往十分矮小、发育不足，而与同类共同生长时则郁郁葱葱、充满生气。这种同类之间相互影响、相互促进的现象叫作“共生效应”。

人类世界中也有共生效应。一个人可能生存艰难，但如果是一群人，就可能会在性格爱好等各个方面相互影响、相互趋同，彼此向着一致的方向促进。

社交恐惧症患者可以尝试和一些非常活跃的人做朋友，并且在他们的影响下逐渐加入社交活动。同时，患者可以加入有共同兴趣的团体，与有同样话题的人相互促进、不断进步。

3. 光环效应

光环效应是一种以偏概全的心理认知效应。如果某个人身上有某种好的光环，人们自然而然会认为他在其他方面的品质也是好的；如果某个人身上有某种坏的光环，人们自然而然会认为他在其他方面的品质也是坏的。比如，一个学生成绩很好，我们往往认为他的德行也不错；如果一个女人做了小三，我们便会认为这个女人各方面都很坏。一个人的某一方面往往就会成为他的光环，影响别人对他的印象。

社交恐惧症患者可以在某一方面努力提升自己，为自己贴上一个良好的标签，形成一个好的光环。这样，在不断的自我影响下，你便会有一个好的心态与他人接触，利用光环效应，为社交的顺利进行打下良好基础。

4. 飞去来器效应

飞去来器是一种掷出之后还会飞回来的武器，飞去来器效应则用来比喻人们想得到预期的目标却适得其反、引发情绪逆反的一种心理效应。

对社交恐惧症患者来说，因为缺乏表达技巧，在想说服别人的时候，往往会不断强调并且竭力让对方接受自己的观点，这种方式往往会适得其反。患者应尽量避免这种效应对自己产生的不良影响，从而保证社交顺利进行。

5. 古烈治效应

古烈治效应来自一个很有趣的故事。

从前有一位国家元首，叫古烈治。有一天，他带夫人参观一个养鸡场。夫人看到公鸡在母鸡身上“努力”，于是问农场主：“你能不能告诉我，公鸡每天尽多少次‘丈夫’的责任呢？”农场主回答：“每天十几次。”夫人说：“请你将答案转告元首。”元首听了转述后，问：“那么，公鸡每次都在同一个‘妻子’身上尽责任吗？”农场主回答：“每次都不同。”元首便道：“请你将答案转告夫人。”

古烈治效应指的便是男女之间思维和心理的差异。

社交恐惧症患者中，有相当一部分都是与异性交往时有恐惧心理。其实，两性的心理状态、思维方式天生就有很多不同，不必因为难以把握而畏缩不前。事实上，只要明白这种差异的存在，并且增强自信、适当运用，就可以与异性顺利进行社交活动了。

6. 关系场效应

我们都听说过“三个臭皮匠，赛过诸葛亮”的谚语，也都听说过“三个和尚没水喝”的故事。那么，同样是三个人在一起，为什么导致了截然不同的结果？这就要说到关系场效应。

关系场效应，指的就是群体活动中角色的分配所产生的凝聚力或摩擦力对活动效率的影响，这种影响可能是增力的，也可能是减力的。

人都生活在群体之中，所以处于是能够带来增力影响还是减力影响的关系场，就变得十分重要。在一个能够让群体效率增加的关系场中，不仅能提高群体效率，也会给个人带来正能量。

对社交恐惧症患者而言，身处增力关系场，则会让自己更快地融入社交场合，并且形成良性循环。因此，社交恐惧症患者要努力寻找到适合自己的增力关系场。

第五章 给我45°角，我可以让悲伤逆流成河——抑郁症

【精神病自测】

看看你有没有抑郁症

请你找一处安静的地方，回忆自己最近两周的情形，根据实际回答下面的问题。

1.你是否对平时感兴趣的活动突然丧失了兴趣或乐趣?

2.你是否总是感到疲惫或者体力、精力透支?

3.你是否一直感到悲伤?

4.你是否感到未来一片灰暗?

5.你是否认为自己是一个失败者?

6.你是否认为自己的存在没有任何意义?

7.你是否感到注意力下降?

8.你是否总是犹豫不决?

9.你是否对很多事情都感到自责?

10.你是否感到行动迟缓，或者思维停滞?

11.你是否经常难以入睡，或者在早上提前至少两个小时醒来?

12.你是否食欲下降或者暴饮暴食?

13.你是否认为自己缺乏魅力、没有能力或者处于弱势地位?

14.你是否性欲明显下降?

15.你是否觉得生不如死，并且想过自杀?

以上15个问题中，如果你的回答有3个以上为“是”，那么你可能有轻微的抑郁症倾向；如果你的回答有6个以上为“是”，那么你很可能患有抑郁症，建议到专业机构做一下鉴定。

你印象中的抑郁症是什么样的？是仰望天空泪流满面？唉声叹气如西子捧心？抑郁症可没有那么文艺，也没有那么美丽，相反，只会给人带来沉重的负担，以及深深的绝望。

【问 题】

4类抑郁症，你了解多少？

就在刚才，离午休还有一个半小时，我隔壁桌的小姐们儿忽然神色哀怨、语气伤感：“唉，我现在感到情绪低落，不知道自己的存在还有什么意义，也不知道前方的路要怎样走下去。怎么办？难道传说中的都市情绪杀手——抑郁症已经袭击了我？不！我要坚决抗争下去！”于是，我眼睁睁地看着她拿出两袋薯片、四包辣条、一大块巧克力、一袋干脆面，居然还有只大鸡腿！

这姐们儿把所有的零食一样一样消灭掉之后，满足地摸着肚子，优哉游哉：“嗯！我现在心情超好！我已经打败抑郁症了！”

抑郁症似乎已经成了最“出名”的心理问题，也是都市快节奏生活中让人中招最多的心理疾病。很多人在情绪低落的时候都会惊呼：“我是不是得抑郁症了？”现在，我们就来真正了解一下抑郁症。

“心情不好”等同于“抑郁症”吗？当然不是。抑郁症患者的情绪低落是显著而长期的，绝非一朝一夕能够改变。同时，患者会悲观消极、痛苦绝望，感受不到生活的乐趣和生命的意义。他们往往对任何事情都缺乏兴趣，时常无精打采。他们还会认为自己很没用，什么都做不好，周围人的不顺和不幸都是自己的错。当他人想要伸出援手时，他们却认为对于这样的自己他人也无法拯救。他们容易失眠厌食，严重时会出现幻觉，甚至会意图自杀。

抑郁症患者的思维也会变得缓慢起来，他们形容自己“脑子像是被堵住了一样”。他们反应迟钝，语言能力下降，对别人缺乏回应，交流也因此会变得困难起来。同时，注意力无法集中，记忆力也会下降，尤其是对于刚发生不久的事情转身就忘。他们在生活中疏懒缓慢，喜欢独处，不愿意接触别人。严重的时候，他们不吃饭、不洗漱、不说话，甚至一动不动。这样的情况，称为“抑郁性木僵”。

抑郁症也分很多种类，最常见的是心因性抑郁。心因性抑郁主要是由于受到强烈的精神打击或产生过度的内心矛盾而导致的。比如，我的一位朋友曾因为遭到丈夫背叛而患上抑郁症，并且反复发作。为了让情绪得到释放，她进行了“报复行为”，开始了婚外情。但是，事实上，这种报复反而增加了她的压力，让抑郁症变得更加严重。

还有一种，叫作“精神病性抑郁”。这种抑郁症往往伴有幻觉和妄想。

某位病人N，坚定地认为美国人想要他去做总统，但他很爱国，不能离开祖国，于是他信心坚定：“美国人你们死心吧！我不会去做你们的总统的！”可是，要是没有他，美国人民又该怎么办呢？于是，他每日处在这“两难”之中，长吁短叹。每次他看到有关奥巴马的新闻时，都会一脸哀伤：“都怪我没办法去做总统，才麻烦你了。重点是你确实能力差了点。”甚至只要在街上看到西方面孔，他都会非常哀伤，缓缓地叹口气：“就算你们派人来接我，我也……”

另外一种，是隐匿性抑郁症。这类病人貌似在生活中看不出情绪上的问题，但事实是，他们的情绪都直接转化到了身体上。他们可能会突然出现头痛、胃痛、呼吸道感染、高血压、内分泌失调等症状。由于其身体上的症状过于明显，以至于常常让人忽略情绪的诱因，只是单纯从身体方面来治疗。由于这种抑郁症“隐藏”在身体症状之中常常会被人忽略，得不到及时的救治，因此不仅身体的疾病无法根除，抑郁症也会更加恶化。

再有一种非常值得我们注意，叫作“非典型抑郁”。一看到“非典”两个字，就得注意了，这种抑郁症和一般的抑郁症表现都不太一样。其他抑郁症患者可能长时间情绪低落——不管发生什么事情我就是低落；但是这类患者，除了情绪低落之外也会有其他的反应，比如在好事来临时也会有正常的喜悦情绪。其他抑郁症患者可能会失眠，好不容易睡着了很快又醒过来；但这类患者却总是睡不够，连续睡15小时都是小意思。其他抑郁症患者可能没什么食欲，什么都吃不进去；但这类患者却食欲旺盛，体重也总是不断增加。他们总是感到四肢沉甸甸的，好像自己没有力气抬起它们似的。

因为非典型抑郁症和一般的抑郁症不太一样，常常会“瞒天过海”，让人注意不到，结果使得病情更加严重。

抑郁症在现代生活中逐渐增多，尤其在女性身上更为常见。很多女性都在人生的不同阶段和抑郁症抗争过，比如职场上、生产前后、更年期等。这恐怕是因为女性的情感更加敏感纤细的缘故。因此，女性更应该调整自己的情绪，学会合理释放压力。

【案 例】

抑郁症患者

历史上最有成就的抑郁症患者大概要数林肯了。什么？林肯有抑郁症？那个被评为美国历史上最有成就的总统亚伯拉罕·林肯？

怎么样？大吃一惊了吧？

曾经有这么一头奶牛，误食了一把有毒的草，然后产下了一些有毒的奶。当时呢，还有这么一位少妇，喝了一碗这样的奶，结果就中毒身亡了。你说倒霉不倒霉？这位少妇，就是林肯的母亲，当时林肯才9岁。

9岁丧母已经够可怜了，不过这才是命运的开始。林肯之后经历了一连串的磨难，比如他的四个孩子中有三个夭折了。

而在林肯当选总统的时候，正是美国历史上最动乱的时刻。巨大的压力，恶意的攻击，人生的不如意……抑郁症赢了。最严重的时候，他甚至想自杀。

连林肯都中招，由此可见抑郁症果然威力不小。比如，我们的微微不仅患有严重的抑郁症，甚至最后想到了死。

微微是个美术特长生，在绘画上很有天赋。在高考的时候，她自己想要深造国画，于是准备报考相关专业。在她看来，自己学习喜欢的专业，还能弘扬民族文化，很有意义。

但是父母可不这么想："你这个专业没用又没发展。你听爸爸的话，报考金融。等你毕业了，爸爸可以帮你安排一份好工作。"

微微是个倔强而有主见的少女，她坚决不从。于是母亲祭出了中国父母们的看家本领——"你不听话，我就不吃饭！"微微一看自己老妈这是动真格的了，只好把志愿改了，可是呢，她却每天都把自己关在房间里，一直到上大学了还是这样，甚至一天比一天严重，闹到要休学的地步。

父母又火了："为你好你不知道？怎么总是没完没了地闹！让亲戚朋友们看笑话！"

微微终于万念俱灰，想到了死，准备吞药自尽。

像微微这样，如果放任抑郁症不管，它会逐渐严重起来。前面讲到，严重的抑郁症患者除了会产生自杀倾向之外，还会变成抑郁性木僵。

咱们要说的这个女孩呢，我叫她霉女，因为确实比较倒霉嘛。霉女爱上了一个渣男，结果自然是被玩弄甩掉啦。但是霉女很不甘心，还依旧幻想和渣男复合，直到眼睁睁看着渣男身边换了一个又一个女生。照理说呢，霉女应该醒悟了，可是她却抑郁了。

怎么个抑郁法呢？她开始心不在焉，精神恍惚，答非所问。每天沉浸在自己的世界里，浑身上下都散发着"我很伤心，闲人勿扰"的气场。

她的情绪一天比一天低落，身体虽然没有什么问题，却不吃不喝不动不说话，就躺在床上，翻身都算是大动作了。你以为她面无表情，却发现她面部略微扭曲，显得极其痛苦，眼中含着泪水，口中只是干巴巴地哽咽着三个字："我想死……"

霉女这种情况就是典型的抑郁性木僵了。

【现 象】

春困症、掏空族……都市白领的情绪为何持续低落？

俗话说“春困秋乏”，好像一到了春天，人们就特别容易疲倦乏力，总是睡不醒，干什么都难以提起精神来，我们称为“春困”。人们总是情绪不高，容易烦躁，容易受到他人情绪影响，食欲不振，这也就是俗称的“春困症”。

按照中医的理论，春季人体湿重，脾脏功能被削弱，湿气无法排出，导致了人昏昏欲睡，出现春困现象。从冬季到春季，人需要一个适应的过程，在这个过程中，人的大脑、皮肤、肌肉、五脏六腑都处于调整之中，因此人也处于一个比较迷糊的状态。

由于外界气候和人体自身的原因，人的情绪也受到了影响。在春季，人们容易在一个较长的阶段里都感到情绪低落，注意力不集中，口干舌燥，浑身酸痛，容易疲劳等。实际上，这些都是抑郁症的表现。

因此，春困症并不仅仅是身体现象或健康问题，也并不仅仅是“情绪感冒”，而是一种季节性抑郁症。

说到季节性抑郁症表现，其实在冬天更为明显，尤其是在我国北方和欧洲等冬季气候特征明显的地方。这些地方冬季十分寒冷，时间长，日照短，会让人缺少活力，行动力下降，变得烦躁、容易退缩，不喜欢参加社交活动，性欲下降等。

在整个冬季，人们可能都会持续这一状态，并且连续几年如此。只要一过了这个季节，人们就会恢复正常，季节性抑郁症的症状就会消失。

对于春困症也是如此，只要过了春季，就会恢复正常水平，所以无须过于紧张。同时，要在季节性抑郁症发作的时候，注意调节自己的情绪，给自己增添乐趣。

季节性抑郁症对于在都市中生活压力巨大的白领来说，恐怕是年年中招。另外，在都市中，掏空族也无处不在。

什么叫“掏空族”？在巨大的工作压力下，人们的体力、精力、心智、情感、创意等都严重透支，身体被掏空，精神也被掏空，情感被掏空，头脑也被掏空。长此以往，人们会感到筋疲力尽，问题层出不穷，深感自己越来越无法跟上工作的进度，无法紧追时代的步伐。这个时候，眼看着新生一代步步追上，其中滋味自不必说。人们往往会身心俱疲，强颜欢笑，缺乏价值感，无法自我认同。

掏空族们往往认为自己的工作只是在不断重复“昨天的故事”，难以投入更多激情。同时，他们也缺乏时间和创意去进行创新，对社会新鲜能量的汲取也不及时。前些年积累的体力、精力、知识技能在短短几年内被掏得空空如也，而没有得到及时补充，让人无法延续之前的水平。在

这种情况下，掏空族压力越来越大，得抑郁症的越来越多。

对掏空族们来说，最重要的就是合理安排生活，将工作、学习、社交的时间分配好，不断充实自己，广交朋友，让自己不断丰富起来。同时，更应该为未来做出规划，避免在未来遇到“掏空”的情况。只有这样，掏空族们才能减轻自己的精神压力，保持情绪平稳，不给抑郁症可乘之机。

【解 答】

对付抑郁症的秘密武器：日常事项与森田疗法

轻度抑郁症患者是可以进行自我调节的。下面介绍几种日常生活中可以运用的自我调节方式。

首先，注重身体锻炼。散步、慢跑、骑行、瑜伽、太极、散打等，都是很好的锻炼方式。由于抑郁症患者不仅精神消极，而且时常感到身体沉重、行动迟缓，长时间下去便会让身体机能受到损害。一旦身体机能受到损害，精神就会迅速萎靡。而且，身体机能下降会加重患者的无价值感，使其心态变得更加消极。适当的锻炼不仅可以刺激身体机能，更能够使患者心理放松、增加自信。尤其是清晨，做一些锻炼，让身体舒展，为一天开一个好头，能有效地减少抑郁情绪。

另外一点，也是最重要的一点，就是保持正常的工作和学习生活。抑郁症患者一般身体沉重，思维黏着，精神上也不断否定自己。“我什么都做不好，所以我什么都不能做。”这种心态很容易造成恶性循环。

实际上，患者当然是有能力的，只是不断被自己否定。坚持上班、工作、学习、做家务等平时你可以做到的事情，对于消除抑郁情绪意义重大。不管结果如何，只要坚持去做，你就会知道自己还有很多能够做到的事情，从而增加自信和愉悦感。同时，你也可以给自己制订一些简单的计划和目标，然后去实现它们，这同样会让你充满成就感，增加自我评价。

在做到以上两点之后，你就可以进行下一步了。这个时候，你有一件重要的事情要去做，那就是学会整理自己的思绪，并且记录下来。

你很容易陷在消极、低落中无法自拔，这对抑郁症患者来说最平常不过了。这时，不妨整理一下思绪，把你的想法一一记录下来，看看每天困扰你的都是什么样的思绪。不要害怕面对它们，它们只是你诸多想法的一部分。写下之后，你无须着急去寻找来龙去脉，也不用惊讶于自己竟然会这样想。你只要接受它们的存在，接受它们就在你的脑子里。等到你的情绪稳定下来后，再去看看记录下的文字，可能就会发现有哪里不对劲。你一定会发现有一些想法是不合理的，你不应该那样想。这时候再去面对它们，一定会有全新的体会。你可以从另外的角度去分

析这些想法，重新去审视自己和所经历的事。

另外，还要注意的一点是，不要总是跟别人谈论你的那些消极的想法。你大概听过这么一个故事。有一只小猴子受伤了，它便不停地向别人展示自己的伤口，“你看我受伤了，好疼！”它每遇到一个人，就会扒开自己的伤口给别人看，一遍一遍讲述自己受伤的故事，说“我好疼！”。最后，小猴子就这样死了。

抑郁症患者也是这样，如果只是不停地对别人讲述自己的消极想法，而不想办法去解决，那么只会让抑郁情绪不断强化，让抑郁症愈发严重，最后不得不承受惨痛的结局。所以，对抑郁症患者而言，最好的办法不是倾诉，而是向上面说的那样去转换思维。

接下来，你可以多去和朋友们聚会、旅行、看演唱会，总之，尽量让自己融入到一个热烈的气氛中去。在周围气氛的带动下，你会觉得身体里充满了热情，涌动着向上的力量。

当然，多帮助他人也是非常必要的。不仅是帮助你身边的人，你还可以做一些公益事业，去做志愿者、向山区捐款捐物、支持贫困儿童、美化城市环境、维护妇女权益，什么都可以。做这些时，你会帮助别人、影响别人，你的所作所为将对一些人充满特殊的意义，同时，你会重新判断自己的价值，不会再认为自己是个“无用”之人。

除了这些日常生活中能够做到的事情，我们还可以尝试采用森田疗法。

森田疗法的核心理论就是“顺其自然，为所当为”。什么叫作“顺其自然”呢？并不是说让你放任抑郁症不管而任其发展，而是让你不要产生对抗的情绪，你要学会接受。接受什么呢？接受你的伤心，接受你的难过，接受你的委屈，接受你的郁闷，接受你的一切负面的情绪。你要知道，它们都是正常的情绪反应，是大家都会有的情绪体验。它们会顺其自然地来，也会顺其自然地走。所以，你不要一味地沉溺其中，而是要去接受它们、感受它们，不去和这些负面情绪对抗。好也罢坏也罢，让情绪在你的身体里自然地流动。

什么叫作“为所当为”呢？就是你该干什么干什么去。你的注意力不要集中在你的情绪上面，你跟着你的伤心难过郁闷无助走，就会被它们所控制。你要将注意力转移，工作也好学习也好玩乐也好，找到一个目标，然后就去拼命地完成这个目标。当你集中精力去完成一件事情，一段时间之后，你会发现，哎，我好像没有那么伤心难过郁闷无助了！这是因为，情绪已经自然地流走了一部分。

森田疗法的奥义就在于，将情绪与注意力分开。情绪其实是来得快去得也快的，为什么会发展到很严重呢？因为你的注意力一直在情绪上面，你不断地将其深化、扩散，以至于成为了自己无力挣脱的陷阱。使用森田疗法，就是要让情绪顺其自然，而你的注意力为所当为，两者分开，让情绪自然消解。

除此之外，你还可以尝试一些物理上减轻抑郁情绪的方式，比如用温热的水泡澡、听一些舒缓宁静的音乐、做些按摩等。

在饮食上，你应该注意，有一些东西会加深你的抑郁情绪。比如，烟酒、浓茶、咖啡、碳酸饮料、甜食、熏制食品等，它们不同程度地含有一些加重抑郁的物质。

【生存法则】

这些心理效应让你远离抑郁症！

1. 半途效应

有个成语叫“半途而废”，指的就是半途效应。在达到目标的过程中，人的心理压力会逐渐增加，同时外在环境也不断带来负面影响，在中间位置时人所承受的压力达到顶峰。这时，人往往会脆弱敏感，极容易就此放弃。如果能坚持下来，那么在后半段中人所受到的负面影响就会减少，心理承受能力也会增强，更容易达到目标。

对抑郁症患者而言，因为时常感到情绪低落，会产生低价值感和低自尊感，做事情更容易在半途放弃，进而形成恶性循环。

抑郁症患者可以给自己规划一些较小的目标，让自己经过一定努力就可以快速达到目标，积累成就感，以此增加自信心和价值感，减少抑郁情绪。

2. 贝勃效应

贝勃效应指的是，当人经历了较大的刺激之后，在他再次受到一些相对较小的刺激时，承受能力就会增强。可以说，第一次受到的较大刺激对人的心理已经造成了一定冲击，在经历第二次较小的刺激时，相比而言，人们反而会觉得“没什么”。

这种心理效应在生活中也有很多的应用。比如，一个孩子有3门功课不及格，他回家之后便说：“妈妈，我有5门功课没及格。”妈妈此时非常生气。这时孩子说：“我记错了，是3门没及格。”妈妈便会说：“3门不及格也不行啊！”可是明显已经没有刚才那么生气，甚至心理上还会产生安慰感。

女人也是应用这一心理效应的高手。比如，老婆对老公说：“这次休假我们出国旅游吧！”老公一惊：“那得好几万块啊！”老婆于是便“委屈”地说：“那好吧，你给我买这套化妆品吧。”老公

一看，才几千块，便爽快地掏钱，恐怕还要暗自庆幸。

对于抑郁症患者来说，贝勃效应也时常发挥作用。比如，一个患有抑郁症的运动员，他第一次拿到了冠军，感到了喜悦。当他第二次或者更多次拿到冠军的时候，这种喜悦感就被冲淡了，反而会在意自己出现了哪些失误，有哪些没发挥好，甚至完全感受不到冠军的意义，从而持续消沉低落，陷入低价值感中。

抑郁症患者在每次取得成功和进步的时候，一定要全身心地投入其中，认真感受，并且肯定自己的成绩，感受自己行为的意义，不让消极情绪有可乘之机。

3. 比马龙效应

比马龙效应也叫作“皮格马利翁效应”，它来源于一则希腊神话。

古时候有个国王，叫皮格马利翁，他十分擅长雕塑。有一次，他雕塑了一个完美的少女像。少女像栩栩如生，姿态迷人，长发好像能够飘动，眉眼中仿佛带着笑意，每根手指都像是有生命似的。皮格马利翁不自觉地爱上了这个“少女”，他给她穿上最华丽的衣服，赞美她的美丽，倾诉自己的爱意，不断拥抱和亲吻着她。可是，雕塑却依旧没有反应。于是，皮格马利翁向爱与美的女神阿佛洛狄忒求助。阿佛洛狄忒被感动，决定赐予雕塑生命。“少女”的肌肤变得雪白柔软，眼睛深情地望着皮格马利翁，手指抚摸着他的面庞。皮格马利翁梦想成真，并和这个“少女”结为夫妻。

因此，皮格马利翁效应也叫“期待效应”，即不断的期望和赞美能够对人形成正面的积极影响，日积月累便能达到质的飞跃。

抑郁症患者应该经常给自己一些积极的暗示，对自己有所期待，并且进行自我赞美和肯定，通过正面暗示重塑信心并建立价值感。当然，患者也应当多从周围的人身上汲取赞美。

4. 超限效应

超限效应是指刺激过多、过强或作用时间过久，从而引起心理极不耐烦或逆反的心理现象。

美国著名作家马克·吐温曾有一件趣事。有一次，他去听牧师演讲。牧师口若悬河、滔滔不绝，其演讲真挚诚恳、感人肺腑。于是，马克·吐温想要捐些钱。过了10分钟，牧师还在讲，他不耐烦了，于是决定只捐点零钱就算了。又过了10分钟，牧师仍在讲。他已经坐不住了，决定干脆不捐了。在牧师终于结束了长长的演讲、开始募捐的时候，马克·吐温已经被这演讲折磨得十分气愤，他报复性地从捐款中偷走2块钱，算是出气。

这个故事所讲的就是典型的超限效应，由于刺激过多或过久而引起了逆反心理，达到的效果也和预期目标背道而驰。

对于抑郁症患者而言，由于长期处在低价值感的状态中，在超限效应下也会产生一定的自我逆反，并且伴随一定的强迫症状出现。在这种情况下，患者一定要尽量放松，并且适当转移注意力。

5. 淬火效应

淬火原本是冶金的术语，意思是说，当金属被高温加热到一定程度的时候，用水或油等进行冷却处理，会让其变得更加坚韧耐用。在我们的生活中也有很多这样的情形。

有些老师看到学生成绩非常好，为了避免学生得意自满，就会用一些难度较高的试题来测试他们，以此让他们冷静下来，自我巩固，从而获得更好的成绩。或者当我们在情绪激动的时候，往往也会采用冷处理的方式，让自己暂时冷静下来，之后则会达成更理想的结果。

对抑郁症患者而言，不必害怕抑郁症对生活带来的负面影响，患者可以暂时将其当成生命中所遇到的“淬火”，并且要坚信，在“淬火”过后，你将成为一个更加成熟的人。

第六章 我狂躁吗？我只是淡定得不明显！——躁狂症

【精神病自测】

你的躁狂“修炼”到了什么程度？

请你找一处安静的地方，回忆自己最近一周的情形，根据实际回答下面的问题。

1.你的言语是否比平时显著增多？

2.你是否感觉自己的思维十分灵活，语言跟不上思维的速度？

3.你是否觉得自己的思维飘忽不定，联想迅速？

4.你是否感觉注意力不集中，时刻转移？

5.你是否自我感觉良好？

6.你是否自我评价严重超出别人对你的评价？

7.你是否总是精力旺盛，睡眠减少，从不疲劳？

8.你是否总是十分亢奋，活动增加？

9.你是否很容易被激怒？

10.你是否做事不顾后果？

11.你是否性欲亢进？

12.你是否在工作或者学习方面感到了退化？

13.你是否在社交上出现了一定障碍？

14.你是否被认为攻击性强，容易对人造成危害？

以上14个问题中，如果你的回答有3个以上为“是”，那么你可能有轻微的躁狂症倾向；如果你的回答有5个以上为“是”，那么你很有可能患有躁狂症，建议到专业机构做一下鉴定。

躁狂症的症状和抑郁症截然相反，乍一看就像是一个人意外地通了任督二脉，精力旺盛、才情涌现。但是，认真观察，你就会发现这其中的病态所在。

【问 题】

情绪高涨？暴躁易怒？

可能是现代人的通病，我和邻居交往不深，平时也就是点头之交。有一天，出门时碰到了隔壁的少年，他突然热情地跟我打招呼：“姐！好几天没看到你了！你今天真漂亮！这是要去干什么？”

本来这是平常的对话。可是，我和他之间几乎完全陌生，平时最多微笑了事，所以这对话就显得很突兀。我当时想，要是很久不联系的朋友突然联系你了，无外乎这么几种情况：结婚、借钱、推销安利。难道现在邻居也流行这种手段了？于是我打了个招呼就准备逃跑：“你也很帅！回头聊！”

但是，这位少年明显不在意我的反应，他跟上我的脚步，愉悦迫切地继续说：“……我知道我很帅。而且，我是我们学校百年一遇的化学天才，这一点连我们化学老师都不得不承认，虽然他没有明说，但我看得出来……我能用化学赚大钱。我还可以改变世界！说到世界，我觉得世界上最好吃的东西就是冰激凌。姐姐你喜欢吃冰激凌吗？甜甜的。不过我觉得最甜的还是陆薇，她是三班的，我是五班的，我们不是一个班……”此处省略N个字。

到了电梯旁，我说：“我要下楼了，咱们以后聊。”他突然生气起来，怒气冲冲地挥舞着拳头，跟我一起进入电梯里，在里面大跳大闹。我赶紧按停电梯把他拉出去，安抚他，然后发现，这孩子应该是有轻微躁狂症。

躁狂症似乎没有抑郁症那么“著名”，但是事实上它们在一起合称“躁郁症”。两者交替发作即为双相情感障碍。那么，现在就来介绍一下躁狂症。

躁狂症发病通常都十分突然，只需短短几天。患者的第一个特征就是情绪高涨。他们的思维如野马般奔腾不止，变得很爱说话，语速很快，但是注意力不集中，很容易看到什么就马上转移话题。他们自我评价过高，喜欢夸大自己的能力和地位；喜欢跟人交往，什么人都想搭讪，什么事都想掺和；精力充沛，睡眠需要减少，时时处于亢奋中。

躁狂症看起来似乎没那么严重，更像是一个心情好到过度兴奋的人，思维活跃、头脑聪敏、态度积极、活泼健谈，甚至时不时妙语连珠，以至于有人说：这哪是精神疾病啊，简直就是福利！

要是你这么以为，那就大错特错了。首先，上面说的只是躁狂症的现象。就如前文说到的邻家少年，明显可以看出来他思维散乱、毫无逻辑。事实上，躁狂症的人看起来比平时更加聪明，讲话头头是道，但是往往态度偏激，逻辑混乱，细想之下会发现其实不知所云。而且，躁狂症很容易间歇性反复发作，在这个过程中逐渐严重。患者的思维会逐渐混乱，情绪无法自控，甚至机能受损。

躁狂症的第二个特征就是暴躁易怒。躁狂症发展到一定程度后，便如这个病的名字一样，“暴躁”“发狂”，做事冲动，容易使用暴力。严重的躁狂症会让患者做事不计后果，失去理智，如肆意挥霍、沾染毒品、酗酒、乱性、攻击他人、破坏公物等。

长此以往，他们的人格甚至会因为躁狂症而发生改变，社会功能也会受到严重影响。

躁狂症形成的原因有很多种。一般认为，躁狂症受家族遗传的影响非常大。但这并不是绝对的。外在刺激也可能会导致躁狂症，如失业、失恋、夫妻感情破裂等。

后来经过了解，那位邻家少年正是由于受到了外在刺激而成了轻微躁狂症患者。他的好友数次自杀未遂，最后转学失去音信，这成了这个本就内向的少年情绪失控的导火索，令他成了一个轻微躁狂症患者。

【案 例】

迷失的订单

历史上的躁狂症患者可不少，比如著名的大画家凡·高，他的画总是明亮又哀伤，痛苦又真实，色彩和感受的紧密结合成就了一代大师。凡·高也有躁狂症。在与高更的关系破裂之后，他就患上了躁狂症。某一天，他躁狂发作，疯狂地割下了自己的耳朵，血淋淋地装到了信封里，作为礼物送给了妓女拉谢尔。

估计拉谢尔收到礼物觉得应该是爱情片，结果一打开才发现是恐怖片……画风转变得太快。

这让我想起哲哥掐着客户脖子大骂的那一幕，当时冲上去了4个保安才把他拉下来，简直就是天生神力啊。那个客户脸都憋成猪肝色了，缓了好半天才拿出钙片来吃了两片当是压惊。

哲哥原本是个安静的美男子，彬彬有礼，略带呆萌。他是名牌大学的高才生，头脑灵活，颇有才华，只是性格较为内向。

女同事们常常喜欢“调戏”他：“哲哥，我还没有男朋友！你呢？”哲哥一脸迷茫：“我也没有啊！我只有个女朋友！”

哲哥信佛，平时以“忍让宽和”为座右铭，很少与人发生冲突。只有到了提案的时候，他才以“争”为要诀，斗志昂扬、侃侃而谈，带着一种“我最专业”的霸气，击杀对手于无形。

哲哥是公司的镇宅宝，人人都爱他。

直到某一天，事情开始不对了。

平日里一向内向呆萌的哲哥突然话多了起来。他能在2分钟之内，从早餐奶谈到希腊神话，从电水壶扯到母猪的产后护理。要知道对于听众而言，2分钟之内要接受的信息如此庞杂，完全跟不上他的思路。这时候绝对不能提出质疑，否则他就会翻个白眼，一副“愚蠢的人类，这都不懂”的表情，鄙视你之后继续自说自话。

哲哥开始热爱辩论，并且一定要赢。通常论题不管是什么，到最后都会变成：“我说的绝对没有错！而你们都是傻×！”所以后来大家都很害怕开会，因为开会不管说什么都会变成哲哥和老板的辩论会。哲哥的主题：“我说的都没错！而你是个什么都不懂的傻×！”老板的主题：“咱们好好说……好好说……我才是老板，你给我闭嘴，浑蛋！”

你要是觉得哲哥只在公司这样，那你就大错特错了！哲哥去商场里买东西，突然直奔人家的经理办公室，拿出小本本，逐一罗列出人家管理上的问题，大声宣读，以领导视察工作的态势，滔滔不绝说了两个小时，而且还不让别人打断。当时商场的经理就蒙了，好不容易瞅个空想插句嘴，结果被哲哥一个眼神瞪回去了。当哲哥终于说完了，心满意足地准备离开时，商场经理小心翼翼地问：“先生有什么需要我帮你解决的吗？”哲哥回头又教育了人家半个小时。商场经理再也不敢和他说话，到最后也没弄明白他到底是去干什么的……

不过真正让哲哥一战成名的，还是那次对于客户的袭击。当时，他去和一个客户谈事情，结果又变成了他给客户讲课。客户完全没有理会这一套，坚决地否定了他的全盘思路。哲哥顿时就怒了，身手矫健地扑过去，精准地扼住对方的脖子大骂不止，冲过来4个保安才勉强把他拉下

来。客户的脸都已经憋成了猪肝色，而哲哥则开始对着几个保安发脾气。

哲哥惊人的变化终于引起了所有人的广泛关注，他被诊断为轻微躁狂症，开始接受治疗，大家这才放下心来。

在协助哲哥治疗的过程中，我认识了小东。小东才初中三年级，却已经是个名副其实的小帅哥。但是，这位小帅哥却深陷躁狂症中。什么原因呢？

首先，不久前小东的父母离异了。这对他的打击非常大。他开始变得暴躁易怒起来，每天都大发雷霆。再加上已经初三，还有几个月就要参加中考，因此学习压力增大，这也让他有些不适应。有时候他住在爸爸家里，有时候他住在妈妈家里，不论在哪里，他都非常挑剔、不耐烦。

他在学校里时常高谈阔论，甚至给老师“上课”。对于被批评这件事情，他很不屑一顾：“天才都是不被理解的。”经常和同学一语不合就打起来，俨然“小霸王”的姿态。可是，只要是到了考试的时候，他就会高烧不止，无论如何都退不下来。

【现 象】

毕业躁狂症&离婚躁狂症

毕业躁狂症，指一些人在毕业后焦躁迷茫却信奉享乐主义，追求个性、不合群、没有定性、不够积极。重要的是，他们的抗挫折能力极差，一丁点困难就可能将他们打倒。

比如，我要说的这个小Q就是典型的毕业躁狂症患者。他毕业两年，工作换了五六个。每到一

处，就觉得自己可以大施拳脚，实际上却表现平平。他每天脸上都明晃晃地写着“爷很烦，离我远点儿”，因此并不能很好地融入同事们的圈子，这让他觉得自己很受排挤。领导找他聊两次，他马上就觉得领导看不上自己。同时，他也不肯放下“身段”向他人请教，或者主动跟别人学习，对别人的意见也听不进去，只是惶惶然地让压力与日俱增，一段时间后仍然没有半点起色。他害怕自己被人嘲笑，更害怕被炒鱿鱼，于是干脆自己先辞职。

刚刚离开校园的学生们，一方面踌躇满志，一方面因为要从学校向社会过渡而非常不安。于是，一些适应能力较差的学生毕业之后心浮气躁，对自己期望甚高，然而，如何工作、如何与同事沟通、如何融入团队、如何处理矛盾……这一系列问题摆在眼前，一下子就傻眼了。因此，他们变得胆小、烦闷、愤怒、逃避，最终成了毕业躁狂症一族。

与毕业躁狂症类似的，还有离婚躁狂症。离婚在现代社会中已经是很普遍的问题了，而离婚后的人，很容易在一段时间内陷入离婚躁狂症。

我的朋友E就是这么一个典型。E和老公相爱3年，结婚5年，忽有一天，因为老公出轨而决定离婚。虽然老公苦苦哀求，但是E并没有原谅他。她说：“我以后绝对没办法和他继续生活在同一屋檐下，只要想到他，我就觉得恶心。倒不如放了彼此，各自生活。”就这样，E的老公变成了前夫。

那一句“倒不如放了彼此，各自生活”显得E智慧洒脱，但在一切看似风平浪静之下，离婚躁狂症却悄然来袭。

E回到一个人的家中，大哭了一场，这“一场”持续了很长时间——只要想起来这段婚姻，眼泪就止不住。总之，这次大哭在若干次中场休息后，持续了一个月。

之后，E变得暴躁多疑。她对任何事都变得敏感起来，甚至对妹妹的恋情坚定地持反对意见。她开始质疑周围的一切，再也不相信世上有真爱。

【解 答】

躁狂症的生存需要：情绪控制

躁狂症患者往往容易情绪高涨，有时是与情景不匹配的高兴，有时是一点小事引起的愤怒，还有时是过于亢奋的性欲……总之都是无处发泄的旺盛精力。

患者会发现，自己总是无法控制情绪，一旦情绪涌动上来，就会瞬间变成它的奴隶；自己还总是激动地夸夸其谈，思路从一件事情瞬间就转到另一件事情上。

没错！对躁狂症患者而言，最重要的就是学会控制情绪！

首先，患者应分析一下自己的性格。问问自己：我是不是一个容易冲动的人？我是不是一个内心爱计较的人？我是不是一个过于争强好胜的人？我是不是一个容易被感情控制的人？如果答案是“是”，那么应该从源头上进行根治。努力用阳光积极的态度生活，遇事不要头脑发热、冲动行事，给自己思考的时间。

患者还应该学会三思而后行。既然是容易冲动的人，那么在遇到任何事情的时候，都应该先冷静下来再做决定。如果时间允许，甚至可以给自己列一个计划表，严格按照步骤执行，以此保证不会因一时冲动而搞砸整件事。

另外，患者还得学会集中注意力。他们的思维总是在滑翔，从一个点飞快地跳到另一个毫无关系的点上。看似思维跳跃，实际上是难以集中注意力，因而说话做事也缺乏逻辑。

在躁狂症发作、情绪过度高涨的时候，可以让自己置身于一个安静的环境之中。如果不能控制自己，也可以请家人或者朋友协助。

安静的环境可以避免外界刺激的侵扰，让情绪不会被进一步激发。此时，尽量不要与人有过多交谈，也不要看电视剧、电影、漫画、新闻等，以免情绪被进一步激发。

当你稍微平静下来，可以运用另一个方法——冥想，来加深自我认识，获得深层次的宁静。冥想时，找一个让自己舒服的姿势，使身体放松下来，不必特意专注于某件事情，但是需要能够感受到自我的存在和内心的平和。在经过一段时间的冥想练习后，患者的心智和情绪都会感受到平静的愉悦。

最后，还应该学会合理地发泄压力。在压力增加的时候，不要习惯性地屈服于情绪之下，应找到合理的途径发泄。例如，跑步、篮球、网球、游泳、登山、拳击……这些都是很好的发泄方式。

【生存法则】

4种心理效应，打倒躁狂症！

1. 多米诺骨牌效应

多米诺骨牌，即一块块摆成长长一串的骨牌，把第一块推倒，之后就会一个接一个全部倒下，场面相当壮观。

多米诺骨牌效应指的是，一个很小的力量可能会引发一系列的连锁反应。

对于躁狂症患者来说，任何一个小小的改变都可能会产生一系列的连锁反应，这些反应有可能是内在的，也有可能是外在的，可能是正面的，也可能是负面的。躁狂症患者在紧张或发怒的时候，就是骨牌的开始，会引起内部一系列负面的情绪，同时对周围环境和社交都带来负面效应。若能尽量让自己平复心情，减少亢奋活动，控制情绪，不发怒，同样会给内在带来积极的连锁效应，产生一系列的正面影响，对提升社交也有很大帮助。

2. 海格力斯效应

古希腊有个大英雄，叫海格力斯，他力大无穷。有一天，他走在一条巷子中，看到地上有一个苹果大小的袋子，鼓鼓囊囊的很难看。于是，他就踩了那个袋子一脚，想把它踩瘪。可是，没想到，这个袋子的大小居然增加一倍。海格力斯既惊奇又生气，于是不停地用力踢踩这个袋子，可他越是用力，袋子就膨胀得越厉害。到最后，他气愤地拿起一根木棒来敲打袋子，可它却膨胀到把巷子的去路都堵死了。

海格力斯终于感到无可奈何，这时，有一位智者告诉他："这是个仇恨袋，你不理会它，它就只有最初的苹果那般大小。你若是招惹它，它便会一直与你为敌。"

所以，海格力斯效应指的就是，当你对他人有敌意并且进行攻击的时候，对方也会憎恨你并且想办法报复。双方互不相让，于是仇恨越来越深，报复的手段越来越强烈，最后双方都会付出惨重代价。

对于躁狂症患者来说，尤其应该注意这一点。躁狂症患者极其容易激动、被激怒，同时精力旺盛、过度亢奋，因为一点小事就会暴跳如雷、大发雷霆。而对方则因为情况发生得莫名其妙，

而同样愤怒。一来二去，这种愤怒和仇恨感在彼此之间滚雪球般越来越大，矛盾无休无止。

躁狂症患者往往精力旺盛，所以可以进行一些运动来消耗。在遇到事情的时候，也要尽量豁达开朗，避免敏感多疑，要深思熟虑，尽量减少与人的摩擦。

3. 情绪效应

情绪效应，指一个人的情绪状态会影响他人对其的评价。比如，当时你很低落，不愿意和人过多交流，那么，事后对方对你的印象很可能就是“冷漠”“内向”“社交能力较差”等。如果你处于很亢奋的状态，则可能给对方留下“话痨”“过度热情”“不顾及他人感受”的印象。同样的人，因为当时的情绪状态不同，会导致给别人留下的印象截然不同。

同时，情绪是可以相互感染的。当一个人情绪不良的时候，也会让对方的情绪受到影响，进而影响双方之间的交流和彼此之间的印象。

对躁狂症患者而言，亢奋、激动、兴奋、易怒等情绪状态都会影响对方，在彼此之间形成不良的情绪磁场。因此，患者应该尽量避免这种情绪效应的负面影响。

4. 态度效应

有这么一个关于大猩猩的有趣的实验。科学家在一个房间里放上很多镜子，然后让猩猩走进去。第一只猩猩性格温顺，它进入房间后，看到了很多“伙伴”，不禁高兴地和它们打招呼。自然，镜子中的“伙伴”也同样友善。它愉快地在房间里玩儿了三天，离开的时候还恋恋不舍，想和“伙伴”们继续相处。而第二只猩猩凶残暴戾，它一进房间，就看到很多同样凶暴的“敌人”。它马上做出战斗姿势，和这些“敌人”厮杀起来，十分惨烈。战斗了三天后，它竟死在了这个房间中。

同样，对人而言，我们周围的人就是我们的镜子。我们微笑，他们也微笑；我们奸诈，他们也奸诈；我们暴躁，他们也暴躁。这就是态度效应。

躁狂症患者在对待他人时往往易怒，那么对方很可能也用同样的态度来回敬你。结果，在这种情况下，你可能会更加紧张不安，进而使症状加深。

态度效应表明，躁狂症患者需要保持乐观积极的心态，让自己的心境尽量平和，生活中要多微笑，友好地对待他人。为自己营造一个友好的生活氛围，克服躁狂症将不再是难事。

第七章“性趣”背后有隐情！——性偏好障碍（上）

【精神病自测】

你有恋物癖吗？

请你找一处安静的地方，回忆自己最近六个月的情形，根据实际回答下面的问题。

1.你是否反复收集异性使用过的物品？

2.你是否对一些非生命物体感到更加兴奋？

3.是否某物体是刺激你性兴奋和促使你高潮所必需的？

4.你是否经常靠物体和手淫达到高潮？

5.你是否偷盗过异性贴身物品？

以上5个问题中，如果你的回答有1个以上为“是”，那么你可能有轻微恋物癖倾向；如果你的回答有3个以上为“是”，那么你很有可能患有恋物癖，建议到专业机构做一下鉴定。

恋物癖是一种典型的性偏好障碍，当然，还有很多其他的性偏好障碍。本章主要为大家介绍恋物癖。

【问 题】

露阴癖、窥阴癖、摩擦癖、恋物癖

一天早上，一个与我关系特别好的女同事C怒气冲冲地对我说：“你知道吗？我碰到了一个变态！就在咱们单位旁边，过地下通道的时候，一个猥琐老男人看着我走过去，突然就冲过来把裤子脱了！吓得我转身就跑！”

C自顾自地骂了两个小时，没一句重样的。可能老男人对C很“中意”啊，没过两天，又堵着C对她展露自己的下体，准备再次看女孩惊慌失措的样子。

由于已经是第二次遭遇，C已然淡定了许多，冷笑一声，继续前进了。而暴露下体的男人突然就站在那儿，一动也没动。

什么人会在大庭广众之下暴露自己的下体？答案就是：性偏好障碍患者。性偏好障碍，顾名思义，就是在对“性”方面的爱好上出现了心理障碍，“性趣”上和常人不同，心理上自我痛苦，并且可能对他人造成伤害。下面我们就来介绍几种性偏好障碍：露阴癖、窥阴癖、摩擦癖、恋物癖。

上面说到的这位老兄就是典型的露阴癖患者。露阴癖也称“阴部暴露症”，如字面所言，就是喜欢暴露自己的生殖器。不过，这些人可不是自己欣赏，他们喜欢到一些公开场合中对陌生的异性暴露，在看到对方的反感、厌恶、叫喊、躲避等反应后，这些人就会得到异样的满足甚至是快感。他们有时也会一边“欣赏”对方的反应一边自慰。但是，他们不会对自己暴露的对象进行进一步的性行为。

露阴癖往往发生在男性身上，他们喜欢向年轻的陌生女性直接展示自己的“小兄弟”。也有少数女性喜欢裸露乳房或者裸露全身。

还有一种和露阴癖对应的性偏好障碍，叫“窥阴癖”。这类人总是喜欢偷窥他人的性活动，或者有关性的隐私行为，从而达到性兴奋，一般会当场自慰，也有人会把场景刻在大脑里，时时回忆并进行自慰。但是同样的，他们不会强加进一步的性行为到所窥对象的身上。

窥阴癖患者一般以男性居多。他们都喜欢干什么呢？比如，潜入女更衣室，在女厕所或女浴室安装针孔摄像头，在他人亲热的时候偷偷观察……

这种性偏好障碍患者不仅严重影响了自己的精神状态、日常生活，还严重伤害了被窥视者的隐私，已经构成了犯罪行为。

说完露阴癖和窥阴癖，再来说说摩擦癖。比如，在高峰期的地铁及公交上、黄金周的景点内、打折促销的商场里等，当你因拥挤而心烦意乱的时候，却有一类人正混迹其中暗自享受。他们就是摩擦癖患者。

摩擦癖患者多为男性。他们喜欢拥挤的地方，尤其喜欢这种人潮之中衣服和衣服、肉与肉之间的摩擦。他们会以拥挤为掩饰，故意去碰触异性的身体，甚至用自己的性器官去触摸。患者在摩擦过程中达到性兴奋，往往还会伴有手淫甚至是射精。

再说一种较为常见的，就是恋物癖。同样，恋物癖患者多为男性，而恋物的关键就在于恋的是“物”，是没有生命的东西。但就是这些并没有生命的东西，却让这些人感到“性”奋、刺激，甚至能够达到性满足。有时候，这些“物”甚至是让其产生性冲动的必要条件。比如，有这么一个人，他只恋丝袜，没穿丝袜的女人他视若无睹，而同一个女人穿上丝袜后却能让他激动不已。

恋物癖中的“物”很多是女性用过的、接触过女性身体的，比如鞋子、丝袜、内衣裤等。也有的是女性身体的一部分，比如头发、手、腿、足等。当然还有一些五花八门的东西，比如眼镜、布偶、保鲜膜、纸杯等。

【案 例】

他们也有性偏好障碍：莫扎特&卢梭

其实，性偏好障碍并没有我们想象的那么罕见，甚至一些历史上有名的人物都有相关方面的问题，比如莫扎特和卢梭。

莫扎特是一个名副其实的音乐天才，3岁就能将听过的曲子片段准确地用钢琴“复述”出来，4岁可以作曲，5岁已经能够辨明所有乐器的所有音名，6岁跟随父亲在欧洲开始了长达十年的巡演。他年仅35岁便去世了，一生共创作了754部作品，622部已完成，132部未完成，其中包括22部歌剧、41部交响乐、42部协奏曲、1部安魂曲，以及奏鸣曲、室内乐、宗教音乐和歌曲等。莫扎特的作品优雅细腻、轻巧流畅，充满了灵性。

说出来也许你会大吃一惊。这样一个写出了无数优雅作品、身上充满了光环的天才，竟然有恋秽癖！秽，就是秽物，就是那些脏的、恶心的、令人作呕的东西！这些东西会让莫扎特变得非常兴奋。

同样，卢梭也是个在历史课本上出现过的名字，很多人还都背过他的思想核心“天赋人权说”，他还主张教育改革，不主张废除私有制等。

和天才的莫扎特不同，卢梭属于大器晚成的类型。他在40岁的时候因为《论科学与艺术的复兴是否有助于使风俗日趋纯朴》这篇论文一举成名。他的《爱弥儿》《社会契约论》《忏悔录》等均影响深远，受到后人的推崇。

在启蒙运动和法国大革命中都有他活跃的身影，他对于当时的思潮影响巨大。同时，他还在音乐上颇有建树。

卢梭这样的思想巨匠，儿时却充满苦难。他出生后10天母亲就死了，10岁的时候父亲为了捍卫正义不得不离开家乡，幼年时候还被教师鞭打，之后的生活便颠沛流离。这样复杂的身世造成了卢梭的性偏好障碍。他是个露阴癖患者！

卢梭喜欢躲在黑暗的街巷中，等待陌生的年轻女子路过，然后突然向她们展示自己的臀部！每次这样做，他都会异常“性”奋。即使他知道自己这样做很愚蠢，但是抵抗不住那种“性奋”的诱惑。并且，他总是盼望着这些女子中有谁不怕他，会过来鞭打他，所以还是个性被虐待症患者。

当然，现实中，这类的例子也不少。

有这么一个小男孩，他非常喜欢年长帅哥的臭袜子！袜子必须是白色的，人越帅越好，袜子越臭越好。这就是典型的同性恋倾向的恋物癖患者。

说到恋物癖，我们还得来说说小Q。小Q蜷在角落里，垂头丧气，鼻青脸肿——那是被打的。

据说小Q当时正怀着激动的心情带着“战利品”准备悄然离开，不料却被四下里出现的女生围攻。他一度逃跑，却被女生的男朋友们追上，然后被揍得更狠——场面相当惨烈。

我明白了他为什么会挨打，因为我看到了他那些被没收的“战利品”——各种女式内衣裤。

原来，这是个有恋物癖的少年。

“第一次对女生的内衣裤有想法是什么时候呢？大概是初一的时候吧。”他不再揉额头，头低得更深了一些，双手交叉着不自觉地揉搓着。他停了一会儿，闭上眼睛，看起来是想要平静一下，然后又继续说起来，语速稍稍快了些：“对，初一的时候。有一次我补习回来，正好表姐到我家来，在我房间里换衣服。我不知道，就闯了进去，看到她只穿了内衣和内裤。她看到是我也没当回事，就笑了笑。”

小Q不自觉地笑了笑，继续说：“我当时也没什么感觉，就退出去了。可是，晚上自己一个人睡觉的时候，怎么也睡不着，眼前总是表姐穿着内衣内裤笑眯眯的样子。我很慌乱。我父母都是比较正统的人，他们从不告诉我关于性的内容，只是暗示说那是肮脏的。我当时就觉得自己一下子变得肮脏了，但却莫名地激动起来。

“从那之后，表姐穿着内衣裤的身体就在我脑海中挥之不去了。我不自觉地开始了对内衣裤的追求。在家里，妈妈有内衣裤挂在卫生间的时候，我就总找理由去卫生间。我还总到表姐家里去，有一次还偷偷拿了两件她的内裤。拿回家的时候看着它们，激动得泪流满面。它们陪伴了我很长时间。

“后来上了高中，主要精力都用在了学习上。实在受不了，我就偷偷地拿我妈的内衣裤玩，不过每次都会骂自己。再后来上了大学，交了女朋友。我们在一起三年，同居了一年。大四毕业后分手了。”

他笑了，笑得有点古怪，扯了扯自己的衣服：“我一下子崩溃了。我沉溺在美好的回忆中不能自拔。我找到了她的内衣裤，一边想着一边自慰，后来就形成习惯了。只要拿着她的内衣裤，我就能很快享受起来。后来，我就去网上买，买女人穿过的内衣裤。再后来我又问她要，她不给我。我想内衣裤想疯了，比想女人还厉害。”

“后来有一天，我约了一个女孩开房。趁她洗澡的时候，我用她的内衣裤自慰……然后我把它们

偷走了，就那样不告而别。”

“从此我就喜欢上偷内衣裤，而且无法自拔。我总是冒着被抓的风险去偷……很刺激！冒险得到的成果让我更加‘性’奋，我无法控制自己。我看到中意的女生就想到她们的内衣裤，就想知道她们在哪里住，然后去偷内衣裤……我已经不想再找女朋友了，我有这些宝贝就够了。”

【现 象】

咸猪手、内衣大盗……不仅是口味轻重的问题

说起“咸猪手”，这个词实际上来源于粤语，指的是诸如袭胸、摸臀等这一类行为，基本等同于性骚扰。

在公交车、地铁站、商场等公众场合，经常有一些女孩子遭遇“咸猪手”，其中有一些人被发现了也觉得无所谓。

另外一个经常遭遇“咸猪手”的地方，就是电梯间或办公室。电梯里往往拥挤，且人们上上下下来回走动，于是给了一些人可乘之机。而在办公室里，以男上司仗着权力对女下属动手动脚的居多，当然也有女上司调戏男下属的。

我们提到的这几种“咸猪手”情况，只有一小部分是摩擦癖患者，剩下的绝大多数都是好色者的“占便宜”行为，其行为是可以自控的。

不管是女孩子还是男孩子，一旦遇到这种“咸猪手”行为，绝不要因为不好意思而忍一忍算了，一定要进行警告。如果行为继续，可以拿出一些小的尖锐物品，如笔、圆规、钥匙、别针等对着那只手扎下去！当然，如果你对位置判断准确的话，用高跟鞋猛踩也是不错的办法。

另外，窥阴癖最近频频见于报端。从对面楼里防不胜防的望远镜，到各个公共厕所里数不胜数的摄像头，实在让人崩溃。

有报道说，一位男子发挥智慧，将买来的摄像头放置在空牛奶盒里，摆到了女厕所中，暗暗偷拍女生上厕所的镜头。结果被心细的女生发现，这哥们儿的“苦心”算是白费了，还被抓了起来。

似乎大学校园已经成了被窥视的重灾区，那么，问题来了，大学如何尽可能地让窥阴癖远离呢？

首先，我想，最重要的就是大学中配备高素质的安保人员，并且采取相应的措施。另外，女孩一定要加强自我保护意识，提高警觉。

还有一些让女生愤怒的情况就是经常有“内衣大盗”光顾，就像前面的案例提到的那样。不过“内衣大盗”远远不仅限于校园中。

举个例子，在日本有一个“超级内衣大盗”，累计得手的内衣竟然达到了4400多件！不过，据说这项不光彩的纪录后来被打破了。这种“工作态度”简直令人发指。

女性内衣裤只是恋物癖患者的癖好中较常见的一种，事实上，如我们所说，恋物癖分很多种，几乎无所不包。有人说：“我是丝袜控、制服控、足控，我有恋物癖吗？”

对于这些朋友，应该视具体情况而定。多数人只是有恋物倾向而已。而且，一般只要不影响他人、不触犯法律、对自己的身体没有伤害，就没有太大的问题。毕竟，总得有点“情趣”嘛！

【解 答】

性偏好障碍的症结：家庭引导最重要

性偏好障碍往往是在年幼时期埋下“病根”，长大后由于一定的契机刺激而引发的。因此，在儿童年幼时期，正确的性教育十分重要。

首先，男孩3岁以后就应该开始培养性意识。例如，母亲不能再带他去女浴室，不能在他面前换内衣裤，不能拿孩子的性器官开玩笑，不能让他人随意玩弄孩子身体，不能在孩子面前与其父亲发生性关系……在男孩3～5岁时，应该正确将孩子的恋母情结进行转化，让他开始认同并且崇拜父亲，以父亲为榜样成长；父亲则应对男孩进行性引导，尤其是在青春期的时候，教给孩子正确的性知识。

家长还应对孩子进行正确的教育。很多青春期少年都是由于儿时的心理阴影而产生了奇怪的性偏好。

有一个男生，因为从小有一个非常严厉的家庭教师，对他的要求极其苛刻，到了成年后，他却开始对严肃的女性着迷，并且家庭教师的标志——眼镜，就成了他迷恋的对象，这让他成了严重的恋物癖患者。

家长对孩子的性好奇应给予恰当的指引。尤其是青春期的孩子，反叛心理严重，越是藏着掖着，他们越是要自己发掘。家长应该在合适的时机用合适的语言，为孩子揭开性的神秘面纱，让他们明白，性并不是一件羞耻的事情，而是人的正常生理现象。同时，也要让他们明白，等到他们成人之后，才能够自行进行性的探索。家长要让孩子正确认识两性的差异，对于孩子的“早恋”问题更要慎重解决，应该注重从心理上引导，而不是一味地打压。

那么，一旦发现孩子已经有恋物癖、摩擦癖、窥阴癖等行为，应该怎么办？

首先，不要马上大动干戈、指责孩子的不是，更不要直接放“断绝关系”这种大招。家长应该先了解情况，看看孩子到了什么程度，情况是否严重。然后，应反思自己对孩子教育的不足，并且分析可能是哪些原因对孩子的心理造成了影响。

家长可以找一个合适的机会跟孩子开诚布公地畅谈一次，不要给他增加压力，让他明白你是来帮助他，而不是来责骂他的。家长应询问孩子的现状，并且表示理解，因为这世界上有各种各样的人，也有各种各样的偏好；但是，要告诉他这种偏好是不正常的，进一步发展下去不仅会给别人造成困扰，也会让自己承受很大的心理压力，还可能会触犯法律。如果家长认为自己没有能力对孩子的行为进行纠正，那么应该为他请一名专业的心理医生。

如果你是一位性偏好障碍患者，并且已经成年还深陷其中，想要进行自我解救，这里也推荐几个小方法。

1．自我惩罚

随身携带一些小道具，比如在手腕上绑一根粗橡皮筋，当你有想偷窥、摩擦等想法时，就拉起橡皮筋狠狠地抽自己一下。疼痛会立刻让你清醒很多，也会坚定你要改变的决心。如果你觉得橡皮筋还不够有效，可以用针或其他东西代替，但是注意不要给自己的身体造成负担。

2．催吐

当你脑海中出现需要纠正的念头时，马上服用适量的呕吐药物，让自己催吐，同时向自己展示自己偏好的场景。几次之后会形成一定的条件反射，再想到这些场景时，你便会产生呕吐感。

【生存法则】

掌握心理效应，克服性偏好障碍！

1. 棘轮效应

棘轮效应是一个经济学概念，它指的是人习惯于在收入增加时提高消费水平，但要在收入减少时降低消费水平却很难。

举一个极端的例子，当一个乞丐成为百万富翁之后，他很快就能习惯成为富翁后的消费方式，但是当一个百万富翁变成乞丐之后，却很难适应乞丐的消费方式。

这种效应同样适用于心理学范畴。例如，对性偏好障碍患者而言，性偏好障碍进一步加深是属于“提高消费水平”，而回归普通方式则属于“降低消费水平”。

性偏好障碍患者往往很难依靠自己的力量进行行为纠正，并且会不断产生愧疚感。由于患者往往自身非常痛苦，又会经受不住诱惑而继续实行性偏好障碍的行为，故应该寻求家人或医师的帮助，千万不要觉得难以启齿而任其发展。

2. 奖惩效应

所谓“奖惩效应”，字面上理解就是奖励和惩罚带来的心理效应。对于正面行为就要通过奖励来肯定和强化，对于负面行为就进行惩罚，以此来警告和避免这种行为。

首先，性偏好障碍患者应当确定，哪些行为是可以做的，哪些是不可以做的，哪些是应当奖励的，哪些是应该惩罚的。例如，对摩擦癖患者而言，由于公共场所的挤压和摩擦会给其带来兴奋感，那么去人多的地方就应该尽量避免。而和伴侣之间通过摩擦等方式增加情调则是可以进行的。到了人多的场合并且出现摩擦行为，就应该受到惩罚；虽然出现这种想法，但是很好地控制了行为，那么就应该受到奖励。

建议请他人来实行奖罚制度，同时，奖罚的内容要适当。例如，有男子对于自身患有性偏好障碍感到厌恶而采取了自宫的极端行为，这是非常偏激的。

3. 禁果效应

说到禁果，不禁要说亚当和夏娃的故事了。上帝在创造亚当和夏娃之后，告诉他们，伊甸园中所有树上的果子都可以吃，唯有“ 知善恶树 ”上的果实“不可吃，也不可摸”。后来，夏娃被恶魔引诱，和亚当一起偷吃了禁果。正因为这样，上帝将他们赶出了伊甸园。

越是想要隐藏的东西，他人就越是想要窥视；越是下了禁令，人们就越是想要逾越。这就叫作“禁果效应”。禁果效应既包含了人们的好奇心，也有冒险和逆反的心理。

禁果效应在性偏好障碍患者中很普遍。例如，最初有摩擦、偷窥等行为，很多都是由于好奇心和冒险心所驱使的。而在后来，因为知道这种行为是不对的，并且是被禁止的，更因为逆反心理和冒险精神而陷入其中、无法自拔。

反过来，禁果效应也可以用来帮助性偏好障碍患者进行自我治疗。他们可以发挥自己的好奇心、冒险精神与逆反心理，在其他领域进行学习和探索，将自己的精力投入到有益的方面去，这样既能够转移自己的注意力，又能够进行学习创造，在其他方面做出成就。

4. 链状效应

刘禹锡在《陋室铭》中说：“谈笑有鸿儒，往来无白丁。”意思是说，他所交往的都是满腹经纶的有才之士，而没有目不识丁的草野之人。这就从侧面表现出他自身也是一个有才学有德行的高人。这其中所体现出来的，就是链状效应。

链状效应指的是社会环境对人的影响以及人与人之间相互的影响。可以说，每个人都是一个“点”，点与点相互连接，就变成了一条链。链中的每个点都是相互影响、相互作用的。因此，从一个人交往的朋友中，往往就能看出一个人的品质和水平。同样，身处一个积极向上的社会环境，交往有正面导向作用的朋友，也能让一个人更加进步。

对性偏好障碍患者而言，由于其属于小众群体，因此更喜欢寻找同好的人来增加认同感。但是，在一个性偏好障碍患者云集的链条中，由于受到环境的影响，受到其他人的干扰，治疗很难顺利地进行下去。因此，性偏好障碍患者应当脱离“同好”环境，杜绝与这类人群交往，不上同类型的网站、论坛，不参与群聊等。让自己不再是这个链条中的一员，不再受到相关影响。

5. 零和游戏效应

零和游戏意味着，游戏双方是严格的竞争关系，双方的收益应该是一正一负且绝对值相同，相加结果为零。双方的竞争是要完全击败对手的，绝对无法实现合作。

例如，在足球场上，一方进了一球必定意味着另一方丢了一球。再如，在下棋中，有人赢了一局，就必然意味着另一人输了一局。零和游戏将胜负分得非常清晰。

事实上，性偏好障碍患者也可以看作是零和游戏的一方。患者在向他人做出不良行为的时候，意味着自己收获了快感，也给他人带来了不幸，可以说是“把自己的幸福建立在别人的痛苦之上”。

因此，性偏好障碍患者应该学会换位思考，在治疗过程中故态复萌时，可以换到对方的角度上思考一下。比如，露阴癖患者，想象有男性突然朝你露出下体，还一脸猥琐地看着你自慰，你会有什么反应。换位思考，有助于性偏好障碍患者对自我行为进行纠正。

第八章 别让他人为你的“性福”埋单——性偏好障碍（下）

【精神病自测】

看看你是否有恋童情结？

请你找一处安静的地方，回忆自己最近六个月的情形，根据实际回答下面的问题。

1.你是否对青春期前的儿童或者幼儿过度感兴趣？

2.你是否对青春期前的儿童或者幼儿有性幻想？

3.你是否对青春期前的儿童或者幼儿有性冲动？

4.你是否对青春期前的儿童或者幼儿有性行为？

5.你是否因为对青春期前的儿童或者幼儿有性幻想、性冲动或者性行为而感到巨大的精神压力？

6.你是否已经年满16岁并且比所恋儿童或幼儿大5岁以上？

以上6个问题中，如果你的回答有1个以上为“是”，那么你可能有恋童癖倾向；如果你的回答有3个以上为“是”，那么你很有可能患有恋童癖，建议到专业机构做一下鉴定。

恋童癖是一种性偏好障碍，并且会给孩子带来巨大的伤害，给社会带来恶劣的影响。这一章我们将介绍恋童癖和性虐待症。

【问 题】

恋童癖、性虐待症

在上一章，我们说到的露阴癖、窥阴癖、摩擦癖、恋物癖等从道德层面往往让人难以接受，也会或多或少地影响社会治安，而这一章我们提到的恋童癖、性虐待症则更容易发展成犯罪。

前阵子，“校长”成了让大家闻之色变的名词。有一天，某H看了相关的新闻之后古怪地看着我，一脸严肃。忽然，他冷不丁地问了一句：“你说，我会不会跟他一样，是恋童癖？”

我差点儿被这个问题呛死。

某H一脸苦相：“我喜欢的动漫人物都是小萝莉！古手梨花啊，维多利加啊，夏娜啊，美羽啊，她们可都是可爱的小萝莉！我不会也是变态吧？”

我笑到岔气，才明白过来，敢情这哥们儿把萝莉控和恋童癖混为一谈了。为了让他放心，我给他详细讲了何谓“恋童癖”。

平时我们会听到谁谁说：“哎呀，我是萝莉控啊、正太控啊。”这是和恋童癖完全不同的概念。萝莉控、正太控一般是指对虚拟人物（动漫或电影人物）的喜爱和痴迷，而恋童癖指的是现实生活中对儿童有性幻想或者性行为，所以两者是完全不同的概念。

在东野圭吾的经典小说《白夜行》中，就有关于恋童癖的情节。一个中年人经常去找一个妓女逍遥，谁知道，他的目标竟然不是这个成年的母亲，而是她年幼的女儿！原因是“他无法面对成熟的女人勃起，只能找年幼的孩子来发泄”。这个中年人以幼女为性行为对象，已经构成了犯罪行为。

恋童癖是一种以儿童为性对象来获得性满足的性偏好障碍，患者基本都是男性；有的只是对儿童进行猥亵，有的则会发生实质性的性交行为。

恋童癖患者起初可能较为“单纯”，只是想通过抚摸、窥视或者玩弄孩子的生殖器等方式来达到自己的性满足。但是时间一长，这些就无法再满足他们。他们会想方设法要求进行实际性的性交，为了自己的快感，甚至不惜对孩子进行伤害和折磨。

恋童癖患者的对象一般在13岁以下，有的甚至在3岁以下。而男孩受害者一般是在12～14岁，女孩受害者则多为7～10岁。从中，可以看出同性恋和异性恋在恋童癖上的不同年龄偏好。

恋童癖患者可分为几种类型：

一是诱拐型，喜欢对身边熟悉的孩子下手，比如亲戚朋友或邻居家的孩子、自己的学生等。他们一开始先跟孩子“交朋友”，跟孩子搞好关系，让孩子对他言听计从，然后再一步一步引诱孩子，逐渐发生性接触。并且，他们往往会将固定的孩子作为性对象。

二是冲动型，往往对陌生的孩子下手。他们并没有固定的目标，也没有什么周期，甚至能正常娶妻生子。但是，一旦他们受到较大的精神刺激或生活压力，就会想要通过这种方式来发泄。他们的行为往往是冲动的，目标一般是陌生孩子。

三是虐待型，他们不在乎是不是熟悉的孩子，也不在乎用什么方式来猎取孩子。他们往往直接进行攻击，这种攻击行为会让他们产生快感。他们喜欢虐待孩子，并且常常会用非常下流的方式来对待他们，以此得到满足。

某H听完我对恋童癖的解释之后似有所悟，也终于放下心来。不过在听到最后一种虐待型恋童癖的时候，他的眉头皱了起来，问：“这就是那种——性虐待？”

说到性虐待症，这又是另外一种性偏好障碍了。

性虐待症包含两种，一种叫作“性施虐癖”，一种叫作“性受虐癖”。有性施虐癖的人喜欢从精神

或肉体上对性伴侣进行一定的折磨和虐待，从而获得满足；有性受虐癖的人则享受从精神或肉体上被性伴侣进行一定的折磨和虐待，从而获得满足。这两种类型可谓一个愿打一个愿挨，倒是“互利互惠”，也算是“和谐”了。

为什么有人喜欢施虐、有人喜欢受虐？实际上，这是一个支配与被支配的问题。性施虐癖患者在施虐的过程中，获得了一种暂时性的支配权，这使得他们获得了心理满足，同时感到自己的强大和优越，也让他们产生性兴奋。一般有两种情况：一是平时控制欲很强，因此在性事上也贯彻强势的态度；二是平时地位卑微、个性孤僻、不受重视，心理严重失衡，因此在性事上通过强硬的手段获得支配权，以此获取存在感和征服感。

同理，性受虐癖患者则在受虐过程中暂时放下自我，因身体和心理被支配而失去尊严，因被驯服而获得暂时的安全感，这个过程让他们感到性兴奋。一般也存在两种情况：一是生活中时常处于弱势的人，习惯于服从和完成指令，习惯于受到不公平的待遇，因此在性事上也处于被动的、受虐的地位；二是在日常生活中身处高位，积累了大量压力，感到身心俱疲，渴望暂时调换地位，让自己在受虐的过程中暂时舍弃身份，在被支配中释放压力，在疼痛中获得快感。

但是，性虐待一旦过度，就很容易造成大问题。国内外都曾有过施虐过度致死的报道。虽说是双方自愿，但必须适度；否则，为了一时的快感搭上自己或者他人的性命就得不偿失了。

另外，还有一些性施虐症患者为了满足个人需求，采取强硬的手段强迫他人，并在凌辱和强迫性行为中获得快感。这种情况则构成了犯罪。

因此，性虐待不能偏离一定的“度”，如果只是作为双方自愿的情趣生活，在合理的范围内倒也无可厚非。但是，一旦出现了对人的伤害，则必须审慎对待。

【案 例】

自杀？不，要虐杀！

三岛由纪夫是日本著名的小说家，代表作是《金阁寺》。他在文学上的成就很高，甚至有人将其誉为“日本的海明威”。他三度入围诺贝尔文学奖，著作被翻译成了许多种语言。

三岛由纪夫在战后非常活跃，他是个右翼狂热分子，一心想要日本“重振旗鼓”，再度实行侵略。说到这里你就应该知道，这位文学大师的心理比较扭曲。

三岛由纪夫绝对是一个性虐待症患者。

他的表现比较特殊，并不通过性交来释放性欲，而是一边疯狂地想象着虐杀的场面，想象着自己一口一口将新鲜的人肉咬入口中，一边进行激烈的手淫。他认为，他的性欲是充满血腥味道的，是扭曲着疼痛的。只要在脑海中想象着人们血淋淋地疼痛而死的画面，他就会异常兴奋，然后开始自慰。

三岛由纪夫最后死于自杀，死亡的形式是切腹自尽。他认为，切腹是手淫的最高形式。

说到日本，就不得不说一个虐杀事件了。这个事件给我留下的印象非常深刻。

由于日本人生活的压力非常大，加上他们的文化对于“自杀”有推崇色彩，所以日本的自杀率一直都是居高不下。杀手K就是看准了这个“机会”，开始了虐杀之旅。

想要自杀的人一般会有什么心理呢？一是惦记家中老小，因此犹豫不决；二是缺乏勇气，下不了决心；三是担心“黄泉路”上无人陪伴，孤单寂寞。于是，在这种情况下，就出现了一些人“相约自杀”的情形。他们通过社交网站或者即时通信工具联系到彼此，找到“志同道合”的人，然后约定自杀的地点、方式，甚至彼此鼓励、相互陪伴，一起走完人生的最后一步。

K假装自己也想要自杀，和一些想要自杀的人建立起了联系和信任，终于约好了要一起自杀。

其中有一个年轻女孩，我们姑且称之为和子。和子与K交谈后，大有相见恨晚之感，于是在一个风和日丽的日子里，约好一起烧炭自杀。

可是，这个时候，K原形毕露了。他把和子禁锢起来，并且用胶带展示了花样捆绑技术，把她狠狠绑起来让其痛苦不堪、拼命挣扎。看到和子惊恐的脸，他顿时感到异样的快感，浑身兴奋得不得了，更是“雄风”大振。不过，他还是不满足于此。他又用橡胶手套使和子窒息，看到她因痛苦和恐惧而扭曲的表情，K感到十分兴奋。最终，K将和子杀死。

最令人毛骨悚然的是，K还将整个杀人的过程全部录下来，以方便日后一遍一遍回味虐杀的过程，重温那种兴奋和刺激，从而达到性高潮。

不仅如此，他还将自己杀人的过程、心理状态、手法等写成小说在网上发表，同样是为了回味，更是为了“分享”和“炫耀”这份快感。

三岛由纪夫和杀手K都是十足的性虐待症患者，并且不仅仅满足于普通意义上的施虐，给他人带来了不可估量的伤害。

恋童癖同样也会给他人带来不同程度的伤害，由于受害者年纪较小，甚至会改变他们一生的轨迹。

L已经大学毕业几年了，他有一份稳定的工作，收入不菲。相貌堂堂、风度翩翩的他被很多女孩子仰慕着。可是，他下班之后，却从不去约会，也不愿意应酬，而是去兼职做家教！这可不是因为他生活拮据，而是另有隐情。

“做家教很好啊，能认识很多‘弟弟’，家长们还不会起疑，巴巴地把他们的孩子送到你手里，”L得意地跟“同好”们炫耀，“我可是他们的‘老师’啊，自然会教他们一些‘知识’！”

L正是一位男同性恋童癖患者，以家教身份来掩饰自己“怪蜀黍”的本质，在家长们的眼皮子底下猥亵小男孩。他甚至同时有好几个“弟弟”！

他还有一套自己的“经验”：

首先，要在家长们面前建立良好的形象，彬彬有礼，讲知识点要明确易懂，跟小孩子打成一片。其次，单独面对小孩子的时候要有意收买，经常送一些玩具或者礼物给他们，带他们吃好玩好，给他们零花钱，以此赢得他们的欢心。然后，一步一步，逐渐引诱孩子上钩，使其成为自己的玩偶。

在选择目标上，他也很谨慎。第一，家庭不是特别富裕或是管得比较严的，小孩子手里没有什么零花钱，面对玩具或者零花钱等诱惑容易上钩。第二，家长不太负责任的，把孩子扔给家教就不管了，让孩子很容易对家教产生情感依赖。第三，特别听话的孩子，一般这种孩子很缺乏自我保护意识，也没有什么性知识，容易引导。

就这样，L玩弄了不少的小男孩，甚至和一些建立起了“感情”！而男孩一旦长大，过了那个年龄段，马上就被L弃之不顾了。

有人说，生女儿要担心她被人欺骗了感情和身体，生儿子就放心了。现在看来，真的是生男生女都一样，要小心再小心！

【现 象】

那些防不胜防的校长和SM

那些防不胜防的校长：恋童癖

“校长猥亵9岁女生被捕”“校长长期猥亵留守儿童”“校长猥亵女生并强迫学生拍裸照”……有一段时间，我们的视野里经常充斥着这样的新闻。一时间，人们纷纷惊恐，“校长”成了洪水猛兽，成了恋童癖患者的代名词。

理应为人师表的校长们，为什么会做出如此毫无人性的事？

首先，我们要了解一下恋童癖患者的心理成因。

过分留恋儿童时代。“我不想，不想长大”，这是大家普遍的心声，因为儿童时期往往是纯真美好的。在人的心理中，常会有一些“幼稚”“脆弱”的部分，这就是幼儿或者儿童时期滞留或者延续下来的。这都是正常的心理现象。人们对于“熊孩子”们又爱又恨更是说明了这一点。

那么，什么是“过分留恋”呢？有少数人会极度怀恋儿童时期，甚至对自己成年人的身份感到反感。他们想要再次感受到那种单纯天真，可是自身却已经迫不得已地长大了。那么，要如何“回到过去”呢？方法就是以儿童为“伴侣”，在对儿童进行幻想、爱抚、猥亵等的时候，满足自己对儿童时期的过分留恋。

成人世界的失败经历。他们可能在成人世界里感到疲惫，比如工作受挫、人际交往困难、夫妻感情破裂等。他们认为成人世界复杂莫测，而孩子却是单纯的，不仅让他们没有任何压力，而且让他们能够占据优势地位。这种心理会慢慢转移到两性关系上，只有在这种两性关系中他们才有主导权，并以此填补成人世界里的缺失。

心理退化。在遭受到精神刺激或者重压打击的情况下，由于自身的怯懦软弱，无法面对现实，潜意识中希望回到童年无忧无虑的时刻，因而发生了心理退化。他们往往会将心思放在小女孩

身上，把她们想象成自己的港湾，如慈祥的母亲或温柔的恋人等。

那么，校长们的恋童癖源于何处呢？恐怕主要与第二点有关，即成人世界的失败经历。

这些校长选取的对象是非常年幼的学生，不论是从生理上还是心理上都非常好控制，成功率高，事后安抚加威胁，往往学生就不敢也耻于告诉父母家人了。可以说，在面对自己年幼的学生的时候，校长们占尽优势。如果他们选择的对象是成年人的话，可能情况会复杂得多，会让他们无力应对。由此折射出的是他们在成年人世界中的不自信，甚至有不少失败经历。

长时间和年幼的学生接触可谓“近水楼台”。不过，其深层次的心理原因才是驱使他们伸出罪恶之手的真正缘由。

那么，为什么校长们能够屡屡得逞呢？很大一部分原因是，学生们不敢将这件事情讲出来，更不知道自己受到了多大的伤害。其根源在于，家长们对于孩子谈“性”色变，天真地认为让孩子远离这个话题就是对他们最好的保护，甚至妄图为他们打造一个“性真空”状态。这和遇到危险时将头埋进沙子的鸵鸟一样，属于一厢情愿。现在，电视、杂志、小说、游戏……到处都充满了跟“性”有关的知识，并不是你不跟他们讲，他们就接触不到。但是，放眼望去，好像并没有什么渠道清楚地告知孩子们如何保护自己，遇到伤害之后要怎么做。因此，家长们必须对孩子们进行相关教育，让孩子们学会自我保护。

SM，如果只是情趣

性虐待的爱好者其实不少。很多人喜欢说一些带有侮辱色彩的脏话、在对方身上轻微啃咬、将对方眼睛蒙住、对对方施行某种程度的捆绑等，这些都是带有一定性虐待色彩的情趣。

性虐待游戏也分为很多种类。比如，曾有段时间很流行女王俱乐部。所谓“女王”，也就是施虐一方的“女主人”，而甘心前来做“奴”的男人们，则在女王的“调教”下痛并快乐着。比如，有人喜欢被高跟鞋踩住，有人喜欢被女王鞭打，有人喜欢做“狗”在女王脚边享受着命令和辱骂……在开始之前，双方要列一个详细清单，确定“调教”的内容和范围。而女王们则需要注意，在调教过程中不要对“男奴”造成身体上的过分伤害。

有意思的是，很多前往寻求调教的男人都是有着高学历或高社会地位的人。

近两年，美国兴起了一种新的性虐待方式，叫作“广场骑马”。在一个特殊的“骑马场”里，被虐方赤裸身体，套上特制的头套和缰绳，四肢着地，扮成“马”。而“主人”们则骑在“马”的身上，像真正骑马那样。整个过程中，双方没有语言的交流。

被虐方在这个过程中，一心一意地做一匹“马”，完全脱离了人类身份，将自己彻底物化，以此得到满足，释放压力和欲望。

还有一种特殊的模特，称为“绳模”。她们往往是年轻貌美的女孩子，有被虐待的倾向，喜欢被用各种方式进行捆绑。她们打扮得漂漂亮亮，在公共场合被绳子捆绑起来，供人拍照和欣赏。

性虐待的方式有很多，只要是在合理的范围内，就只能算是情趣。但是，一旦超过一定的界限，就可能会造成无法挽回的结局。

小U尝试了近来比较流行的“性窒息”。他穿上自己最喜欢的女装，然后带着丝袜、绳索、塑料袋等多种道具来到偏僻无人的地方，将自己进行捆绑，并且采用塑料袋套头、丝袜套头、上吊等窒息性行为，让自己的大脑达到窒息缺氧的状态，同时产生幻觉和兴奋，达到了性高潮，感觉自己要飞起来了，似乎都看到了天堂的大门了！但是，在高潮之后，他太累了，甚至有些意识不清，周围又没有人帮助他。他挣扎了半天，没能从绳索中挣脱出来，脖子上的绳子反而越来越紧，最终要了他的命。

更有甚者，像我们在案例中提到的，一些有严重的性施虐症的人，可能会有对人施暴甚至将人杀害的冲动，在虐杀受害者的过程中获得快感。中间可能会有性行为，也可能没有。虽然这种是极少数，但是应该引起足够的重视。一旦发现自己有这种想法，应该马上去向心理医生求助。

【解 答】

恋童癖的治疗：挖掘原因，对症下药

有的人恋童是因为心理不成熟，还处在儿童时期；有的人则是因为在成人社会中经历了失败和创伤，转而将兴趣转移到了儿童身上；有的人是因为对于儿童的过度喜爱，而这种喜爱超越了正常的界限；有的人是因为自己儿时受到了来自父母或者亲戚的虐待，甚至是性侵害，长大后自己则成为了施虐者；有的人是因为孤单寂寞而又没有机会接触到成年女性……

对于这些不同原因造成的恋童癖，应该深入挖掘背后的原因，进而找到合适的治疗方案。

首先，可以通过厌恶疗法减轻患者对于儿童的变态爱恋。给他们出示儿童的照片或者录像，在他们有了性冲动之时对其施行电击，长此以往，让他们对于自己之前所偏好的类型产生厌恶，

进而减少对儿童的兴趣。

其次，可以通过联想记忆，只要患者出现了对儿童产生兴趣的想法的时候，就让他们想象自己因为犯罪而被警察带走，被周围的群众指指点点，到了监狱中被狱友看不起等场景。让他们自己认识到后果的严重性，进而从自身的心理上对自己的行为产生不适。

在减少对儿童的偏好的同时，更应该培养患者对于成年异性的兴趣。一方面，加强他们的社交能力，使他们能够和成年异性顺利进行健康的社交活动。在社交中，培养他们在面对成年异性时的勇气和自信。另一方面，则要让他们成功对成年异性发生“性”趣，让他们对成年异性可以有性反应和性冲动。

另外，如果患者有婚姻或者亲密关系，最好是能够请双方一起来接受治疗。因为，这种情况下，往往是婚姻的失败、在另一半面前抬不起头来等原因使得患者产生恋童癖。这时候，如果另一半能够一起接受治疗，那么，一方面可以给予患者精神上的慰藉，另一方面则可以从源头上来查找原因，并且能调整双方的相处模式。

催眠疗法也是非常有效的治疗手段。催眠疗法可以将患者导入一种特殊的意识状态中，然后通过暗示或者精神分析的方式来进行治疗。

【生存法则】

这些心理效应让你越活越快乐

1.上瘾效应

如果我们长期固定地做某一件事情，经常重复，那么我们相应的神经细胞之间就会时常整合连接，建立起稳定的关系。而当我们的身体或者大脑产生某种情绪的时候，下丘脑就会分泌出来一种叫作“胜肽”的物质，随着血液到达我们身体的各个细胞之中。久而久之，如果我们不进行这种固定行为，身体就会产生对于这种“胜肽”的饥饿感，而神经细胞之间稳定的通道也已经准备好了。身体就主动对你提出要求：快去做这件事情！于是，我们会发现自己经常在重复某一件事情或者某一种情绪，怎么也改不了，就像是上瘾了一样。这就是上瘾效应。

性虐待症患者和恋童癖患者也是如此。因为长期通过施虐、受虐、恋童等形式来获得快感，大脑神经元已经习惯如此，身体也在渴望同样的胜肽，再加上性快感的驱使，很快患者就会重蹈覆辙，无法克制，继续这种上瘾一般的行为。

性虐待症患者和恋童癖患者该如何戒掉这种“上瘾”呢？首先，其应当改变自己的行为模式，避免沉迷其中，通过中断行为模式避免“瘾头”。其次，可以发展某种兴趣爱好，将精力投入其中。一段时间之后，之前神经细胞之间的“通路”逐渐“荒废”，甚至消失，这样一来，全新的行为模式就可以慢慢替代它。

2.吊桥效应

吊桥效应作为著名的爱情理论，相信大家都是听说过的。当一对男女走到一座摇摇晃晃、充满危险的吊桥的时候，两个人会把因为面对危险时而产生的口干舌燥、心跳加速等感觉误认为是恋爱的感觉。最后两个人会不自觉地牵手。

事实上，吊桥效应的关键就在于“误解”。在危险面前，很容易将紧张理解为爱意。那么，在两性之中，也很容易产生“误会”。

比如，受虐者很容易将屈辱、疼痛带来的异样感觉误以为是“性”奋、快感，从而沉迷其中，不

可自拔。而施虐者将不断从暴力、命令中得到的征服感误会为快感。一旦不能满足，他们就会不断将行为升级，用新的方式来换得“吊桥”感觉。

了解了吊桥效应，性虐待症患者就可以明白，在施虐、受虐的过程中感受到的过度快感实际上是一种心理上的错觉，应当在专业心理咨询师的帮助下，找出导致自己出现这种性癖好的原因，以疏导的方式去面对，然后慢慢让自己恢复正常。

3.条件反射

条件反射的理论无须追溯。在经常通过恋童、施虐、受虐或者其他方式获得性满足之后，只要看到或者想到相关场景，心理和生理都会产生自然反应。这也是性偏好障碍患者很难自我控制的另一个重要原因。

同样，条件反射也可以用到性偏好障碍患者的治疗中。比如，前面提过的厌恶疗法就是如此。在给性偏好障碍患者展示其相关偏好物品或者场景的同时，对他们进行电击或者催吐，使其形成条件反射，以此减轻他们的症状。

第九章 上帝把我的灵魂装错了躯体——性身份识别障碍

【精神病自测】

看看给你的性身份识别障碍打几分

请你找一处安静的地方，回忆自己的情形，根据实际回答下面问题。

1.你是否渴望成为另一性别？

2.你是否对外坚定地宣称自己就是另一性别？

3.你是否对于自身的性别感到不适？

4.你是否对于自身的性别感到痛苦？

5.你是否对于自身的性别感到厌恶？

6.你是否没有自身性别的主观感受？

以上6个问题中，如果你的回答有1个以上为“是”，那么你可能有性身份识别障碍倾向；如果你的回答有3个以上为“是”，那么你很有可能患有性身份识别障碍，建议到专业机构做一下鉴定。

2岁左右的时候，孩子就开始知道自己是男孩还是女孩，如果在这个时候不加以适当的引导，那么孩子长大后就很容易出现性身份识别障碍。

【问 题】

易性癖？双重角色异装症？

某天，我的好朋友阿T好奇地围着我观察了半天，一脸羡慕。阿T高挑丰满，拥有无数女孩子梦

寐以求的好身材，可是她把头发剪得很短，也只喜欢穿男装或者中性装。我正在想她是对我的纤细的身材嫉妒了，还是被我白皙的肌肤折服了，正暗暗得意，结果她很严肃地问道：“你是怎么做到的——让自己的胸那么平？”

我鼻子都要气歪了，一脚把她踹到一边去，告诉她，因为我一直是个好学生，从小到大成绩都是A，各个方面都是A，我A证明我优秀，证明我上进，证明我不屈不挠。在听了我的一堆不知所云的掩饰之后，阿T揉着屁股从地上站起来，很无辜地说：“我一直以为你是做了缩胸手术的，还想问问你哪家医院好……”

我当时深吸了一口气，顿时感觉自己通了任督二脉，一套军体拳把她打趴下，这么多年你都知道我是女的还真是谢谢你了。

“不对啊，别人都要丰胸，你为什么要缩胸啊？”原来，阿T一直觉得自己应该是个“纯爷们”，对自己饱满的胸部很不满意，希望能够通过手术缩胸，让自己的胸部更加平坦，好让自己更“MAN”一些。

阿T的情况属于性身份识别障碍。

性身份识别障碍指的是个人对于自身性别的定位和其生物意义上的性别不一致，也就是说心理性别和生理性别不一致。从生理构造来看，明明是个女孩，但是在她的性别认知上，她却认为自己是一个男性，或者说性别角色倾向于男。或者，明明是个男人，但是在他的性别认知上，他却认为自己就是一个女人，或者说扮演的应该是女性的角色。或者，一个人心理性别模糊，即使在生理上拥有男性或者女性的性别，但是对于自己心理上的性别定位却很迷茫，不知道自己是男是女。

性身份识别障碍形成的原因是什么呢？首先，我们不能否认的是，有一部分人是受到了生理因素的影响，但是绝大多数性身份识别障碍患者都是由于在婴孩时期没有得到正确的性身份引导或者教育而导致的。事实上，几乎所有的父母或者亲属都没有意识到这一点。尤其是中国的家长，很喜欢拿小孩子的性别来开玩笑，给孩子错误的性别暗示，导致孩子在形成性别观念的时候产生错位。

我们现在来介绍两种常见的性身份识别障碍：易性癖和双重角色异装症。

首先，我们要说的这种性身份识别障碍叫作“易性癖”。易性癖是一种比较彻底的性身份识别障碍。所谓“易”，也就是改变的意思。易性癖，字面来理解，就是试图改变自己的性别。他们不会迷茫，而是坚定地认为自己就是异性性别，而上帝只是把他们的灵魂装错了躯体。他们不会从心理上来寻求解决，而是会通过一系列手段来进行生理上的改造，以让自己的躯体适应自己的“灵魂”。很多易性癖患者都想通过手术的方式来拥有自己“真正”的性别。他们也会希望他人把自己当成真正的异性来对待。

易性癖患者对于异性的身份是非常渴望的。他们的心理状态、穿着打扮、生活方式都向真正的异性看齐。同时，他们极度渴望“身心统一”。他们对于自己心理的坚定认同使得他们只能通过改变身体来得到统一。而他们更加渴望的，是社会对其异性身份的认同。

易性癖患者的性行为相对较少。他们会与同性发生爱情，但是由于他们的性别倒错，对于他们而言，与同性的爱情才是“异性恋”，是与社会主流文化相符的恋爱关系。比如，一个女孩，她认为自己其实是个男生。那么，她就会对另外的女孩产生爱慕和追求，并且认为这才是正常的爱情。如果要她和男生交往，或者和另一个男性化的女孩交往，她会觉得那才是同性恋。

说了易性癖，我们再来说说性身份识别障碍的另一种——双重角色异装症。双重角色异装症患者不像易性癖患者那么笃定自己的异性身份。他们并不否认自己的生理性别，在心理上也依旧有自己生理性别的心理特征。他们只是通过在生活中穿着异性服装，暂时获得异性身份，以此获得心理上的满足。因此，可以认为他们的性别是双重的，即自己的生理性别和让自己获得心理满足的异性性别。他们可能会在这两种性别角色中交替，更多的时候是处于两者皆有的矛盾中，而可能只是某一种性别角色占了上风而已。

需要和双重角色异装症区分开来的，是异装癖。异装癖和窥阴癖、恋物癖等一样，是一种性偏好障碍。

异装癖患者以男性居多，指的是一个人穿上异性的服装的时候，会感到性兴奋和性冲动，并在穿着异性服饰的时候进行自慰或者性交。他们可能起初只是在青少年时期由于对异性的好奇而进行了尝试，逐渐沉迷其中，一发不可收拾。他们喜欢偷偷穿母亲、姐妹甚至是妻子的服饰，有的还喜欢浓妆艳抹、打扮夸张，并且到公众场合示人。但是，他们最重要的目的，并不是在心理上进行性别角色的认同，而是为了唤起性欲，达到性兴奋。

因此，区别双重角色异装症和异装癖最重要的依据就是，在异装过程中是否伴随性兴奋。

比如，一个少年小Y，他会对自己的性别产生一些模糊的认识，有时候会觉得“哎呀讨厌，人家是女孩子啦”。他可能有些女生的爱好，比如爱看韩剧、喜欢长腿欧巴。那么，有时候他可能就会按照女孩子的样子来打扮自己。但是，他穿着女装的时候，是为了暂时得到女性的角色，只有“此时此刻”自己确实是个女生。一旦脱掉女装，他又重新回到男人的身份里。在穿着女装的时候，他也并没有感到性兴奋，而主要是心理的满足。他在两种性别之间摇摆，两种性别在不同的情况下分别占上风，让他产生不同的性别倾向。那么，他应该就是双重角色异装症患者。而如果小Y确定自己是男性，但是看到女装就控制不住，　　看着镜子里自己画着眼线、留着胡碴、一身长裙摆着POSE的模样，觉得怎么这么性感，顿时按捺不住，兴奋不已。这种才应该是异装癖。

【案 例】

被禁锢的灵魂

眼前这个人三十几岁了，干净整洁，坐在轮椅上，脸上化着淡妆，穿着丝袜和裙子。他皮肤白皙，可以看得出来保养得很好。他语气轻柔，姿态优雅，眉目之间尽显温婉，举手投足都散发着强烈的女性气息，瞬间“秒杀”了我这个生理上的女人。

他对我最初称呼他为大哥有点儿不满，“如果方便的话，我希望你叫我大姐。”他笑着说，哧哧地笑起来，带着点羞涩。他表现得那么自然，丝毫都不显得矫揉造作。

“不怕你笑话，我对于人生最大的愿望，就是能去做变性手术，变成一个真正的大姐。”

他又有点儿不好意思地笑起来。“不过我这辈子都在贫困线上挣扎，一直都没有钱。而且现在得了病，更是没钱了。不然的话，也想去做个手术，变成女孩的身体。哪怕是死在手术台上也好。”他的语气里满是渴望和遗憾，还有淡淡的忧伤。我告诉他，他现在就已经很女人了，比我女人多了。

他开心地笑起来，很有兴致地讲起了自己的故事。

“从一出生，我就知道自己是个女孩。”

他没说“觉得”，他说的是“知道”。

“我不喜欢那些飞机大炮的玩具，我喜欢小娃娃，喜欢发卡，喜欢裙子。我也不喜欢那些男孩子跑来跑去大喊大叫的，动不动就摔一跤。我觉得他们很粗鲁，我喜欢和女孩子们一起安安静静的，玩个过家家什么的。

“我小时候也有被打扮成小男孩的照片。可是我不喜欢，当时的内心不知道为何抗拒，就是觉得怎么我跟别的小女孩不一样。当时有个大人跟我说：‘你是小男生，你有小鸡鸡。’我当时就哭了，我说我是小女孩。他就大笑起来，说：‘等你的小鸡鸡没了，你就是小女孩了。’我真的相信了，就等着自己变得和别的小女孩一样。不过，我等了好几年，才知道那是不可能的。

“后来，长大一点了，就知道喜欢小男孩了。那时候我们班里有个淘气包，很精神，天天爬上爬下，不是把自己磕了碰了，就是把别的小孩弄哭了。但是别的小孩欺负我的时候，他就帮我，挡在我前面跟欺负我的孩子打架。我当时感觉就像遇到了救星一样，非常感激，后来，后来反正就是挺喜欢他的。那是我印象中第一次喜欢男生。

“后来，我发现我总是对男生抱有这种‘喜欢’的感觉，对女生只是喜欢和她们一起玩。当时我们按照男女生分组啊什么的，我就总想去女生那组，可是我每回都被分到男生那组。当时我很沮丧，那时候我还在相信着我的身体能变得像女生一样呢。不过长大之后，就发现了自己和女孩子相差很远。我不得不接受了自己拥有男性身体的事实。可是既然这样，那为什么我还是喜欢小男生呢？我是不是有毛病啊？

“自从发现自己真的是个男生之后，这个问题就一直很困扰我。后来长大点男女生不是会划分界限吗？但是女生不会跟我划分界限，她们还是和我一起玩。在她们的心里我好像并没什么不同。这一点让我特别感激。

“后来，接触到一些资料，知道这世界上还有许多像我这样的人，就是自己是男生，但是还是会喜欢男生的人。于是我知道，我并不是有什么特殊的毛病，我也就不再纠结了。高中的时候，我喜欢上了我们班一个男生，他真的太帅了。他阳光刚健，见到他的时候就好像你的整个人都被点亮了。我就总是找借口跟他搭话，帮他整理书桌什么的。我看到他就心扑通扑通跳，害羞得不得了。那完全是一个女孩对男孩的喜欢。

“到大学的时候，我交了第一个男朋友。我完全不觉得那是同性恋，要是我和女生在一起了，我才觉得是同性恋。而且不是我自夸，我可以算得上是温柔体贴、勤俭持家的好妻子。”他有点儿得意，脸上还泛着些娇羞的红晕。“洗衣做饭、唱歌跳舞什么的，女孩会的我都会，女孩不会的我也会。真的。我还公开地穿起了裙子来，在镜子前面照了好久，快乐得都快哭出来了。可是，大家都像看猴子一样看着我。还有很多人接受不了，导师也找我谈话。我想要做我自己，却要经过别人同意，这多可笑。唉。再后来，有人怀疑我们的关系了，他压力很大，我们就分手了。我——我不怪他。毕竟，毕竟……唉。”

他神色黯淡了些，不去谈自己的感情史了，“……我常常会想，我明明就是个女人，为什么要给我一个男人的躯体呢？我只是想要像其他女孩一样去生活，却难上加难。我不得不接受我男性的生理身份。我很恨自己的男儿身。很多次我都想到了去死，真的，我想快点投胎，下辈子做个女孩。你听我这么说肯定会觉得可笑吧？但是我真的是这么想的，无数次，我都是这么想的，整日整夜都认真地考虑这个问题。不过，还没等我想明白，我就大病了一场，成了现在这个样子。我现在病得很严重，也不知道能活上几年，这辈子是真的没什么希望了。我只愿下辈子上天别再跟我开玩笑，能给我个女孩的躯体，让我做本来的自己。”

【现 象】

变性人、人妖……我的性别听我的

说到变性人，我们先来介绍一位老爷子。这位老爷子是个书法家，前两年提交了变性申请。那么，在他提交变性申请的时候，他有多大岁数呢？80岁！

老爷子的意思是，自己虽是男儿身，但实际上是个女娇娥。只是因为身处社会，不得不考虑很多因素，尤其他还有妻子儿女。直到80岁的时候，他下定了决心，并且认为自己各个方面条件

都已经成熟了。这个时候，真正地可以说年龄不是问题、流言不足为惧啊，别的都不管了，他一心只想变成女人。

他认为过去的80年真正的自己一直被尘封着，自己真正的那个女性的灵魂必须时时警醒，不能轻易露面。他只能“装”出男性的样子，以配合他这男人的躯体。他认为，在人生最后的这段时间，他终于做好了准备，将真正的自己展示到众人面前来。他吃激素、隆胸、化妆、穿裙子，准备像所有女性一样生活。

我想也许这老爷子想的是，虽然没有作为女人出生，没有作为女人活着，但至少要以女人的身份走完生命最后的旅程。

很多人可能会完全不理解。为什么活到这么大岁数了，还得去折腾，非得要变性呢？不能就这么安安稳稳地过完这辈子吗？

我记得我对于变性的案例的最初印象源于小时候看到的一篇报道，说是一个女模变性成为男人，并且成为了一个男同性恋。当时我也很不理解，觉得这有什么区别吗？事实上，区别大了。

近年来，咱们流行这么一个词，叫作“追求自我”。也就是说，从心理上进行自我认同。自我认同包括很多方面，其中一点就是性别角色的认同。常人都会对自己的生理性别进行认同，而易性癖患者的认同则完全相反。比如，上面这老爷子，他对自己的性别认同就是一个女人。而后面这位女模，她认为自己就是一个男同性恋者。如果这种心理认同不能改变，那么他们就会将身体改变以适应自己的心理状态，也就是会采用变性的手段。

对于易性癖患者，他们每天面对自己的时候，想的是：“这不是我，我不该是这样的。”你是不是每天也一万遍地纠结：“这不是我，我的生活不该是这样的。”但是相信我，他们比你痛苦一万倍。

因此，我认为变性人是非常值得尊重的。他们按照自己的意愿选择自己的性别，过自己想要的生活，这需要很大的勇气和很大的牺牲。他们要面临社会、家人甚至是自我的拷问和质疑，尽管他们并没有伤害到任何人。他们坚持去追求自己的梦想，非常令人钦佩。试想，普通人中又有几个敢于抛下一切去追梦呢？

另外，在同性恋中，其实有很多性身份识别障碍患者，但是，其中很多都是双重角色异装症患者。比如，女同性恋中，扮演男性角色的一方往往喜欢身着男性或者中性服装，以暂时获得男性的身份。但是，她们大多数并不否认自己的女性身份，心理上也往往有着女性特有的细腻、敏感等特点。

说到这些，大家可能会想到一个词，那就是“人妖”。人妖可谓是处在男女之间的典型一类。人妖是很有争议的一个群体，一方面，人们用这个词来骂人，讥讽一些男士不男不女；另一方面，人们也被网络上人妖们美艳的照片惊呆了。

那么，人妖是否属于我们说的这些情况呢？

以泰国人妖为例，各种人妖皇后层出不穷，大多数都比真正的女人还要美丽。但是，他们往往并不是在自愿的情况下成为人妖的，而是很小的时候就被送往培养人妖的机构。他们要服用雌性激素，学习各种才艺表演，再长大一些还要做一些身体改造的手术。

这种情况下，人妖们并不能被界定为患有易性癖等。但是，在这样扭曲的生活中，他们的心理已经因外在环境而发生了改变。有的干脆做变性手术，有的继续进行表演，各自选择不同的生活。

在外貌上，他们是女性；在实质上，他们是男性；在法律上，他们是男性。在人们的心里，对他们的定位各不相同，但是一般都认为他们非男非女。在这种情况下，他们的心里对自身的性别角色出现认同障碍也就不足为奇了。

【解 答】

性身份识别障碍的心理原因

造成性身份识别障碍有心理原因也有生理原因。在这里，我们只讨论心理原因。

人在出生的时候，就会带有明显的性别特征，所以，父母才能在孩子一出生的时候就亢奋地大喊："是男孩！""是女孩！"不过我得说，兴奋的父母们，你们太天真了。你们以为你们看到的就是你的孩子的性别吗？大错特错！那只是你孩子的生理性别，而他们的心理性别，完全在于你们的引导！

通常，孩子在两岁左右开始有了性别意识，到了三四岁的时候就已经能够判断自己或者别人的性别。也就是说，从不到两岁的时候开始，父母们就应该对孩子做出正确的性别引导了，否则孩子就有可能对于自己的性角色认知出现问题！

我们可以来看一个简单的例子。

这是个小男孩的故事。他父母给他起了一个极其男性化而且富有深意的大名，我们就不透露这个名字了。不过，同时，他们也给他起了一个很女性化的乳名，叫"囡囡"。

为什么起这么个乳名呢？因为这家的奶奶生了四个孩子，都是儿子，始终没能生个女儿。这四个儿子长大后呢，三个哥哥家里生的也都是儿子。这可把老太太急坏了，就想要个小女孩，希望能好好疼爱，结果呢，小儿子结婚后生的还是儿子。老太太虽然也喜欢这个孙子，不过还是

觉得失望。正好呢，老太太的这个小儿媳，也就是这位新妈妈，也非常想要生一个女孩，希望能每天把女儿打扮得漂漂亮亮的。于是，两个人一拍即合，完全无视了爸爸的意见，开始了给小男婴扎小辫、穿裙子、买洋娃娃的“不归路”。

不仅如此，她们还很喜欢逗弄小男孩：“你是男生还是女生啊？”“你看你穿裙子，你是小女生。”你可别觉得这是开玩笑，对于一片空白的孩子来说，他们会记住你告诉他们的一切。于是，小男孩在这样的环境下，坚定了自己“是女生”的信念，对于自己男性化的外表、男性化的性征、男性化的名字以及男性化的一切都十分不满，对外坚称自己是女孩，给自己起了一个女性味十足的名字，并且在成年后有强烈的想要变性的念头。

在这个案例中，我们能够发现两个问题：一是家长们给孩子营造了一个性别错乱的环境，让孩子从小就对自己的性别有了完全错误的认知；二是父亲在家中缺乏威严，没有能够让男孩在成长的过程中将对母亲的依恋转换成对父亲的崇拜，从而获得男性性别的强化。

也就是说，在孩子出生后，父母们就应该为他们营造一个良好的、符合其生理性别的成长环境，对孩子进行正确的性别引导，为他们营造一个符合社会对于性别普遍认知的生活环境。父母们要通过语言、动作等多方面对孩子进行性别引导。

另外，父母也应该扮演好自己在家庭中的角色。母亲应该表现出温柔的一面，父亲则应该表现出自己有担当的一面，两人的关系应该是平等而和谐的。当孩子认同自己的性别后，就会选择父母中与自己性别相同的一个进行模仿和学习。因此，如果父母中与孩子同性别的那一方没能发挥好自己的榜样作用，那么就可能让孩子放弃，转而模仿另一方。这也可能造成孩子的性身份识别障碍。

那么，是不是孩子在过了三四岁这个阶段，性别认知就可以固定下来了呢？事实上，这个问题一直到青春期都应该注意。

如果孩子出现了性身份识别障碍，家长不要马上慌乱。首先应该仔细观察孩子的行为，及时发现其异性化的方面，并反思自己过去有哪些对于孩子的性别塑造产生了不良影响的地方；对于孩子现有的状态应该表示理解，让他们知道自己的父母愿意陪伴自己并且帮助自己渡过心理上的难关。

如果孩子对于自身的性别认知已经成熟，那么父母们应该尽量表示理解和支持，保持良好的亲子关系，并在适当的时机予以引导。

【生存法则】

4种效应助你避免性身份识别障碍

1. 角色效应

在社会生活中，人们各自拥有自身的社会角色，不同的角色引发的不同心理变化，便称为“角色效应”。人的角色往往是为了回应他人和社会对自己的期待而形成和发展的。

比如，一个女孩生长的家庭环境是非常喜欢男孩的，父母也总是把她当成男孩子来对待，那么，为了回应父母，她会逐渐倾向于扮演男孩的角色，以符合父母心中对她的角色期待。而在长大之后，她又要扮演女性的社会角色。在两种不同的角色之间摇摆，她就很有可能出现性身份识别障碍。

对于性身份识别障碍患者而言，最重要的就是确认自己的性别角色。从生理到心理去接受自己的性别。社会上对于男女两性有较为明显的角色分配，如一般认为女性应该温柔可爱、漂亮整洁、比较感性，而男性则应该勇敢果决、健壮有力、比较理性。个人不必完全按照社会上对于两性角色的普遍认知来改变自己，但是可以以此为参考依据，以便对自己的性别角色产生认同。

2. 罗森塔尔效应

前面我们介绍过皮格马利翁效应，这里我们要介绍的罗森塔尔效应与其有类似之处，但是并不完全相同。

有这么一个实验。心理学家们到一所小学中进行所谓的“预测未来发展的测验”，并且将所挑选出的“最有发展前景的”学生名单交给老师。实际上呢？这份名单是随机拟定的，名单上的学生也都是很普通的学生。但是，由于这是一份“权威性”的测试结果，因此教师们对此深信不疑，并对名单上的学生怀有特殊的期待心理。在几个月之后，再次测验时，这些榜上有名的学生的成绩都有所提高，教师对他们也都给予了较高的综合评价。这就是罗森塔尔效应。

他人对性身份识别障碍患者会产生一定的性别期望，在这种期望的潜移默化的影响下，性身份识别障碍患者自身为了迎合外在期望会改变自己的心理和行为。

例如，一位外表男性化的女孩，虽然其他人知道她是女生，但是由于其外表酷似男生，于是也总是对她抱有男性的期望。例如，让她帮忙搬运货物或者修理电脑。那么，他人对她的这种男性化的期望，也使得该女生自己在做一些普遍是男性在做的事情的时候感到理所应当，并且在对自己性别的认知上会偏向男性。

身份识别障碍患者要克服外在的期望，坚信自己对性别的定位是唯一的、确定的，并不会被他人的意志改变，因此，自己不必迎合他人期望。

3. 名片效应

名片效应指的是，如果在社交中表明自己和对方有相同的态度或者价值观，那么就相当于向对方递交了一张名片，表明了你和他站在同样的立场上，可以让你们迅速地缩小彼此的心理距离，双方关系也可以迅速发展。

对于很多性身份识别障碍患者来说，他们自身与本人的生理性别完全不符合的穿着打扮、性格态度、为人处世等就是他们的性别名片。比如，一个女生可能理着毛寸，束胸，穿着宽大的球衣活跃在球场上，为人爽朗，豪放不羁。同样，一个男生可能留着长发，穿着裙子，文静优雅，慢条斯理，细声细气。只要看到他们的穿着和表现，人们便马上认识到他们有性身份识别障碍，并对他们产生相应的期望。

所以，性身份识别障碍患者如果想要认同自己的生理性别，首先要从外貌上改变自己，收回自己错位的性别名片，进而对自己的生理性别进行认同。

4. 罗密欧与朱丽叶效应

罗密欧与朱丽叶效应和前面所说的禁果效应类似，但是其更加强调的是恋爱关系中出现的效应。罗密欧与朱丽叶深深相爱，可是他们家族却是世仇。他们的爱情注定要遭到双方家族的极力反对。然而，在重重阻碍下，他们的爱情非但没有褪色反而更加坚固，并最终为了对方而死，成就了完美的爱情。罗密欧与朱丽叶效应指的就是当爱情面对强大的外部阻力的时候，双方的感情反而会更加坚定。

对于性身份识别障碍患者，尤其是易性癖患者而言，世俗对于他们的爱情怀有偏见并缺乏包

容，这种情况很有可能会激发双方继续走下去的决心。而在这种情况下，性身份识别障碍患者会更加努力地扮演好自身的心理性别角色，以期和自己的伴侣更加长久地走下去。

罗密欧与朱丽叶效应反过来也可以帮助性身份识别障碍患者重新审视自己的生理性别。在爱情受到家人或者社会的阻力的时候，两个人是否还能够坚贞不渝？是否能够相互包容爱护？是否能够完全接受这错位的性别？这都是在面临阻力的时候会遇到的问题。在这个时候，性身份识别障碍患者应当重新审视自己的生理性别和心理性别的不协调之处。

第十章 我听到上帝的呼唤——精神分裂症

【精神病自测】

看看你的精神分裂到了什么程度？

请你找一处安静的地方，回忆自己最近一个月的情形，根据实际回答下面问题。

1.你是否反复出现幻听现象？

2.你是否感到自己思维松弛、破裂、减少或者内容贫乏？

3.你是否感到自己的思想被他人控制？

4.你是否感到自己的思想会被他人窥视？

5.你是否产生妄想？

6.你是否语言不连贯、逻辑错乱？

7.你是否感情淡薄？

8.你是否行为怪异？

9.你是否出现社交困难？

10.你是否意志减退？

以上10个问题中，如果你的回答有2个以上为“是”，那么你可能有精神分裂倾向；如果你的回答有4个以上为“是”，那么你很有可能患有精神分裂症，建议到专业机构做一下鉴定。

精神分裂往往是在受到了巨大的压力的情况下导致精神崩溃而形成的。这会让人迅速地失去自我，精神失常，无法回到正常的生活中，还会给身边的人带来很大的痛苦。

【问 题】

精神分裂症的三大典型特征

要是有人骂道：“你精神病啊？”他八成的意思是：“你是精神分裂吗？”精神分裂症的病症如此有特点，以至于曾经在很多人的认知里，精神分裂就等同于精神病。

人们往往也会“害怕”精神分裂症患者，认为他们思维癫狂、举止诡异，生活在自己的世界中，我们无法与之正常交流，更无法预测他们之后可能会做出的举动。于是，精神分裂症成为了令正常人恐惧的问题，精神分裂症患者成了让正常人避之唯恐不及的群体。那么，你了解精神分裂症吗？

精神分裂症是比较严重的、典型的精神疾病，患者往往会出现涉及感知、思维、情感、行为、认知等多方面的障碍。精神分裂症患者有三大典型特征，不过它们并不是同时出现的，这三点就是——逻辑混乱、幻想、妄想。

精神分裂症患者往往逻辑混乱，说出的话常常从一个话题突然跳跃到另一个话题，或者干脆就是无意义的语句的组合，有的时候忽然又停止了，突然开始说一些另外的话题。比如，一个精神病患者说："茶凉了。蚂蚁走了。我肩膀里面有个……燕子，跑，吃饭。"让人很难明白他要表达的意思，这是因为他们的思维常会破裂或者中断。

一些精神分裂症患者有自己独特的一套逻辑，自己独特的语言、动作，甚至还有自己独特的文字和符号。这些都是他们自创的，有他们独特的含义。这样，他们就完全活在自己的世界里，而治疗者则需要长时间的观察才有可能窥视他们的世界。

比如，一个患者，常年站在院子里，身体笔直，一动不动，晴天下雨都不例外。后来，有位治疗者也一样不论刮风下雨都站在他旁边。很久之后，患者问："你站在这里干什么呢？"治疗者反问："你站在这里干什么呢？"患者答："因为我是一棵树！"这个逻辑实在是让人哭笑不得。但是治疗者终于明白了患者的行为的独特含义，并且回答："我也是一棵树！"于是，两棵"树"交流起来，治疗者终于慢慢走进了患者的精神世界。

精神分裂症患者很容易出现幻觉，但是，患者却不会认为那是幻觉，而是认为那是真实的世界。就幻听而言，患者常常感觉到脑子里有另外一个声音在跟他说话，比如上帝在跟他讲话或者是另外什么人在喋喋不休。这些声音可能会指示他进行一系列的活动，如让他去跑步、绘画、晾晒物品等，也可能是让他偷盗甚至杀人等。如果患者不照做，那个声音就不会消失。所以，他们只好按照"那个声音"所说的去做。患者还可能会出现幻视，比如在患者眼前有一个白马王子，她很高兴地与这个白马王子翩翩起舞，自得其乐；而在旁人看来，患者就是在和一个不存在的人跳舞，场面诡异，令人毛骨悚然。患者还可能会出现各种各样的幻觉。

精神分裂症的另一大特征就是妄想。比如，被害妄想：有人在跟踪我、监视我，他们想要杀了我！关系妄想：走在路上，所有的人都在看我，对我指指点点，国家的政策都是为了限制我，美国人的言论都是在针对我！钟情妄想：我知道你一直都是喜欢我的，不要否认了，我知道你做的一切都是为了我！嫉妒妄想：你为什么看那个女人，你们两个是不是有一腿？如此等等。

外国有这么一个女子，她就有着严重的嫉妒妄想，她不允许自己的未婚夫和任何其他女人说话，不能看她们，不能看带女人图片的杂志，不能看有女人出现的电视节目，每天回来要对他

进行全面搜身和测谎……不过，她的未婚夫对这一切甘之如饴，最终向她求婚。这还真是螺丝钉遇上了螺丝帽，俩人绝配了。

精神分裂症患者还可能会感情冷漠，行为与环境不协调，缺乏兴趣，行为怪异，并且坚决否认自己有病，坚持认为自己的一切表现都是正常的。

精神分裂症最常见的是偏执型分裂症，这一类患者会出现稳定的幻觉或者妄想。他们用幻觉或者妄想给自己构造出一个完全不同的世界，在那个世界中有他们自己的逻辑和规则，并且他们住在其中不肯出来，坚持认为那个世界才是真实的。他们可能看到天上有飞机，就认为自己要死了；自己想了件事情，就觉得全世界的人都知道了；觉得自己不能控制自己的身体了，自己的一切行为都是被另一个无形的力量控制的……

为什么会出现精神分裂呢？目前推测可能有以下原因：

一是患者本身就是易感素质。也就是说，自身往往孤僻、敏感、多疑、脆弱等，这些特征让他们比其他人更容易得精神分裂症。

二是外在的不良刺激。比如，失业、失恋、失去家人、不公平遭遇、社交失败等，都可能是导致精神分裂的诱因。

三是生物学因素。例如，从神经生物学角度来说，患者可能会有多种神经递质功能异常，或者存在神经系统或脑组织的发育缺陷。还可能是遗传因素，如果一个人患有精神分裂症，那么很有可能他携带相关基因，而他的家人也可能携带相关基因，所以他的家人的患病率也会较高。

【案 例】

我的孩子呢？

眼前的小男孩一脸为难地看着我：“你得离我远一点。不然，它要是出来就会咬到你了。我不想让它咬到你。可是，它在我的肚子里吸溜吸溜地吃我的肠子。我好疼，好疼！”

“是什么？什么要出来了？”

小男孩蹙着眉头，好像真的很疼的样子，两只手努力地比画着，“它是个怪兽，头上有角，嘴有这么大，最喜欢吸溜吸溜地吃人的肠子。它就在我的肚子里，每天都在吃，好疼啊。它想出来，可是我不能让它出来，它会吃别人的肠子的。”

小男孩额头上都是汗，显然真的很疼。他捂着肚子，好不容易表情才轻松了一些：“它吃饱了，睡着了。今天我也没有让它出来。”说着，便一脸骄傲。

“你可真棒。”我由衷地赞叹道。很少见到哪个精神分裂症患者会为别人着想，即使那个怪兽并不存在，他却依旧为了保护别人而在做着艰难的斗争。而他只是一个小男孩，那么那么小。

“谢谢姐姐。”这一句姐姐叫得我心花怒放。“姐姐，你能不能教我怎么急救？”他的神色黯淡下去，“我妈妈快要死了。”

我于是教给他简单的心脏复苏术。他高兴极了，一口一个姐姐，两手对着口中比画，认真地练习。

我正感到欣慰，他却忽然扑到床边的空地上，好像那里有人一样，抱着什么拼命摇晃：“妈妈！妈妈！你不要死！妈妈！”他马上按我说的做心脏复苏：“不对！不对！为什么不管用！为什么妈妈还是死了！”他尖叫一声，开始撕咬自己的手臂，“我的血就是药！妈妈等着我！我把药给你！”

我已经控制不住，只好把接下来的事情交给医生。

这个男孩亲眼看到母亲死亡的样子，母亲垂死挣扎的痛苦模样深深印在他的脑海。他开始经常出现幻觉，看到母亲死前的一幕，总是想要去救她却每次都失败。后来，他认为自己的血就是药，用任何尖锐的东西割腕，找不到的话就用嘴撕咬手臂。再后来，他又有了新的幻觉，觉得自己的肚子里有一个怪兽，每天在自己的肚子里肆虐，啃噬自己的内脏，经常疼得冒汗，却从不喊疼。

何医生看着我：“说要学习急救的方法，这还是他第一次。你怎么也不问问我，就直接教给他了？万一他出现新的幻觉怎么办？”

我咬着嘴唇辩解：“要是在他的幻觉里能救醒妈妈，从此两个人一起幸福生活，不也是挺好的吗？可惜他的妈妈还是‘死’了。”

何医生瞪了我一眼。我赶紧噤声。我知道这孩子必须得接受妈妈已经去世的事实才能慢慢好起来。这对他来说是不是太过残忍了呢？

我想起了另外一个人，一个住在附近小区的得了精神分裂症的中年男子，每天到了午夜时分就会大喊大叫：“不是我的错！不要杀我！”一会儿又呜呜哭起来：“是恶魔！是恶魔指使我的！”

说他的话，要先说一个女孩小和。小和的照片我看过，长得古灵精怪，一看就是当谐星的料。不过，小和的命运相当坎坷，比任何八点档的狗血剧都曲折。

小和原本是个孤儿，被一对好心的夫妻收养了。结果，她十七岁的时候，人生的一个打击来了，不到半年的时间里，养父母先后去世了。按照养父母的遗愿，她开始了寻找亲生父母的旅程。本来没抱什么希望，没想到还真给找到了。

不过一家团圆的时刻有那么一点诡异。父亲，母亲，还有一个15岁的弟弟，都是说不出来的感觉。尤其是父亲，似乎在冷冷地打量着自己。

然后，就在当天，人生的打击接二连三地来了。

“当初我就怀疑你不是我的孩子，才把你扔了的！没想到啊，十几年过去了，你居然还能找上门来。既然如此，那你也就不能怪我了！”

父亲扔下这段话，提上裤子走开了，遍体鳞伤、满是屈辱的小和瘫在地上一动不动，满身血污。而当时她的母亲被父亲堵着嘴绑在床上。

5分钟之后，15岁的弟弟进来了，重复了自己父亲所做的事情……

午夜，小和终于有了点力气，从窗子跳了出去……

DNA验证的结果显示，小和确实是父亲亲生的女儿！

父亲当场瘫坐在地上，反反复复确认，一会儿哭一会儿怒，大喊着：“恶魔！别来指挥我！”在午夜时分，他的脑海中出现小和来找他索命的幻觉，他又大喊大叫，哭闹不已。

【现 象】

过劳族、周末哭泣族……巨大的压力让你分裂了吗

每天工作10小时以上，加班到半夜，没有节假日，三餐不固定，吃饭靠外卖，睡眠没多少，躺下睡不着，生活紧绷绷……这样的生活，简直是辛苦到没朋友。

这比鸡起得早、比狗睡得晚、比猪吃得差、比驴干得多的生活，就是过劳族的日常生活。

所谓“过劳族”，就是这种每天过度工作、随时准备过劳死的一族。这么说可绝对不是开玩笑。

白领加班猝死已经不是什么新闻了。网友们还总结出了最容易“过劳死”的几大职业，会计、程序员、公关人员、网编、广告人、网店店主、网络写手、模特、演员、警察、医生、青年教师等纷纷上榜。乍一看去，这简直让人没了活路啊，干什么都是“过劳死”的节奏。你还真别说，在北上广深，有百分之八十的人都是过劳族，容易身心俱疲，一不小心可能身体或者心理就出了问题。

过劳族的疲惫是由身体到心理，再由心理传送到身体。从身体上来说，过劳族很容易染上职业病，颈椎病、肩周炎、腰椎劳损、骨质增生……要是没有这些病，你都不好意思说自己是个白领。除了这些之外，心脏病、高血压、低血糖、肠胃炎、胰腺炎、胆囊炎等几乎也是如影随形。最重要的是，长此以往很容易引起心脑血管疾病突发，造成猝死。健康问题让白领们压力巨大。

不过，他们的精神压力更大。高强度、长时间的工作会让人体力透支、神经紧张、精神疲乏、心慌烦躁、失眠多梦、神经衰弱等，让人每天都生活得很累很疲倦。在这样日复一日、年复一年的辛劳中，人会忽然发现，我这么辛苦，每天任劳任怨地工作，不能陪父母家人，不能享受生活，整天提心吊胆，还要应付各种钩心斗角，到底是为了什么？生活似乎突然失去了意义，人只是机械地活着、机械地工作着。这样很容易引发心理问题，严重的话有可能会导致精神分裂。而这些心理问题则会如实地反映在身体上，失眠、神经衰弱、紧张疲惫等都会让身体的耗损增加，陷入恶性循环之中。所谓“积劳成疾”正是如此。

但是，要想结束这种生活也是很难的，至少很多人从主观上是不愿意的。比如，一位李小姐说：“大家都是好不容易才挤进这个城市，拼进这家公司，无非就是想要混出个名堂来。因此，即便明知道过劳的坏处，我们也不得不继续这样生活。如果你停下来，你的位置马上就会被顶掉。如果你离开，将证明你一事无成，你多年的努力就这样打了水漂。所以，我们大家都只能拼命鞭打着自己，咬着牙奋战，自我催眠说明天会更好。”

也正是因为有这样巨大的压力，才会出现“周末哭泣族”。如名字所言，就是在平时上班积累了压力之后，在周末的时候哭出来，用这种方式发泄压力。平时，你可能是铁铮铮的汉子，是一丝不苟的纯爷们，是恩威并重的领导，是冷艳高贵的女上司，是文思泉涌的才子，是性感迷人的女神，是文静温柔的淑女……不过在周末，你可以卸下所有的身份，只是做一个哭泣者，把你的压力大声哭出来。

最开始的时候，人们喜欢去哭吧，一个专门让人哭的地方。现在，人们更喜欢在家里哭泣。实际上，可能只是电视上的一个镜头，网页里的一个新闻，甚至一条广告，都会让你号啕大哭，无法自已。其实那些东西都和你没关系，你只是需要一个理由让自己哭泣而已。

平时伪装自己做强者，周末的时候卸下伪装还原自己，做一个莫名哭泣的傻瓜。周而复始。这样会不会让你有那么一瞬间很迷茫：自己到底在做什么？哪个才是真的我？有时候甚至会让人一头钻进牛角尖里出不来。这样的话，是很容易造成心理问题的。因此，在排解压力的同时，也一定要注意自我认同和身份转换，以免给自己带来更多的负面影响。

【解 答】

精神分裂的生存出路：家庭支持

精神分裂症患者往往思维混乱，无法进行自我调节，所以需要更多的外部干预和专业的心理治疗。

首先，家属需要尽最大努力参与到治疗中去。家属应当学习有关精神分裂症的相关知识，了解发病原因，全面了解治疗过程，并且要学习如何在日常生活中对患者进行心理指导和病理教育，要学会用正确的方式跟患者进行沟通，要学会如何不刺激患者，要学会处理应急情况，要学会解决由患者的治疗引发的家庭问题等等，最终达到协助和支持患者治疗的目的，让患者的精神功能得以改善，生活逐渐走上正轨。

同时，家属也应该接受一定的心理治疗。作为精神分裂症患者的家属，长期与患者接触并且协助其进行治疗、照顾其日常生活，家庭负担较重，家庭出现纠纷的概率很大。同时，家属自身还有自己的社会身份，学习工作等压力也很大，一旦所有压力集中作用在家属身上，那么，他们也很有可能因为承受不住而濒临崩溃。因此，家属一定要注意自己的心理健康。

家人的支持虽然必不可少，但是专业的治疗师更加重要。好的治疗师会根据患者的情况，与患者建立长期稳定的支持关系，不时地给他们建议和帮助。治疗师会为患者制定治疗计划并且按照阶段完成，纠正他们的行为，进行心理辅导和药物治疗等。这些对于患者的康复十分重要。

精神分裂症患者虽然往往思维混乱，很难正常与人进行交流，但是往往对音乐、舞蹈、绘画等充满了兴趣，并且会做出愉悦反应。家属可以让患者多听一些欢快积极的音乐，让患者观赏舞蹈或者绘画等他们喜爱的艺术形式，以激发他们的正面情绪。患者也可以通过对这些艺术形式的接触，逐步建立与现实世界的联系。

同时，家属还可以根据患者从前的爱好，引导他的活动。比如，带他做一些喜欢的运动。另外，让患者参加一些劳动也是有必要的，如除草之类。在劳动中，精神分裂症患者为了完成工作，一定要组织出一定的条理，这对于他们的恢复很有好处。对于病情比较稳定、保留了一定理解能力的患者，还可以组织起来，进行集体治疗，其间可以采用讲课、谈心、游戏、教育、治疗等多种方式。集体治疗的好处是，可以有效地提升患者的社交能力，为患者未来重新适应社会做好准备，而且患者之间也可以互助互惠、相互支持。

【生存法则】

3个方法助你完爆精神分裂

1. 心理摆效应

你见过钟摆吗？钟摆就是在两极间来回摇晃，而最高点和最低点相差甚远，它就在两极和这些高低不同的点之间来来回回。心理摆也是同样的道理。在受到刺激之后，人的感情也就像钟摆那样，在一定范围内，在两极和不同维度来回奔波，摇摇晃晃。例如，在同样的一件事情过后，你的情绪可能变得不稳定，在愤怒、焦躁、不安、悲伤、自卑等不同情感中来来回回。而同时，在人的感情所处维度越高的时候，也就越容易转化成极端相反的情感。比如，在经过一次非常愉快的大笑之后，你会突然觉得空虚落寞，孤独感袭来。这就是因为你开心的感情维度太高了，因此出现了极端相反的情绪。

幻觉、妄想，常常使精神分裂症患者的情绪从一个极点滑到另一个极点。精神分裂症患者需要在他人或者药物的帮助下稳定情绪，保持平稳的心态，让自己从过去痛苦记忆的桎梏中解脱出来。

2. 替换定律

当我们有不好的情绪或者记忆的时候，我们是不能消除它们的。我们唯一能做的，就是用新的情绪或者记忆去替换它们，这便是替换定律。比如，我们现在感到十分悲伤，尽管我们自己想要停止，但是事实上我们不能命令悲伤的情绪消失，不能就这样抹去它们。我们可以想一些快乐的事情，和他人谈论一些其他的事情，或者投入到某项工作中去。渐渐地，悲伤的情绪就会被其他的情绪所替换了。这也就是我们平时所说的“转换心情”。

在拥有了一些不愉快的记忆的时候也是如此。你不能让你的记忆凭空消失，但是你可以拥有新的愉快的记忆。当新的记忆覆盖到旧的上面的时候，你会发现，曾经的伤痛如今已经好了大半了。

精神分裂症患者最大的问题就在于不懂得梳理自己的情绪和记忆，让自己的思维钻进一个牛角尖中，无法自拔。这个时候，就该让替换定律大显身手了。用新的情绪和新的记忆去代替旧的，让自己不要纠结在一个死结中。

3. 惯性定律

惯性定律指的是，任何方面，不管你是有意还是无意的，也不管你是出于什么样的初衷或者带着什么样的目的，只要你能够不断地去加强它，它就会变成你的一种习惯。

比如，你早上起不来床，闹铃响了，你把闹铃一按继续蒙头大睡。时间一长，由于你对早上起床这件事情的负面强化，那么赖床对你就变成了你的一种惯性。所以有的时候你会发现，即使你已经醒了，你也知道自己有很多事情要做，但是就是要再赖一会儿，然后和平常一样慌慌张张起床。

对于精神分裂症患者而言，将一些正面的部分逐渐强化并且形成良好的习惯是十分必要的。比如，你经常微笑，那么时间久了，微笑就会成为你的惯性；你尽量去做正面的思考，那么时间久了，你也就会变得积极。诸如此类。

第十一章 我和我的灵魂们——人格分裂

【精神病自测】

看看给TA的多重人格打几分

请你找一处安静的地方，回忆你最近观察到的情形，根据实际回答下面问题。

1.此人是否丧失了统一感？

2.此人是否有选择性注意倾向？

3.此人是否改变身份，并对此并无察觉？

4.此人是否易受到暗示？

5.此人是否对于周围环境缺乏观察？

6.此人是否并非在自己的意愿下变换人格？

7.此人是否并无幻觉、妄想等症状？

以上7个问题中，如果你的回答有3个以上为“是”，那么此人可能有多重人格倾向；如果你的回答有5个以上为“是”，那么此人很有可能患有多重人格障碍，建议到专业机构做一下鉴定。

【问 题】

人格&多重人格

我们俗称的“多重人格”也叫作“分离性身份识别障碍”。在了解多重人格之前，我们首先要来了解一下“人格”这个概念。

人格，基本上等同于“个性”，包括你的性格和气质，是你长期稳定的心理特征和行为模式，是你区别于他人的特征。人格，就是你的心理名片，是你最独一无二之处。因此，有的人将人格约等于灵魂。在某些法律上，也视一个人的不同的人格为不同的个体。

有一个英国女画家，拥有12个人格，她们全都擅长画画，但是画风各不相同。在一场艺术比赛上，她甚至被允许让其中5个不同的人格同时以不同的身份来参加比赛。

人格不仅是独特的，而且是相对稳定的，也是多种方面组合的统一体。不同的人格在面临同一问题的时候会发挥不同的作用。

例如，三个同样是单亲家庭的孩子，一个想：“婚姻不可靠，总归是失败的。”另一个想：“以后我一定要对我的妻子好一点，不能让她伤心，尤其不能让我的孩子也遭受这种痛苦。”还有一个想：“原来婚姻是这样的，那么以后我也这样做。”这就是不同的人格在面对相同问题的时候所做出的不同选择和不同思考。

人格可不是某种细碎的东西，它是有组织有系统的，不断根据人的经历和经验慢慢变化调整着，在稳定中前进着，并且通过一个人的情感表达、思维方式、举手投足、为人处世等各个方面表现出来。正因为如此，你儿时的好友，过了好多年没见，外貌上变化了很多，性格爱好也有些不同，但是你还是能在人群中发现TA：“你不是……变化可真大，差点儿认不出来了！”

可以说，你之所以是你，正是因为你拥有了独特的人格。你的人格应该是唯一的、稳定的、动态的。

而我们现在要讨论的多重人格患者的情况则非常特殊。在一个人的身上，竟然存在多重人格。你看到的是TA，实际上却是TA们。

他们是一出生就是那样的吗？事实上，并不是的。多重人格患者和我们一样，在出生之后，会在先天基因和后天环境的影响下逐渐形成自己的人格，称为“主人格”。在那之后，他们在不自知的情况下分裂出了其他的人格，这些称为“后继人格” 。

多重人格患者往往受到了严重的精神创伤，在自身无法消化的时候，才“创造”了其他人格。因此，这其实是自我保护的一种方式。但是，主人格往往并不知道自己“创造”出了“别人”，只是

将痛苦转移之后，就忘记了这段过往，将其埋葬尘封，继续过着以往的生活。而后继人格则储存了这段记忆和情绪，帮助主人格处理这些让其难以面对的问题。

虽然主人格往往并不知道后继人格的存在，但是后继人格一般都对主人格了如指掌，而如果有多个后继人格的话，他们往往会相互知道彼此的存在，并且可能会交流信息。

多重人格的后继人格既然都是独立的，那么也就能够独自控制身体。在特定的场合下，合适的人格就会自动“浮出水面”，接手身体。

比如，某人本身是一个怯懦的人，他有三个不同的人格：保护者A，保护所有人格的安全，遇到危险的时候就会出现；工作狂B，在他工作遇到困难的时候就会出现；风月高手C，翩翩公子，充满了魅力，在遇到美女的时候就会出现；其他时间则交给主人格自己。

也许你会想，那是不是主人格只要创造出各个人格，在适合的时间让他们出现就可以了呢？别以为这是领导在给下属分配工作。每个人格都有对身体控制权的渴望，他们可不会那么老老实实地听话。有的人格为了争夺身体的控制权会对主人格充满敌意，甚至会故意捣乱。有时候也会突然接手身体，让人措手不及。

一旦主人格意识到自己的情况，就应该和其他人格多多沟通，消灭“内部矛盾”，同时参与其他人格的信息共享。对于身体的控制权，要和其他人格达成协议，有“交接”过程，而不是谁想要出现的时候就随便出现，甚至出现几个人格轮番上阵的现象，那样会造成人格混乱。

【案 例】

24重人格

卡梅伦·韦斯特在自己撰写的《24重人格》中记录了自己多年的多重人格病史，这里我们简单给大家介绍一下。

最初的时候，卡梅伦上班时身体不是很好，经过一段时间的治愈，他的身体情况有了很大的改善，与此同时，他也出现了一些不寻常的状况。

比如，有时候他会觉得不知道自己身在何方。而一个四岁的小男孩却占领了他的身体，把自己关进柜子里，还会画一些血淋淋的图画。后来，他的妻子发现不妥，让卡梅伦去看心理医生，这才发现了他有多重人格。在几次治疗后发现，他的人格竟然多达24个！

他的人格中有抑郁的小男孩、性格不同的双胞胎女孩、精力旺盛的情场浪子、工作能力很强的青年、害羞的青春期女孩、阳光少年，甚至还有非人类角色……实在是一个超级庞大的“家庭”，他们时常会在卡梅伦内心构筑的休息室里聚会和交流。他们和卡梅伦的妻子和儿子一起生活。

那么，为什么卡梅伦会出现如此多的人格呢？

医生建议他去探寻一下儿时的经历。他打电话给自己的亲戚，说：“我想了解一下我小时候的事情。”这位亲戚沉吟了一下，直接回答：“据我所知，你的家中并没有任何乱伦事件。”

卡梅伦当时就震惊了，自己还什么都没问，对方就直接这样开口了。后面的真相岂不是更加不得了！

卡梅伦几经努力，终于挖掘出了家族的血泪史，那简直就是一部变态合集啊！

比如，卡梅伦的母亲小的时候，竟然被强迫检查自己的大便！至于说乱伦，不是说了嘛，“据我所知，你的家中并没有任何乱伦事件”……

很明显，卡梅伦的母亲把自己遭遇过的痛苦很好地传给了下一代——她猥亵了自己的儿子。那时候，小卡梅伦才4岁。同年，他的家人再接再厉，他的奶奶也猥亵了他。之后，他还被男子性侵过，这就是他会有女性人格的原因——在他的心里，只有小女孩才会被男人侵犯。

年幼时就被封存起来的记忆不断呈现在眼前。卡梅伦简直不敢相信，自己竟然受到过如此的对待！在他无法承受这痛苦的时候，他“创造”了其他的人格。他们纷纷走过来说，“唉，你太可怜了。这段记忆我替你拿走，这份痛苦我来替你承担。”于是，在他的记忆中那些伤他最深的部分都封印在了其他人格那里，而他们则始终处在那个痛苦的时刻，不长大也不消退，静立在时间的彼岸，却也陪在卡梅伦的身边。

卡梅伦陷入了极度的痛苦中，拥有如此众多的“分身”让他无法适从。虽然妻子很支持他，可是还是无法忍受，在他们聊天时，忽然“别人”跳出来，或者在他们要亲热的时候，一个4岁的孩子可怜巴巴地出现。他的妻子压力也很大，为了转移压力，她开始和别的男人约会。

卡梅伦的人格们一致决定配合治疗。在他们的齐心协力下，他们终于能够顺利地生活在一起，而他的妻子也重新回来了，甚至他的小儿子也知道了这件事情，但是他很支持自己的父亲。

【现 象】

魔方人、迷失的自我……人人都有不同的自己

多重人格因为其主人公的故事情节往往曲折复杂、引人入胜，而激起了人们的猎奇心理，成为了近年来人们最感兴趣的心理命题之一。甚至人们也会问：“我在公司里很文静，在朋友面前就很疯，是不是双重人格？”

不过，若是真的有多重人格，你自己是不会发现的。更何况，多重人格是极其罕见的，要有极其惨痛的经历（具体多惨痛可以参考卡梅伦），并且要有易感素质才行（一般人还真没有这个能力）。所以，要是还有人对你说：“我好像是多重人格！”你一定要一脸沉痛地问：“说说吧，你到底经历了什么样的人生？”

事实上，正如我们在前面讲到“人格”的时候所说的，人格是稳定的，但是也是多面的。正如魔方一样，有不同的面，每一面都有自己独特的颜色。这些不同的面和不同的颜色组合起来，才是一个完整的魔方。人也是如此。所以，我认为，对于这样的情况，我们姑且称之为“魔方人”，比较恰当。

现实中，我们每一个人都是魔方人。我们在面对不同的环境的时候就会展现自己不同的一面。比如，你在父母面前可能就会撒娇技能全开，耍无赖模式无限循环；你在老板面前必须夹起尾巴做人，凡事三思而后行；在客户面前就是“我是大咖我专业，选我”；在上网的时候节操负值、底线全无、吐槽时完全是毒舌；在男神或女神面前，立刻化身温柔害羞乖宝宝……

每个人都有自己不同的一面，在适合的场合展示自己不同的一面，这其实也是一种“适者生存”——你必须把适合当时环境的一面展示出来，才能生存下去。

但是，很多人在面对自己的不同面的时候，会感到迷茫，甚至是自我迷失，不知道到底哪一个才是真正的自我。

事实上，不管你的哪一个面，都是真正的你。能够在不触犯法律、不损害道德的前提下，随心所欲、任性妄为地活着，将自己的每一面都激发出来，才是最棒的活法。你的每一面都是那么

精彩，相互之间的碰撞会迸发出更加精彩的火花，让你也能活得更加自在。将自己的每一面都磨砺好，把自己打造成自己独有的形状，让自己变成最特别的魔方，那时候你会成为非常出色的人，不是吗？

不过，对于现代人而言，使用最频繁的关键词大概就是“迷茫”。在面对这个多变的世界和这个多变的自己的时候，实在是无所适从。一会儿是孤独的一面无限放大，一会儿是快乐的一面占据身心，一会儿冷若冰霜，一会儿又同情心泛滥……好像一天之中，我们就会在自己不同的面中不断跳跃。这会让人陷入迷茫：“真正的我到底是什么样子？”

事实上，如我们前面所说的，一个人的人格是不同方面的统一，是有着不同的面的。每个方面都是你真正的自己，这些并不必怀疑。那些孤独是实实在在的，快乐也是真真切切的。它们都是发自你的内心的。最重要的是，你希望能够加强自己的哪一方面，让自己成为什么样的人。你可以让你孤独的一面扩大，成为你人格的主要部分，也可以让快乐成为主导。你可以努力坚强、积极追寻，也可以郁郁寡欢、畏缩不前。所以，实际上从一开始你就问错了问题，不是“真正的我到底是什么样子？”而是“我想让自己成为什么样的人？”

【解 答】

利用催眠治疗多重人格

多重人格的治疗需要家人朋友的支持、理解和耐心陪伴，尤其是在治疗的时候，更是需要多方配合。目前，在治疗多重人格方面，最有效的是催眠疗法。

催眠师首先要与患者进行沟通了解，掌握必要的信息。然后，用语言、目光、数数等方式诱导患者进入催眠状态，并逐渐将其状态引入催眠当中。

多重人格的人在完全接受自己的病情之前，是无法进行自我调节的，因为他们（主人格）完全不知道还有另一个甚至好几个“自己”存在。即使在得知病情之后，他们也往往难以接受，觉得不可思议。只有在他们完全地接受了事实之后，才有可能进行一定程度的自我调节。

催眠师引导其他人格出现时，会了解该人格的姓名、年龄、性别、性格、爱好、经历等。催眠师会表明自己的立场，即是来帮助TA的而不是来伤害TA的，由此逐渐建立和该人格的信任关系。如果还有其他的人格，应该在时间充裕和时机恰当的时候一一与他们“结识”并建立信任，为日后的深入治疗奠定良好的基础。

在这个过程中，了解每一个人格形成的原因尤其重要。主人格会形成后继人格，往往都是因为自己曾经有过惨痛的经历，比如被虐待、欺侮、性侵或者经历了巨大的情感打击等。因为主人格无法承受这样那样的痛苦，才会出现后继人格，来替主人格分担。

L女士被性侵后不久，出现了多重人格：一个是安静悲伤的女孩，替她承担痛苦，她总是紧锁着眉头，忧郁彷徨，沉默寡言，不肯轻易敞开心扉，面对陌生人的时候会有明显的回避行为；一个是暴戾沉默的男人，替她承担愤怒，并且担任保护者的角色，他对世间的一切都很不满，认为所有人都对L很不公平，只有自己能够守护L，保护她不被伤害；还有一个是水性杨花的女人，她总是打扮得性感招摇，享受男人们黏在自己身上的目光，常常主动引诱各种各样的男人，放荡地生活着，事实上她是在替L承担在经历性侵后对于自我价值的否定。

总之，每一个人格都是带着“使命”来到这个世界上的。只有了解了他们出现的原因和目标，才能在之后的治疗上进行妥善引导，让后继人格“各安其命”“尽忠职守”，而不是把精力都用在跟主人格的对抗上。

主人格常常不清楚其他人格的存在，但是其他人格之间可能会相互知晓。因此，可以将催眠治疗的过程录下来，事后对患者进行播放，让其清楚自己的情况，也“认识”一下自己的其他人格。在相互知晓存在的情况下，可以让主人格和后继人格尝试进行交流。可以鼓励患者建立一个内心世界的舒适空间，专门用来缓解内心的矛盾和疲惫。彼此的沟通和了解有利于人格之间消除障碍、建立比较良好的关系，由此为进一步治疗打下基础。

后继人格一旦出现，就是相对独立的，有自己的思想和存在价值，甚至有时自认为是躯体中的另外的灵魂。因此，试图“杀死”他们是十分不明智的，那样可能会引起其不满，求生的本能甚至会让他们发起对主人格的攻击。在治疗中，应该充分尊重后继人格，听取他们的意愿，然后进行引导。

既然每个人格都是为了完成自己的任务而出现的，那么一般来说，只要任务完成了他们就失去了存在的意义。因此，让主人格发泄出过去经历中的痛苦、愤怒、恐惧、悲观等情绪后，再让后继人格慢慢与主人格融合到一起，回归到主人格之中，这才是最好的结果。

【生存法则】

3种效应打败人格迷失

1. 苏东坡效应

苏东坡有一首诗《题西林壁》："横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。"

这首诗的意思是，你环顾深山，仰望低俯，看远看近，却发现这山竟是不同的形状。你看不到庐山真实的面目，只因为你正身处山的里面。

也就是说，当人们置身于事情之内的时候，往往无法客观认识到事情的本身。还有一句话，叫作"当局者迷"，说的也是这个意思。

人们在认识"自我"的时候也是同样，往往由于身处其中，带着强烈的主观色彩，所以才非常困难，时时容易迷失。因此，认识自我才是人类最难的课题。这就是苏东坡效应。

对于多重人格障碍患者来说，他们更加脆弱，更加容易迷失。他们往往通过"创造"一个人格来抵挡过去的伤害，进而保护自己的主人格。但是，事实上这正是主人格无法接受现实、迷失自我的一种表现。

全面客观地认识自我并不是一件容易的事情。多重人格障碍患者应当时时关注自己的内心，倾听自己内心的声音，找到内心的渴望和恐惧。只有正确地认识了自我，接受了自我，才能给自己充分的安全感，让自己不必通过"创造"人格来抵御创伤。

2. 通感效应

通感从字面理解就是感觉相通。其主要是指在艺术体验中，各种感官之间的感觉相互融会贯通的一种心理现象。比如，在刘鹗的《明湖居听书》里，作者形容一位女子的说唱艺术高超："五脏六腑里，像熨斗熨过，无一处不伏贴，三万六千个毛孔，像吃了人参果，无一个毛孔不畅快。"用这些看得到、摸得着、想象得到的感觉来形容声音，这就是运用了通感。

对于多重人格障碍患者而言，通感不仅仅是在体会艺术的时候让各个感官之间的感觉渗透，更重要的是，让各个人格之间的感觉相互渗透，达到沟通，最终达成协调统一。但是，事实是，患有多重人格障碍的人往往并不知道自己患有此病，主人格尤其难以知晓其他人格的存在，因此，沟通是很难的。

3. 自我选择效应

自我选择效应的意思是，人的生活是由自我的选择逐渐积累起来的。人现在的生活由过去的选择而定，未来的生活由今天的选择而定。在最初，人拥有千千万万种可能，但是因为你的选择，你最终拥有了属于自己的道路。正是因为选择的不同，才造就了不同的人生、不同的活法。

多重人格障碍患者应该明白之所以拥有多重人格，正是由于你在经历创伤的时候，做出了自己的选择。而这个选择正是一种保护你自己的形式。

而你现在，也还是可以选择的。你可以放任，也可以治疗；可以去了解，也可以去抗拒。你不能改变事实，但是你可以选择一条利于自己康复的道路。

第十二章 人生就是一场戏，唯我入戏最彻底——表演型人格障碍

【精神病自测】

看看给你的表演型人格障碍打几分

请你找一处安静的地方，回忆自己的情形，根据实际回答下面问题。

1.你是否热衷于成为关注的焦点？

2.你是否性格外向，不喜欢孤单一人？

3.你是否容易感情用事？

4.你是否喜欢穿奇装异服？

5.你是否在日常生活中语言夸张、表情丰富？

6.你是否只考虑自己而从不考虑别人的感受？

7.你是否认为自己有很多知己好友？

8.你是否会出现自伤或者威胁自杀的情况？

9.你是否极易受到他人暗示？

10.你是否易被激怒？

以上10个问题中，如果你的回答有3个以上为“是”，那么你可能有表演型人格障碍倾向；如果你的回答有5个以上为“是”，那么你很有可能患表演型人格障碍，建议到专业机构做一下鉴定。

【问 题】

戏剧化&幼稚化

和同事一起出去吃饭的时候，路遇一位典型的杀马特少女小W，身上穿的衣服都很松垮很惊悚，头发高耸蓬乱五颜六色跟调色板似的，脸上的妆化得像是刚从煤堆里爬出来的，遇到她的时候她正在投入地欣赏自己涂成黑色的长指甲。

我们对她的打扮很是欣赏不了，表示已经不是一个物种了，难以达到同样的水准。

“你说他们这些孩子，为什么这么打扮呢？”同事说。

“主要是想吸引人的注意力，表达自己的与众不同，但是又不会打扮，审美偏差了，所以就把自己弄成这样。他们其实是想表现一种‘随性’的生活态度，但是却在一条错误的路上迷茫做作地走下去了。”

不知道小W是不是听到了我们的对话，反正她带着那种做作的随性的态度晃悠到我们面前，老练地过来打招呼，聊了几句后，开始向我的同事抛媚眼，并且一瞬间开启了韩剧女主的柔弱洒泪模式，讲起了自己的“血泪史”。

同事没好意思告诉她妆花了，其形象就像个讨薪的煤炭工人，就那么强忍着笑安慰了几句。

小W似乎觉察到了什么，立刻飞快地开始补妆，同时也很愤怒：“你还笑！这有什么好笑的！你这个人简直没有同情心！实在是太过分了！”

同事也觉得有点儿不好意思了，于是赶紧道歉。小W显然对此很受用，挺了挺胸部，说：“谢谢你安慰我，不如留个电话号码吧……”

后来，我又接触过这孩子几次，基本上可以确定她就是表演型人格障碍患者。

表演型人格障碍如字面所言，他们的行为就好像是在进行演出一样，显得浮夸造作不自然，但是我们的当事人却浑然不觉，乐在其中，并且以吸引到众人的注意为能事。就好像舞台上那些不专业的演员，总是要想办法“抢戏”，好让观众的目光聚集到自己身上，试图一举成名，成为街头巷尾热议的话题，为此或是浓妆艳抹，或是肤浅夸张。而表演型人格障碍患者恰恰如此。他们喜欢成为焦点，喜欢他人的关注和赞美，他们所做的一切都是为了将世人的眼光牢牢黏在自己的身上，享受着万千关注于一身的闪耀时刻。

表演型人格障碍患者最大的特点就是戏剧化。表演和戏剧本来就不分家，对于他们来说也是一样。正因为他们把生活中的每个时刻都当成是用心表演的舞台，把每个人的眼睛都当成是摄像头，所以自然是要卖力演出，力求剧情跌宕起伏、千回百转，整个就是一部现代悬疑伦理武侠悲喜剧。

表演型人格障碍患者既然自诩为演员，自然是十分注重自己的外貌的。他们往往过度打扮自己，好让自己能在人群中迅速成为焦点。他们还总是散发着强烈的荷尔蒙，用带有挑逗性的行为展示自己，当各种各样的目光被吸引过来的时候——不管是感兴趣的还是下流的，是喜爱的还是厌恶的，是好奇的还是嫉妒的——他们的戏剧就已经成功了一半了。

因此，表演型人格障碍患者为人处世都十分夸张，生怕别人看不到似的。他们做的每一件事情都好像在大喊着：“快看我快看我！我正在做这件事情哟！”对他们而言，自己的生活就是用来展示给别人看的，而他们永远不介意多一些观众。

他们会在与他人的交往中拔高自己。在他们看来，自己已经“赏光”去和周围那些小角色交往了，那么自己就应该是周围人的中心。因此，他们总是觉得自己有很多亲密的朋友或者伙伴，觉得大家都非常喜欢自己，可是事实是，“小角色”们并没有这么想。

表演型人格障碍患者的第二个特点就是幼稚化。从我们前面所说的他们的处世风格来看，他们就好像是幼儿园里时刻想要老师表扬的小孩子，总是做一些不成熟不理智的事情来吸引别人的注意。

你也许会说：“可是他们看上去都很老练啊！”的确，他们深谙社交之道，因为社交场合是最佳的自我表演舞台，所以他们在社交场合总是能如鱼得水。而出众的外表和散发的荷尔蒙自然也能为他们的社交加分。但是，这只是说明他们擅长社交而已，并不能说明他们成熟。

事实上，表演型人格障碍患者可比你想象的要幼稚得多。他们总是非常任性，难以忍受丝毫的委屈，在事情不能按照自己的想法发展的时候就会变得怒气冲冲，在看到别人比自己更受关注的时候就马上嫉妒、争夺焦点甚至不惜大搞破坏。总之，都是在耍小孩子脾气。他们非常幼稚，只顾自己的感受，而且常常不在乎后果。老练的社交只是他们的表面，在他们的内心世界里居住的，依旧是个幼儿园小孩儿。

也正是因为这两点，表演型人格障碍患者时常冲动易怒，还很容易受到别人的暗示或者所处环境的影响。因此，他们总是不知道自己想要什么，只能继续这样的循环。

【案 例】

凭什么不喜欢我？

在网上认识个女孩，姑且叫作阿D。在一个QQ群里，不过不是很熟。某天，她在群里讲自己的事情，一副心事重重的样子。

D：“走在街上有星探过来请我出道，说我长得漂亮、有气质、个子高挑、身材苗条，当明星肯定能红。”

旁人："无图无真相。"

D马上上传了数张各种角度的自拍照，可以看出来是精心装扮过的，也是精心PS过的。自拍照的女生表情性感，并且张张都能展现出诱人的"事业线"。

一时间群友都以她为中心，议论起来。D成功吸引了众人的关注。

旁人："果然是美女！那你答应了没？"

D："没有，是家小公司，听都没听过的。我要签肯定要签大公司，出道之后直接超越范冰冰。"

旁人："呃……那你这么漂亮有男朋友没有啊？"

D："没有。可惜我出道晚了，不然周董肯定是我的，早没昆凌什么事了。"

旁人："追你的人是不是很多啊？"

D："那倒是。不过追我的那些人我一个都看不上。有的男生真是不自量力，癞蛤蟆想吃天鹅肉！那么丑也敢来追我？那么穷也敢来追我？"

旁人："总有好的。"

D："那倒是。有几个追我的男生对我确实是不错。一个是某市市长的儿子，长得也挺帅。还有一个家里是办企业的，也算有点钱，估计能有几个亿吧。人吧，不算太帅，但是看着顺眼，个子倒是挺高的，人也干净。另外一个吧，是我们校草，特温柔浪漫，可惜家境一般。他们都对我很好，不过我对他们都没有感觉。"

旁人："条件都不错啊，你也不动心？"

D："这就叫条件不错啦？那你也太小看我了！"

旁人："你到底想找什么样的啊？"

D："我的要求也很简单的。只要有缘分就好。"

这时有人说："别那么挑了！小心嫁不出去。"

D马上做认真反驳状："不会的。"

那人继续："你这么个挑法，什么样的男人也满足不了你啊。"

群里一片哄笑。

D马上："你们欺负我……"纠结委屈了半个小时。

D：“我喜欢上一个人，但是他不喜欢我。”

旁人：“那你努力追啊，男神会被你感动的。”

D：“凭什么要我追？凭什么他不喜欢我？我这么漂亮，个子高挑、身材苗条，还要我主动？他凭什么不喜欢我？”

旁人：“……”

D：“我见过的所有的男生都喜欢我！我走过十个城市，在每个城市里只要是我看上的男生，都会来追我！只有他不喜欢我，凭什么！我给他机会他都不要！气死我了！”

我们看得出来，D很注重自己的外表，喜欢诱惑别人，高高在上，易受到暗示，最后还激动愤怒，虽然没有深入了解，但是基本能看出她就是表演型人格障碍患者。

【现 象】

嗲嗲女，做作生活如演戏

记得以前看过一个节目，里面某女孩说话嗲声嗲气让人起一身鸡皮疙瘩，受邀唱歌的时候倒是声音低沉、略带浑厚，有女中音的范。音乐一结束，马上又吊起嗓子说话，甜腻娇嗔到令人发指。看得观众们恨不得大吼一声：“放开那些主持人，冲我来！”

事实上，我们身边总有这样的女孩子，身娇肉贵，嗲声嗲气，让人听了要么骨头发酥要么头皮发麻。我曾经很纳闷，为什么“嗲”字是“口”字加个“爹”字，后来恍然大悟，那意思是，要是嗲起来，只要你一开口，你爹就会满足你的要求！

俗话说“会哭的孩子有奶喝”，那么会发嗲的女孩子肯定最受欢迎咯！

嗲嗲女们除了声音嗲，表情也嗲。那一个个如洋娃娃般精致的面庞，一颦一笑都是嗲嗲的，分分钟抛个媚眼撒个娇，荷尔蒙爆棚让人猝不及防。

嗲嗲女们一般都走性感路线，秀一秀童颜巨乳大长腿，转身露个大美背，回眸一笑，电眼大开，立刻让男人们被电流直击，魂不守舍。那诱惑力着实惊人。

嗲嗲女们往往还天生自带一项技能，那就是强大的交际能力。毕竟没有谁能抵抗住如此娇嗔发嗲的美少女。嗲嗲女们往往还很会看人眼色，对于想要讨好的人很懂得对症下药。当然，对于另外一些人就很难说了。

嗲嗲女们爱自己的容貌胜过一切，当然会精心打扮了。她们热爱视线都黏在自己身上的感觉，不管那目光是欣赏还是贪婪。如果能上新闻的话就最好，不管正面负面，有人在欣赏就是最好的。寻求注意对她们而言不光是虚荣心，更像是本能。

嗲嗲女们看似美丽性感爱发嗲，不过却也不是什么人都能享受她们的嗲声嗲气的。对于喜欢和需要的人，她们自然会一步三摇地散发出全身的荷尔蒙来。对于那些试图高攀的人，我只能说：呵呵，自求多福。

越是发嗲的女孩子越是脾气大，这是个真理。她们实际上很容易被激怒，会无缘无故地发脾气，骂摔打砸，样样精通，分分钟刷新你的三观。这就好比是走红毯的明星，不乏外表迷人私下暴躁的。嗲嗲女们也是一样。她们对你发脾气说明她们没把你当外人？你想太多了，她们只是没看上你。

说了这么多，我们可以发现，嗲嗲女们拥有表演型人格障碍患者的很多要素。她们注重外貌，语气撩人，性感，擅长诱惑，交际能力强，懂得趋利避害，敏感易怒爱生气……

对她们而言，生活就是一场表演，自己就是主角，她们的任务就是吸引关注，给自己的人生制造一个大“票房”。她们往往表现矫揉造作，却又不自觉地陷入这种模式。她们的内心深处充满着被关注的渴望，还有深深隐藏的自卑。

【解 答】

表演型人格障碍患者可以自我调整

表演型人格障碍患者相对来说比较幼稚，自我调节非常困难，因此，如果是自行调节，需要家人或者朋友的帮助和支持。那么，我们应该从哪些方面入手呢？

首先，让他们描述对于自己的看法，然后向他们描述别人对于他们的客观看法，两者进行比

较，引导他们从中找出自我认识的偏差之处，认识到自身性格中的浮夸、易怒、极度想要寻求关注等方面，并指出其中的不足之处。

比如，患有表演型人格障碍的人从来不吝啬于夸赞自己，即使是一般我们都是用在别人身上的客套话，他们拿来夸自己也从来不会觉得不好意思。什么“聪慧机敏”啊，“贤良淑德”啊，“美丽动人”啊，“时尚前卫”啊，“追求者众”啊等。你将他们描述自己的词汇总结起来，那就是一部如何夸人的百科全书啊。他们以此来进行自我表现，寻求更多的关注。这样的行为在其他人眼里则被视为表现欲过头、自我满足等等。

再如，表演型人格障碍患者的举止极度浮夸做作，举手投足都好像是机位在拍他们，他们以吸引众人的目光为乐，享受成为焦点的感觉，自认为优雅、前卫或者迷人。但是在其他人看来是招摇过市、举止轻浮、装腔作势等。

患有表演型人格障碍的人很容易受到暗示，一点儿小事就会将他们的思绪打乱。他们会为此觉得十分困扰，觉得自己受到了不公平的待遇。但是事实上，在别人看来，他们这是处事不成熟的表现，就像是个不懂事的小孩子。

凡此种种，都应该让他们了解。他们可能一时无法接受，甚至大发脾气。可以将这些分析置身于情景之中，让他们知道自己和一般成熟的人处理事物的区别所在，逐渐引导他们深入剖析自我，接受自己有性格缺陷的事实，并且协助他们建立日趋成熟的个性。

在表演型人格障碍患者认识到自己的问题，并且愿意接受帮助的情况下，可以引导他们进行自我调整。

他们可以将自己的一些日常行为表现录下来，并在日后进行观看和分析，搞清楚自己的喜怒哀乐都会有什么样的行为。同时，可以让他们征求周围亲朋好友的意见，看看他人是怎样来评价的。对于这些意见，一定要虚心接受，并且整理出自己日常生活中的情绪表现的不足之处，按照“适当”“过度表现”“行为偏差”三个维度进行整理。“适当”指的就是朋友们大体觉得可以接受的，“过度表现”就是让人觉得行为浮夸做作的，“行为偏差”就是让人觉得跟普通人的反应大相径庭的。在将行为进行整理之后，就可以按照朋友们的建议进行行为修正，同时深入分析这些表现是自己刻意为之还是无意识的。不管是哪一样，都要时时提醒自己。

不过，仅在行为上进行纠正只是治标不治本，更重要的是，要让患者在心智上成熟起来，让她们学会用成熟的方式来处理自己的感情。尤其是在面对压力的时候，不要马上就情绪激动、愤怒，而要学会理智地去分析。另外，需要注意的一点是，表演型人格障碍患者在进行自我调整的时候不要全面地否定过去的自己。

【生存法则】

3种效应去除表演型人格障碍

1. 鸟笼效应

鸟笼效应源于这么一个关于鸟笼的故事。詹姆森和卡尔森两人打赌。詹姆森说：“我不久之后就会让你养一只鸟的。”卡尔森则说：“不可能，我从来就没有想过要养什么鸟。”之后，詹姆森买了一个很漂亮的鸟笼送给卡尔森。卡尔森觉得这鸟笼反正挺好看的，就挂在了家里。从此之后，只要有客人来，就会问：“你的鸟什么时候死了呢？”卡尔森只好回答说：“我没养过鸟，我只是跟人打赌。”每次他解释得口干舌燥，可是客人们却满脸不解。时间一长，卡尔森自己也觉得很烦了，干脆买了一只鸟，放在鸟笼里。这回，挂在家里的鸟笼再也不会显得突兀了。

这就是所谓的“鸟笼效应”。人们在获得了一些无关紧要的东西之后，会继续不自觉地向里面添加一些自己本不需要的东西。

这一点商家们运用得最在行了。他们提供很多的打折券或者优惠券，这本来对我们是可有可无的东西，但是我们拿到了这些东西，就会想要把它们花掉，于是买来了很多有用的没用的东西。

表演型人格障碍患者，则在遇到一些无关紧要的情景的时候，不停地在其中添加一些可有可无的剧情，并且乐在其中，享受在那样的情境下魅力四射的感觉。

表演型人格障碍患者可以列一个表格，将自己想做的事情分为“必要的”、“重要的”、“无关痛痒的”。这样的话，在做事的时候也就会分清楚主次，而不会偏离自己的重点，在无关的事物上浪费时间，一味施展自己的魅力，而耽误了要做的事情。

2. 拍球效应

拍球效应指的是，当你拍球的时候，使用的力量越大，那么相应的球也就跳得越高。也可以说，当一个人承受的压力越大的时候，那么他们的潜能就发挥得越多，所取得的成就也就越高。

对于人们而言，压力也就是动力。压力越大，就会发现自己抗压的能力越强，自己能够开动脑筋想到的办法也就越多。有一句话叫作“你不逼自己一把，永远不会知道自己有多优秀”，说的正是这个道理。

就表演型人格障碍患者而言，因其停留在青少年的某个时期——敏感、夸张、以自我为中心，那么受到压力的时候，他们会在压力中学会成长。因此可以说，表演型人格障碍患者应当适当给自己一些压力，并且学会独立解决。

3. 配套效应

18世纪的时候，有个叫作狄德罗的哲学家。有一天，有人送了他一件非常高级的睡袍，考究、高雅、名贵。狄德罗也非常喜欢这件华丽的睡袍，穿上之后非常惬意，感觉家里的东西都很别扭：家具都很落伍，床单、地毯、书桌……自己家里的一切居然都显得那么粗鄙。于是，为了跟这件睡袍相匹配，他对家里进行了一次大升级。终于，他觉得家具的水平上来了，配得上他的睡袍了。可是，狄德罗却意识到有什么东西不对劲。在没有这件睡袍之前，他原本过的生活非常好；可是当拥有了这件高级的睡袍之后，自己的生活居然被它“胁迫”了。

人们在拥有了一件新的高档物品后，会不断用同样高层次的物品来配制以达到心理平衡。这就叫作“配套效应”。

表演型人格障碍患者更注重外表，虚荣，同时也更容易受到暗示，极易受到配套效应的影响。在出现这种情况的时候，一定要认真想想，这样的配套是否必要，是否已经给自己的日常生活造成了不良影响。

第十三章 不准批评我，但我要怀疑你——偏执型人格障碍

【精神病自测】

看看你的偏执型人格障碍有多严重

请你找一处安静的地方，回忆你最近的情形，根据实际回答下面问题。

1.你是否对挫折与拒绝过分敏感？

2.你是否容易长久地记仇，即不肯原谅侮辱、伤害或轻视你的人？

3.你是否易猜疑，把他人无意的或友好的行为误解为敌意或轻蔑？

4.你是否与现实环境不相称地好斗及顽固地维护个人的权利？

5.你是否毫无根据地怀疑配偶或性伴侣的忠诚？

6.你是否将自己看得过分重要？

7.你是否将与自己直接有关的事件以及世间的形形色色都解释为

“阴谋”？

8. 你是否认为只有自己是对的？

以上8个问题中，如果你的回答有2个以上为“是”，那么你可能有偏执型人格障碍倾向；如果你的回答有4个以上为“是”，那么你很有可能患有偏执型人格障碍，建议到专业机构做一下鉴定。

【问 题】

狂妄的自信

大学时候的好友S，叫她S是因为她的身材确实很S，人也漂亮。不过她的感情一直不太顺利，用她的话说就是总是遇到“极品”“奇葩”“人渣”。这次S异常崩溃，说是遇到了“奇葩中的极品人渣”。

还没等我们开始说呢，一个男人就冲了过来，指着S的鼻子：“怪不得你跟我分手！原来是到这里来会男人！”

我当时就郁闷了。虽然我很平板，但是貌似还能看出是女人吧。

S无奈地看看我，一脸的受不了，起身要把这个男的拉出去。可是他却大喊大叫：“昨天说是跟你领导陪客户吃饭，回家那么晚！鬼才相信！你是不是找借口跟你那个领导去约会了？还是说，是你的那个什么客户看上你了，你为了签单就直接献身？我就知道你是个不安分的女人！今天还来会小情人了。”他看看我，似乎终于确定了我是个女人，又大喊道，“你弄个女的在这糊弄我！让那个男人出来，看老子怎么收拾你们这对狗男女！”

S被惹火了，一边拉他一边骂，结果他把S推倒在地上，跨上去两步，啪啪就是几个耳光。我连忙上去阻止，顺便打电话叫了保安上来。

看到S痛哭不已，他似乎清醒过来了，跪在地上求S原谅：“都是因为我太爱你了。我不能失去你……在公司他们都处处跟我作对，你不能也跟我作对……到处都是阴谋！他们恨不得让我死！我每天晚上都失眠……你别离开我……”

这时候保安已经赶到，礼貌地请他出去。他马上又失控了。

后来我又对S的这位“奇葩中的极品人渣”男友进行了比较深入的了解，发现他就是典型的偏执型人格障碍患者。

偏执型人格障也叫作“妄想型人格障碍”，常被描述为“诡辩型”“狂妄的自信”。他们往往把自己看得过分重要，自我意识过盛，不可一世，常常会摆出一副“我就是神”的姿态，仿佛世间的一切对于他们而言就像孙悟空逃不出如来掌心。他们那不知从何而来的自信让他们觉得自己看起来简直光芒万丈。

但是，这种自信往往是不切实际的，他们并没有足够的能力与这种过度的自信相匹配。所谓的“能力”“优秀”都只是他们自我麻痹的妄想。

因此，他们注定了从妄想走入现实的时候会受到挫折，因为真实的他们和他们自我认知中的自己完全不同。他们一旦遭遇挫折，就会变得异常敏感激动，无法接受事实。同时，他们绝对不会承认是自己的问题，而是会找各种客观原因进行诡辩。“如果我没做好一件事情，那肯定不能怪我啊，都怪老板催得太急，同事脑筋不开窍，楼下的狗叫得太大声，全球变暖导致我思路不顺畅……”

在偏执型人格障碍患者的眼中，一切都是别人的错，都是别人害了自己。所以，他们对人充满了敌意，任何人的细小的行为，不论是出于好意或者无意，在他们眼里都是对他们的挑衅甚至是伤害。他们会长时间地记仇，并且极端地维护个人权利。他们还特别擅长猜疑，任何一件小事都能让他们在脑海中衍生出惊天大案件，尤其是会怀疑伴侣的忠诚。在他们的心里，自己头上不知道被戴了多少顶绿帽子。他们会暴躁易怒，出手打人，但是过后可能又会道歉求得原谅，如此反复。

所以，他们最后会得出一个结论：“全世界都联合起来欺骗我、嫉妒我、陷害我、伤害我！”

患偏执型人格障碍的人的病因很可能起源于儿童时期的一些经历，他们可能经常承受来自他人，如父母等的愤怒情绪、打骂行为，甚至各种羞辱，这会在他们的心里留下不可磨灭的印记，让他们的情感产生扭曲和缺陷，造成精神上的紧张和怀疑。同时，他们会学习到这些愤怒和狂妄，并在长大后投射到他人身上。

还拿S的这位男友来说，后来我们了解到，在他小时候，他的父亲经常酗酒并对他进行虐打、体罚，让他挨饿等，还经常不让他上学。事后，父亲会感到后悔并买东西给他作为补偿。可以说，他的性格是受到他父亲很大影响的。

【案 例】

嫉妒我的优秀？就凭你们？

说到偏执型人格障碍，我想到了历史上的晁错。

在历史课上，老师讲到文景之治和七国之乱的时候都会提到他。晁错这个人呢，很有才华。汉

文帝的时候，太子就很重用他。等到太子当了皇帝，成为了汉景帝，晁错就成为了重臣，为景帝出谋划策。比如，加强中央集权，削藩，重视农业等等。汉景帝呢，也觉得不错，但是对于削藩这事儿就犹豫再三了。这时候七国一看，趁机会赶紧反啊，不然等皇帝寻思过来了，自己就等着挨收拾了。于是，他们就反了。汉景帝一看，完了，打不过，就听了小人之言，杀了晁错，以期平息七国之怨。

其实，晁错的想法都是好的，但做法欠佳，关键问题就出在他的偏执型人格障碍上。

晁错是个什么人呢？我是忠臣，你们不听我的，跟我唱反调，你们就都是奸臣；我是忠臣，皇帝你听我的建议，你就是明君，你觉得我说的不对，你就是昏君。所以，谁也不能说他不对，不然他直接就把你拍死在昏君和奸臣的名声下。所以他的同僚们都很不待见他，连皇帝也对他有了想法。他主张削藩这件事情，也延续了他一贯的偏执型人格障碍的风格。他制定了各种法条，意思就是我是忠臣，我制定的东西你们这些封地的王公们都要遵守，不然你们就是反贼，我让皇帝收拾你们。

矛盾一下被激化了，不仅削藩这事没办成，汉景帝当了缩头乌龟，晁错也搭上了自己的性命。

下面再看一个案例。

花生哥说有个朋友想要跟我聊聊，我简单了解了一下这个人，觉得有点儿意思，于是同意见一面聊聊。

“我从小就是班里的尖子生，学习特别好，各方面也都很出色。我愿意主动帮助别人，因为我觉得他们实在是太可怜了。不过，他们却不领情，总是嫉妒我的才华。他们总是在背后说我的坏话，我都知道的。他们还妄图排挤我，疏远我，不过没得逞。其实，我也不屑于跟他们玩儿。他们都是垃圾。但是我就是要证明，我是最强的，他们谁也奈何不了我。

“到了大学的时候，我进入了学生会。里面简直是一团糟！乌烟瘴气。要是我当会长，肯定进行大刀阔斧的改革。他们惧怕我的想法，居然说我不服从管理，把我开除了。哼，那是他们的损失！大学课堂上，我经常和老师辩论。他们说不过我，只好说我是不可理喻。哈哈，你说多可笑。

“当时也有心理辅导员找过我，还说什么其实我有自卑的地方。放屁！我这么优秀还会自卑吗？真是天方夜谭！我觉得那个老师简直就是疯了。我想，一定是他们联合起来，想要强迫我承认自己有自卑的地方，然后他们就可以利用这一点来打击我。我才不会上当呢。”

“说实话，这样的学校真是不念也罢。所以，我干脆就退学了，然后找了一份工作。唉，真是人心险恶啊！他们居然说我能力不足。哈哈，我能力不足？我承认有的地方确实没有达到预期的效果，但是他们也不看看客观原因。什么条件都没有就让我做，还嫌我做得不好。也就是我

吧，换了别人这破活儿连接都不敢接。

“老板还假惺惺地找我谈心，说我不够团结，说我不信任自己的同事。笑话！我为什么要信任他们？等我做出成绩，让他们领功？我看这老板就是藏着坏心眼，就是要整我！果然，没多久，他就要辞了我。我也不稀罕他这工作。不过，我早晚会让他后悔的。

“中间又换了几份工作。到处都是一样，世态炎凉啊，人们就是看不得我比他们优秀，处处为难我。哼，我可不会坐以待毙。我狠狠回击他们，让他们哭去吧。

“这中间我交了一个女朋友。一开始还不错，温柔漂亮，百依百顺。可是时间长了就不对劲了。天天盯着别的男人看，还总打扮得花枝招展的，招摇过市。你说那是要招蜂引蝶吗？我就偷偷跟着她，看她是不是跟野男人约会去了。只要让我抓住，我就打残那对狗男女。可惜他们太狡猾，每次都让我扑空。

“她发现我跟着她，居然还质问我。你说她出去偷汉子还有理了，还要跟我分手。要不是外面早有男人了，能跟我分手吗？简直要气死我了。

“到了现在，花生哥说我心理有问题，让我跟你聊。有什么好聊的？他是为了帮我，还是你要帮我？算了吧，我是看透了。你们就别再玩儿小伎俩了……”

【现 象】

网络暴民、肆意“人肉”……躲在网络背后，你是不是从不控制自己？

记得看过这么一部小说，小说里有一个隐藏于普通人中的杀手，这个杀手将自己视为城市的守护者和审判者。

小说中，杀手将一些人锁定为目标，将他们杀害，以进行“裁决”。网络上的人则将其视为“英雄”。通常，杀手在抓到某个“全民公敌”的人物之后，会将其身上放满炸药，直播到网络上，并且声称要在一定时间内（如十分钟）有一定数量（如一万个）网民写下“同意杀了他”，他才会动手。

于是，一场真人杀戮秀演变成了网络上的全民狂欢。人们躲在电脑后面，丝毫不掩饰自己的恶意，一方面站在“道德”的制高点上，一方面怀着“反正人不是我杀的”的不负责任的态度，推波助澜。

当然小说是有一定的夸张成分的，但是，网络暴民的破坏力却被表现得淋漓尽致。

在真实的生活中，网络暴民也无处不在。网络暴民们擅长将一切问题上纲上线，然后他们站在“道德”的制高点上以俯视一切的姿态进行评论；同时，他们不忘恶意地对别人进行人身攻击，态度偏激，语言恶劣；最后，这一切还有可能回归到现实之中，发动“集体的力量”进行“人肉”搜索，令当事人在现实生活中一下子被推到众人面前，使其受到骚扰、恐吓以及种种负面对待，精神上难以忍受。

例如，在2013年，百度贴吧中有人声称自己的偶像“一场演唱会够C罗他们踢一辈子足球的！”并将类似言论到处散播，引发了不良的社会反响。这时候，一大拨球迷们和充满“正义感”捍卫“真理”的网民们站了出来，对散播这种言论的人“以其人之道还治其人之身”，用更加疯狂的语言铺天盖地地进行羞辱性回击，还进行了“爆吧”。除此之外，他们还将此人的电话、住址、家人等信息“人肉”搜索出来，对其进行威胁恐吓。当事人一度崩溃，频频致歉，甚至想要自杀。

让我们来看看这个案例。我们且称当事人为小C。首先，小C的做法对不对呢？肯定是不对的！不仅不对，而且无知。且不说别的，小C的偶像和C罗这两个人从各种意义上都不是一个重量级的啊，能把他们放到一起比已经很奇葩了，居然还能说出来这样的话。其次，足球是世界级的运动，你可以不喜欢，但是你不能语出不逊。另外，如果有人蔑视你的偶像你肯定生气，那么，你也不要蔑视他人的最爱。

所以，小C的言论肯定是欠缺思考的，确实容易让人心生厌烦。

但是，只因为这么一句不当的言论，小C就要受到如此的攻击吗？

在网上，网民们对其进行道德审判，并用“爆吧”的手段对其制裁，充分发挥了“人多力量大”的优势，隐藏在电脑背后，毫不掩饰自己的愤怒、偏激、无聊，将语言暴力发挥到极致。有的人并不是球迷，也并没有自己的立场，只是顺应“潮流”、跟风而上，在一派狂潮中宣泄着自己的压力。

不止如此，网民们还将其个人信息“人肉”出来并公布，煽动更多的人在现实生活中对其进行监视、威胁、谩骂等。

网络暴民有几个特点。一是轻信谣传，不负责任。他们往往并不知道事件本身的真假，而是听到这样的言论，便马上加入声讨大军之中，口诛笔伐，决不轻饶。二是“道德感”“正义感”上身，从“道德”等高层次对人进行批判，身负“正义感”，认为自己是在为“道德”和“正义”辩护，因而口不择言，愤怒蛮横，甚至对他人进行人身攻击。三是矫枉过正，本来只是想要纠正某种言论或者行为，结果言辞偏执，手段激烈，反而造成了不良影响。四是分不清网络和现实的区

别，网络暴民往往擅长“人肉”搜索，将事件的当事人掘地三尺地挖出来，连同祖宗八辈都调查清楚，然后在现实世界中对其进行谩骂和伤害。

网络暴民离开网络，脱下那层冰冷而狂热的面具，都是些什么人呢？学生、上班族、工人、小老板……都是和我们一样的普通人，甚至是平时很宽容爱笑的人。可是，同样是这些人，一旦披上网络的外衣就很容易用语言暴力的形式来释放自己的压力。因为，没有人知道网络的那头是谁，就算知道了，毕竟法不责众。在这样的心理驱使下，人们很容易化身为网络暴民，成为网络上的偏执狂。

【解 答】

偏执型人格障碍患者的解药：学会信任

偏执型人格障碍患者认知偏激，总是会有很多不合理的观念，如“所有的人都在针对我”“睚眦必报，一定要让他们知道我的厉害”“只有我最正确”“别人都不能比我好”等。这些认知模式是必须要被修正的，其中的不合理部分一定要被摒弃。

例如，“所有的人都在针对我”这种想法，你应该换一种角度来看，实际上是“我在针对所有人”。“睚眦必报，一定要让他们知道我的厉害”，换一种角度看，实际上是“睚眦必报，心胸狭窄，实际上我已经输了”。“只有我最正确”，换一种角度看，实际上是“并不只有我最正确，每个人都有自己的观点”。 “别人都不能比我好”，换一种角度看，实际上是“过分嫉妒别人，是因为我没办法做到比别人好”。

在看到了自己的想法背后的潜台词后，你可能感到无法接受。那么，你首先应该平静下来，仔细思考，看看是不是这样。“所有的人都在针对我”，真的是这样吗？如果你这样想，那么你就有一个大前提，即你是所有人围绕的中心，被所有人严重关注着，他们关注着你的一言一行以研究如何针对你。事实呢？所有的人都有自己的生活，你并不是所有人的中心。你之所以会有这样的想法，那是因为你对所有的人都怀有敌意，真正的敌对的源头在你自己的心里。

请分析上面的每一个观点，剔除其中的不合理观念。也请你将自己的认知一一列出，看看其中是不是有一些偏激的观点，将它们转化成为合理的观念。

在修正了认识模式之后，你要收缩一下你那膨胀的自我感，学会低头与谦卑。首先去向你的父母和爱人认错吧，这么多年你对待他们的方式都那么偏激，从来都没考虑过他们的感受。你应该向他们承认自己确实有做错的地方，希望求得他们的原谅，并且表明自己要改正的决心。

其次，学会建立信任关系。也许你已经习惯了怀疑，忘记了什么是信任。建立信任关系的第一步，就是坦诚。尤其是在与父母、爱人的亲密关系中。如果你有什么想法，就开诚布公地说出来。你可以告诉他们你的真实感受，同时也要听听他们是怎么想的，不要一谈到触及你神经的敏感问题就马上暴跳如雷或者全部推翻。他们是站在你这边的。你一直用偏激的方式对待他们，恐怕你不止一次地伤害过他们，而他们还是你的家人，这绝对就是真爱了。所以，你一定要和他们深入沟通，重新构筑彼此的信任。

接下来，你应该增强安全感。以往，你总是通过敌意、怀疑、攻击别人来获得安全感，你觉得那样的自己很强大。可是，事实上，那样的你外强中干。你的怀疑和敌意正是你缺乏安全感、自身不够强大的表现。你需要的不是外表的凶悍，不是对别人的攻击，而是内心的强大。你已经有了父母、爱人的支持，你已经获得了你的第一层堡垒。接着，你应该可以继续修筑你的堡垒，用你对他人的友善，用你的工作能力的提升，用你的努力奋进等。你会发现，自己经营的安全感，比从别人那里抢夺来的安全感要可靠得多。

你还应该提升你的社交能力，懂得尊重与感恩。不论是同学也好同事也好，在一起学习或者共事都是一种缘分。你应该感谢这些人出现在你的生命中。他们有的给了你很多帮助，有的则会给你上生动的一课，有的萍水相逢，有的却陪伴多年。虽然平时摩擦吵闹都是少不了的，但是这也正是生活的乐趣所在。

【生存法则】

利用6种效应告别偏执狂

1. 安泰效应

古训云：“水能载舟亦能覆舟。”这就是安泰效应。安泰效应指的是，许多能力都要在相应的条件下才能发挥出来，一旦必要的条件没有了，那么这些能力也就无法发挥出来。在现代社交环境中，安泰效应往往指的就是要学会合理地依靠他人的力量，否则自己的能力就无法顺利发挥出来。

偏执型人格障碍患者紧张、多疑、易怨恨，常常曲解身边人的意图，因此，经常与环境格格不入，无法融入到群体中去。

偏执型人格障碍患者应当明白，自己也是集体中的一部分。很多事情如果能够借助集体的力量，则会事半功倍。

2. 彼得原理

彼得原理也叫作“向上爬原理”，指的是组织习惯于对在某个岗位上表现较好的员工给予晋升的奖励，员工也往往尽可能地抓住晋升的机会，“向上爬”。但是，在某个岗位上表现出色的员工在得到晋升后，并不能胜任新的工作，很有可能碌碌无为，甚至带来损失。比如，有的销售员舌灿莲花、业绩一流，却不会处理管理类的工作，一旦晋升其为销售团队的负责人，这位销售员本身的销售长项不仅被掩盖，个人工作压力直线上升，还会给整个销售团队的正常运作带来阻力，对于个人和集体来说，这是一次失败的晋升。

偏执型人格障碍患者时常处于怀疑的状态中，并对身边的人抱有敌意，好胜心强，可能会过度追求晋升带来的成就感。但是事实上，偏执型人格障碍患者更应该在擅长的领域内找到一个适合的位置。否则，一旦到达一个与自己不相称的位置，就会增加紧张、疲劳、怀疑、易怒等情绪，且不论对他人的影响，仅对于自身而言，不良情绪的增加会导致紧张、焦虑、过分警惕、孤僻，甚至会产生妄想。

3. 拆屋效应

鲁迅先生曾经这样写道：“中国人的性情总是喜欢调和、折中的，譬如你说，这屋子太暗，说在这里开一个天窗，大家一定是不允许的。但如果你主张拆掉屋顶，他们就会来调和，愿意开天窗了。”

这就是拆屋效应。你先提出一个很过分的要求，在无法得到满足的时候，再提出较小的相对合理的要求，就很容易被满足了。

拆屋效应是一种心理学“计策”，也可以在日常生活中应用。比如，你想要去朋友家住一个晚上，你觉得按照妈妈的个性一定不会同意。于是，你说：“我要去朋友家住一个礼拜。”这时候，妈妈当然是坚决反对的。然后你提出：“那我就去一天吧。”因为和一个礼拜相比，一天是小而合理的要求，那么，妈妈做出让步的可能性就很大。

偏执型人格障碍患者因自身的多疑和自大，在与人交往的过程中很容易产生摩擦和怨恨。在运用拆屋效应之后，偏执型人格障碍患者可以适当掌握话术，减少自身的攻击性，与人较好互动。

4. 达维多效应

对于企业来说，必须不断让自己的产品更新换代才能在市场上掌握主动权，获得更高的利润。这就是达维多效应。

这一点在电子产品上表现得尤为突出。就苹果而言，为了保持自己的行业领先地位，它不断推出新的产品。它的旧的产品并不是不能用了，如iPhone 4现在依旧可以使用。在经历了iPhone 4S、 iPhone 5、 iPhone 5S之后，现在iPhone 6一面世，就迅速在全球引发了抢购狂潮。

对于个人来说，达维多效应同样适用。只有时刻自我超越，才不会被别人超越。只有自己不断刷新纪录，才能一直保持领先。

偏执型人格障碍患者敏感多疑，认为他人总是意图对自己不利，从而让自己紧张失眠。那么，只要让自己比之前更加优秀，不论是谁都不能伤害到你。同时，患者将精力用在自我提升上，也就减少了怀疑和怨恨别人的时间。

5. 德西效应

心理学家德西做过一个实验。他准备了一些有意思的智力题。实验开始的第一个阶段，所有被试者统一无奖励地答题。在第二个阶段，被试者分为两组，第一组解开一题可获得1美元奖励，而第二组继续无报酬答题。第三个阶段为休息时间，所有被试者可以自由活动，然后看他们是否愿意继续答题。

事实证明，第一组在第二个阶段有奖励的情况下非常努力，但是到了第三个阶段继续答题的人很少。这表明兴趣和努力都下降了。第二组在始终无奖励的情况下，到了第三个阶段，则有较多人愿意在休息的时间继续答题，即表明兴趣和努力都在提升。

这个实验说明，在一项活动能够给你带来内在报酬的时候，如果同时增加了外在报酬，那么工作动机反而会下降。很多人拥有一项爱好的时候非常满足，但是当爱好成了工作之后，反而失去了之前的兴趣。

偏执型人格障碍患者在从事一项活动的时候，更加应该关注其内在报酬，也就是心理满足感。在关注内在报酬而从事活动的时候，内心将获得极大的满足。这种满足有利于让偏执型人格障碍患者关注自身，从而减少对他人的怀疑和怨恨感。

6. 投射效应

有个成语叫作“以小人之心度君子之腹”，说的就是一个人心胸狭窄，把自己的特性投射到他人身上，也以为别人都是心胸狭窄。这就是投射效应。也就是说，人们总是将自己的感情、心

态、想法等投射到他人身上，并忽略事实，在认知过程中将自己的这些特性强加于他人身上。因此，如果一个人爱嫉妒，就会认为他人也爱嫉妒。一个人喜欢某位明星，就会认为别人也都喜欢，并且对于不喜欢此明星的人完全无法理解。一个人有某种想法，就觉得他人也应该有这种想法，就算自己不说出来，他人也能明白。

偏执型人格障碍患者认为他人对自己抱有敌意，往往是将自己对他人的敌意投射出去，因此才会觉得人人都对自己有敌意。自己潜意识中觉得自己某些地方做得不足，也会将其投射出去觉得大家都这么认为，他们是在诋毁自己、嫉妒自己、排挤自己。其实，很多事情都是源自偏执型人格障碍患者的投射。在遇到类似情况的时候，偏执型人格障碍患者应该尽量平复自己紧张激动的心情，将猜疑的内容与自己的感觉一一对照，看看是不是反映了自己内心的想法，之后再采取行动。

第十四章 谁来帮我做决定——依赖型人格障碍

【精神病自测】

看看给你的依赖型人格障碍打几分

请你找一处安静的地方，回忆自己的情形，根据实际回答下面问题。

1.你是否在没有从他人处得到大量的建议和保证之前，对日常事物不能做出决策？

2.你是否有无助感，让别人为自己做大多数的重要决定？

3.你是否有被遗弃感，明知他人错了，也随声附和，因为害怕被别人遗弃？

4.你是否无独立性，很难单独展开计划或做事？

5.你是否过度容忍，为讨好他人甘愿做低下的或自己不愿做的事？

6.你是否在独处时有不适和无助感，或竭尽全力以逃避孤独？

7.你是否在当亲密的关系中止时感到无助或崩溃？

8.你是否经常被遭人遗弃的念头所折磨？

9.你是否很容易因未得到赞许或遭到批评而受到伤害？

在以上9个问题中，如果你的回答有2个以上为“是”，那么你可能有依赖型人格障碍倾向；如果你的回答有5个以上为“是”，那么你很有可能患有依赖型人格障碍，建议到专业机构做一下鉴定。

【问 题】

寻找庇护者

记得高中有个男老师，相貌和脾气都很古怪，宽额头、窄下巴、大眼睛、招风耳，活像是电影里的外星人。我们私下里都叫他ET，这里就称他为E老师吧。高二的时候，E老师娶了个可爱的娇妻，这大大出乎我们的意料。婚后，E老师也一改那忧国忧民的严肃表情，时常在讲课之余吹嘘自家的新媳妇是多么可爱、多么黏人、多么依赖他。

我们也确实见证了这一点。上课时，E老师正气吞山河、兴致高昂地讲解题目的时候，他的手机会突然响起来。他会不好意思地停下来接电话，小声地说上几句。有时候一堂课要有几个回

合。

当时我们就集体抗议了：老师，在我们这些单身学生面前不要这么秀恩爱吧！

当然了，老师上课总接电话是不对的，后来E老师上课时会关机。在下课铃响的一瞬间，他会立刻把电话开机，基本上不出两秒，他媳妇的电话就会立刻接进来。有时，我们甚至能听到对面的声音："老公！我怎么都找不到你了！——你快点告诉我，我的衣服买什么颜色？酱油买哪个牌子？"

当时我们惊讶于两点：一是E老师的魅力竟然如此之大，让他媳妇时刻惦记着；二是他媳妇每次打电话过来，都问那么无聊的事情。

后来，E老师的媳妇再打电话关机，就干脆到学校里找他，要是E老师在上课，就直接在办公室里等着。等见到了E老师，就马上问："老公，你快点给我拿主意！……都怎么办？我一个人应付不了啊！"

我们清楚地看到，E老师虽然依旧对新婚妻子宠溺疼爱，但是已经由一开始的得意扬扬变成尴尬不已了。

现在看来，E老师的小娇妻应该就属于依赖型人格障碍了。

顾名思义，依赖型人格障碍患者，对人强烈依赖。他们永远都像一个孩子，什么都做不了，只能依赖"母亲"——事实上，在所有的关系中，他们都在扮演孩子，把他人当成母亲来依赖。

他们总是要他人来为自己生活中的绝大部分事情做决定，重要的事情就不必说了，可是甚至一些琐事也要依赖他人。要他们独立做出决定简直难于登天，除非有他人一再担保，他们才会勉强做一些小的决定。他们极其害怕不能照顾自己，时常感到无助和恐慌，他们极度需要他人来帮助自己。因此，他们对于所依赖的人非常顺从，更不会提任何要求，因为他们绝对不能"得罪"所依赖的人，否则对方可能会不照顾自己或者不为自己做决定。

依赖型人格障碍患者缺乏价值感，他们往往认为自己很弱小无能、容易犯错、没有判断力、经常失败。他们常常处于不安的状态，时常担忧，为了让他人照顾和支持自己，他们宁可牺牲自己或者勉强自己。对他们来说，哪怕是被虐待也比让他们独处来得好。他们害怕分离，一旦面临自己所依赖的人可能会离开的威胁时，他们会进行进一步的妥协和迁就。而当失去了一个可依赖的人已成定局时，他们马上会去寻找下一个。

【案 例】

谁能帮忙支撑我的世界

小U是个很腼腆的男孩子，见到陌生人会害羞地退到一边。他低头抿嘴一笑，耳朵都变得通红。

按照小U妈妈的话说，他是个“非常听话、孝顺的孩子”。妈妈说让他往东，他肯定不往西。妈妈不让他和谁交朋友，他就断了和那人的关系。妈妈说要他考哪个学校，他就考哪个学校。妈妈逢人便夸：“我真是生了个好儿子。”

事实真的如此吗？“听话”就是孝顺，就是好儿子吗？那么小U自己的意见呢？

“我不知道。妈妈说的都是对的，只要按照她说的做就好啊。想那么多干什么？”小U答道。他仿佛不知道“自己的意见”这几个字的含义。

这让人想到以前的一个笑话。说联合国向各国小朋友询问对于非洲的饥饿问题，你有什么看法。欧洲小朋友说：“什么叫作饥饿？”因为欧洲非常富足。美国小朋友问：“什么是非洲？”因为他们以为美国就是全世界。中国小朋友问：“什么是自己的看法？”

这和中国人对孩子的教育有关，如小U的妈妈。当小U事事都征求她的意见的时候，她认为这是对她的依赖、尊重和爱，而完全没有考虑到这是小U缺乏独立能力、没有自主性的表现。

在大学毕业后，小U按照妈妈的意见留在了本市，并且接受了妈妈安排的相亲。在两个年轻人一起交流的时候，小U显得手足无措，不知道该如何是好。女孩首先挑起话题，侃侃而谈，小U支支吾吾应付着，不知如何作答。不多时，女孩就借口有事离席了。

小U这才如释重负。不过，妈妈却埋怨他：“我看那女孩蛮好的，做你女朋友多好啊。”小U马上感到十分紧张焦虑，因为他没有按照母亲的意愿顺利让女孩成为自己的女友，并且也不知道要如何才能追到女孩，因此感到浑身无力、焦虑不安。

“妈妈帮你把电话号码要来了，去联系人家吧。”小U收到指示，这才如蒙大赦，赶紧去联系女孩。但是，女孩一针见血：“从你妈离开之后，你就坐立不安。我想你还没准备好离开你妈妈独立生活。所以，我认为我们只适合做朋友，不适合继续发展下去。”

这对于小U简直就是五雷轰顶的消息。深深的挫败感和没能完成指示的失落感占据了他的心：“果然，我自己什么都做不好。我是个没用的人……”

就在这个时候，小U的妈妈突然得了重病。小U再次深深自责。同时，失去了妈妈的指示，他手足无措："我成了个废人。"

这时，小U认识了小J。小J年纪略长一些，是个高大威猛的男生，性格有些蛮横霸道，语气中总是带着说一不二、毋庸置疑的霸气。小J看到慌乱的小U之后，立刻有条不紊地做出指示，小U这才安心下来。

很快，小J就表白了。小U对同性关系并不感冒，而且他知道妈妈是一定不会同意的。但是，除了小J，他没有别人可以依赖，于是，他同意了和小J在一起。

【现 象】

都市怪病——情感依赖症，你中招了吗？

小丽是一个文静柔弱的女生，也没有什么朋友，看起来普通极了。但是，她的心里有个小秘密，那就是她暗恋着一个男孩。她没有勇气表白，但是她生活的全部重心都在这个男孩身上。她悄悄打探他的消息，打工赚钱买他喜欢的东西不署名地放到他的书桌里，关注他的恋情，学习他的爱好，在遇到困难的时候就默念他的名字……

尽管他不认识她，他却是她感情的全部。小丽这就是患有严重的情感依赖症。

情感依赖症，从字面理解就是在感情上过度依赖某人或某物。由于把感情全部投入在某人或者某物身上，一旦失去或者担心失去就会极度不适应，引起焦虑情绪或者抑郁情绪。具体细分的话，有亲情依赖症、爱情依赖症、友情依赖症、宠物依赖症、爱好依赖症、物品依赖症、偶像依赖症等。

现代人生活压力大，感情却相对空虚，如果不能正确排解，就会出现很多问题。很多人选择了一个简单的方式：将感情寄托在某一个人或者某一个物品上，于是就出现了情感依赖症。

其实最为常见的还是宠物依赖症。对宠物严重依赖的通常有两种人，一种是生活压力大的白领一族，和人打交道让他们备感焦虑，感情无处安放，于是他们就在单纯可爱的宠物身上寄放自己的感情，久而久之，便形成了依赖。另一种就是老年人，老年人由于子女不在身边或者失去

伴侣等多种原因，感情上会更加空虚，却又有大量的时间无事可做，于是，他们选择了猫、狗、鱼、鸟等宠物，让自己的生活丰富起来的同时，也将自己的感情完全投放进去。很多老人都把宠物视为自己的儿女、老伴，精心照料。

而在青少年身上最容易出现的就是偶像依赖症。尤其现在的很多00后，视明星偶像为神。你批评他们，他们可能还懒得理你，但是，你若说他们偶像的不好，恐怕你得后果自负了。网络上关于偶像的毫无意义的刷屏和过激言论也往往出自这个年龄段的人。青少年很容易将自己的感情投放在偶像身上。

将感情寄托在人或者宠物身上，也许你还能理解。但是，将感情投入在物品上，你可能就会觉得不可思议了。事实上，有很多人都在某一件物品上投入了大量的感情，甚至将其作为生活支柱。这个物品可能是一幅画、一个花瓶、一个玩偶、一辆车、一座房子、一本书、一块表、一件衣服……

一位男子，在妻子亡故后便将两人的婚戒视为生活的全部。在不幸遗失了戒指之后，他痛哭流涕，几欲轻生；而一位女子，则将从小陪伴她长大的玩偶视若生命，那就是她盛装感情的盒子。

情感依赖症往往是十分顽固的，但是并非不可以打败。其中最重要的一点，就是将集中投入的感情分散。扩大自己的交际圈，多交朋友，培养更多的爱好，寻求和自己相似的人来分享感情经历，这些都有助于感情的正确发泄。感情一旦可以找到其他不同的宣泄口，那么情感依赖症也就不治而愈了。

【解 答】

依赖型人格障碍的救治原则：从小事开始

想要从根本上甩掉依赖型人格障碍，你最应该做的就是打破以往的固有模式，重新建立自信心，逐步为自己做出决定，最终实现完全独立。

第一步，下定决心，做出改变。你可能觉得这简直是废话，当然是想要改变啊。但是“想要改变”和“下定决心做出改变”是完全不同的两个概念。你发现自己患有依赖型人格障碍，于是你着急找到自我调节的方法，所以你赶紧翻到这一节认真研读，这只是表明了你对改变现状的渴望。但是，这并不意味着你已经下定了决心。下决心恐怕是一件最困难的事情了，尤其是对于依赖型人格障碍患者来说。

在你做出决定之前，你应该知道做这个决定的后果：

你将成为一个独立的人，而不是依附于他人；

你在生活和思想上都不再像从前那样依赖他人；

你将为自己的人生和未来负责任；

你将拥有一个全新的人生。

如果你看到这里，已经做好了摒弃过去和迎接未来的准备，那么恭喜你，你已经下定决心来改变了。如果你还没准备好，认为让自己不依靠别人而自己来负责任，这实在是做不到，那么你不用继续往下看了。

第二步，回忆你的童年时期，找出父母对你教育中的不妥当之处。当然，你可能并不会觉得哪里不妥当，不过你可以让自己沉浸在回忆中，想过去的每一个细节。

你的父母是否过于溺爱你，什么都为你代劳？他们把你当成小皇帝小公主，总是对你说：“我的小祖宗！等你做好这个不知道到什么时候了，还是我来吧！”哪怕已经到了上学的年龄了，他们还是帮你系鞋带、开门等。他们甚至帮你写作业。在你和同学有冲突的时候，他们直接冲上去把你护在身后。你什么都不用做，只要等着他们来帮你就行了。

你的父母是否对你过于严厉？他们决定你穿什么衣服、玩什么游戏、看什么电视剧，他们甚至决定你的兴趣爱好。你总是被指责“真笨，怎么什么都不会！”“为什么不按照我说的去做？” 他们包办了你的一切，什么都为你安排好了，并且严格监督你去执行。你不能有自己的想法和意见，你只能按照他们说的做。

你的父母对你的教育核心是否就是“顺从”？他们一直要你做一个听话的孩子。不论任何事情，只要你顺从他们的心意，他们就会高兴并且夸赞你。如果不是，他们就会唉声叹气，觉得你是个不孝的孩子。于是，任何事情你都要咨询他们的意见，以确保符合他们的意愿。这样的办法最“懒惰”但是也最有效。久而久之，你变得没有自己的意见，而活在“听话”这样一个温柔的束缚中。你习惯了这种行为模式，还有这种依赖别人意见的“轻松”生活。

想想吧，在你的童年中，是否有这样或者那样的问题？一些你习以为常的事情，也许恰好就是形成你的依赖型人格障碍的关键。找出这些问题，列在一张纸上，并且对这些问题进行重新认知。

第三步，从小事开始，表达自己的意见。也许决定太大的事情让你觉得头疼。但是没关系，你可以先从那些你应付得来的问题入手。比如，你喜欢的颜色，你偏好的口味，你欣赏的明星，你爱看的书籍……在这些小事上你会发现，你是有自己的意见的。只不过和别人在一起的时候，你会将它们隐藏起来。那么接下来，你就应该学会表达自己的意见了。

比如，你喜欢某种颜色、某种款式的衣服，那就大胆去穿，不要在意别人说好看或者不好看。比如，你喜欢甜食，而你的TA喜欢的是咸的，那么你也不必单方面迁就，说出自己喜欢的食物，两个人一起去品尝。比如，你想去坐摩天轮，都已经二十几岁了可父母还是不同意，那就自己去试试，注意安全就行了。

第四步，你应该学会的就是说“不”的能力。你长时间依赖于他人，别人说什么就是什么，你从不反驳也从不否认，这很有可能是因为你从不思考。在被要求做一件事情之前，你应该想想这件事情的意义，还有你自己愿不愿意去做。有的事情，你可能并不想做，也可能会让你受到伤害，但是因为你被这样指示了，所以你就顺从地去做了。你应该学会说“不”。这并不会让别人讨厌你，反而会让人学会尊重你。

最后，你应该认同自己为了改变做出的一切努力和所得到的成绩。你在慢慢进步，逐渐成长为一个完整独立的人。你可以将这些都记录在一个本子上，积累信心和成就感，并且要毫不吝啬对自己的夸奖。自我的认同和鼓励将让你迈上一个新的台阶。

【生存法则】

6种效应助你学会独立

1. 从众效应

从众效应，也就是平时我们所说的“随大流”。人们很容易跟随群体的观点或者行为，以与大多数人保持一致。例如，在“双十一”这天，电商总能创造成交奇迹。但是，真的有那么多想买的东西吗？实际不然，“双十一”过后，大部分人都会吐槽自己买了多少没用的东西，还有人去年“双十一”的东西还没拆包呢，今年又大肆狂购。其实，这就是一种典型的从众心理。因为，大家都在买，所以自己也就随波逐流地买点什么东西。买东西的时候，往往就直接买销量最高的那一款，因为大家都买嘛。

依赖型人格障碍患者因为自己无法做出决定，或者说没有自信做出决定，所以，如果没有特定的人能够帮助他进行决策的话，就会选择从众，所谓“听从大家的意见”嘛。这样是最简单的，

自己不用思考，也不用为自己的行为负责任。

但是，每个个体的需要是不同的，盲目地跟从的话，很有可能并没有获得自己想要的结果。例如，你买的东西也许是绝大多数人都会买的，但是你并不需要。虽然你还有一大堆贷款要还，但是，你可能因为跟风而裸辞去旅行。

尤其是依赖型人格障碍患者，盲目从众很有可能给自己带来更多意想不到的麻烦，所以你一定要勇于尝试自己做决定，不要害怕出错。

2. 华盛顿合作效应

华盛顿合作效应说的是，“一个人敷衍了事，两个人互相推脱，三个人无法成事”。这是一种典型的相互依赖、推诿责任的状况。

为什么说一个人还能勉强敷衍完成，到了三个人的时候反而事情搁浅，没办法完成了呢？这是因为三个人都相互依赖，谁也不肯负起责任来，都指望着其他的人去完成，自己只要等待结果就行了。

依赖型人格障碍患者更是抱有这样的心态，相互依赖，相互都不想负责任，于是决策迟迟无法做出来，时间都浪费在相互推脱上，最后也没有结果，反而耽误了事情，一事无成。

依赖型人格障碍患者应该努力避免这种情况，从小的事情开始学会做抉择，一点点增加自信和责任感，逐渐学会自己决策。

3. 名人效应

名人效应指的是，名人的出现所导致的吸引关注、增强影响、引发模仿等的现象。因为名人自身的光环更容易让公众产生信任感，引发社会关注。例如，很多品牌都会不惜重金起用具有影响力的大牌明星代言，就是运用的这种效应。所以“都教授”在中国征服了无数粉丝之后，拿各种代言广告拿到手软，疯狂吸金。可是，后来“都教授”身材发福，使得其影响力大打折扣，结果痛失了很多合同。

而名人效应也容易让人产生一定的依赖感。尤其是疯狂的追星族，可能会在心理上过分依赖名人，失去自己的判断力，凡事都以名人为标准，却失去了自我。

对于依赖型人格障碍患者而言，让名人“帮助”做出决定也不失为一种选择。但是，如果超出一定的合理范围就会变成盲目追星，不仅对自己的状况没有帮助，还会让生活质量大打折扣。

4. 摩西奶奶效应

摩西奶奶是美国的一位艺术家。她75岁才开始学习画画，80岁的时候举行了个人的首次画展。

摩西奶奶出生在一个农场里，只受过有限的教育。她一生都待在农场中，操劳着农活和家庭，和所有的母亲一样养育着自己的孩子们，而且她有10个孩子要照顾！平时，她就刺绣些乡村景色来放松自己。七十几岁的时候，关节炎让她不得不放弃刺绣，她转而开始学习画画，并在当地分发自己的作品。她的作品在艺术界引起了强烈的反响，到了80岁的时候她举办了自己的第一次个人画展。直到101岁去世的时候，摩西奶奶留下的作品达到惊人的1600多幅。

摩西奶奶被当成是大器晚成的典型。但是，她更告诉我们，任何时候去努力、去改变，都会获得成功。同时，人都有无限的潜力，只是蕴藏在不同的方面而已。

依赖型人格障碍患者也是如此，这些人也蕴藏着自己不知道的巨大的潜力，只不过他们并不去发现，也并不相信这一点。依赖型人格障碍患者应当主动去发现自己的长处，发掘自己的潜力，逐渐培养自信。只有这样，他们才能让自己独立。

5. 鲇鱼效应

挪威人喜欢吃活的沙丁鱼，活鱼的价格比死鱼要高很多。但是，大部分沙丁鱼都会在回港途中因缺氧死去。为此，人们费劲了心机，可还是收效甚微。但是，有一条船却总是能够运回很多活鱼来。原来，船长在沙丁鱼的鱼槽里放了一条以沙丁鱼为食的鲇鱼。鲇鱼在鱼槽中四处游动，沙丁鱼为了逃避被吃掉的厄运，努力游动、四处逃窜。这样一来，沙丁鱼就不会缺氧了。

这就是我们经常说的“鲇鱼效应”。

在管理学中，鲇鱼效应主要用来指企业引进外部人才，适度增加企业内部的竞争压力，唤醒企业活力。

从心理学角度讲，一个人只有在产生一定的危机感的时候，才会激发出自己的潜能，超常发挥，表现出自己最出色的一面。

对于依赖型人格障碍患者来说，正是由于时刻能找到所依赖的人，所以才会一直过于依赖他人，对自己不自信。依赖型人格障碍患者可以适度地将自己暴露在危机感之中，迫使自己的人格独立起来。

6. 瓦拉赫效应

瓦拉赫效应指的是，人的智能发展有高有低、有强有弱。一旦人们找到自己智能发展中最强的那一点并充分激发它、让它得到充分发挥的话，往往会取得惊人的成绩。

例如，我们都很熟悉的音乐神童舟舟。他的智力只相当于几岁的小孩子，但是他在指挥方面的才能无人能及。当这方面的智能被激发出来之后，舟舟的生命充满了普通人不敢想象的辉煌。

依赖型人格障碍患者更应该寻找到自己智能的制高点，激发出自己的才能，让自己取得令人信服的成绩。这样，依赖型人格障碍患者就会获得自信，也会愿意渐渐去承担一部分责任，逐渐从自己软弱的世界中走出来。

第十五章 面对绝望，去死一次怎么样？——自杀

【精神病自测】

边缘型人格障碍患者

请你找一处安静的地方，回忆你最近的情形，根据实际回答下面的问题。

1.你是否有冲动性地引起自我伤害的可能，如挥霍金钱、赌博或者自伤身体？

2.你是否在人际关系中经常贬低别人，为一己之私利用别人？

3.你是否总是不适当的暴怒或缺乏对愤怒的控制？

4.你是否有身份识别障碍，表现为在性别认同、自我认同、选择职业等方面变化无常？

5.你是否情感不稳定，如突然抑郁或焦虑，持续数小时或数日，随后又转为正常？

6.你是否不能忍受孤独，孤独时即感到抑郁？

7.你是否有自伤身体行为，如自残、屡次发生事故或殴斗？

8.你是否长期感到空虚和厌倦？

以上8个问题中，如果你的回答有3个以上为“是”，那么你可能有边缘型人格障碍倾向；如果你的回答有5个以上为“是”，那么你很有可能患有边缘型人格障碍，建议到专业机构做一下鉴定。

边缘型人格障碍患者是会出现自杀次数很多的一个人群。他们总是不断去尝试自杀，并且并不害怕真的死亡。对他们来说，只要能够获得关心就可以了。

【问 题】

绝望型自杀？解决型自杀？边缘型人格障碍？

那天是某个小妹第三次威胁我，学着《爱情公寓》中关谷神奇的口头禅：“你再不答应我的话，信不信我分分钟切腹自尽！”看着她认真的模样，我实在不忍心再无动于衷了，于是默默地到厨房拿了把菜刀，“需要我为你介错吗？”

她可怜巴巴地去角落里画圈圈了。

玩笑归玩笑。事实上，自杀是个沉重的话题。汉姆雷特那句著名的“生存还是死亡？这是个问

题。”可谓道尽了自杀者的内心世界。

也正是上面说起的这个小妹，画完圈圈后蹭到我身边很认真地问：“为什么有人会去自杀啊？那多疼啊！”我没想到很多年后，她竟然会尝试去自杀。问她原因，她只是摇摇头。再问，她就发火了。几次之后，她终于哭了出来，反反复复只说一句话：“我好后悔啊！”

我始终没有明白，她的后悔是她想要自杀的原因，还是指她自杀这件事情。但是，从此以后，我经常想起她尚且懵懂的时候问我的那句：“为什么有人会去自杀啊？”

自杀的原因总体来说可以分为以下几种：一是利他型自杀，如革命时期有一些人以自杀来唤起民众的警醒，或者现在一些人患了绝症而不愿意拖累家人，于是选择自杀；二是自我型自杀，如一些人觉得生而无趣，再无留恋，或者忍受不了孤独，为了自我解脱而自杀；三是失调型自杀，指突然遭遇重大变故导致人们稳定的社会关系遭到了破坏，如亲人去世、失恋、失业等，这是精神无法承受巨大压力、无法自我调节而进行的自杀；四是宿命型自杀，如为了宗教而自杀献身的行为。

而对于自杀，我们也可以将原因表述得更为简单：绝望、解决、获利。

对于自杀者来说，最常见的一个原因就是绝望。什么是绝望呢？简单来说，就是永远地失去了希望。绝望并不是一种状态，而是一种态度。大多自杀者认为自己“对生活已经彻底绝望了”。他们觉得自己可以一眼望到人生尽头，而自己的生活不仅不会改变，还将更加灰暗。“已经绝望了，这种糟糕的境地再怎么努力也不会改变，所以去死。”这是大多数自杀者的心理。

很多患有严重抑郁症的病人就是为此选择自杀的。严重抑郁症病人往往长期情绪低落、悲观，对于任何东西都提不起兴趣来，感到无力、无助和无价值感，他们最容易感到绝望，最终走上自杀的道路。

深受人们喜爱的明星张国荣，就是因为深受抑郁症折磨而感到了绝望，最终选择了自杀。事实上，他为我们演了大量优质电影，给我们演唱了很多好听的歌曲，是跨时代的偶像。对我们而言，他的存在很有意义和价值。因此，我们说，绝望并不是当时的客观状态，而是当事人的主观心态。世界上并不会存在真正的绝望，因为希望一直都在。

导致自杀的第二个原因就是解决问题。你可能会觉得好笑：自杀能解决问题吗？在我们看来，自杀是不能解决任何问题的。可是，对于很多自杀的人来说，自杀就是他们解决问题的方式。比如，有的人欠了很多钱，他认为自己没有可能还得上，于是选择自杀。再如，我们在新闻中常听到的“自杀性袭击”，自杀者也认为这是一种解决方式，其中还带着殉道的意味。

我们再说说前面提到的自杀的那个小妹。我们姑且叫她COCO。

COCO就是典型的把自杀当成解决问题方式的例子。COCO在生活中屡遭不顺。她大学毕业后找工作处处碰壁，好不容易才找到了一份合适的工作。工作中却备受同事的排挤，让她每天都十分压抑。后来，她和上级秘密恋爱了，虽然是地下情，但是每天终于有了色彩。可是，她后来才发现自己竟然无意中做了别人的小三！COCO想要结束这种关系，上司威胁要是那样就直接炒了她。

COCO形容自己当时都要崩溃了。在反复思考应该怎么做之后，她脑子里只剩下一个词，那就是“自杀”。

自杀看似能解决问题，实际上却只是遗留了问题。比如，自杀后她就能摆脱“小三”的身份吗？她能够有一个更好的工作环境吗？她能够获得一份完满的爱情吗？她的家人朋友怎么办？诸如此类。

最后一个自杀的原因就是获利。你可能要笑出声来了：自杀还能获利？事实上，获利性质的自杀并不在少数。

你可能要问，一个人自杀骗保，这样算不算是获利型的？这种，我更倾向于将其归为解决型的，因为其是将自杀作为一个解决方案。而这里所说的获利，是指通过自杀行为获得周围人更多的关心和爱护，往往发生在边缘型人格障碍患者身上。

这里我们要先介绍一下边缘型人格障碍。边缘型人格障碍也是人格障碍的一种，以女性患者居多。他们是一个十分不稳定的群体——不论是心理还是行为都是如此。他们时刻处于崩溃的边缘，是一种破坏性的精神状态。他们相信自己在童年时期被剥夺了关爱，他们认为自己没有受到足够的重视。边缘型人格障碍患者扭曲了对自己的印象，缺乏价值感，极其渴望别人的关爱和认同。一旦无法获得这些，他们就会沮丧、怀疑、愤怒、冲动，轻易肯定一切也会随时否定一切，并且倾向于自我毁灭。

边缘型人格障碍患者脆弱孤独，害怕失去他人的关心。他们往往有严重的自杀倾向，并且会付诸行动。在自杀失败或被救起时，会感到周围人，如家人、朋友、医护人员等对他们的巨大的关心爱护，这让他们获得充分的安全感。他们渴望关怀的心理得到充分的满足。他们感到可以从自杀中获利，于是经常会进行自杀。而由于他们自身的无价值感，他们对于自杀成功也没有任何的恐惧。因此，他们会反复进行自杀行动。

在下面的案例中，我们将介绍一位边缘型人格障碍患者的经历。

【案 例】

自杀24次的“超级玛丽”

要离开，毋宁死

H先生是一位公务员，虽然不善言辞，但是办事严谨，才华横溢，上级重用，下级敬畏。并且，他还有一个幸福美满的家庭，妻子美丽，儿女双全。很多人都很羡慕H先生。可是，他却传出了自杀的消息！

很多人都不敢相信。更让人难以置信的是，这竟然是他第24次自杀！

“你玩过超级玛丽吗？”他显得很疲惫，但是表情平静，“如果他在游戏中犯了错误，碰到了那些怪物，就会死掉，他就必须重新来过。我就像他一样。做错了事情，就只能去死，只有死亡才能让人重获新生。”他不肯再说，只是声音颤抖地问：“她……来了吗？”

H先生口中的“她”指的是他的妻子。他之所以会如此紧张，那是因为在他自杀之前，两个人大吵了一架，而吵架的原因是H先生招妓被抓。

事实上，H先生招妓也不是一次两次了。在这方面他也没什么忌口，路边的野花随便采。“我的心里只有她一个人，我发誓！我不是要背叛她，我只是需要发泄。她根本就不理解我，也不想理解我。她从来不在意我的感受，也不在意我为她做了些什么。我很郁闷，我很难过，我很彷徨。我也是个人啊！我只是想要一个情感的宣泄口。我只是去外面找女人发泄一下，让自己的身心都放松下来。但是在我的心里就只有她一个，她就是我的女神。我爱她，我不是想要背叛她。她就是我的全世界，她不能跟我离婚！要离婚，我宁可死！”

谁让我不够好

H先生其实对妻子非常依赖，甚至可以说是崇拜。在描述妻子的时候，他用了很多非常美好的词语。比如，“绝世佳人”“倾国倾城”“天生丽质”“兰心蕙质”“秀外慧中”……几乎用了好几页的成语。在他眼里，她就是天使，是一个完美的女人，甚至是女神。她是那样光芒万丈，是那样完美无瑕。相对而言，他认为自己一无是处，什么都不是，他的自我价值很低。他对所有的事情

都怀有深深的负罪感，认为身边人所有的不幸都是自己一手造成的。“是我自己不够好。我什么都做不好。在单位里，我的工作也做不好，我们单位在评比中失利都怪我，我本该注意到的，我应该多督促一下的……我的丈母娘摔倒了也都怪我，要是我那天没有加班的话……一切都是因为我不好。我只会给别人带来不幸，只会把他们都拖入苦海。像我这样的人……”

H先生痛苦地抱住头，堂堂男儿竟也流下了泪水。但是，他很快又把这种自责转换成了对妻子的愤怒：

“可是，我这么痛苦，她却视而不见！我恨她！我那么爱她，她却这么对我！她想跟我离婚！离就离！我就要离开她！”似乎心意已决，再无转变的可能了。

可是，等到离婚协议送到他面前的时候，他却拒绝签字，“不！我要回家！我要见她！让我见她！不然我就马上死，现在就死！”

死在你面前，你才会看到我

“为什么要用自杀的方式？这问题真可笑。”H先生目光空洞地笑了一下，“只有我死了，你们才会看到我啊。只有我毁了我自己，你们才会注意到我的存在，才会关心我。只有死的时候，我才能知道我活着。这真是个悖论，不是吗？但是于我而言，这却是个真理。”

“我每次都会留下遗书，告诉她我是多么爱她。我记录下我们的每一个点滴，每一个开心或者吵架的时刻。我想永远都和她在一起，她却总是推开我！她还想要离婚……想要抛下我。我唯有用死才能表达我的爱。死亡就是我的语言，就是我的宿命，就是我和她之间最深的羁绊。”

“我并不想死啊！可是，我没有办法！我已经破破烂烂，什么都没有。我只剩下这一种方式可以倾诉了！”

【现 象】

大学生为何是自杀的高发群体

大学匆匆那年，人生就此别过！

每不到两分钟的时间里，我们国家就有一人自杀死亡，八人自杀未遂。可能在你刚刚看完这句话的时间里，在我国的某个位置，已经又有人在试图自杀了。而现在我国自杀的人群逐渐呈现低龄化趋势，青少年自杀比例不断上升。尤其是在大学校园中，自杀事件竟屡见不鲜。

前两年，几位清华和北大学子相继自杀，引起了社会广泛关注。有人感叹道："清华学子鹰击长空跳楼，北大学子鱼翔浅底投湖，竟是殊途同归。"虽说是带了些许戏谑的成分，却也引人深思。

大学生号称"天之骄子"，大学时光本是人生中最为美好的时光，为何却有如此多的大学生选择以自杀的方式来解决问题呢？

引起大学生自杀的原因主要有四条：

1. 全新环境，"自由"竟成为了杀手

某校大学新生小小，开学仅仅一周，便认为自己无法适应这样的生活，心灰意冷之下，便纵身一跃，结束了自己的生命。

大学新生自杀多半都是因为面对全新的环境无法适应。在从幼儿园到高中毕业的十几年时间中，学生们过的都是被紧密束缚的生活，老师们填鸭式教学，家长们给他们带来了巨大的压力。十几年的时间中，学生们已经习惯了这样的生活模式。到了大学，他们要学会独立生活、自主思考，要独自面对全新的、陌生的环境，而这个环境甚至是和自己的家乡远隔万里的。因此，很多新生往往会出现环境适应困难的现象，以致产生轻生念头。

2. 巨大落差，无法接受不再"优秀"的自己

到了大学之中，尤其是名牌大学之中，五湖四海的优秀学子齐聚一堂。在这种情况下，竞争压力会瞬间增加。或许自己曾经是稳坐母校的"第一把交椅"，是老师和父母眼中绝对的骄傲，可是到了新的环境中，泯然众人矣。过去也许轻松便可摘得桂冠，现在经过不懈努力竟然依旧居于人后。他们无法接受不再"优秀"的自己，压力也排山倒海地袭来，自杀的念头开始徘徊不去。

3. 恋情受挫，被拒绝的痛苦无法排解

大学校园是社会的雏形，敏感的人际关系也让学子们开始变得头疼起来。恋爱恐怕是其中最轻松甜蜜的了，但是也有不少人因为求爱不成、失恋等原因而选择轻生。

某校大二的学生小五，因为表白失败，当时很震惊，然后翻身就从窗户跳了出去。幸好那是3楼，虽然受的伤不轻，不过好在没有生命危险。

4. 求职失败，感到人生苦难重重

每年5月，大学生自杀的数量就会剧增，可谓是“黑色5月”。这时候自杀的往往都是面临毕业的学生。论文会不会通过，工作有没有着落，情侣会不会分手，回家乡还是去大城市等等这一系列的现实问题一下子赤裸裸地摆在了眼前。本应该是一个马上毕业进入全新环境的好时机，却一下子变得十面埋伏。不少大学生挨不过这临门一脚，在马上毕业的时刻结束了自己的生命。

前面说了这么多的因素，其实可以整合为一点：AQ低下。

我们衡量一个人的标准通常使用IQ——智商、EQ——情商，但是很少有人知道AQ——逆境商。IQ描述的是一个人的智力，EQ描述的是一个人的情感与情绪处理的能力，而AQ则描述了一个人的抗挫折能力。

在我国的教育中，父母渴望为孩子铺平道路，让其一帆风顺，不受到任何的挫折。其实，这是很不可取的。在成长的道路上没有经历过任何风雨的孩子，在长大之后面临一点小小的挫折都可能无法承受。

【解 答】

这四个问题，你可认真想过？

如前文所说，自杀的原因可以总结为三个：一是绝望，二是解决，三是获利。在有了自杀的企图的时候，首先要尽可能地让自己平静下来，然后思考这样几个问题：

1. 问题是否能够解决？

很多自杀者将自杀视为解决问题的途径，认为死了就“一了百了”，只要一死就可以轻松解脱，什么问题都不是问题了。

事实上，每个人都应该思考这样一个问题：自杀，真的能解决问题吗？

我们可以来看看包小姐的案例。包小姐的人生目标就是做个贤妻良母，相夫教子，她一直觉得自己对生活的要求很简单。不过，在结婚后她就发现要实现这个目标实在是太难了。在我国，有一场战争延续了几千年，至今战火纷飞，惨不忍睹。这场战争就叫作“婆媳战争”。这不，包小姐就一下子投入到这场战争中去了，而且数次短兵相接，她一次都没赢过，眼看着自己这边节节败退，对方却一副胜利者模样。最可气的是，每次她受委屈的时候，丈夫却要她多让着点婆婆。包小姐气得一跺脚：“我死行了吧？我死了你们就过得好了！”安眠药跟不要钱似的咽下去，眼睛一闭就不打算醒来了。幸好发现及时，才没酿成惨剧。

包小姐这去自杀倒是痛快，说干就干。不过，自杀能够解决问题吗？就能让一家人没有矛盾地幸福生活了？要是人都不在了，家不成家，何谈幸福！

如果你有了自杀的念头，那么一定要想清楚，你到底是想要解决什么问题，自杀是不是真的能够解决问题。就好比包小姐，本来是想解决婆媳矛盾的问题，可是事实上呢？就算她自杀成功了，问题也并没有解决。因此，采用自杀的方式，其实是彻底认输了。

2. 事态是否能够改变？

仔细想想，自杀并不能解决你的问题，而你的问题却终究会有解决的办法。这世界上没有一个

问题是真正无解的，只是解决的方式有好有坏，就看你能不能用好的方式去解决。人永远都是有希望的，只不过有时候你蒙住自己的双眼不去看它。

想想你人生的意义吧，那些爱你的人，那些美好的梦想，那些你无法割舍的东西。人之所以活着，并不是为了迎接死亡，而是为了让自己活得有价值，死的时候问心无愧、没有遗憾。如果你做不到，那你还没有资格选择去死。

3. 死后是否能够解脱？

关于世界上有没有灵魂这件事情众说纷纭。很多人自称是“坚定的无神论者”，却也在清明中元烧纸钱，期望能给逝去的亲人送点银子，让他们在另一个世界也能过得好。关于灵魂的事情，谁也说不清楚，真正的答案恐怕只有人死了之后才知道，不过既然已经死了，自然也不会有答案了。

我不知道你是如何看待关于灵魂的问题的，这个问题的确很难说得清。因为，如果说有，怎么证明？如果说没有，如何证明？

如果，我是说如果，有那么一点点的可能，这个世界上是真的有灵魂的，那么你怎么办？你自杀，死了，灵魂飘在半空中，茫然地看着你遗留下的这一切，悬而未决的问题，周围人的痛苦和眼泪，你该如何面对？你真的能够“一了百了”，就那么眼睁睁地看着吗？会不会有加倍的痛苦席卷你的内心？会不会有悔恨和自责撞击你的心灵？

你会不会忽然发现，活着真好。因为活着的时候你尚有机会去改变一切，可是等你死后，一切将不可重来。

所以，如果你有自杀的念头，好好想想，死亡是不是真的能够实现解脱。

4. 家人朋友如何安置？

人死不能复生。身边人的死亡总是能够给我们带来巨大的痛苦，不论是天灾还是人祸，不论是疾病还是意外，死亡都会给我们带来巨大的失去感，那种痛苦无法言喻。可能当你已经叱咤风云、独当一面的时候，回想起某个时刻重要的人的死亡，还是会忍不住大哭一场。

如果，那个人是自杀，那么对我们的伤害就会更大。因为那意味着，那人主动割舍了和我们之间的羁绊和联系，主动结束了自己的生命，而我们竟然在他痛苦的时候一无所知，什么都帮不上。这种失去感，这种痛苦，恐怕连自杀者本人都无法理解。人一下子就变得衰老苍白，生活也无法好好继续，心理受到了巨大的创伤，甚至身体也会受到损害。关心着你的人的生活一夜之间就全都不一样了。我想，就算你有想要自杀的想法，这些也并不是你想要看到的结局。

【生存法则】

这些心理效应让你越活越快乐！

1. 边际效应

在你很饿的时候，你决定吃一些饺子来充饥。最开始吃进去的那一个恐怕是最让你有幸福感的了。你继续吃，之后的每一个饺子带给你的幸福感都略有下降，但是因为你还没有吃饱，因此，幸福感还是在增加的，只是增加的速度变慢了。一直到你吃饱了的时候，饺子带给你的幸福感也就是零了。这之后，再让你继续吃，你就觉得撑着了，可能还会胃疼恶心，这时候饺子给你带来的幸福感就变成负的了。

这就是边际效应。用经济学的话来说，其他投入固定，而连续增加某一种投入，其产出反而会逐渐下降。

从心理学的角度来说，你对某种事物投入了很强烈的情绪，当你第一次体验的时候，情感是最为浓烈的，其后每次都会更加平淡一些。如同在生活中，人们总是对初恋念念不忘，往后的每一次恋爱感觉可能都要差一点，到最后就完全麻木了，甚至觉得恋爱是一件无聊的事情。

边缘型人格障碍患者，往往习惯于通过自杀来唤起他人的关心。在他们一次次的自杀尝试中，周围人虽然关心他们，但是这种关心会随着边际效应出现递减趋势，而边缘型人格障碍患者每一次的情感体验也会更加平淡一些。因此，他们可能会采取更加激烈的手段。

但是，对于边缘型人格障碍患者而言，自杀其实并不是唤起人们关心和爱的有效手段，在边际效应的推动下，可能会适得其反。因此，边缘型人格障碍患者最好不要用自杀的方式来解决问题。对自己的伤害，并不能解决问题。

2. 不值得定律

“不值得做的事情，就不值得做好。”如果人们认为一件事情是“不值得”的，那么就不会在那上面浪费时间和精力，而是会随便糊弄过去，敷衍一下，草草了事。对于这种事情，人们就不会放在心上，也不会在意自己是否成功。

那么，所谓“不值得”怎么去定义呢？因为人生观不同，所以人们对于值得和不值得都有自己不同的见解。但是，我认为，在正常情况下，要通过结束自己的生命来获得的东西都是不值得的，因为没什么能和生命相提并论。当然，在动荡时期，革命烈士牺牲自己换取胜利，这是属于特殊情况的。我们是生活在和平年代的，通过自杀来换取别人的关注、讨薪、惩罚他人等都是不值得的行为。

3. 破窗效应

如果一个房子，其中一个窗户被打破了，没人理会，任其这样破下去，那么其他的几个窗户也会被人打破。这就是破窗效应。

在我们的生活中时常出现这样的现象。大学的课桌上如果干干净净的，大家不好意思在上面写写画画。而一旦上面出现了一个涂鸦，那么很快桌面就会被各种文字和图画覆盖住，变得脏兮兮的。某一个地区开始出现犯罪，如果没人制止的话，那么很快这里会变成罪犯们的巢穴。

当一个人陷入困境充满负能量而任由自己陷入其中的时候，可能会莫名其妙地遭遇一些人在各种方面的打击。而一旦人振作起来，用积极向上的态度修复了心灵的破窗，那么境遇也会变得好起来。

因此，人在遇到窘境的时候，不要放任自己的低落情绪，而要努力让自己积极乐观起来，这样才能避开更糟糕的事情，迎接属于自己的幸运女神。

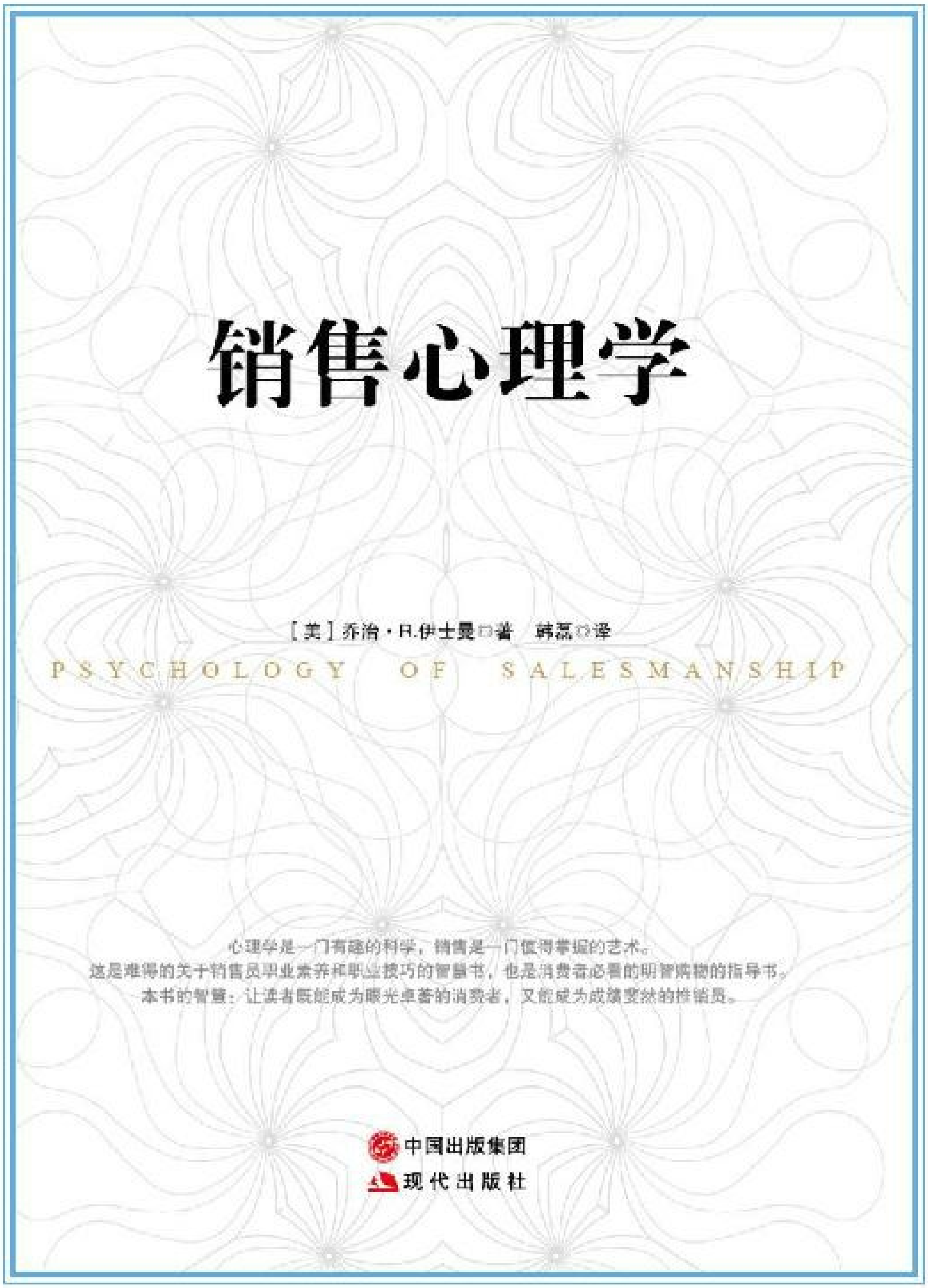
4. 视网膜效应

视网膜效应指的是，当我们自己拥有某种东西或者某种特征的时候，我们的眼睛就会比平时更加容易搜索到与我们自己拥有同样的东西或者特征的人。比如，你手臂受伤了，打了石膏，走在路上你会发现怎么打了石膏的人这么多；或者，你买了一辆很酷的车，款式和颜色都是比较少见的，可是你却会发现街上开这种车的人一下子多了起来。

在人们遇到一些不公平现象的时候，视网膜效应依旧在发挥作用。人们会看到更多的灰暗面，

感到对人生的绝望。但是且慢！那是你的眼睛在搜寻符合你的心境的东西。如果你是中了彩票头等奖，你会发现，原来各种彩票中奖的人还真不少。

所以，当情绪低落、视网膜效应发挥作用的时候，当看到更多阴暗或者不幸的时候，一定不要被它欺骗，要清楚，如果你变换一种心态，那么你同样会看到很多美好。



图书在版编目(CIP)数据

销售心理学/(美)伊士曼著;韩磊译.一北京：现代出版社，2015.10

ISBN 978-7-5143-4084-6

Ⅰ.①销… Ⅱ.①伊… ②韩… Ⅲ.①销售一商业心理学 Ⅳ.①F713.55

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第239170号

作 者 [美] 伊士曼

译 者 韩 磊

责任编辑 张桂玲

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.xdcbs.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 7

版 次 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978ˉ7ˉ5143ˉ4084-6

定 价 29.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

目录

前言

第一部分 做销售

一、销售艺术：售前准备很必要

1．知顾客需求，晓买家特点

2．售前准备做什么

3．如何引起顾客的注意

4．销售艺术的禁忌

二、最需要掌控的推销手段——劝说

1．劝说阶段说什么

2．牢记商品的卖点

3．怎样调整劝说

4．累积劝说有效果

5．何时该简短地劝说

三、新一轮的劝说

1．顾客的“真相”

2．劝说阶段，商品说明很重要

3．销售员常被质疑的地方

4．富有“争议”的推销手段

四、销售大师能使劝说更有效

1．调查分析很有必要

2．如何应对顾客的反对意见

3．合时宜地说明商品价格

4．把握顾客购物的时机

五、结束交易之后的注意事项

1．离开顾客的礼仪

2．提升销售艺术的学识与积累

3．销售是很专业的工作

4．商品销售中的问题及解决方法

第二部分 思考、感受和行动的过程

一、何为心理学中的行为

1．心理过程和物理过程的区别

2．主观和客观的区别

3．怎样获得心理学知识

4．实验心理学是什么

二、心理学中的“洞悉”人心

1．各类奇妙的意识过程

2．思想和大脑的微妙关系

3．“习惯”的重要性不言而喻

4．培养新习惯的必备知识和技能

三、思考、感觉和行动过程之间的联系

1．销售大师要知晓接近与联系

2．销售员的好事：能看到相似产生联系

3．改善记忆和回忆的艺术

四、教育的非凡意义

1．如何使生活和工作更高效

2．哪些事物的意义或重要性值得思考

3．明白学习的目的

4．掌握最高效的学习方法

五、培养兴趣和提高注意力

1．如何吸引顾客的注意力

2．注意力焦点和边缘是什么

3．学会利用“预期注意”

4．注意力决定着思考、感觉和行动的方向

六、意志行为的执行和受阻

1．哪些意志行为需要深思熟虑

2．思考的方法和意义是什么

3．真理能否受到检验

4．如何思考能得出正确的判断和推理

5．你需要信心和行动

第三部分 决定思考、感觉和行动的要素

一、心理学中的本能或兴趣

1．人的本能有哪些

2．有局限的本能可以得到发展

3．如何引导人的本能

4．生存的意愿是什么

5．人有自我实现的本能

6．自我实现的兴趣与道德

7．兴趣的两种含义

二、对兴趣的分类

1．何为道德兴趣

2．何为慈善兴趣

3．何为政治法律兴趣

4．何为家庭兴趣

5．何为交际兴趣

6．何为健康兴趣

7．何为教育兴趣

8．何为美学兴趣

9．何为财富兴趣

10．何为职业兴趣

三、工作和娱乐需要调和

1．娱乐的必要性

2．各种兴趣如何相互联系

3．兴趣、愿望、价值和价格对销售的意义

4．真实是销售工作的原则

四、怎样唤起市场潜在的需要

1．如何唤起顾客的愿望

2．暗示与模仿很值得研究

3．销售中可以用到的暗示性因素

4．要留心顾客的潜意识模仿

5．有意识或有目的的模仿

五、销售的是真“相”

1．销售员如何使暗示有效

2．何种理性暗示利于达成销售

3．如何提高销售团队的效率

4．为什么说定期开会很有必要

5．销售竞赛也很必要

6．唤起本能和兴趣会带来更多的能量

7．培养性格和个性——成功取决于它们

8．自信对个人的重大意义

9．有吸引力的性格值得拥有

前言

本书适用于这类销售员：他们在寻求一本将销售技巧与心理学知识相结合的读物。

热爱销售工作并以销售职业为荣的人是本书的读者对象。通常，销售员在工作中提供的是促成交易的服务。本书的读者们要意识到这个事实：销售员不是天生的，销售能力也不是与生俱来的。

在很大程度上，要成为一名优秀的销售员必须经过严格的训练。一名高效的销售员必须认识到心理学知识对销售工作的重要性，此外，还要深知使用这些心理学知识的技巧。销售员要学会引导人们的行为需要付出持续不断而又艰辛的努力。能否做到这一点取决于其对本书的理解程度。

懂科学的农民、老师、会计师、律师、工程师、建筑师、医生、部长等都已经发现，对任何工

作来说，大量的认真的准备都是非常值得的。销售员也要认识到这一点，这能为自己的工作效率带来质的飞跃。

· ·

在工作中，销售员可以问自己几个问题，然后根据自己回答问题的能力进行评定，看看自己是否准备充足。

什么是销售技巧？销售要实现的目的是什么？当顾客想得到某一件物品时，怎样才能吸引他们对该物品的注意力？这种注意力和个人兴趣有什么关系？普通人会有哪些兴趣？你知道你的销售主张应该指向消费者的哪些兴趣点吗？兴趣和欲望的关系是怎样的？你将如何激发消费者的欲望？当你激发了消费者的欲望后，你知道如何使其转化为行动吗？你如何辨别已经到达了“心理最佳时刻”而应该设法停止劝说了？当销售员的注意力完全放在说话上的时候，他怎样才能预先思考并计划好接下来要讲的话呢？学习、记忆和思考的最佳方法是什么？本书是为了向销售员传授科学知识，使其能够比较自信地回答上述及其他类似的问题。上述科学知识既全面翔实又具有连续性，在科学知识指导下形成的方法可以高效地完成工作任务。关于销售和心理学的一套科学知识能使销售员睿智地工作，助其直接达成预想目的。本书绝不是传播与现实脱节的知识，让读者漫无目的地进行一次次徒劳的尝试。

即使销售员不能一下子完全明白本书内容的意义或实际益处，也不应该感到失落，更不应该对本书大加指责。要理解并掌握在销售中运用心理学的方法，就需要带着思考阅读第二遍或更多。只有理解了本书的所有章节，并且认识到各章节之间及章节与整体之间的关系，才能掌握书中的精髓并从中最大限度地获得帮助。

长期以来，作者力图使这本书变得简单实用。作者也确信可以做到这一点。虽然销售工作很复杂，把握人心很困难，但是随着读者阅读的深入、工作的积累，书中的销售技巧和心理学知识的作用都能一一发挥。

１.销售员的必修课：知道做什么、怎么做

作为商界的中间人，销售员忙于一种互利的交流，为顾客提供服务或者耐用的商品，作为回报，他会得到钱或者其他东西。因为销售员要发挥重要的经济功能，所以他应该了解一些经济事务。

销售员必须对自己的商品了如指掌，比如他需要足够了解商品的原料，了解商品在制作过程中所经历的生产过程。他必须清醒地认识到生产过程给商品带来了什么，比如提升了商品的商业价值，提升了商品的竞争力。在销售行业中，对一名销售员来说，掌握推销技巧的相关知识很重要。

在销售时，销售员即使熟知上述事情也有可能心有余而力不足。交易能否成功取决于销售员如何介绍商品，用了多少销售技巧等。销售技巧最好在实践中培养。销售工作常需要“做什么”和“为什么”这种知识的指导。本书教给读者的就是在销售中“做什么”及“为什么”这么做这类知识。

２.销售艺术：一些实用知识和技能

销售的艺术可以通过向他人直接模仿获得，也可在实际工作的尝试和失误中获得。错误的方法遭到拒绝，正确的方法被人接受，但一些人不知道其背后的原因。

通过模仿他人，一个人可以获得大量关于“做什么”的知识，在做的过程中也能边学边用。但是，通过模仿获得的知识和技能一般不能被活学活用，因为那些人不知道“为什么”要那样做。

销售员在尝试和失误中获得的知识和技能可以给自己的工作提供有效的指导，但适用范围仅限于常见的、与之前遇到的情况相似的案例。通过这种方法学习的人，不能意识到环境变了情况也就不同了，即使意识到了，也只能通过失误寻找经验，将学到的知识和技能用于有限的环境。

这种获取知识和技能的方法说不上高明。通常而言，一个销售员能通过这种方法取得偶然的成功，而且，他搞不清楚为什么有的尝试成功了，有的却失败了。

如果销售员之前就有相关的知识并懂得成功的原因，那么他在遇到新情况时就能睿智地选择正确的方法去应对。如果他有这种知识，那么当他尝试的时候，他就能比较准确地预测每一次尝试的结果。因此，他就能省下许多摸索的时间。

销售理论使人清楚地意识到在销售工作中应该做什么、怎么做及其原因。本书的目的是使销售员的知识和技巧原则化和系统化，从而在销售中发挥最大的实际用途。本书所讲的不是脱离实际的理论，而是一个由一般原则组成的知识系统，它能为销售员的各种实践活动提供有益的指导。

本书认真分析了销售的过程，提出了一种销售理论。此外，销售员能在本书中学到可在销售中高效运用的销售方法。通过学习并使用《销售心理学》中的知识，销售员能迅速掌握销售的艺术并在这方面变得十分专业。

能够指导人们去做一件事的知识和技能是很有价值的。不过，除非他知道背后的原因，否则，他将无法把知识和技能用于不同的情形，而这些情形意味着需要改变做事的方式。

如果一个人知道做事的方法及其背后的原因，那么，他就可以灵活运用这种方法做许多其他的事。掌握了销售的科学方法和技巧也可以让人变得机敏和灵活。

如果销售员掌握了《销售心理学》的精髓，就可以指导其他销售员了。本书中的知识可以帮助销售员成为一名销售经理。

3.销售员的必修课：应用心理学

为什么对销售员来说研究心理学有益处？销售是一门艺术，尽管销售员发挥的是经济功能，但是销售技巧的本质却是心理学上的。在销售行为中，销售员直接和人心打交道。本质上，销售知识是一般性的个人和社会的应用心理学。

销售员通过引导顾客的心理，从而使其购买自己提供的商品或服务。销售的艺术不仅有助于销售工作，而且还能提升个人的影响力和说服力。

销售的艺术包括洞察人心和引导他人的行为。通过仔细观察顾客的行为，销售员要发现顾客内心的兴趣点，还要了解自己的商品能满足顾客的什么需求。

销售员必须牢牢地抓住顾客的注意力，例如，可以通过讨论或建议吸引顾客。此外，他必须引导顾客的心理过程并激起顾客购买该商品的欲望。最终，他要让顾客觉得应该完成这次购买。销售员不仅要看到顾客作出了购买的决定，还必须看到顾客确实完成了购买。

讨论、建议、注意力、兴趣、欲望、信念和决定都是心理过程。一个人要想弄懂这些，就必须研究其他的心理过程，如习惯、记忆力、关联和思考等。

销售员要知道，在销售工作中，他是直接与人心打交道。理解人心的学问是心理学。销售员要了解心理学，以便能睿智地工作。销售大师即人性的大师。销售员要将心理学作为一种工具，为自己的工作和生活指引方向。

销售工作的一般性原则将在第一部分提出。这一部分的讨论将使大家看到销售工作常遇到哪些问题以及销售员该如何处理。第二、三部分教你理解人心。通过说明性的例子，读者可以很容易理解这部分所讲述的心理学知识。显而易见的是，在掌握了第二、三部分后重读第一部分有助于更好地理解全书。

第一部分 做销售

一、销售艺术：售前准备很必要

本书的主要目的是阐明销售术背后的一般性原则，将这些原则用于任何销售都需要专门的研究。在销售实践中获得的技巧必须来源于专门的研究和总结。

为了销售一件特殊的商品，销售员要做的事情主要取决于商品本身。

本书不是致力于解释特殊商品的特殊销售环节，而是致力于阐述常用的销售理论和心理学知识。本书提供的是有关销售的一般性原则，不会局限于某一条特殊的销售环节。理解了这些，销售员就可以通过必要的努力将这些原则运用于任何的销售工作之中。

1．知顾客需求，晓买家特点

在销售工作中，必须有售前准备。在售前准备中，需要研究顾客的特殊需求。

在本书中，顾客是销售员推销商品的对象。严格来说，他可能仅仅是一个潜在顾客。然而，把每一个潜在客户都当作重要的顾客对待，这种做法是对的。这样做并不仅仅是为了达成交易，还为了赢得一个顾客。销售员的这种态度会有一种潜在的力量，使其既能达成交易，又能赢得一个顾客。持这种态度的销售员会把每一个潜在客户当成重要顾客。在本书中，一律称潜在客户为顾客。

基于已经获得的信息，销售员应顾客的需要提出建议，然后根据自己的

销售计划对顾客进行劝说。完成这样的准备工作后，销售员就要采取一定的推销手段了。销售员要把顾客的注意力吸引到销售建议上来，伺机完成销售。

如果销售员的准备工作完成了，需要进入到劝说阶段。在劝说中，可能需要拿出商品的样品或说明。劝说的目的是激起顾客对商品的兴趣，从而使顾客有购买的冲动。在劝说顾客购买商品的过程中，销售员可能要应对顾客提出的一些反对意见。他必须准确地判断他给顾客留下了什么样的印象。他必须试探顾客以明确是否到了该交易的时候。当时机成熟时，他必须引导顾客完成交易。

2．售前准备做什么

销售员在销售廉价商品或者畅销商品时，一般不会用到售前准备。

销售国立牌收银机（要卖给商店）的例子能说明售前准备的本质。在此案例中，售前准备分为两个过程：调查和准备。

首先，销售员应该记录下能促成交易的事物：质量好的货物、合适的灯光、高效的职员、令人满意的顾客等。

销售员要提前想出促成交易的方法，需要做到以下几个方面。他应该实地考察、与职员甚至经营者对话。为了从商店经营者那里获得想要的信息，销售员要让经营者认识到与自己讨论生意很有必要。在一些特殊的案例中，通过完成一次交易，销售员可以获得非常重要的信息，而他无法通过别的途径获得这些信息。

调查是为了让销售员收集到足够的信息，从而指导自己的推销工作。销售员要知道如何才能引起商店老板的兴趣，如何表明他不能没有最新的国立牌收银机。

如果目标客户的商店不大，销售员要做好心理准备，因为调查、准备和推销手段可以一次完成。

如果调查的商店很大，那么销售员在调查结束离开商店后，应该准备一份书面分析。对于特别大的商店，这份书面分析可以包含在一篇书面论文中。这篇论文要说清建议安装的系统、收银机的位置等。

在书面分析中应该列出商店里的优质商品。如果销售员很不明智地让商店老板看出，他只看到商店里的劣质商品以及不好的生意，那么这个商店老板就可能会对他充满敌意。销售员承认并呈现这些对促进交易有利的因素，会使商店老板更容易接受自己的推销建议。

书面分析应该明确指出商店正在使用的收银系统可以得到改进。销售员要告诉商店老板，商店在管钱方面缺乏必要的安全措施。这份分析也应给出新的收银系统的成本。可行的做法是将预期成本与现有系统的成本进行比较，或者与其他备选系统的成本进行比较。

销售员可以用书面分析去接近商店老板，当面给出自己的推销建议。这份分析要看起来很全面，因为最后要把它留给商店老板。

做好售前准备是为了销售员能更好地制定销售建议、销售计划和劝说措施。销售员要在交谈中展示自己的商品，说明商品的使用价值。如果商品在各方面都符合顾客的利益和需要，那么交易就比较容易达成。销售员只有在理解了顾客的好恶、观点、愿望、经济能力、需求等之后，才能做到这一点。

掌握了这些信息，销售员就能像枪手一样明确自己的目标。如果没有这些准备，销售员就必须给顾客提出许多毫无针对性的销售建议，然后据此去试探他们的购买意图。销售员的这种做法就像一个人拿着老式大口径短枪去射击。使用这种武器，能否击中目标主要靠运气。如果这个武器确实打到了目标，那也是缺乏穿透力和有效性的。

拿着“老式短枪”的销售员简直就是一个销售外行。他的推销草率又漫无目的，常给人留下莽撞又啰唆的印象。

很多公司雇用非销售员去做售前准备的调查。纽约爱迪生公司在计划用本公司的服务代替私人公司的服务时就是这么做的。一个经过技术训练的工程师研究了要被替代的这个公司。然后，他把收集到的数据转交给

了销售员，销售员以此为参考，制订了一套推销手段和劝说计划。结果，那些推销手段和销售计划都奏效了。这套做法之所以实用，是因为工程师受过技术训练，跟销售员相比可以把调查做得更精准。如此一来，销售员就能得到更合理的数据。

一些公司雇用那些成本较低的人来进行售前调查并确定潜在客户。之后，销售员会花时间研究从他们那里得到的数据并用于制定销售建议、推销手段及适当的劝说。究竟要谁来进行售前准备，是一个营销问题而不是销售心理学的问题，这里就不过多讨论。

售前准备就是要使销售员的销售建议更加合理、更有针对性。好的售前准备能给销售员的后续工作奠定基础，使他们在促成交易时事半功倍。

有时，销售员要在潜在顾客上付出许多辛劳，才会使他们倾向于接受自己给出的销售建议。一般而言，销售员可以利用期刊、报纸、通告栏和信件上的广告为自己的商品或服务做宣传。必须付出这样的努力去运用关于广告和销售的一般性原则。

3．如何引起顾客的注意

在销售工作中，销售员需要抓住机会向潜在顾客陈述自己的销售建议。

正确的推销手段绝不仅仅是诱使他人使其注意到你想卖给他点儿什么，还应包括让其放下自己正在干的事情并将注意力集中到这个销售建议上来。

你热情的外表、迷人的性格、甜美的嗓音和得体的举止会有利于你的工作。销售员的一言一行都应该表明自己性格坚强、能力出众、信心满满、在商界地位显著、和蔼可亲、言语幽默。他采取的销售策略应该是基于对人性的全面了解。对顾客的了解要么来自别人，要么来自自己直接的观察。

如果有个人耐心听了你的销售建议并对此深信不疑，也真心希望别人也能了解这个建议并从中受益。面对这样的人，每个人都会被激励。如果

一个销售员能做到这一点，那么他要引起别人的注意力将不再是难事。销售员要知道花时间在这些人身上是值得的。

4．销售艺术的禁忌

我们首先要考虑下什么是错误的销售方法。销售员不要强行索要别人的关注并以此为据给出优惠，也不要说你想让别人花点儿时间关注你的商品。绝对不要说“我希望用自己的销售建议引起你的兴趣”。“我的销售计划”这个词无论何时出现都在暗示销售员是自私的，他是出于一己私利向顾客推销商品。销售员应该一直在暗示，他在努力为顾客提供服务。销售员应该表明，他真心坚信自己努力销售的商品能满足顾客的需求。

不要索要别人的关注，要去吸引别人的关注。顾客的注意力不应该被吸引到销售员身上，也不应由销售员来引起。如果可以吸引到别人的注意力，就必须将其注意力引到销售建议上来，当然，由销售建议引起最好。如果销售员关注顾客的需求，那么顾客就会关注他推销的商品或服务。

在与生意人打交道的过程中，为了促成交易，销售员绝不应该采取廉价推销的手段。

介绍商品的文字需要像广告的标题一样认真，因为二者发挥的功能一样，都是吸引关注。介绍商品时需要陈述能引起顾客兴趣的销售建议，接着要让他们保持关注一直听下去。在销售工作的过程中，引起顾客兴趣的最佳方式是清晰而又简洁地说明购买这个商品或服务对顾客有哪些好处。比如，通过完成购买，顾客可以享受到商品给他带来的满足感。应把推销重点放在商品的使用价值上。必要的话，要证明自己的说法。要向顾客说明，自己的商品或服务能更好地满足他们的哪些需求。这样，顾客就可能感兴趣，想知道商品是否真像你声明的那样。好的推销手段会自然而然甚至毫无声息地进入劝说阶段。

如果一个销售员身在一个以优质商品和高素质销售员著称的行业，那么，他可以利用这些声誉，在自我介绍的时候声明自己是那个行业的代表。

在不同的行业中，销售员的推销重点不同。比如，一个投资证券的销售员会把推销重点放在某些盈利多的红利、高安全性和兑换度的投资上。

销售员会强调商品的便利、风格、质量和价格。如果商品在这些方面有优势的话，销售员的工作就会顺利很多。

在不久的将来，稳定的交易环境能促成交易。在推销工作中，一旦顾客有了兴趣，销售员就应该向顾客展示商品的质量优势和价格优势，然后要继续讲明商品吸引人的细节特点。

如果需要带领顾客去看商品的样品，销售员就要按约定的时间准时到达，然后和顾客一同前往。

销售工作会遇到这样的情况：顾客声称他不需要该商品，这时你应该告诉顾客，在调查确信之前他应保留自己的决定；如果顾客说自己对这个销售建议不感兴趣，这时你应该表明，除非他理解了这个销售建议会给他提供哪些服务，否则，他应该再多了解一点；顾客有时会借口时间紧迫，这时你应该提醒他，销售员的时间对自己和公司都很重要。

销售员是生意人，不能花时间同顾客闲谈，除非他确定他的销售建议能引起顾客的兴趣。

在上门推销时，如果顾客心情不好或者有敌对情绪，就应该提一些顾客可能感兴趣的话题，从而使他忘记你的销售建议。如果没做到这一点，请安排再次访问。

如果可能的话，请在顾客精力充沛、大脑清醒的时候拜访他。如果他很忙，不能放下手头的工作，那么就约个更合适的时间再见面。

这种推销手段一定要激起顾客对销售建议的兴趣。如果做不到这一点，那么销售成功的机会就很小。因此，购买该商品最大和最有吸引力的理由应该在推销中好好利用。

聪明的渔夫使用对鱼最有吸引力的诱饵。同样，聪明的销售员使用自己最擅长的推销手段，推销的是商品最吸引人的卖点。

在推销商品时，介绍商品最有诱惑力的卖点最有效，因为这可以快速吸引到顾客的注意力并引起他们的兴趣。在劝说阶段，能否说服顾客，关键看你能否提供一个顾客愿意接受的购买理由。

引起了顾客的兴趣仅仅是销售工作的第一步。销售员可以把销售建议同顾客的兴趣联系起来，沿着这条兴趣链，向顾客说明自己提供的商品或服务将会如何满足其需要。因此，销售员要善于利用顾客的需求和兴趣，唤醒顾客内心中潜在的需求和兴趣。

接下来的这段话引自某公司的销售指导手册，该公司经营雪茄连锁店。这本手册明确了每一名销售员在与顾客打交道时应该注意的礼仪。在这个公司里，一些优秀的销售员作了一些总结。

“当生意不忙的时候，如果顾客进店，一定要问候句‘早上好’或‘晚上好’或‘我能为您做点儿什么’，也可以用其他礼貌用语欢迎他。”

“如果知道顾客的名字，请称呼他们的名字。要让陌生顾客愿意再次光临。‘先生，我希望再次见到你’和‘不要忘了再来这里’，这些句子都是不错的。如果你的客套话说得对，那么在以后，顾客就愿意把你当成自己的邻居。”

“在给了顾客商品和零钱之后，说一句‘先生，谢谢您’或‘非常感谢’或‘某某先生，太感谢您了’，以便让顾客知道你很欢迎他的到来。按照我们公司的规则，没有获得感谢的顾客就是被骗了。我们的顾客离开商店，常常会说‘那个人真的不错’。”

“没有必要像法官似的问一个人的名字。在顾客买完商品后，你可以说‘看到您喜欢那支雪茄我很开心，先生，不好意思，我熟悉您的脸，也很想知道您的名字’。然后，下一次他来的时候，你再对他说‘某某先生，早上好’，这就是真正的欢迎了。”

“展示库存里的所有东西，销售员要言行一致，让顾客有公平的机会谨慎选择，不要让顾客认为你比他知道的多。”

“除非自己遭到了强有力的攻击，否则，无论发生什么都不要和顾客争吵。只要顾客喜欢，说话多么大声、多么过分都可以。销售员要稳定自己的情绪，心平气和地同顾客讨论，不要出现怒气冲冲的语言和粗鲁的举止。”

二、最需要掌控的推销手段——劝说

劝说就是带着建议和理由，去说服顾客并促成交易。

在推销手段中，销售员已经成功地将顾客的注意力吸引到了销售建议上。他要向顾客表明他是为了满足其需要或兴趣而提供服务。通常，销售员需要用真诚去打动顾客并及时地引起顾客的兴趣。

在工作中，销售员一定要表明自己是在提供服务。这是劝说的前提条件。

劝说是为了说服顾客购买自己提供的商品。因此，销售员要坚信自己的商品确实可以满足顾客的个人需求。

一个商品的价值体现在它的独特性、性质、质量等方面。我们可以简单地把商品的耐用性称为使用价值，商品的最大卖点就在它的使用价值上。因此，商品的使用价值是劝说阶段的主要话题。

销售员要阐明商品的附带价值是什么，能满足顾客什么方面的需求。这些附带价值也是劝说阶段的话题。销售员通常需要清晰而简洁地介绍商品的附带价值。

在销售工作中，从逻辑和情感的角度去陈述销售建议很有效。销售员在给顾客提供购买理由的时候，要注意合理安排那些理由的顺序。一般而

言，最有说服力的理由最后出现。如果销售员不能严格地按照递进的顺序去陈述理由，就应该挑重点说。

销售员在推销商品时，首先要谈论商品的质量，然后是商品的价格。商品的质量包括制造商品时使用的材料、工艺和设计等。

当顾客被商品的质量吸引住了，就应该让他明白，通常而言，商品质量同商品成本是相对应的。如果商品的质量非常好，价格高就是在所难免的。对于大多数追求优质商品的顾客而言，即使优质商品的价格高一点，他们也愿意购买。

不管价格看起来有多高，销售员都应该表明，除了特价促销之外，大多数时候都是一分钱一分货。因为除了质量之外，能够吸引顾客的还有商品的外表、包装及其区别于同类产品的特质，此外，还有商品的耐用性。所以在推销商品的时候，销售员没有必要过多地提及价格。从商品耐用性的角度来看，买一件高价的优质商品明显比低价的劣质商品要划算。如果顾客在销售员报价之前就询问了价格，那么销售员应该告知顾客他很快就会介绍商品的价格。当商品的优点很明显的时候，价格就会相对而言显得比较低。

销售员的自信能使劝说更有说服力。对于达成交易，销售员要表现得非常自信，但是也应该避免过度自信或者冒昧。

销售员要有信心说服顾客购买商品。一般而言，这种信心很大程度上来自销售员对这份工作的热爱，来自自己认真而充分的准备。

在劝说阶段，为了避免信心受挫、尴尬、失败、恐惧等，销售员要十分熟悉自己的准备材料和推销用语，要将注意力完全集中到自己的商品上。

愚蠢的销售员会死记硬背他人总结的销售言论，并且在工作中生搬硬套。这样的销售员说起话来就像小孩子，胡言乱语。这种人容易墨守成规，在工作中也不能随机应变。

在工作中，销售员的推销言论、面部表情等，都应该经过了认真的思考

和修正。有时，记下常用的推销用语很有必要。销售员要掌握与商品有关的每一个观点和论据，才能从容应对顾客的反对意见。要实现这一点不能靠死记硬背。

用短语或短句记下每一个劝说理由的中心思想，这样方便记忆，当你用到那些短语或短句的时候，可以适当补充一下。通常而言，那些容易记住的劝说理由，可以被用来应对顾客的反对意见。

在工作中，短语或短句可以作为线索帮你回忆起详细的劝说理由。例如，“正在打折”表明商品在价格上有优惠，值得购买，也可以用来回应顾客“我想去别的地方看看”。如果这些精心准备的推销理由与某个话题有关，那么在推销商品时，销售员应该借助那个话题陈述自己的推销理由。经过准备说出来的话会像即时演讲一样具有适用性、即时性和鼓动性。

销售员要把商品的卖点与适当的线索一一对应起来，为了便于记忆，这些线索应该按照使用的先后顺序紧密地联系起来。为了便于回忆，那些线索越简单越好。

在劝说阶段，因为销售员提前记下了商品卖点的线索，所以，当情形发展到需要向顾客陈述卖点的时候，就可以很容易回忆起来。一般而言，销售员需要牢记卖点，以便自己可以随时使用。

在掌握了商品卖点之后，销售员可以提前做好应对突发情况的计划。在以后的工作中，当销售员遇到了突发情况时，他会庆幸之前做了应对计划。

通常而言，因为并不能十分精确地预料突发情况，所以销售员准备的应对计划不一定能用上。即使如此，当销售员遇到预料之外的突发情况时，他也可以综合考虑一下自己的应对计划，试着从中挑选一个最合适的去应急。这些提前的准备和计划能让销售员机智地处理突发情况。

1．劝说阶段说什么

在劝说阶段，与顾客讨论一个新提出的卖点时，应该在一开始就说明讨论的目的。销售员最好能站在顾客的角度，从顾客的需求出发并结合商品的使用价值巧妙地将商品推销给顾客。当然，销售员只有认真地讲解商品的每一个卖点，顾客才能切实地了解自己的商品。

在工作中，为了防止顾客走神，销售员应该以一种自然而又合乎逻辑的顺序阐明观点，说话的速度也要以自己所说的观点能轻易地被人理解为准。如果顾客的注意力不能放在销售员身上，那么，他就有可能去想别的事情。如果任由顾客去想别的事情，销售员一开始的努力可能就会浪费，而且这次交易也可能会因此失败。因此，为了抓住顾客的注意力，不时地提醒一下顾客很有必要。在劝说阶段，销售员应该时时关注顾客的思维走向。

在谈生意的时候，销售员不应该和顾客谈论一些与生意无关的事情。那些闲聊性质的谈论很容易使之前的劝说失效，有时还可能会激起顾客的反对情绪。关于生意之外的话题，如果一定要谈论，就安排在谈生意之前或者之后。

2．牢记商品的卖点

如果介绍商品卖点的用语既长又复杂，那么，销售员最好提前用文字写下要点，然后放在顾客容易看到的地方。在销售工作刚开始时，销售员要让顾客看到自己之前写下的商品卖点。随着劝说的进行，销售员写下的那些醒目的文字有助于顾客更快地了解商品的卖点。

对许多顾客来说，看到的东西比听到的东西更好记。通过两种感官获得的印象比通过一种感官获得的印象更加深刻。

注意力会本能地引导个人的行为。顾客在观察时除了注意力十分集中之外，还常会有一种强烈的好奇心。通常，销售员写下的商品卖点能清晰地留在顾客的脑海里。

销售员要记住，写下商品卖点需要花一段较长的时间，因此要提前进行。随着劝说的进行，销售员需要不时地参考自己写下的东西。结束劝说时，就利用要点作最后的总结。

如果用“白纸黑字”对商品的耐用性进行声明，那么，顾客会对此感到眼前一亮，因为这样的声明对于顾客来说更可靠且容易得到证实。相比而言，那些口头声明就要大打折扣了。销售员制作一份书面声明可以证明自己的真诚和善意。当然，这些声明必须是真实的。

使用书面声明的销售员需要做到以下两点：一是像广告那样简单而清晰地提出商品卖点，二是像个人请求那样满带真诚和善意。销售员应该多研究广告，并且还要学会运用它。

3．怎样调整劝说

要成为一名优秀的销售员，你需要站在顾客的角度去考虑问题。例如，要理解销售员的推销言论，顾客需要利用自己已有的知识和经验，而聪明的销售员常常会根据顾客的经验水平去推销商品。

销售员的天分很大程度上体现在下面这一点：他能站在顾客的角度去劝说顾客，能让顾客相信，其提供的商品既能满足他们的需求，又完全符合他们的利益。

销售员必须清楚顾客的兴趣、经验、知识及自己的商品，这些都与交易息息相关。

销售员能否将其信念和热情传递给顾客，取决于他能否引起顾客的共鸣。为了说服顾客，销售员常常需要展示与商品相关的陈述、论据、说明和建议。如果销售员的相关展示可以感染顾客，并且引起顾客的共鸣，那么交易成功将不再是难事。

销售员最好不要仅仅从自己的角度去介绍商品，他要仔细考虑顾客在生意上的实际经验。在劝说时，在商品的实用性上，销售员最好能举出一

些有说服力的例子。

4．累积劝说有效果

个人的想法、感受和意志并非只受意识的控制。潜意识在个人的日常行为中也发挥着重要的作用。

一次成功的劝说使顾客作出购买的决定并付诸行动。这意味着顾客最终认同了销售员及其销售建议。显然，做到这一点常常需要销售员在充分的准备下进行多次劝说。

如果销售员的每一轮劝说都有部分功效，同时他又在坚持不懈地继续劝说。在最后，这样的劝说和推销能作为集群发挥很大的作用。一般而言，集群的效果是累积性的，能使顾客产生一种理由充分的想法，即现在应该完成这次交易。

准备充分的多次劝说可以累积起来。在最终总结中，销售员可以凭借之前的劝说言论影响顾客的最终决定。一般而言，它们能产生合力，促成此次交易。

在劝说的最后阶段，销售员应该让顾客的注意力集中在完成交易而不是商品的特性上。下面会更详细地讲述这一点。

5．何时该简短地劝说

在销售工作中，展示商品可以提供的服务并不需要太复杂的说明和证据，销售员可以先对商品的主要卖点进行简短的展示。如果第一次展示失败了，那么接下来的工作量就会增大。一般而言，第一个简短的展示能起决定作用。如果销售员做得好，仅此一步就能完成交易，否则的话，要想促成交易，销售员就需要花费更多的时间和精力。

在陈述完第一个简短的劝说言论后，销售员应该判断顾客是否已经愿意完成交易。在后面将会讲述具体的操作方法。通过对顾客的购买意愿进行判断，销售员不仅可以发现自己可能会遇到哪些反对意见，还可以弄明白怎样进行下一步行动。销售员要清楚接下来是要增强顾客原有的购物意愿，还是要唤起顾客新的购物意愿，还是应该继续努力展示商品最能满足顾客需求的特点。

三、新一轮的劝说

如果销售员第一次简短的劝说没有成功，那么，他应该立即进入新的劝说阶段，同时，他应该总结一下第一次劝说失败的教训。如果销售员已经写下了之前准备的后续劝说的要点，那么，他应该确保自己已经牢牢记住了它们。销售员要把之前准备的劝说理由一一派上用场，将商品吸引人的细节展示给顾客。在最后总结的时候，销售员的观点和理由都要力求简短有力。

一般而言，直到劝说阶段临近结束时才能提及价格，因为如果过早提及价格，顾客的注意力就会集中在价格上。销售员要做的是把顾客的注意力吸引到商品质量上。

不恰当、无关或者琐碎的事情不应该在劝说阶段提及。留给顾客理解一个卖点的时间不应太长，以免出现顾客开小差的情况。

如果销售员的劝说在某个地方被打断，那么此时销售员就要注意，新的劝说要与之前的劝说保持连续性和一致性，不能出现前后不一的情况。重新开始劝说时，销售员应该简单地回顾被打断之前的部分，从而将前后劝说恰当地联系起来。

1．顾客的“真相”

为了最大限度获得对方的认可，销售员应该表明，自己的工作是向对方提供服务。这种态度除了能为销售员赢得生意外，还能为他赢得主顾。向商店推销批发类商品的销售员要知道，他的客户批发什么种类、什么质量以及多少数量的商品可以实现收益最大化。销售员要利用自己的知识给客户带来好处。销售员在做生意时应该公平、诚实且讲究策略。他应该避免给客户产生这种印象，即销售员只关心交易而不顾顾客的利益。

零售商店的销售员普遍采取的一种做法是真诚地向顾客寻求建议，将顾客最中意的商品卖给他，即使销售员知道建议他买另一件商品会更好，他也不会那样做。其实，更好的做法应该是给顾客诚实而又专业的建议，最终如何选择就看顾客自己了。这样做的话，销售员能为自己的生意赢得长久的主顾。

举例来说，假设有一个妇女喜欢在洗涤时不会掉色的商品，如果销售员看到她正准备购买一种会掉色的商品，那么销售员就应该及时告诉她这个商品会掉色。销售员这样做可能会失去一次交易的机会，但是，这比让顾客感觉商店偷了她的钱并开始讨厌这家店要好。失去一次交易的机会比失去一个顾客要好千百倍。

在推销商品时，及时肯定顾客的判断和评论是明智的。这常常可以令顾客很满意，因为每个人都相信自己是聪明的，自己的判断是明智的。当别人看到这一点并且承认这一点，他就会很得意。这种肯定在销售员和顾客之间建立了一种平等的关系，这样的话，顾客就容易相信销售员给出的购买建议是合理的、诚恳的。

2．劝说阶段，商品说明很重要

人们注意到的东西很大程度上与他们的利益、预想或误解有关。实验证

明，一个人无法轻而易举地看到一个事物的重要特征。他可能会误解看到的东西，或者相信他看到了不存在的东西。对于顾客来说，顾客可能看不到商品特质的重要性及各特质之间的关系。

为了让顾客准确地理解商品特质，销售员应该引导顾客观察商品时的注意力。销售员必须确保他让顾客看到了商品的各种特点和品质，即特质。商品说明就是为了实现这一点。

商品说明会引起顾客强烈的兴趣，这种兴趣使顾客想去进一步了解商品。此外，商品说明也会引起顾客本能的好奇心，这种好奇心使其迫切地想要了解商品。虽然，看别人做一件事比听别人讲一件事更有趣也更有意义，但是，最让人感兴趣的还是亲自尝试。

在大多数的销售工作中，商品说明在劝说阶段很重要。商品说明的目的：一是告知顾客，商品有哪些赋予其价值的特性；二是向顾客展示，商品的这些特性以何种方式和原理赋予其商品价值。

销售员应该向顾客口头陈述商品的价值及商品所能提供的服务。销售员在劝说时，要以论据和建议对商品说明加以补充，这样做是为了使顾客将购买意愿付诸行动。

口头陈述是为了使顾客看到，商品的特性与商品的功能之间是怎样的一种关系，以及二者如何能满足顾客的实用性需要。

在工作的时候，销售员不应该犯一个低级错误：因为顾客可以看到商品的实物，所以就理所当然地认为，顾客能真正明白商品将以怎样的特性和功能为其提供服务。

对顾客来说，看样品或商品说明就是为了尽可能地了解商品，这是一个十分复杂的过程。这个过程，包括要准确理解并区分商品的各个特性及各特性之间的关系，以及商品将如何提供服务以满足买家实用性需求。为了满足顾客更准确地理解商品的愿望，销售员需要给出合理的引导。销售员必须确保他的劝说激起了顾客的兴趣，并且他能以最简单的方式让顾客了解自己推销的商品。

在对商品进行说明的时候，销售员不能自以为是地认为，由于商品的重要特征很明显，所以顾客可以轻而易举地看到并准确地理解它们。这是不妥的。同样，销售员不能简单地认为，顾客懂了商品说明就会去购买商品。因此，无论销售员多么熟悉自己的商品，都应该在商品说明中把商品的重要特征一一展示给顾客，只有这样，顾客才有可能准确无误地理解商品。

3．销售员常被质疑的地方

有时候销售员会利用顾客一时的冲动去卖掉商品。这种做法不仅遭到了普遍的质疑，而且还得到了强烈的谴责。

在古时候，在一开始拍卖时，拍卖商就会把商品的价格抬得很高，之后在交易达成之前，拍卖商会逐渐降低价格。同样的手段也常被用于展销中，如展销中的商品会被标明一个很高的价格，之后每天都会下降一点，直到该商品被卖出去。

在现代，如果拍卖商不能拍得高价，他就会接受低价交易。但是，一般而言，现代的做法比古代的做法更容易拍得高价，因为现代拍卖商的做法能激发一种竞争精神。他们让顾客相互竞争。这唤醒了顾客的斗争精神。与私人交易不同，在举行公众拍卖时，与别人竞标的顾客经常愿意出高价。在拍卖场合，有人出了一个价格，这会使人们倾向于相信，该商品的价值要远超过这个价格。用这种方式推销商品，顾客的购买愿望会因竞争得到强化，通常，顾客的购买愿望不可能靠商品本身的特性激发。

如果销售员是在为一家不知名的保险公司工作，他会发现，虽然他将大量的时间和精力放在工作上，但是，取得的工作成绩却差强人意。这是因为，要推销出保险就先得推销自己的公司。一般而言，当公司的声誉已经在顾客中散播开来，不仅销售员会对自己的劝说更有信心，而且顾客也会更容易接受推销建议。是公司的声誉增强了销售员劝说的效果。

4．富有“争议”的推销手段

为了赢得顾客的信任并促成交易，一些销售员会在表演或舞会等场所取悦顾客。虽然这些手段偶尔会奏效，但是这些做法偏离了销售工作的初衷，而且使用这些手段也是颇富争议的。这种做法距离行贿只有一步之遥，常常会使销售员误入歧途。

在工作中，一些销售员的成功依靠的是向顾客妥协，而不是吸引人的劝说，这种成功不能长久。在较易成功的劝说中，销售员根据顾客的实际需求展示商品的特性。如果销售员不能依靠劝说完成交易，那么这就说明哪里还存在很大的缺点。这个缺点要么是销售员自身的，要么是商品的。

四、销售大师能使劝说更有效

一般而言，如果一个人拥有高大强壮的身体，那么他也会拥有坚毅的性格和非凡的能力。这样一个人常会比同龄人更优秀。人们大多会敬重这样的人，发自内心的或象征性的。这样的人因为矫健的身体而得到声誉。

如果把一个小个子放到大个子的头顶上，那么，这个大个子在身体方面的声誉就会很受影响。不管两个人的相对体格如何，如果一个销售员坐着或站着都是被顾客俯视，那么他在与顾客打交道时就会失去部分声誉。在坐着时，如果销售员不能让眼睛保持在顾客的眼睛之上或与之持平，那么他应该站着。

销售员不应该躺着，也不应该无精打采。他应该站如松、坐如钟，保持机警。

销售员必须能够坦率而又自信地直面顾客的凝视。眼神游离、态度窘迫是销售员不自信和自我屈服的表现。他们代表的是软弱。

销售员的眼神、表情和举止应显示其自信和自立，因为这代表的是他对自己和商品充满了的信心。在工作时，销售员的信心、热情和对形势的把握能力可以在很大程度上提高其工作效率。

毫无疑问，销售工作很重要，而且时常也显得很严肃。在工作中，销售员应该表现得严肃而真诚。销售员的严肃不应该是呆滞的或死板的，应该是颇具幽默感而又乐观的，不过他不应该随便开玩笑或出现轻浮的神情。

销售员先发表了严肃的声明，然后自己又偷笑或者大笑，这会破坏之前声明的有效性。不严肃的销售员会给顾客一种轻浮的暗示，并在顾客头脑中激发出一种情感，使顾客不能认真对待销售员的声明，更不能意识到它们的重要性。

有很多途径可以学习提升劝说的有效性。比如，从公共演讲的手册中学习，向教演讲的老师学习，向优秀的演讲家学习，等等。

演讲家要使演讲变得有效，就要抓住许多演讲要点。比如，他要清晰地定位自己的演讲目标并时刻牢记在心，他要根据自己的目标去选择合适的演讲方法，此外，在演讲中他还要注意他在语言表达上的清晰性、逻辑性、煽动性等。对于销售员来说，在发表销售言论时，合适而恰当的语调、说话方式、身体动作、面部表情，吸引人的性格及言行举止中表现出来诚实、真诚、信念、同情心、信心、热情等都可以增加劝说的有效性。

具有说服力和修辞效果的议论性说明，应该用在介绍商品的卖点上。销售员要使自己的销售言论具有说服力，就要具备与成功的演说家或宣传家相似的性格和能力。销售员要实现交易，知道说什么和做什么只是成功的一半，而另外一半是以恰当无误的方式去说和做。

一般而言，销售员在销售工作中想要说服顾客，并不需要用那些又长又

复杂的词汇去喋喋不休、长篇大论，需要的是用最简单、最直接的语言去清晰地表达及用自己真诚的态度和自信去感染顾客。

生意人不会因为别人的一番花言巧语就失去自制力。同样地，销售员也很难凭借花言巧语说服顾客。在销售工作中，销售员仅仅表达出自己的观点并以此去劝说顾客是不够的。销售员必须把自己的劝说同顾客实际而切身的利益结合起来，说服顾客，促成交易。销售员也要把自己的劝说同顾客的购物经验和购物需求紧密而又自然地联系起来。

销售员从不同角度、以不同方法解释商品，能让顾客更全面地了解商品。在劝说顾客时，为了让自己的劝说更有说服力，销售员就要适当地加强表达用语的语气，或者适当地重复劝说要点。

说话时要使语气强烈并不需要长且复杂的词句，相反，需要的是简单和易于理解的词句。2000多年前，提比略·格拉古说：“意大利的野兽有自己的洞穴和巢穴。为意大利战斗的人有空气和阳光，除此之外，他们什么都没有。尽管没有一块土地是他们的，但是，他们被称为世界的主人。”善于用简单而浅显的语言去说服别人的人可以推动世界。之所以他们能推动世界，是因为他们的表达符合听众的利益和诉求，抓住了他们的心。

当一个人在向一位具有专业知识的人讲述一个科学话题时，他可以使用相关的专业术语。在这种情况下，说话人使用专业词汇是为了让自己的语言表达更准确，而使用普通词会让语言表达显得模糊、不精确、不充分。在我们的生活中，科学领域的人无法用普通演讲中不准确、恶化、意义不明的词来表达自己的思想。科学界的每一个新思想都需要用相应的专业术语去阐释。

斯宾塞提出了一种新思想，即“进化是通过分化和集成完成的，它是一个从松散、模糊的同质到紧密、明确的异质的过渡过程”。由于这句话不好理解，一些人对这个定义大加嘲讽。不过，斯宾塞这种提出思想的方式让读者们十分满意。

当一个人想向受过技术训练的人销售科学仪器或者复杂机器时，他应该使用术语。在对具备专业知识的人进行演讲时，演讲者应该毫不迟疑地使用术语。当一个人努力掌握诸如心理学等社会科学的知识时，他也应该使用术语，因为对于这样的科学知识而言，只有使用术语才能充分展

现其意义。

销售员不应该以挑战辩论对手的姿态来陈述自己的销售言论。他也不应该同潜在顾客争吵或直接反驳他。销售员不能以攻击竞争对手的手段来增加自己的信心。

1．调查分析很有必要

当销售员向顾客提出销售建议时，销售员要努力去理解顾客的想法、感觉、心理态度和偏见。销售员要努力评估劝说的效果和影响并以此为基础预判销售建议是否会被顾客接受。销售员要时刻注意顾客的心理状态。

在向顾客陈述完销售建议后，并没有一种可靠的方法可以使销售员准确无误地猜出顾客会有何种思考、感觉和行动。即使销售员是与顾客面对面交谈也做不到这一点。一般而言，大多数人的思维都是按照固定的法则运行的。对于销售员来说，他们对引导顾客购买自己的商品感兴趣。而通过心理学的知识，销售员可以深入顾客的思维进而使用技巧引导顾客购物。

在销售工作中，心理学知识会帮助销售员准确地评估自己的影响力，可以帮助销售员清除障碍并准确地判断是否是时候结束交易了。单纯的心理学知识无法使销售员做到这一点，这样的知识要根据顾客的个人特征活学活用。

洞察人心的能力可以通过学习社会学、政治经济学、政治学、历史、文学或其他任何可以增加人的一般知识和文化的事物来加强。不过，一个人想要掌握准确把握他人性格或读懂人心的技巧，需要广泛结交各式各样的人并与他们多打交道。人只有通过与别人打交道才能学会与人相处的实际技能。人的思维模式能使人从经验中获益良多。经验也可以使一个人理解很多事情。

如果一个人想要获得洞察人心的能力，他需要具有正常的自然人的能

力、与人交往的经验、勤奋学来的相关知识等。这些是一个人判断他人的基础，判断的准确性取决于他在能力、经验和知识方面的积累和运用。当一个人洞察人心的能力达到一种程度后就有可能成为本能。而通过本能了解一件事情，往往不需要长时间或复杂的思考过程。这样的本能性的判断，基于对方的表情、行为或语言等。我们也许不能清晰地分辨出这种判断的基础，但是，一般而言，我们在第一次遇到某人之后，我们就会对这个人产生一种印象：诚实的、自私的或慷慨的。我们会对自己对他人的判断感到很自信，但是，如果我们要向自己或他人证明那些判断的话，我们就很有可能会感到很迷茫。

当我们第一眼看到某个人时，会对他进行判断并给出自己的态度：喜欢、讨厌、怀疑、信任，或者说我们相信他为人小气或大方、诚实或不诚实、自负或固执等。我们的判断是基于我们的经验和内心的感觉。而这些经验和感觉的一个特点就是直觉性。经验告诉我们这个人是怎样的，我们就会评判这个人是怎样的，进而就认为这个人是怎样的。

一个人脑海中在想什么可以通过他的行为表现出来。比如，不诚实、欺诈、不确定性、欲望、信念等会在人的态度、行为、表情或语调中无意识地露出马脚。这些个人的无意识的表现是我们所谓的本能性判断的基础。积累这方面的经验和学习相关的心理学知识有助于提高自己洞察人心的能力。

对方的言行举止给我们留下的印象不能与读心术、测心术等相混淆。心理学家普遍认为，人可以通过心灵感应实现交流。但是，他们也认为，证明心灵感应既不明智又不可靠。

销售员要理解实用的心理学知识并不难，难的是掌握使用的方式和时机。当人们记起自己经历过的事，可能会在其中看到一些心理学原则。一般来说，一个事件的发生都有其前因后果。心理学知识可以让我们清晰地理解一个事件发生的原因，但是，让我们去预测一个事件的结果却不会那么容易。心理学能告诉我们人的想法、感觉和意志力会遵循怎样原则，但不能告诉我们一个人会在未来想什么或做什么。

心理学可以让人知道大脑是如何工作的。这使销售员可以目的明确地工作，避免盲目和被动。要想成为优秀的销售员，他需要掌握大脑的工作

原理及销售技巧等知识，这能使销售员从顾客的角度出发，引导顾客的想法和感觉，从而说服顾客完成交易。

心理学家的工作是抽象和分析性的，销售员的工作是具体和实际的。从某种意义上来说，这二者是相互冲突的，要让二者在一个人的头脑中结合起来是相当困难的。心理学是一门科学，销售是一门艺术，这样说的话，二者关系要近得多，这有点像生物学或化学同药物的关系。

销售工作需要符合心理学法则，这些法则可以是销售员努力学习这门学问获得的，可以是向他人学习获得的，也可以是从观察和经验中获得的。销售员需要学习心理学知识，因为那些知识有助于他在工作中采取最佳的销售策略。

在销售工作中，了解顾客的信息是很重要的。一般在进入劝说阶段之前，销售员就需要掌握足够多的顾客的信息，如顾客做生意的方式，顾客的优缺点，顾客在生意之外的兴趣等。因为在一般情况下，销售员并不能提前获得这些信息，所以，销售员在给出销售建议并进行劝说的时候，要依靠认真观察得来的信息。如果顾客不是很赶时间，那么销售员可以和他交谈一会儿，让自己在谈生意之前就对顾客有一个大致的了解。这样的话，销售员就可以根据对顾客的了解去准备一份合适的销售建议和劝说方法。

在工作中，销售员会给顾客提出自己的销售建议，而顾客通常处于守势，会尽力防止销售员知晓自己对销售建议的真实想法和感受。随着对顾客不断深入的了解及工作经验的积累，销售员的工作效率会逐渐增加。鉴于此，销售员应该利用多种资源去跨越顾客的心理防线，从而弄明白顾客在想些什么。对于销售员来说，他不能仅仅明白顾客的大脑是如何思考的，他还要知晓顾客的想法、见解、兴趣、偏见、好恶、信念和冲动等，这些因素会在劝说阶段出现在顾客的脑海中。销售员必须要明白顾客的需求，明白顾客对商品的了解程度及顾客需要怎样的引导。这些会决定顾客将对销售员的言行做出怎样的反应。

在给顾客提出了销售建议之后，销售员应该尽早做出一个判断，看看顾客对自己的建议究竟采取了何样的态度。随着劝说的进行，他必须在劝说过程中做出判断，他可以留心顾客说过的话及想说而未说的话，顾客

说话时的语调、眼神，顾客的表情和动作等。当然，除非销售员因需要而鼓励顾客说话，否则，他不能受到顾客话语的指导。能否成功解读顾客的这些外在反应，不仅取决于对心理学知识的熟悉程度，而且取决于个人理解他人的策略、态度、见解和能力，这些都来自与人交往的经验。

机智缜密的头脑、颇具亲和力的性格、进取的心态及劝说和引导他人的能力对销售员取得成功很有必要。销售员应该是销售行业的大师，他的大师的能力和素质，不仅仅表现在他的工作细节方面，还表现在他的职业素养和技能方面，以及表现在他处理人际关系和时间管理方面。当销售员具备了这样的能力和素养且有能力判断自己的影响力之后，他就能应对不同的顾客，能恰当地选择要表达的观点并组织有效的劝说，能用一种巧妙的方式将观点和劝说表达出来。

销售员在陈述自己的销售言论时可能经常会看到，其经过仔细措辞提出的问题会对顾客产生一定的效果，他能因此推知顾客是否会同意他的建议。那些销售员常提的问题：“我已经给你说清了该商品的优点了吗？现在你看到了，不是吗？为什么这种商品有如此巨大的需求？这难道不是一个合理的结论吗……”这些问题有助于增强论证的说服力和结论的有效性。通过注意顾客在这些问题上给出的答案及顾客的表情和整体态度，销售员可以知道顾客是依然困惑还是已经被说服了。

在销售工作中，销售员通常会先给顾客提出一个简短的建议，然后，根据顾客的反应，销售员去判断自己的建议对顾客有什么影响。在这之后，他要根据自己的判断去调整接下来的劝说策略。

销售员要想理解人们的想法，就要在同他们玩耍、交谈及同他们做生意的时候多研究他们。这样的研究能使销售员在工作中换位思考，能使他理解顾客并判断出顾客到底是处于困惑的状态还是已经具备了交易的信心，也能使他判断出何时适合讨论生意，或者何时应该使用微妙的暗示，或者何时应该接下顾客的话，或者何时应该转变劝说的策略。

整体来说，个人的性格是多样的，但人们一致认为，某些方法对每一个

顾客几乎都会产生良好的效果。在大多数情况下，除非有充分的理由来采取一种不同的方法，否则坚持“唯一正确的方法”是明智的。

销售员在劝说阶段展示商品的卖点时，有时候潜在的顾客会将这些卖点同自己对商品的认知进行比较；不过，如果销售员的销售言论真实而有效，那么顾客这样做也无妨。

在销售工作中，销售员提出自己的建议并询问顾客的意见。销售员要让顾客说出其同意或反对的理由，然后据此采取下一步的行动。当销售员的劝说接近尾声并准备结束交易的时候，顾客就会权衡销售员的建议、劝说和自己心中的反对意见。如果销售员并未发现顾客提出反对意见的迹象，那么他应该通过适当的问题去问清楚。

2．如何应对顾客的反对意见

在激起了顾客的购买欲望后，销售员还需要解除顾客心中的疑惑和反对意见。在心理学上，这些反对意见被称为抑制性想法。只要这些抑制性想法存在于顾客的意识中，顾客就不会购买商品。因此，考虑顾客的反对意见对销售员来说很重要。

销售员应该提前预测顾客的反对意见，然后做好准备去应对。一般情况下，不管销售员如何仔细地做准备，他都会遇到反对意见。尽管如此，销售员还是要尽可能地多做准备。因为一种商品的功能是比较固定的，而不同顾客的需求、利益和愿望是多样的，所以不同顾客的反对意见也不一样的。对顾客来说，其在乎的主要是商品的使用价值能否满足自己的需求和愿望。销售员可以结合这一点去应对顾客可能提出的反对意见。

有时，顾客拒绝购买的原因是，他还不相信那件商品是最值得购买的，他还希望进一步了解一下其他同类的商品。

销售员不应该因顾客提出反对意见就很恼火。销售员要让顾客知道，他很高兴与顾客打交道，他希望自己能提出合适的销售建议。销售员要尊

重顾客的反对意见，并且要让顾客觉得提出反对意见很正常。

在听到顾客的反对意见后，销售员需要行动起来去改变他们的看法。然而，向顾客表明自己的观点是对的不一定就要去证明他的观点是错的。销售员一定不要与顾客争辩或直接反对顾客，因为这样做可能会激发顾客心中的战斗精神，让顾客觉得不屈服是一种荣誉。

当销售员挑起了争论时，他会使顾客毫不留情地走上反对他的道路。因此，销售员应该尽量避免同顾客争论及让顾客因此产生反对意见。如果顾客仅仅是因为误解了销售员的建议而提出反对意见，那么销售员应该有针对性地消除这种误解。

当顾客提出反对意见的时候，销售员要光明正大地面对。如果销售员有信心，就应该当场做出回应；如果销售员逃避那些反对意见或者无法客观地面对它，就会表明销售员的建议或商品尚有不足之处；如果商品本身没有问题，就表明销售员的工作存在不足。如果销售员不能全面地回应顾客的反对意见，那么销售员就应该表明他已经清楚地看到了对方提出的观点。在工作中，销售员应该切实而中肯地向顾客提出销售建议，这可以避免很多可能出现的反对意见。如果顾客只是提出了一些微不足道的反对意见，销售员就应该多强调商品的优点，以此去消除这些反对意见。

如果销售员发现，自己的大部分注意力正放在顾客的反对意见上，这时，他最好去回顾下之前介绍的商品的优点，然后再继续工作。在很大程度上，商品本身的优点会消除顾客的很多疑惑并让他们收回自己的反对意见。

如果顾客很早就提出了反对意见，而销售员并不能马上找到应对的方法，这时他最好说：“稍后，我将给您一个满意的答复。”之后，销售员要继续进行劝说，并且在恰当的时机回应顾客提出的反对意见。

面对那些可能出现但还没有出现的反对意见，销售员应该怎么办？即使销售员预感到了还未出现的反对意见，也不应该通过直接反驳的方式应对，除非他确定反驳可以让顾客打消提出反对意见的念头。还未出现的反对意见有可能还在顾客的意识边缘徘徊。不恰当的应对措施可能会弄巧成拙，加快顾客提出反对意见的进程。销售员与其盲目地应对可能出现的反对意见，不如认真地陈述销售建议并以此抓住顾客的注意力，这

样顾客就会倾向于忘记自己的反对意见。

在进行劝说时，销售员千万不要为了显示自己的劝说能力去提示那些可能出现的反对意见。如果销售员这样做了，劝说的可信度就可能会大大降低，更糟糕的是，顾客可能因此而分心。

如果顾客承认购买销售员的商品能给自己带来切实的好处，但是承担不起，这时，销售员就应该向顾客说明，如果顾客这次不买的话一定会是一次损失。销售员务必要让顾客看到，购买该商品是十分值得的。如果销售员推销的商品不是给顾客挣钱而是给他带来某种满足，那么销售员要让顾客感受到他推迟购买会失去一种满足自我的机会。

假设一个顾客打算购买商品却迟迟不完成交易，因为他决定进行更加全面的调查，他担心他会错过更好的便宜货。这时，销售员应该攻击竞争者还是该努力证明他们的商品质量不好？对竞争者或其商品的攻击可能会引起怀疑：你害怕顾客会四处逛。这会增加顾客这么做的欲望。有一句名言可以从另一个角度阐明该问题："如果你的竞争者谈论你，请把他放到你的工资单上。只要他谈论，他说什么并不重要。"当他的言论对你不利时，表明你的竞争正严重影响其生意，你的销售工作做得比他好。人们会厌烦在背后遭受的无缘无故的攻击，因为面对这样的攻击他们没有机会进行自卫和反击。

如果你希望说明你的商品和别人的商品有何差异，你可以说竞争者的商品在外观、可用性、耐用性等方面都比较差，或者你可以说你的商品在外观等方面更好。后一种说法更好。把顾客的注意力吸引到商品的优点上而不是别人商品的缺点上。面对竞争，销售员不应该把工作重点放在消除竞争上，而应该放在明确自家商品的优点上。

如果你批评顾客有四处看看的想法，反而可能会增强顾客的这种愿望。为了有效地控制顾客的行为，你最好看起来十分愿意顾客去进行全面的调查。你要表现出自信，没有竞争者可以在商品的优点上超越你。在顾客看完别人的商品后，你的便宜货可能会显得更有吸引力。最好花一点时间谈论别的事情，然后回归你的商品，极力地对商品优点进行描绘，使你的热情和信心明显到可以在顾客心中激发类似的感情。你的销售建议要尽量具有吸引力，从而牢牢地抓住顾客的注意力。销售员要不断地增强顾客购买商品的愿望，将顾客心中的反对意见统统消除掉。在工作

中，销售员可以使用一些简单的心理学术语。销售员要将顾客心中希望购买商品的想法同采取相反行动的想法分离开来，在恰当的时机，他要提出购买建议并引导顾客完成交易。

最成功的销售员娴熟、热情而又自信地展示其商品的卖点，给顾客提供充分的购买理由，使顾客全身心地关注商品。销售员在有意识或无意识中暗示的反对意见，会极大地增加达成交易的难度。避免给顾客提供反对意见的暗示比应对顾客的反对意见要容易得多。

3．合时宜地说明商品价格

如果你成功激起了顾客的购买愿望，那么毫无疑问你会引导顾客询问价格。如果他认为价格太高，你就要向他说明这是合理的：请顾客考虑从商品中获得的令人满意的服务和商品的优惠等。

如果他在你报价之前询问了价格，那么你应该告诉他，你希望他清楚该商品会给他带来什么，然后再告诉他商品的价格。告诉顾客，你希望他清楚地理解销售建议，因为那能使他对价格的合理性做出准确的判断。如果顾客提前知道了商品的价格，那么，他会在看到商品质量的时候考虑商品价格的合理性。

4．把握顾客购物的时机

如果顾客有购买意向，那么，在结束交易的过程中他会忽视或清除自己反对购买的意见，同时，也会果断接受销售建议并进一步采取结束交易的行动。结束交易是指顾客摆脱反对意见并将注意力集中到购买行动上。

如果销售员在劝说阶段做得很好，那么即使顾客有一些反对意见，要说

服他购买商品也不会有太大的困难。在完成交易之前，如果销售员可以引导顾客果断地放弃进一步考虑反对意见的想法，那么，销售员就可以凭借之前的劝说有效地促使顾客结束交易。

为了使顾客进入一种愿意结束交易的心理状态，销售员必须设法让顾客将注意力集中在商品优点上，而非自己的推销上。在劝说阶段，销售员陈述的每一个观点只要合理就会汇聚成有助于交易的持久的暗示力量，这些观点包括商品的质量、风格、价值等。

如果销售员说得太多，这次交易也可能失败，因为在谈话中销售员可能不知不觉给了某些暗示使顾客犹豫不决，这种情况在顾客决定要买的时候也会出现。销售员必须从顾客的话语、态度、举止和表情上判断结束交易的最佳时机。

心理学上所谓的结束交易的最佳时机指的是，当顾客对商品有兴趣、有信心，有购买的欲望和冲动时，结束交易的时机就成熟了。为了获得这样的时机，在劝说阶段将要结束的时候，销售员应设法让顾客把注意力放在销售建议最有说服力的地方，他可以用简单回顾或总结的形式展示商品的最佳卖点。

为了判断结束交易的时机是否成熟，销售员必须要利用试探性建议的手段。这样他可以通过试探性建议来判断顾客的意图，如果该建议得当，那么就能清楚顾客的购买意愿。总体来讲，提出建议的方法是提问，如果顾客给出了建议的答案，那么这就表明顾客有结束交易的意愿。试探性建议的例子将会在后文指出。

顾客之所以下决心接受销售员的建议，不仅仅是因为建议本身的力量，还因为该销售建议与顾客的实际需求相符。销售建议只有抓住了顾客的注意力，才能完全激起顾客购买商品的愿望，清除其内心中拒绝购买商品的想法或倾向。销售建议就是要吸引顾客的注意力并激起其购买愿望，让顾客做出选择就是让其摆脱相反意见。当顾客的注意力集中在自己的购买行为上时，会采取购买行动，如他会签好支票并署上名，去做结束交易需要做的其他事情。

这个阶段，销售员不应该再提及“你不想买，是吗”，或者“你会买这个吗”之类的问题。销售员应该表现出他理所当然地确信顾客会马上购买的样子。他的语调、话语、表达方式和行动都应该表明他对达成交易充

满了信心。销售员也可以把某些问题当作自己的推销建议。“这种商品看起来是不错，你需要多少？”销售员要对自己所展示的商品或订货簿有信心，他要相信此次交易会按照自己的预期结束。销售员要避免冒犯顾客，以充分而恰当的理由推销的销售员与自负专横的傻瓜只有一步之遥。

如果销售员觉得顾客要推翻他的说法，那么，他应该改变话题去谈一些顾客感兴趣的事物，如棒球、电影、宗教或政治等。销售员觉得顾客的心理状态对他有利时，才能重拾信心再次向顾客展示并推销商品。

销售员要想判断与顾客达成交易的时机是否成熟，就应该向顾客询问一些可以揭示其心理状态的问题，从顾客的回答中看看顾客对完成交易持何种态度。销售员应该提前设计好那些问题，不能在问完问题后仅仅得到“是”或“不是”这样的简单答案。这些问题包括“你喜欢哪一种风格和样式”、“你认为你需要多少”、“你什么时候要用到商品”，等等。

有一些顾客常会根据销售员所提的问题提问，遇到这样的情况时可以这样处理：如果顾客问销售员喜欢什么风格或样式，销售员可以回答：“那是个人品位和需求的问题。您认为哪个最能满足您的需要？”

如果顾客对商品做出了选择，销售员应该立即记下来。达成交易之后，销售员可以回顾一下自己的工作，看看有哪些需要改进的地方。为了掌握销售的技巧和知识，销售员要在每次工作后记下自己的小失误并改掉它们。在以后，这种做法不仅对销售员有益，对顾客也有益。销售员应该利用自己在商品方面的体验和知识，给顾客提供最能满足其需要的商品。在一般情况下，顾客会误以为某商品最能满足其需求，而销售员应该告诉他们真相。

如果顾客询问多久能拿到商品，销售员就应该反问他什么时候想拿到商品。如果他当场问，你应该说：“好，我们会立即下订单并通过快递迅速寄出去”。如果他询问什么时候能拿到，你就问他想什么时候拿到。当顾客表明对所买商品的风格、数量、快递到达日期等的偏好时，你应该立即记下来并说：“好，请在这里签字，我们会迅速处理订单”。这样的话，销售员能避免在细节上犯错。

在结束购买保险的过程中，可能需要遵守一些程序。例如，销售员要获得顾客对其销售建议的同意，可以通过总结性的声明：“布兰克先生，

我相信您会同意，每个人都应该降低生意失利的风险，也应该为获得舒适的老年生活做准备。他应该采取一切预防措施以确保他的家人在其去世后可以免于困顿。我已经向您提供了绝对安全和可靠的方法。我相信我刚才向您解释的5000美元的人寿保险单肯定会令您满意。您在表格上的签字（把空白表格和笔递给顾客并提示他签字）将使您和您的家人受到保护。一定要写清您姓名的全称。”销售员递交空白表格和笔并让其写全姓名，这种做法会让顾客把注意力集中在结束交易的行为上，如此一来，达成交易就比较容易了。

如果顾客对签名犹豫，那么销售员应该再次总结自己陈述过的主要观点，而且要向顾客表明，自己推销的保险是为了维护顾客最重要的利益。销售员应该告诉顾客，他为购买保险付出的代价很小，甚至可以忽略不计，因为他的生意得到了保障，可以在晚年过上舒适的生活，他最珍贵的东西都可以免受损失，他的生活会因此而得到保障。

在与顾客达成共识后，销售员应该将订单放到方便签字的地方，然后指明签字的地方，递上笔，告诉顾客“请在这里签字”。如果顾客犹豫，销售员应该拿着笔和空白表格等顾客签字，并且对他说：“我们期望准时得到您的签字，这样合适您的保险很难得，您再找多久也不一定能找到比这更好的保险。”当然，上述言论只是一个例子，销售员不能机械地遵守，它也不能适用于所有情况。我们是通过举例的方式来表明一些销售原则，销售员需要理解其中的精髓并灵活运用。

请求顾客签字必须要有策略，应该避免冒犯别人。顾客会很讨厌那些强人所难的销售员。

为了去除顾客的顾虑，销售员在将准备好的订单放到顾客方便填写的地方并递上笔时，他应该说：“订单已经确认过了，请在这里签字”。销售员要提前在订单上写上“同意”，或者“批准”，或者“已获得授权”。只有这样，顾客才会打消对订单的怀疑和顾虑，从而愿意在订单的下方签字。

销售员可以通过问问题来结束交易，如：“您喜欢哪种颜色的商品？”“您需要多少？”“您需要送货吗？”此外，还要多提醒顾客，

如："您不会再找到更好的便宜货了。""您不会再找到比这更合适的商品了。"销售员可以利用这些话引导犹豫的顾客做出选择。在快要结束交易的时候，销售员要自信地认为自己能成功完成此次交易，但他不能表现出冒昧或自负。顾客在销售员的问题上给出的答案或顾客对销售员的建议的反应能引导销售员为结束交易做出下一步的行动。

有时候直接反对顾客推迟作决定的决心是必要的。销售员必须向顾客表明，他应该现在作出决定。在劝说阶段后期，顾客已经清楚地了解了商品的主要特点，他会好好思考销售员之前提供的所有购买理由，所以在这个时候劝说顾客作出决定比在之后再劝说其作出决定更明智。

如果销售员在劝说阶段后期能达到这种状态：已经完美地陈述了自己的销售建议；确信自己提供的商品非常完美，甚至远远超出了商品声明；意识到顾客有获得该商品的强烈愿望；相信从整体和长远来看，顾客购买该商品能使自己利益最大化。那么在这时，销售员要劝说顾客："现在就是决定是否购买的时间，你要抓住这个机会。"

成功人士具有非凡的意志力、决绝的性格和坚持信念的勇气，会在机会来临的时候出手抓住它。销售员要懂得在合适的时机劝说顾客抓住难得的机会。

销售员需要表明：他绝对确信自己的销售建议对顾客有利，对顾客的益处甚至比声明的都要多；他感兴趣的是顾客未来的成功和善意而不仅仅是达成这次特殊的交易；顾客的利益同销售员及其公司的利益相同。

在向超市或零售店推销商品时，销售员需要表明：销售员及其公司未来的发展和繁荣完全取决于顾客生意的发展。销售员要告诉顾客，自己之所以强烈地向其推荐该商品，是因为他知道这对顾客来说是个绝佳的机会，如果他没有充分地利用自己的资源来督促顾客抓住这次绝佳的机会，那就是损害了顾客的利益及对自己公司的不忠。销售员要告诉顾客，他相信顾客会跟随自己的意愿做出正确的判断，并且可以抓住这次难得的机会。

五、结束交易之后的注意事项

一般情况下，交易结束后，对销售员来说最好的做法是随他去吧。

在一些情况下，交易结束了，但销售员的任务并未结束。比如在通常情况下，顾客心中的那些反对意见、疑惑或被压抑的想法因销售员有效的劝说而暂时潜伏在意识的边缘，它们在销售员离开后会清晰地出现在顾客的意识中。恐惧、疑惑和后悔等将会出现在顾客的脑海中。不要让你的顾客处于疑惑、被强行说服或半信半疑的状态，因为这种状态会影响其判断和做法，从而会使这次交易变得不公平。

要使买家相信他买到了质优的便宜货。建议顾客恰当地使用商品。顾客是否会购买你推销的商品取决于他对商品的信心。一些指导性很强的建议会引导顾客沿着销售员的思路思考，这有助于顾客消除顾虑和疑惑。这能促进销售员和顾客之间的交易。

正如医师的建议能帮助病人一样，销售员也可以在结束交易后给商户一些建议去改善其生意状况。销售员可以告诉商户，商品的商业价值在哪里，在其商店内该如何展示它们，如何面对同类的竞争商品。

1．离开顾客的礼仪

在劝说结束后，销售员不应该再继续占用顾客的时间，应该迅速而机智地离开顾客。不管销售成功与否，销售员应该对顾客表示出诚挚的谢意。销售员应该明确表明，他希望自己可以再为顾客提供服务。销售员在离开顾客时需要礼貌地打招呼。

销售员应该谨慎，他要避免给顾客留下这种印象，即他对顾客的兴趣随着劝说阶段的结束而结束。销售员的迅速离开不应该表现为匆匆离开，而应该表现为他真的不想再占用顾客的时间。

2．提升销售艺术的学识与积累

真正的销售员会把销售当成一个有趣的游戏，并且会十分热爱它并研究其理论和策略。跑步运动员热身后再参加比赛，他的热情会随着比赛的推进不断高涨，即使输掉了比赛，他也是名优秀运动员。

一名正在进步的销售员会研究其成功和失败的例子，从而弄明白其成功或失败的原因和过程。一个销售员如果不断地从失败中积累经验，并且在后来的工作中尽力避免再犯同样的错误，那么每一次失败之后，他都会变得更强。销售员要时时留意能增强其销售信心和技巧的建议。对销售员来说，这些建议会在他的日常事务中，在他与其他销售员交换经验的过程中，在他参加会议或阅读书籍中……出现。

虽然销售员应该习惯于将全部精力集中于正在做的事情上，但是，销售员不应该表现得匆匆忙忙，也不应该把精力放在不必要的事情上。过度的紧张和焦虑比工作本身更拖累人。担心和紧张是效率的大敌。

每个人都应该有自己的业余爱好并保持适当的热情。他可以利用它们去休息和娱乐。人们在做自己感兴趣的事情，如锻炼、看电影、唱歌等之后，再回到生意中时，会变得精力充沛和头脑清醒。每个人都应当饮食合理，确保充足的休息和锻炼，并确保他在做重要的工作时充满活力。

销售员对其公司的作用是由其对公司的忠诚度来衡量的。他应该将公司的利益当成自己的利益。销售员不应该采取边线策略，这可能使他忽视雇主的利益。如果一个销售员无法对雇佣他的公司忠诚，并且不能对工

作投入足够多的精力，那么他应该换份工作，这样对他及其公司都有利。

销售员应该知识广博、阅历丰富，并且对顾客的娱乐活动和生意追求十分感兴趣，这样的话，他就可以自信地与顾客谈论商品以外的多种话题。销售员在常识上表现出来的无知会使他失去自尊和自信。为了提升自己的个人魅力且增加自己的价值，销售员要尽力让自己变得知识广博、阅历丰富。

在工作中，销售员应该趁早确定自己的目标，并且给自己制定年度、月度、周度甚至每日的销售数量或“定额”。销售员应该将主要的精力放在工作上，不断地提升自己的工作能力。销售员应该培养上进、坚持和决绝的精神，让自己配得上成功、经得起失败。若在工作上遭遇了失败，就应该认真地反思总结，直到能保证下次不再犯同样的错误。

3．销售是很专业的工作

销售耐用商品需要一些特殊的知识条件。虽然这方面的研究与其说是心理学研究，不如说是经济学研究，但是，该领域的一些问题只有通过应用心理学的知识才能解决。

在销售服务或耐用商品时，销售员发挥着中心作用。销售员的功能是为顾客提供服务或架起商品交换的桥梁。

销售是一种很特殊的职业，销售员必须掌握大量的实用技能和特殊知识。这种知识包括经济常识、生活常识、国家政策、心理学知识等，应该被用于销售的实践中。由于销售员的工作具有专业性，在运用那些知识和技能时，销售员要保证生意对双方都公平和公正。

4．商品销售中的问题及解决方法

生意的总体目标是生产并交换可以满足人们需求的商品。为了实现这个目的，必须明确人们的需求，并且评估自己的商品对人们的幸福生活是否有益。

为了实现这个总体目标，商业和贸易必须解决商品在生产和销售过程中出现的那些问题。每解决一个问题，就是向总体目标迈进一步。在前文中，我们已经提供了一些关于销售建议和劝说的方法。下面我们再说明一下市场营销中必须解决的问题。

销售员应该明白，他的工作在复杂的生意中发挥着重要的作用。商业包括生产商品的工业过程，还包括金融、会计、法律和营销。在商业和贸易中，销售员主要为顾客提供服务并在营销中发挥桥梁般的作用。

制订营销计划需要利用严谨而准确的数据，这份数据包括如下要素。

一、必须分析市场。商品有哪些特性能提高人们的幸福感？这是所有人还是部分人的要求？对该商品的消费是持续性的、偶然性的还是季节性的？该商品可以激起持久的兴趣还是只是一种时尚、潮流？

二、必须对该商品进行研究并确定市场大小。目前购买该商品的消费者数量，他们的人均消费量及消费者的增长前景；目前的总体消费量按照怎样的比例分布在各个地区。

三、应该研究竞争对手的商品生产和营销过程，如研究他们的消费者数量，他们的产品总销量和人均销量，他们的产品分布，他们的最佳和最差市场在哪里，他们的市场准入条件，他们的销售渠道是批发商、经销商还是零售店，它们是通过销售员还是通过电子邮件下订单，他们的广告方法，他们的经销商和批发商的位置，以及消费者增长的可能性等。此外，还要考虑竞争对手的商品生产方法、优缺点及价格。

了解营销方向的人应该根据该地区的情况和不同区域的市场准入原则，推测出可以利用的金融资源和工厂的生产能力、原材料的成本、生产过程、营业费用，在不同区域可能获得的订单数量。

负责营销的人应该知道生产的成本、可以接受的最低价格、可能获得的

最高价格、可能会增加消费量的降价范围。当他确定了价格后，他应该评估可能达成的交易量和可能获得的利润，并以此为基础决定应花费多少钱用于广告。这些评估应该基于竞争对手所做的事、商品的相对耐用性及市场的实际需求等。

营销计划必须适用于不同地域，并且要经得起竞争的考验，此外，销售员要考虑自身的能力及金融资源的限制。一份合格的关于分配商品的总体计划，需要满足市场调查和分析表明的市场要求。

针对市场的总体计划应该包括广告计划和销售计划。总体计划应该准确地针对市场，争取安排得当并实现利益最大化。此外，还应该建立高效的运输链。

销售员应该对商品进行研究，从而保证自己对商品有足够的了解。销售员要知道商品的耐用性和区别性在哪里，他应该仔细检查商品的名称、包装和商标，并且尽可能地保护自己的商品。

销售员应该掌握销售的基本方法，应该掌握关于商品的营销知识及销售技巧。销售员在努力掌握专业的销售知识时，也不应该受到它们的局限。

目光短浅的销售员不能看到自己工作的重要性，也不能适应不断变化的未来。这种销售员得到升迁机会的可能性很小。

销售员必须十分熟悉自己的销售计划，并且要跟踪它们的实施情况。销售员应该熟知一般的广告策略，他应该协调好销售计划和广告策略的关系，从而保证按时完成自己的销售计划。销售员应该了解当地的经销商为了促销做了哪些广告和活动。销售员应该有一个擅长展示商品和广告宣传的顾问。

在自己的工作区域，销售员要清楚哪些商店在过去获得了成功，自己发展的机会大不大，以及该怎样向那些零售商店实施自己的销售计划。

销售员应该知道自己的销售条件、潜在顾客的信用等级及顾客的正常要求。

销售员除了要了解竞争对手的优缺点，还要了解自己的优缺点。他必须

清楚市场需要什么样风格和质量的商品，清楚消费者真正的需求在哪里。为了得到更精确的信息，销售员应该不断改进收集数据的方法。

销售员的工作应该是给顾客提供介绍商品的服务，那么与此对应，他应该从顾客那里得到一定的回报。

销售员不能仅仅是一个销售方面的专家，即具备一般的销售能力和销售技巧是不够的。在工作中，销售员必须能够理解并运用那些有关销售的规律和原则。

销售员必须具备一定的心理学知识，而且要尝试着利用它们去了解买家的心理活动，然后根据买家的心理变化引导他们购买商品。

在任何行业中，如果没有一般原则的指导，那么偶然的尝试只能带来偶然的成功。如果销售员只是尝试着工作，并无一定的指导原则，那么他的工作效率通常会很低，而且他的成功也是偶然而短暂的。同时，通过尝试去获得知识和技能需要付出高昂的代价，而且以这样的方式获得的技能也难以用在变化了的情况和场合。

销售员除了需要懂得销售的一般规律之外，还必须具备超强的销售能力。

销售员必须熟知自己的商品，而且他也应该知道商品的原料及生产过程。在工作中，销售员应该使买家了解制作这种商品所需的原料、劳动力和机器。销售员应该完全了解商品的功能，他应该知道与其他同类商品相比，他的商品具有哪些额外功能及相对优缺点等。

在工作中，销售员要清楚，他需要具备一种了解并引导顾客心理活动的能力。在工作中，销售员会频繁遇到这些心理要素，比如注意力、兴趣、欲望、建议、行动、冲动等。在第二部分和第三部分，作者会努力向读者介绍销售中常用的心理学知识。

第二部分 思考、感受和行动的过程

一、何为心理学中的行为

行为是有目的的活动，或者意欲实现某种目标的活动。当涉及对实现目标的方式进行比较并从中选择实现目标的最佳方式时，行为是智能行为而并非只是出于冲动。心理学探讨的是大脑的构成和运行过程，这是影响行为的主要要素。

1．心理过程和物理过程的区别

考虑下你的大脑！大脑是一个物体。它既可以称重，也可以用立方英寸来衡量。在人的头骨中存在一个空间。在不伤害和移除大脑的情况下，其他物体很难被置于大脑所在的那个空间。当打开头骨的时候，许多人可以观察到大脑。大脑可以指挥人体的物理运动，但其内在本质明显比我们看到的复杂得多。

现在考虑下大脑思考这件事。思考的结果是产生思想，这个过程体现了思考者大脑的意识运行过程。人的意识不能填补头骨中的空间，也不会拥有质量。在思考一吨煤和什么都不想的时候，人的脑袋并没有被什么填充，也没有变得更重。头脑中的思想并不像南瓜中的种子那样有体积和质量。

视力正常的人都可以观察到物质世界的物体。根据常识我们知道，那些不具有生命的物体并没有意识到自己的存在，也不知道周围正在发生什么。而人可以凭借意识认识到自身和周围世界存在。对于那些最低等、最不发达的生物来说，其意识是极其模糊而分散的，只可以略微地认识自身和这个世界。对于人来说，人的大脑不仅可以思考、感觉和表达意

愿，而且知道大脑这么做了。人的思考过程是一种自我意识。个人具备观察、区分和理解意识过程的能力。

2．主观和客观的区别

在这个世界中，独立于我们之外的事物是我们的经验对象。我们能认识外部事物，我们对这些事物的认识是主观的。我们对某个人、某个屋子或某个物体的想法或看法都是主观的，不过这个人或屋子是客观的。

3．怎样获得心理学知识

对心理过程的研究是通过反省的方式进行的，反省指的是在头脑中进行反思。每个正常的人都可以轻而易举地观察并描述头脑中发生的事，如一个人在想象、思考或感到高兴、困惑、愤怒的时候，他的意识就正在头脑中运行。心理学家采用的反省同轻而易举可以做到的自我观察是相似的。二者的不同点在于，为了使自己的观察变得清晰、准确和完整，心理学家花费了更多的精力。

如果人们只能依靠反省去研究心理学，那么要想进一步认识大脑的工作机制就很难。在心理学的历史中，人类中最优秀的观察员和思想家通过自身的研究积累了知识。他们从自己的观察和经验中得出了许多正确的结论，这些结论指导了人们的生活和工作。

纯粹的阅读并不能造就优秀的心理学家，最多只能造就一位优秀的医师。书只能成为向导，指出人们需要寻找什么，在哪儿可以找到及为什么寻找它们。一个人如果要获得实用的心理学知识，就必须对头脑中发生的事情感兴趣，并且要做到仔细地观察生活。

对于销售员来说，利用自身经验而非书本去理解销售中的心理学现象，他才能更好地掌握销售心理学的知识并将其运用于自己的销售实践。一个人只有会使用一种知识才能说他掌握了这种知识。尝试着去使用知识是一种有效的学习方法。如果一个人不能用自身的经验证明知识的真实性和实用性，那么他对这些知识的掌握程度就不够。

4．实验心理学是什么

某些心理过程已经通过实验得以证明。通过使用必要的设备并遵守一定的原则，这些心理过程就可以如预想的那样再现。用这样的方式，一些心理过程就可以被不同的研究者研究、解释、纠正或核实，从而使关于心理过程的结论更具有实用性和普遍性。实验这种方法只起辅助作用，无法代替反省。

二、心理学中的“洞悉”人心

心理学假设：　　所有人的大脑都按照相同的法则运行，有意识的心理过程和行为与所有人息息相关。也就是说，相同的意识过程可以通过同样的表情和行为在他人身上体现出来。

心理学还假设：　　类似的表情和行为是由类似的意识过程导致的。

我们不能直接观察别人大脑中正在发生什么。要推测别人的心理过程，只能通过别人的语言、表情、语气、行为及其说话的方式和做事的方式。一个人只有认真反省，才能准确地理解别人的心理过程，因为他在理解他人的心理过程之前必须先准确地理解自己的心理过程。

除了思想之外，个人的感情和意志力也可以被人感知。通过理解自己的心理过程，人们可以洞悉别人的心理过程。

在一般情况下，通过认真总结与人交往的经验，我们能知道如何更好地

理解他人。很多情况下，我们不需要向他人表明我们是如何做到的。与人交流时，正如我们愿意表达自己的想法一样，我们愿意理解他人的想法。在我们想要了解他人的内心时，我们不会仅仅把自己的注意力放在他人的表达方式上。

一般而言，理解人心的能力一部分来自天赋，一部分来自后天的培养。如果一个人的这种能力不健全，他就不能和别人和谐融洽地相处，而会紧紧地抓住表达内容。

1．各类奇妙的意识过程

心理学主要研究人脑中的意识过程并对其进行分类，然后确定这些心理过程与个人行为的关系。通常而言，可以将个人的意识过程分为三个方面，即思考、情感和意愿。

研究心理学，需要研究感觉、知觉、概念、关联、记忆、统觉、判断和推断，等等。

在感觉和知觉层面，我们获得了关于自身以及外部世界的知识。我们不用参照任何特殊的物体就可以感知温暖、寒冷、光、颜色、声音、触摸、味道、气味、压力、肌肉拉伤或运动。不过，当我们意识到一个温暖、移动或有颜色的物体时，我们就有了对物体的知觉。我们不仅可以感觉到红色，还可以对红苹果有知觉。在对红苹果有知觉的时候，除了有红色的感觉外，我们还能感知红苹果的其他特点，如圆形、平滑、重量、味道、可吃性等。之前的经验告诉我们，这些都是苹果具有的特点。

生活中，我们赋予物体一个概念，然后对其进行思考或采取行动。当我们对外界事物做出判断后，我们会进入论证阶段。

在我们了解事物的过程中，我们会受到它们的影响。这就是说，这些物体激发了我们愉悦或痛苦的感觉以及各种情感体验。伤口或瘀伤都会使人产生痛苦的感觉。你在感觉到冷的时候，火会给你愉悦的感觉。相应

地，其他经历有助于你产生更加持久的情感体验，如高兴、悲伤、遗憾、同情、仇恨、爱、嫉妒、尊重、愤怒、恐惧、懊悔、幸福等。与感觉相比，这些情感体验源于更复杂的智力过程，同时其带有愉悦或痛苦的色彩。

意志与注意力紧密相关。在后面对它们还会有更多的介绍。

在一个人的意识中，思考、感觉和意愿可以被区分，但不可被分离。思考、感觉和意愿在每一个意识过程中都会被体现出来，但是，体现的程度会有所不同。

2．思想和大脑的微妙关系

心理过程伴随着并依赖于大脑活动。心理活动增加，大脑活动也会相应地增加。增加了活动量的大脑需要耗费更多的能量物质，并且会产生更多需要排泄的废物。其他的身体器官，如消化器官、肾、肝脏和肺必须更加努力地发挥作用，从而为大脑补充能量、消除废物。聪慧的头脑需要健康的身体做后盾。

销售是一份需要身心协调的工作。销售员的办事效率与他的身体条件有关。他应该认真对待饮食，进行适度锻炼，有适量的娱乐活动，等等。过度的锻炼或重度的体力劳动会损害大脑的工作效率。对一个人来说，缺少睡眠会阻碍体内废物的排出以及身体的恢复，这会导致体重的暂时性下降，用于工作的精力也会相应地下降。

3．“习惯”的重要性不言而喻

当我们开始从事一项复杂或需要特殊技能的新活动时，我们会犹豫要不要付出努力或试探着去做。试探性的活动与目标明确的活动相比，前者

既显得拙劣又不利于实现目标。我们注意到，目标明确的活动常能令我们感到满意。只有有了明确的目标，我们的行动才会变得更有协调性、针对性以及更容易。

要培养工作技能，就要坚持努力付出。当我们的能力达到了一定程度，我们办起事来就会得心应手。这时，我们在工作中的一切行为都会显得自然而然。在重复做了许多类似的工作之后，我们会形成自己的行为习惯。

大量重复的实践活动让我们的行为变得具有自发性和无意识性，之后，我们会形成相应的行为习惯。同习惯的形成一样，我们学会了走路、吃饭、说话、读写、唱歌、玩耍、使用打字机等，我们在生活中频繁地重复着这些行为。

在很大程度上，对习惯是如何形成的这个问题的解释是生理学上的，而不是心理学上的。有些人认为，习惯是我们外在的行为活动对我们的心理和生理的改造。大脑组织是可塑的，我们的思维活动和身体活动能持续性地影响并改造我们的大脑细胞。神经冲动或神经活动的电流来自人的感官，如眼睛、耳朵或手。它们穿过大脑，然后通过另一套神经传递出去，从而控制人的肌肉活动。在此过程中，我们的神经细胞会受到影响并留下一条其他的神经冲动可以跟随的“路径”。在面对重复过多次的活动时，神经活动的电流可以自发地启动并通过这条“路径”。

在形成这些“路径”之前，大脑要指挥我们的行为还需要意识的监督、指导和努力。当神经冲动的“路径”建立起来时，神经冲动可以不被指挥就自发地通过。神经组织中的冲动需要“切换机”，这使其可以沿着正确的轨道运行。习惯使我们的生理机制获得了自发活动的能力，在原先，那些活动需要意识的监督。生理机制指挥身体活动会更快、更准确，并且更不会轻易地使人感到疲劳。

在形成习惯的过程中，大脑的工作模式会通过实践不断地进化并渐渐稳定下来。之后，大脑会选择比较省时省事的方式从事生活中的例行活动。从重复工作中获得的经验存在于人们对事物进行思考、感觉和采取行动的习惯性方式之中。通常来说，大脑靠习惯性的做法去从事熟悉的

工作，将注意力和智力都用在解决新问题和处理新情况上。因此，我们不难理解习惯对于我们高效工作的重要性。

4．培养新习惯的必备知识和技能

养成新习惯的方法有很多，如反复地尝试、从错误中吸取经验或模仿他人。培养新习惯需要做很多事，主要包括：

1．对任务集中注意力；

2．认真彩排或勤奋练习；

3．稳定自己的做事方式，直到养成自己的习惯。

在养成了一种习惯之后，我们会以一种习惯性的方式去做事。用习惯性的方式做事让我们感觉轻松愉悦，相反，不用习惯性的方式做事会使我们感到别扭和难受。一个人应该下定决心培养利于自己工作和生活的好习惯。如果我们自己下定了这种决心，我们就要时刻牢记于心并贯彻执行。

当一个人开始从事一份新工作，他从前受过的教育和积累的经验能使他在最初阶段迅速进步。一般而言，最初的进步是迅速的，因为旧的习惯以及旧的知识和技能，在经过重组之后能勉强适用于新的工作。过了最初的阶段之后，要取得更多的进步就需要新知识以及新习惯，否则接下来的进步就会变得既缓慢又困难。当工作不再新奇的时候，我们最初的热情会逐渐消退。有一段时间他会发现，自己在技能上似乎很难更进一步。他的表现甚至没有开始时那么好。在新习惯形成之前，他的工作能力会处于一个比较稳定的阶段。

在新习惯形成之前，那些费尽周折取得的微小的进步通常会令人沮丧、让人退缩。然而，经历这些是很正常的，理解这一点的人将具备坚持下去的决心。

在从事新工作一段时间后，他的进步会进入一个停滞不前的阶段，直到他吸收了新知识、养成了新习惯、培养了新技能。之后，他又会进入另一个快速进步的阶段。这个阶段可能会持续一段时间，直到他的能力达到另一个稳定水平。

在我们年轻的时候，我们的神经组织是可塑的，但随着我们的成长，其会变得不太容易被塑造。20岁之前是形成好习惯的黄金时间，这些好习惯包括饮食平衡、锻炼适度、衣着整洁、讲话得体、交往自如等。20到30岁是形成用脑习惯和专业习惯的最佳时期。

为了培养自己需要的新习惯，首先，我们要具有认真做事的决心和精力，要寻找机会并不断实践，要敢于改变不良的旧习惯。对不良习惯的丝毫容忍都会折损我们通过长久的艰辛努力而获得的成绩，并且这会增加老习惯死灰复燃的机会。摒弃旧习惯，培养新习惯，从新习惯中去获得益处和满足感。记住，旧习惯会使我们产生一种依赖情感，我们要努力克制它。

每个人都应该趁早意识到，不论对于工作还是生活，他必须超脱自己的宿命。在人生中，个人成功与否在很大程度上取决于他的习惯。

在没有完全形成新习惯的情况下，我们很容易受制于坏习惯。想一想坏习惯的恶果，我们会发现培养新习惯所付出的汗水和辛勤十分值得。

习惯会使人变得保守，也就是说，我们喜欢用习惯性的方式做事。一个人的自我批评和自我谴责会表明，他的这些保守行为影响了他的进步或工作效率。

在做重复的工作时，一个人应该勤于尝试不同的方法，直到其发现最适合自己、最有效的方法，之后，他需要尽可能地将它们习惯化。一般而言，我们的注意力应该放在急需解决的日常问题上。

三、思考、感觉和行动过程之间的联系

在工作中，销售员要通过建议和劝说说服顾客购买其商品。销售员的劝说是否起了作用表现在顾客思考、感觉和行动的过程中。顾客的习惯影响着其自身的思考、感觉和行动。

1．销售大师要知晓接近与联系

为了弄清楚“接近产生联系”意味着什么，请看一下“stock”这个单词，然后注意下自己脑海中出现的想法。对于你来说，这个单词代表的可能是商店中的商品，是某种金融文件，是生产某种商品的原材料，是手枪的一部分，是一种围脖或厨师做汤的原料，等等。

对一个商人来说，看到这个单词后最可能想到的是商店中的商品、证券公司的交易员、饲养牲畜的牧民、经销商或做汤的厨师。这表明了一个道理，即看到一个事物后每个人会出现一个接一个的想法。这些想法就是“接近与联系”的结果。

我们思考的法则大多用的是“接近与联系”，也就是通过一个事物认识与其相关的事物。不过，在使用想法这个词的时候，我们应该记住，想法是对某件事物思考的过程，同时我们也应该记住，想法可能与某种感觉有关。例如，如果一个人吃了某一种食品后生病了，那么在以后，一想到吃这种东西他就可能出现厌恶的感觉，也就是说，他那次生病给他留下了一种挥之不去的阴影。如果顾客遭受了销售员的冒犯，受到了销售员不公正的待遇，或者由于其他原因而不喜欢那个销售员。这样的话，顾客也会不喜欢销售员代表的公司。另一方面，一个优雅高效又能考虑到顾客实际利益的销售员是讨人喜欢的。对于这样的销售员，顾客也会喜欢其代表的公司。

2．销售员的好事：能看到相似产生联系

如果一个人不重视单词stock的拼写而把注意力完全放在其发音上，那么，这个音可能指的是另一个与stock发音相近但意义不同的单词，如stalk。这说明了相似产生联系。该法则如下，即对个人来说看到一个事物会想起与之相近的事物。但感觉不会出现这种情况。

按照相似的原则，如果看到月亮，你可能会想起与月亮有关的事物。你可能会想到“新鲜奶酪”，或者你以前在月夜做过的事，或者你了解的关于月亮的事情。

如果你关注月亮的明亮，那么接下来你可能会想到太阳，或者光，或者其他明亮的物体。如果你关注月亮的球形形状，那么你接下来可能会想到球或其他具有相同形状的物体。如果你关注某个物体的某一特性或特点，那么该物体会使你想起具备这些特性或特点的其他事物，而这两种事物在其他方面可能差别很大。

如果关注事物之间相似的特性，那么，任何事物都可能使人想起其他具备相似特性的事物。事物之间的相似性如诗歌的象征性一样，可能是常见而又明显的，可能是牵强而又充满想象力的。事物之间的相似性可能是一种抽象的关系，并且很难理解。来看一个经典的例子。牛顿认为，苹果掉落在地球上同月球不断地被地球吸引存在相似性，因此，月球能围绕地球旋转而不是沿着直线进入太空；如果月球不像苹果那样被地球吸引，那么月球就会进入太空。假设使月球保持在预定轨道的力量与引起苹果掉落在地上的力量相同，牛顿能够证明宇宙中所有天体的运动都遵循着重力法则。他证明了重力法则的普遍性。伟大的发明家可以看到事物之间的相似性，因此，他可以举一反三，也可以把熟悉的发明用在新的事物上。

伟大的诗人、艺术家、思想家、发明家以及大企业家……总而言之，各行各业的天才都有着不同寻常的大脑，他们善于举一反三。能看到事物

间的相似性是多么幸运啊！

劝说过程中，销售员要善于利用相似产生联系的法则，要通过自己的劝说去勾起顾客心中相似的想法。销售员可以通过这种方法引起顾客的共鸣。销售员要尽可能地与顾客的情感、想法相保持一致。

我们之前在考虑stock这个单词的时候，很有可能会由于习惯想到与之最相关的事物。一般而言，看到stock会习惯性地使人想起领结或汤，因为这两个意思是最容易记住的。在某种程度上，这种习惯吸引了人们的注意力。

如果你正怀恨着什么东西，那么stock这个单词可能会使你想到枷锁——一种以前用于惩罚罪犯的发明。在股市不景气的情况下，对于一个悲观或失望的商人来说，stock这个单词可能会使人想到他手中的股票太多了，他应该减少而不是增加股票的数量；对于一个乐观而又积极的商人来说，他会考虑增加其股票的数量，期待下一次牛市的到来。在同一种情况下，二人的不同做法是由其不同的心理状态决定的。人们对一个事物的想法往往与其对那个事物的情感基调一致。

在决定自己的想法和行为方面，一个人的情感状态起着重要的作用。“买空的人”对未来保持着乐观的态度，而“卖空的人”则态度消极。

销售员要让顾客接受他的建议，就必须使顾客在情感和态度上认同自己的建议。向零售店老板推销零售商品时，销售员应该尽量让商户老板充满信心，使他感觉到生意在不久之后会繁荣起来。对利润的渴望往往会使商户老板购买销售员提供的商品。损失的恐惧使销售防火保险或销售有存储生意记录功能的防火储藏柜变得十分容易。

3．改善记忆和回忆的艺术

我们的思维过程除了受习惯的影响外，还受到记忆和回忆的影响。

在接触某一事物或经历某一事件的时候，大脑的结构会发生变化。也就是说，我们记住了某一事物，我们的大脑细胞的结构及其排列关系就发生了相应的变化。这样，大脑为我们保持了一条通道，我们随时可以想起自己记住的事物。在我们的头脑中，思维在记一个事物时走的是 “新路”，在回忆时走的是 “旧路”。

这样一种不活跃的大脑通道是我们留存的一种记忆。当这种大脑通道被某种活动重新激起的时候，伴随着大脑通道形成的心理过程就会重新出现。该过程就是记起或回忆的过程。

在研究记忆和回忆的时候，使用“想法”这个既熟悉又常用的术语很方便。然而，我们应该记住想法是思考的过程。思考的过程只有作为意识过程的一部分才会被发现，意识过程还包括感觉和意志力。在思考、感觉和意愿中，意识过程总是具有这三种可区分但不可分割的方面或要素。不过，为了能更清晰地理解意识过程，一次只研究一个方面或一个要素很有必要。在研究记忆的过程中，我们的注意力主要放在思考的过程上。

处理与记忆和回忆相关的问题时，我们很自然地会问一个问题：一个人怎样才能提高其记忆和回忆的能力呢？

通过机械地重复去记一个事物，我们能记住它吗？这种实践方式能提高我们的记忆力吗？许多实验已经证实，我们大脑组织中的记忆功能不会通过刻意努力得到明显的提升；我们的记忆能力与我们的精神状态、疲劳程度、健康状况以及年龄有关。大幅度提升人的记忆力是可能的，不过为了实现这个目的还需要机械地重复之外的其他办法。

只有通过培养一个良好的记忆习惯才能提高我们的记忆力。高效的记忆习惯依靠充分的观察和认真的思考养成。通常，这种记忆习惯离不开集中注意力的习惯。

一个人要想准确无误地回忆起一个事物，他需要清晰、准确地理解它。如果一个人希望记住某一事物，那么这个事物一定有某些特性与其某种利益有关。对这个人来说，这种关系要么是有利的，要么是不利的。对我们来说，一个事物是否有意义取决于其能否满足我们的需要。

记一个事物时，应该将其与我们的某种利益紧密联系起来。我们应该认

真记录该事物最显著或最特别的地方，因为它们可以作为识别这种事物的标记。它们应该被作为重要的回忆线索。

我们必须认真观察一个事物的关键点或重要的特性。也就是说，我们必须注意那个事物在哪些方面能满足我们的利益，同时，我们还必须注意其重要且容易辨别的特点。我们要将这些特点与其对于我们的意义紧密联系起来。一个人应该注意到，他想要记住的事物同他之间最自然或最重要的关系是什么。一个人回忆某事物可以使他获得某种利益，这就将二者联系了起来。要想牢记一个事物，我们必须尽可能地在事物与我们的利益之间多建立联系。为了使那些联系尽可能有用，人们应该依据其对回忆事物的有用程度排列起来。

我们应该有一种回忆事物的逻辑顺序。某一事物能满足我们利益的特性应该作为回忆的线索被记住。这样的话，当我们产生了那种需要，我们就会顺其自然地想起该事物。当遇到该事物的时候，我们也应该能轻易地想起其能满足我们利益的特性。

我们来看一个具体的例子。当你遇到一个人时，你会在偶然间发现，“他在将来可能会需要我的商品，或者他在将来能给我的工作提供有用的信息或其他的帮助”。当你再次遇到这个人的时候，会把他当成一个潜在的顾客，并且想知道他的名字。后来，当你努力思考应该拜访哪些潜在顾客的时候，你会回想起这个人。

与顾客交谈的过程中，你应该留心观察其外貌上的明显特征，从而清晰、准确地记住他。如果你记性不好，不能及时地从记忆中回想起某件事，或者在遇见曾经见过的人时不能回想起他以前的样子，那么，你应该在心中简洁地描述他的外貌特征。你要保证再次见到这个人时可以认出他。你可以把顾客的外貌特征与你认识的人进行比较并联系起来，如他长得像史密斯，不过更高一点。通过思考和观察，你可以把这个人的名字同这个人的外貌特征联系起来。在和顾客交谈的时候，销售员应该尽量多地称呼他的名字。

交谈结束后，销售员应该通过回忆和思考加强自己对顾客信息的记忆。你可以把引荐你的人、开会的地点和环境、你们之间的对话、他的生意、他的社会地位等同你以前认识的人联系起来。上述各个要素，你应

该至少做到一条。

销售员应该把顾客的信息同自己感兴趣的人联系起来。对有些记性不太好的人来说，最好在笔记本上记下自己希望日后能回忆起来的事情。

如果销售员想回想起一位顾客的名字、外貌或与其相关的某些事，他必须先要想一想曾经记下的与这位顾客相关的或有某种联系的人或事。借助与顾客相关的人或事物，销售员要回忆顾客的相关信息就比较容易。

四、教育的非凡意义

教育可以增强人与生俱来的思考、感觉和行动的能力。这些能力对每个人都很重要，因为它们关系到人生的各种利益。后面会进一步解释这一点。

1．如何使生活和工作更高效

我们可以把接受教育理解为学习知识和技能的过程，从而更好地认识教育的重要意义。

高效的生活必定秩序井然、目的明确。一个人通过教育系统化、有组织地学习知识和技能，并且熟练地利用知识和技能去实现生活的目的。一个人衡量事物价值主要依据的是自己的兴趣和目的。对个人而言，事物只有符合自己的兴趣和目的，才有意义，才会受到重视。在生活中，生活目标决定了我们的选择，也决定了我们的生活走向。

一般而言，做事的效率很低是因为思考的方法不对，或者根本就不思考。除了需要具备相应的知识和技能外，高效做事还需要我们目标明确、勤于思考并付诸实践。

在生活和工作中，思考是为了高效地达成目标或实现目的。后面会对思考进行更充分的讨论。思考是为解决问题以及克服阻碍找到好的方法。面对一个难题时，如果你具备一定的经验，那么处理这个问题就会轻松一些。

当一个人在理论或实践上遇到困难时，在之前处理类似问题的经验能为他提供帮助，那些经验能使他想到解决办法；如果他没有相关经验，那么解决困难就是一件耗时耗力的事。

学习应该是一个循序渐进的过程，因为这有助于更好地掌握知识。教育最需要教给学生的不是知识和技能，而是学习和使用它们的方法。

2．哪些事物的意义或重要性值得思考

事物的意义或重要性体现在其满足我们的目标或利益的功能上。椅子作为一个一般性概念，代表着一类物体，我们可以利用这些物体做某些想做的事。因此，我们把具备这些功能的物体归类为椅子。我们看到一个事物时会把它归为某一类。与椅子相比，苹果对我们来说具有不同的意义，它带给人们的利益不同于椅子。

对苹果的经验使我们明白，苹果具有我们关心的功能。在认识苹果的时候，我们记住了它的功能。对苹果的思考、感觉和行动取决于苹果对我们的意义。

3．明白学习的目的

了解一个事物时，我们会认识该事物的特性、功能及其与其他事物的关系。这种认识会影响我们日后的行为。

前人的经验沉淀为知识，我们通过学习它们使自己适应未来。对于个人来说，在经历一个事件后，人们常会对自己的经验进行合理的评价，并且从中总结出有用的知识；在以后的工作或生活中需要处理类似的事件时，人们可以想起自己的经验并调动相应的知识。

4．掌握最高效的学习方法

为了高效地学习，第一个阶段，他应该认识事物的一般本质和价值。为了尽早发现该事物在哪些方面对自己十分重要，他应该提前调查。

第二个阶段，充分了解需要学习的东西十分必要。为了明确、清晰和全面地了解一个事物，他应该依据事物呈现的顺序去逐渐地认识它。

在学习的第三个阶段，他应该清晰地认识事物更重要的特征或特点，并且认识它们之间的关系。个人的注意力应该放在事物的重要特点上，即不用过多地关注事物不太重要的特点。

在最后一个阶段，他必须牢记学习的目的和主要意义。否则，其他的付出都是徒劳。高效学习的四个阶段需要合理安排、循序渐进。

学习是一个循序渐进、比较复杂的过程，而书面形式的大纲能方便我们合理地安排学习的进度。

我们应该把学习当成一个组织知识的过程。我们在这个过程中实现自己梦寐以求的目标。

如果一个人想从自己的阅读中获得最大的利益，那么他应该采用正确的学习方法。他应该认真地总结阅读内容的重点，然后牢牢地记住他们。

他应该关注文章的中心思想，并将其作为阅读全文的线索。他应该区分文章的主要论述和次要论述，并且要认清次要论述之间的关系。他应该时刻牢记文章的主要观点，并且将主要观点和次要观点按照文章的内在逻辑联系起来。这样的话，文章的总体和部分、主要观点和次要观点就显得十分清晰，牢记这篇文章的知识点就比较容易了。

学习应该是为实现个人目标而进行研究和探寻的过程。在此过程中，他应该牢记自己的目标，然后根据目标选择自己需要的知识和技能。

读完一篇文章后，读者要能用自己的话再现书中的观点、定义、推论。他应该能对文章内容进行系统的概括或总结。对掌握文章的内容而言，简短的笔记已经被证明十分有用，因此，在学习的过程中，适时的笔记十分必要。

学习一篇文章达到了能够逐字再现的程度时，他应该从文章中提炼出既便于回忆又详略得当的纲领。这种做法可以降低回忆全文的难读，便于随时调动所学知识。这样才算实现了知识的实际价值。

随机记忆的学习方法存在一个巨大的缺点，即学习目标不明确，学到的知识无联系、不系统，用的时候很难“随叫随到”。

一般来说，系统地学习比散漫地学习更有优势。不过，如果学习任务巨大，为了提高学习的效率，就需要把其分成若干份小的学习任务。各个小的学习任务应该依据由易到难的顺序联系起来。

在学习的最后一个阶段，他应该练习回忆学到的全部知识，直到可以自如地调动它们。在回忆学到的知识时，应该遵循由近期到以前的顺序，并且回忆的速度应该逐渐增加。在学习过后接下来的几天应该认真回顾所学的知识，直到可以准确而又毫不迟疑地想起它们。

如果想高效地学习，那么注意力应该集中在需要学习的事物上。长时间这样做会令人感到十分疲倦。他不应该一鼓作气学到疲倦。

在努力学习的过程中，他应该适时地停下来让大脑休息几分钟，然后再继续。期间，头脑中的知识会沉淀下来。如果大脑一直忙于学习新知

识，那么知识的沉淀过程就会受影响。简短的休息可以防止这种情况发生。

五、培养兴趣和提高注意力

一般来说，每个人都知道兴趣和注意力是什么。有时候，他会密切地关注他看到的一件事，听到的对话或演讲，别人给他提的建议，等等。其他时候，他的注意力会游离。他把不专注解释为他对这件事不感兴趣。这件事没有给他带来乐趣，与他的运气或福利也没多大关系。如果一个人性格不好，或者他的说话方式也没有什么技巧，那么他就不能抓住听众的注意力。

如果一个人不关注一件事，那么他可能把注意力放在他感兴趣的事上了。如果一个人心不在焉，他的注意力完全集中在自己所想的那件事上，那么他就不能认真倾听别人讲话。

通过研究具体的例子，我们可以认识兴趣的本质。注意力来自于兴趣。通常来说，一个人不会对时刻表感兴趣。即使他注意到了时刻表，他也会立即把注意力转向另一个物体。不过，如果他要开始一场旅途，他就会对时刻表十分感兴趣，因为通过时刻表他可以了解那辆列车什么时候可以把他带到目的地。当他通过时刻表得到了自己想要的信息，他的注意力会很快地转移到其他事情上。

也许销售员最初对心理学这一领域并没有太多的兴趣，不过，他需要相信他可以从中学到一些东西。这些东西能极大地提高销售员的工作效率。销售员应该对心理学知识感兴趣，因为心理学知识有助于他解决销售中的许多问题，也能帮助他提高工作效率。

如果在无趣的事物与有趣的事物之间建立一种重要的联系，那么那些无

趣的事物也会变得有趣。销售员应该向顾客表明，他的商品有助于顾客实现目标。

起初，一个人会对赚钱感兴趣，因为他希望以金钱满足自己的其他愿望。随着他的财富越来越多，他的兴趣可能会从积累财富转移到其他事物体上。但是，如果一个人的成就感来自财富本身，那么他可能会沉迷于积累财富，就像传统的守财奴沉迷于积攒黄金一样。

1．如何吸引顾客的注意力

区分自愿和自发的注意力十分有意义。自愿的注意力指的是，在某种动机而非兴趣的影响下，由被他人唤醒的意愿驱使而产生的注意力。由于销售员的请求，潜在的顾客可能会对某件商品产生自愿的注意力。或许销售员已经使顾客相信，该商品有助于实现其某种愿望。例如，销售员可以宣称该商品可以节省开支、预防损失。如果顾客发现该商品的功能并不能印证销售员的说法，那么，他就会对商品失去兴趣，他的注意力很快就会转移到其他事物上。

如果销售员的销售言论和说明使顾客发现，该商品确实可以像被宣称的那样节约花费，那么顾客就会对该商品感兴趣并在一段时间内认真地关注该商品。为了维持顾客的注意力，销售员必须继续提出商品令人感兴趣的特性，从而引导顾客发现该商品确实可以实现其预想的愿望。如果销售员想成功，那么他必须确保顾客对商品产生自发的注意力，即确保顾客的注意力来自其对商品的兴趣。

外在的劝说可以引起一个人自愿的注意力，而兴趣会引起自发的注意力。

一个人的目标、目的、兴趣或本能在自己的意识中是比较清晰的，其注意力也与此紧密相关。后面将会讨论各种本能和各种兴趣以及它们在影响人们的行为方面有哪些作用。

一件与我们的切身利益相关的事情能引起我们自发的注意力。注意到这些事情不需要付出什么努力。

我们把自愿的注意力放在那些本身并不有趣、但与实现未来的某种利益有关的事情上。把自愿的注意力集中在一件事情上会让人感到很疲惫，因为这种注意力需要维持较长的一段时间。

随着了解的深入，一个事物往往会变得很有趣。因此，由外在因素引起的自愿的注意力会慢慢地转化为自发的注意力。

人们大多不情愿或者厌恶领取一项新任务。持续不断地付出会逐渐克服自己对新任务的厌恶感，相应地也会提高工作效率并增加完成的工作量。他应该让自己适应似乎无趣的新任务并让自己意识到，最让人厌烦的工作会先来但很快就会结束。这就像一个人洗冷水澡，刚开始接触冷水是痛苦的，不过慢慢地就会振奋起来。

工作中，长时间地集中注意力会使人感觉很疲惫，会渐渐让人讨厌自己的工作任务。在这样的情况下，如果他调整自己的心理状态使自己专注于工作，那么他会发现自己的工作效率会随着专注度的增加而增加。

为了坚定做一件事情的信念，他应该树立一个远大的目标。他必须具有抵制诱惑和保持专注的能力。只有通过培养自己的习惯才能增强这种能力，这在前文中解释过。

2．注意力焦点和边缘是什么

注意力焦点是意识的焦点。当某个事物明确地位于意识中心时，该事物就处于焦点位置，那么意识中的其他事物就处于注意力的边缘。

一般而言，读者可以很容易辨别焦点和边缘的区别。在阅读的过程中他会发现，因为自己的注意力集中在阅读的内容上，所以他不会意识到自己对其他事物的想法。毫无疑问，阅读时他的意识边缘会有一些其他的想法，如果他停下阅读就能意识到这些想法：钟表的嘀嗒声，人们走路或者在房间里说话的声音，街上的噪音等。

没有获得注意力焦点关注的事物不会进入意识的中心，只能隐匿在意识的边缘，不久就会从脑海中消失。

大脑能记住注意力焦点关注的事物，它们会在脑海中变得越来越清楚，在意识中停留的时间也更长。一般而言，我们更容易记住注意力密切关注的事物。

人一次只能把注意力集中在一件事情上。但是，当一个人对一件工作足够熟练，他便可以边工作边将注意力放在其他的事情上，也就是说，他可以做到一心两用。

他可以注意到要实现的目标，与此同时，他会对实现目标的各种方式进行比较、评价和选择。

一般而言，他同时关注多件事情时，会分散自己的注意力。这会导致工作的无序以及工作效率的降低。

3．学会利用“预期注意”

一个魔术师的表演很成功，主要原因是其成功地调动了观众的注意力，次要原因是其成功地蒙蔽了观众的双眼。魔术师通过魔术技巧让观众把注意力放在魔术的表象上。

魔术师善于利用观众的“预期注意”，他通过缜密的计划和熟练的手法随心所欲地调动观众的注意力。一般来说，魔术师会预设魔术的结果，然后按照自己指定的方式和形式让其发生，从而让魔术表演看起来毫无破绽、神奇无比。魔术师用计划好的表演吸引观众的注意力，然后让观众相信自己看到的一切。

智力上的预想会曲解观察和判断。即使一个有经验的读者也不会很轻易地发现印刷错误，相反，他会很轻易地忽略这些错误，甚至当他需要寻找印刷错误的时候也会如此。一个站在拥挤的大街上等待朋友的人，在朋友真正出现之前可能会认为他看到朋友很多次了。他可能会把非常不像朋友的人误认为自己熟悉的朋友。

“预期注意”经常会使人对眼前事物的真正特性做出误判，他会看到自己

希望看到的东西。如果销售员以一种怀疑的态度看待销售建议，那么他会发现可疑的东西，发现自己夸大了商品的重要性。如果销售员有信心并认为一切都会变好，那么他就会变得不那么有批判性。如果我们预判了某一种商品，我们的想法会受到“预期注意”的影响。在预判这种思想状态下，我们看待事物可能会有失公正。

强烈的愿望和强烈的自信心经常会使人在采取行动时不顾一切。欺诈性的广告或销售言论可以催生并利用这种不具有批判性的思想。顾客的注意力一般集中在商品上，而销售员对商品功能的声明及给出的关于商品的诱人承诺能激起人们购买的愿望。如果销售员给出了有吸引力的承诺，那么顾客脑海中就会出现购买商品后获得满足的预设。销售员应该让顾客相信，如果他不立即行动就会有失去一次绝佳机会的危险。在这样的思想状态下，顾客就不会过多地考虑销售建议的不足之处。

4．注意力决定着思考、感觉和行动的方向

注意力是意识中的控制要素，它决定了思考和行动的方向。头脑中的几个想法可能会同时位于意识的边缘。它们可以通过感官呈现出来，或者通过联想被意识到。在这些想法中，只有获得关注的才能进入意识的中心。没有获得关注的想法很快就会被忘记。获得关注的想法在意识中存在的时间比未获得关注的想法要长。获得关注的想法更容易被理解，并且会成为决定思考、感觉和行动的关键因素。与获得关注的想法有关的其他想法都会或多或少地进入意识中，不过，获得关注的想法会在思想中占据主导地位。

在选择让哪个想法进入意识中心的时候，注意力的作用无处不在。用术语说就是，注意力在行使其选择功能的时候会控制思考、感觉和行动的方向。

当销售员为顾客提供建议和商品说明时，那些论述和建议只有在获得了顾客的关注和信任时才能影响顾客的思想和行为。

六、意志行为的执行和受阻

通常，一个人可以集中注意力做任何事情，除非有反对的想法出现。这种反对的想法在心理学上被称为抑制性想法，这种现象被称为抑制。

探索自己的过去不是一件太难的事。让一个人回忆最近一次去商店的经历，让他认真地想象自己进入商店购买东西的情景。如果他认真细致地回顾自己在商店期间的行为，那么他就能感觉到自己确实在商店中做了些事情，比如打开商店门、检查商品等。在想象自己与店员对话的时候，他甚至能感受到自己发声器官的震动。

一种采取行动的想法或冲动往往会催生这种行动，也就是说，采取行动需要一种想法或冲动的支持。销售员之所以给顾客灌输购买商品的思想，是因为这能让顾客产生购买的冲动。

我们考虑一下一个常见的冲动性行为。如果一个人看到一个孩子正在一辆飞速靠近的汽车前面行走，那么他会伸出手把他拉回来。很明显，这种行动是由冲动造成的，几乎不需要任何思考。这种危险的情景会使人产生一种强烈的冲动，使人想到应该立即采取行动。因为那种行为背后的冲动占据了个人的整个意识，所以所有其他的想法都被排除了。在这种情况下，采取这种行动不需要其他的意志指挥或意志许可。

下文说明了抑制性想法是如何阻止一种冲动变成行动的。如果一个人看到一个孩子掉进了深水里，他应该有一种强烈的冲动：跳进水里救他。如果他不会游泳，他会意识到即使他跳下去也不能救起那个孩子。这种认为采取行动不能起作用的想法毫无疑问会阻止他采取行动。用术语来说，这种阻止个人采取行动的想法就是抑制性想法。阻止顾客达成交易

的反对意见也属于抑制性想法。

1．哪些意志行为需要深思熟虑

同时面对两种或多种不同的情景时，我们会发现选择是一件很痛苦的事情。假设我面临一个问题：我应该就职于另一个公司还是继续留在现在就职的公司。每个选择都有其优缺点。为了能更好地做出选择，我尽力去评估不同选择可能带来的结果：职业前景、收入前景、晋升前景等。把接受新职务的好处同自己目前职位的好处进行比较，最后我得出结论，总体上，其中一个职位比另一个职位有更好的前景。我把注意力从不具有吸引力的选择上转移，放在更有吸引力的选择上。期间，我会做出决定或选择：接受我认为更好的职位。

在做出选择之前，深思熟虑很有必要。不过，如果深思熟虑过头了就会影响办事效率。一般在做出选择之前，那些积极向上、精力充沛的成功人士会有选择地考虑影响比较大的因素。然后，他会采取最合适的行动，并且把全部精力都用在践行自己的选择上。

2．思考的方法和意义是什么

一个人想要实现并努力去实现的目标，决定了其心理过程的发展。当他意识到他还有很多时间为实现目标做准备时，他就会进行思考。他会尽力去探索或发现一种能够实现其目标的最佳方法。

虽然一个人在实现目标的途中遇到阻碍的时候，会产生一种紧张感，但是实现目标的期望会给其带来一种满足感，使人朝着目标不断地努力。与期望相反，令人不满意的现状会给人带来一种厌恶感，使人想努力摆脱它。如果一个人认识到实现目标受阻，那么他就会对目标产生一种既不舍又厌恶的感情。他也会敌视阻碍自己实现目标的障碍。这会刺激他努力去避开障碍、克服障碍甚至摧毁障碍。总的来说，他需要认真地审视自己面临的境遇，不能盲目地屈从任一方面的冲动性情感。

一般而言，任何一种行动都可以是有趣的，都能激发一种满足感，因为这些行动可以唤醒我们的感觉，即我们正在完成某件值得做的事。我们不用去管“某件事”具体是什么。由于认识到自己在实现目标的过程中取得了进步，人们的心中会产生一种兴趣。这种兴趣是对采取行动的一种预热，同时，也是使人继续行动的一种倾向。随着“预热”和预期满足感的不断加强，我们对现实的厌恶感和对障碍的敌视会逐渐消失。

依据自己现有的条件，我们想要实现的目标要么触手可及，要么很遥远。实现一个比较远大的目标时，制定许多近期目标很有必要。远大目标可以作为制定近期目标的方向标，近期目标可以作为实现远大目标的垫脚石。

高效的工作人士会把自己的工作任务化整为零，逐个完成。想要提高做事的效率就要舍弃不重要的事情。评价自己的那些目标时，应该参照其对我们获得幸福的贡献度。高效的人会清晰地认识自己的目标，会把那些能给他带来更多、更持久满足感的目标放在重要位置。

我们会为实现目标而思考，这是为了满足我们的本能或兴趣。后文将会讨论各种兴趣的来源和本质，以及可以使我们获得满足感的各种活动。人们往往会有许多目标，那么为了更好地实现它们，为其确定一个先后顺序十分必要。

一个人在实现目标的过程中会遇到一些阻碍或障碍，这时他会思考如何清除它们。一般而言，要实现自己的目标，就必须先要解决自己遇到的问题和困难。

如果我们在实现目标的过程中遇到了问题和困难，那就说明我们提出的目标不明确，或者我们未能理解自己的目标，或者我们期望的目标超出了我们目前的能力。例如，很多雇主不能很好地处理雇员的福利问题。这些雇主不明白自己的雇员到底需要什么样的福利，因此他们的许多做法费力不讨好。其实，雇员关心的是自己的各种利益，雇主应该有针对性地给雇员的各种利益提供一定的保障，并且利用自己提供的福利政策去鼓励他们发展自己的个性。

思考是为了获得某种自己想要得到的结果或获得一种克服困难的方法，

在此过程中，我们需要明确自己的目的并根据自己的目的确定一种切实可行的方法。

为了保证思考和行动的效率，明确地提出相关问题并找到答案十分必要。例如，我想达到的目标或我的目的是什么？会阻碍我行动的障碍有哪些特点？在解决这种问题的时候应该用这种、那种还是其他方法？

当他已经清晰地理解了这些问题后，接下来他需要仔细分析问题并寻找相应的解决方法。为了解决自己的问题，他需要运用自己的现有条件。如果条件不够，他需要想方设法为自己创造；如果自己的条件足够，他下一步就应该合理地安排和利用自己的条件，从而利用它们实现自己眼前的目标。

在思考的过程中，我们的兴趣或目的在我们的意识中处于主导地位，它们通过注意力或意志力控制着我们的思想。兴趣和目的决定了我们会把自己的注意力放在哪里。当我们的注意力或意志被控制之后，那些与我们的兴趣或目的有关的想法才可以得到关注。

与那些只得到人们匆匆一瞥的边缘想法相比，进入意识中心的有趣的想法更易于得到人们的理解，在人们记忆中停留的时间也会更长。在意识中心的想法是否能引起我们的兴趣决定了其能否主宰我们的大脑。

当那些偶然之间回忆起来的想法出现在意识中时，它会得到人们暂时的关注。如果这些想法对当前的行为没有影响，那么它们就得不到进一步的关注。当它们从记忆中消失时，它们仍然会在意识的边缘保存一会儿。

如果被回忆起来的某个想法似乎影响到了解决问题的办法，那么这个想法就会得到人们的关注，人们会认真地思考并运用这个想法。如果不能很容易就想到解决办法，那么就需要设法在潜意识中记起所有有助于解决问题的那些想法。用这种方式，思考的人会想起很多具有暗示力量的想法，其中就有可能出现一个能解决问题的想法。

当一种兴趣或目的控制着思考过程时，人的潜意识中会出现一系列的想法。人们会把注意力放在潜意识中的想法上，在经过一番考虑后，会决

定是否接受它们。

控制意识过程的目的存在于潜意识中，不过它的影响很广泛，并且与一个人的想法、感觉和注意力息息相关。打个比方来说，个人的目的就是个人行动的指挥官，这个指挥官观察、评价并对所有的意识活动作出指令。尽管指挥官在指导个人的行动中占据着某个职位，却不会从事各种具体的行动，也看不到情况的变化。具有关联性和逻辑性的思考过程是服务于个人目的的过程，就像士兵和装备是服务于总体的军事目标一样。

在积极的思考过程中，人们在脑海中会有明确的目标、目的或问题。他会寻找实现目标或解决问题的方式。一个人的经验和知识决定了其解决问题的想法是否有效，也决定了其能否成功地克服困难。

一个人要想高效地思考和做事，就必须高效地学习。前文已经解释过高效学习的过程，这里再简单介绍一下。这种学习过程需要将知识系统化，因为这便于记忆和使用。这样的话，在面对偶然之间出现的难题时，那些系统化的知识可以随时被调动和利用。

真正高效的人可以看到别人看不到的问题。他能未雨绸缪并运用自己的智慧提前解决问题。这种人做事十分主动积极，会经常改善和提升自己。想高效地做生意，首先需要一个合理而清晰的目标。其次，他必须要清楚在实现目标的过程中可能出现的障碍。最后，为了克服困难，他必须能睿智地选出解决问题的最佳方法并清晰地理解它、娴熟地运用它。

一个人为了实现自己的目标或解决一个问题就必须认真地思考并高效地采取相应的行动。他必须具备优秀的洞察力，迅速地抓住问题的关键。他要高效地思考和行动就要忽略与目标无关的事物。在找到让自己满意的方法之前，他需要牢记自己的目标。如果他具备相应的经验，他需要利用它们指导自己的行动。

一个人要想睿智地思考就必须善于总结并利用经验。这样的人是多么幸运啊！他可以看到以往经历的重要性并回忆起那些往事。那些往事也因此变得更有价值。一个善于思考的人看问题一定很深入、很全面，他不会因为想到了第一个貌似可行的方法就贸然或匆忙地采取行动，他会想出很多备用的方法，然后在比较中选出一个切实可行的方法。

如果解决问题的方法不是从之前的经验中得出的，他也不具备相关经验，那么在把那些方法用于实践之前应该提前试验一下。如果那种方法不可行，他应该向别人寻求帮助或试着从书本中寻求答案。

对于个人来说，解决问题常常需要学习新的知识。为了避免盲目的尝试和不必要的错误带来损失，他应该调查出解决问题到底需要什么样的新知识，然后去学习那些新知识。这样在解决一个问题的过程中，即使他不具备相关经验，他的新知识也可以减少失败的概率。不过，这种方式不能完全避免失败。总之，一个人的经验越丰富、新知识越多，在遇到问题时他就越能高效地找到解决之法。

3．真理能否受到检验

一般而言，解决新问题需要遵守之前的经验，即根据解决新问题的需求重新组合并运用从经验中得来的知识。他必须从自身的经验或他人的经验中寻求能帮助其解决问题的知识。然而，从以往的经验中归纳出知识已经很困难，而要精确地从那些知识中选出和新问题相关的就更加困难了。即使我们发现了这些与新问题相关的知识，也很难马上提出能应对新问题的具体方法。不过，那些知识能帮助我们判断解决问题的大方向，在此基础上提出一些有效解决办法的可能性就比较大。这些解决办法中最有价值的应该作为假设提出来。通过尝试或者实验，他必须努力确定这些解决办法能否有效地解决问题。最后，在选择一个可能有效的解决办法时，之前的尝试和实验能给我们提供指导，如果我们发现选出的方法在尝试或实验中的效果令人满意，那么我们就会接受该方法。否则，我们就会拒绝使用该方法。

只有通过实践才能知道一个解决方案是否能真正地解决问题。他可能会预见使用一种解决方法后可能出现的结果并设法证实它。如果在证实的过程中没有出现太多的新变故，那么他可以基本确定自己的预测结果。这就是证实的过程。从预测出发检验自己的解决办法可以使他得出结论：这些解决办法可能是真的管用。但是一般而言，他不应该错误地认为这些解决办法都一定正确，除非这些方法已经经历了实践的考验。

4．如何思考能得出正确的判断和推理

当一个人从经验中找到了一些解决问题的方法后，他会想办法判断这些方法是否可行。在对各种不同做法的结果进行比较后，做出选择和决定的行为就是判断。

在思考或推理的过程中判断不可或缺，其功能是理清思考对象之间的各种关系。这些关系是相似、差异、联系、方法到结果、个体到集体、原因到结果、对优点或价值的评估等。

一个人会对某件物品进行判断，是因为他认为该物品的价值跟另一件物品的价值一样或者比它高，或者他认为该物品对自己有帮助。

销售员的任务是劝说顾客对商品做出判断，即让顾客相信销售员所展示的商品是确保他实现目的的最佳方式。如果顾客想要实现自己的目的，就会考虑购买该商品。这个过程中，销售员在顾客的脑海中植入了一种信念或信心。

推理包括一系列或一连串的判断。推理有两种形式：归纳和演绎。当一个人从观察到的事实中得出一般性的原则或结论的时候，他就是在归纳。如果销售员得知一些小商户发现售卖某种商品可以盈利，那么他就可以归纳出一个一般原则，即大多数的小商户都会发现该商品可以盈利。

在以归纳的形式得出一般性原则之后，销售员需要使用演绎的方法去工作，销售员要表明商户做生意的环境、条件和方法能使他靠销售员提供的商品盈利。顾客相信了这一点后就会得出结论，即能使别人盈利的商品也能使他盈利。

顾客的口碑是商品最好的广告。按照一般的逻辑，顾客之间的口口相传会使听者得出相同的结论，所以对于某件商品而言，一些顾客的好评能渐渐为其带来更多的好评。

一些顾客想要购买某件商品，是因为其得到了其他顾客的建议。对多数顾客而言，被他人建议影响的购物行动常常不会经过正式的逻辑思考，更谈不上是自己的理智选择，这种行为实质上是一种理智的模仿。

我们必须记住，人的思想来源于其过去或现在的经历，之后还会在此基础上发展下去。如果一个人经历丰富、知识广博，那么他就擅长判断。在面对问题时，如果他做了一定的准备，就能轻而易举地选出合适的方法处理它。

天才能够清晰地看到事物的本质和事物之间的关系，并且能够将自己的知识和经验与那些事物联系起来。

5．你需要信心和行动

深思熟虑通常会给人们带来信念、信心，也会激励人们的行动。如果一个人相信今天会下雨，那么他可能会考虑带上一把伞；在考虑到各种利弊之后，他会确信自己应该带把伞，因为把身上弄湿并不划算。在任何情况中，信心都决定着行动。

一个人总是乐意从事某些事，即最有助于实现其重要目标的那些事。因为这些事对他来说很重要，所以他关注着那些事。

深思熟虑是为了消除各种想法之间的对立和冲突。如果一个人的各种想法在最终获得了和谐性的统一，那么其深思熟虑就结束了。当一个人在某件事上下定决心之后，他会拒绝考虑那些与其决定相反的建议。

个人在考虑采取与他的信念或信心相应的行动时，会先等待时机。最终，当一切准备就绪、采取行动的最佳时机来临时，早已准备好的行动便会顺势展开。

第三部分 决定思考、感觉和行动的要素

一、心理学中的本能或兴趣

接下来讨论的是兴趣，对没有学过心理学的人来说，其中的某些部分似乎比较难。该部分的重要性与其难度相当。这应该会激励读者付出必要的努力去掌握它。因为兴趣会影响一个人行动的动机，所以对于销售员来说，掌握了这一部分有助于其激起顾客购物的欲望。更重要的是，了解自己的兴趣有助于参加适合自己的教育活动、职业活动及其他的活动。

相对来说，“对兴趣的分类”及多数接下来的部分会比较容易。如果一个人完全理解了兴趣及其在决定人的行为方面的作用，那么在销售实践中运用心理学原则就会变得比较容易。读第二遍会使读者更好地理解书中难懂的那一部分。《销售心理学》这本书并不会很简单，因为那样的话，很久之前就应该出现类似的书了。

人之所以会采取行动，是因为受到了本能性冲动的驱使。这些本能源于非常遥远的进化时期，有效提升了个人或所属群体的福利，有助于保持人类的种族特性。社会改革家、政客、教师、牧师、演讲家或销售员等影响人的方式是激起人们本能性的欲望并从中引出其情感、情绪或兴趣。

销售员如果了解了这些心理过程的源头、本质和意义及其在影响人的行为方面发挥的作用，就能极大地提升其唤起他人兴趣和欲望的能力。具有这种知识的销售员能够用销售建议激起顾客心中的兴趣和欲望，并且能恰当地利用这些兴趣和欲望的强大能量。

一位杰出的权威人士把本能解释为继承的或天生的欲望或兴趣，本能可以激起人们做某事的冲动，继而让人采取相应的行动。本能复杂且有目的性，与生俱来且可以被利用。

从生理学的角度来看，兴趣（也叫个人偏好）是由神经通道组成的复杂系统。这些通道可能完全是与生俱来的，也可能是部分与生俱来的。也就是说，它们的存在要先于后天的经验，或者它们中的一部分要先于后天的经验。

从心理学的角度来说，个人偏好是对某事感兴趣并设法去努力争取的愿望和趋势。它可能完全是先天形成的，或者其中一部分是先天形成的。

当一个人意识到某种刺激物并做出某种本能行为作为合理的回应时，他会感受到一种强烈的冲动和欲望在推动他。当他做出这种本能行为的时候，他可能没有意识到他的行为有什么目的。

即使一个人对要实现的总体目标具有一定的预知，也常常不能决定采取什么样的行动。他有时不能深思熟虑，不能决定该做什么，不知道为什么这么做，也不知道最佳的做法是什么。虽然上述情况表明，那些行为不完全是本能行为。但是一个人要实现自己的目标，他的行为或多或少需要本能和欲望的推动。

在很大程度上，人的天资由与生俱来的本能和欲望决定。这些纯粹的本能会随着人们经验的增长而变得不再肆无忌惮。当人们的阅历或经验增长了，就能认识到本能行为的真实目的，并且会知道选择什么样的方式实现自己的目的才合适。当人们认识到本能只能提醒我们该实现什么而未指明怎么做时，我们对本能的反应就会变得比较理性。这些改变是必要的，因为这是为了我们能更好地、更合理地适应环境。

权威专家们算过本能的总数，彼此的结果差异很大。正如之前说过的那样，人类一些天生的冲动和意愿并不会表现为盲目的本能。它们只有通过教育和经验才能发展。然而，多数权威专家都认同一个说法，即人类的产生及发展壮大需要在精神上和生理上不断地批判继承自己的本能，因此，人类可以比低级动物做更多的事。

1．人的本能有哪些

在人诸多的本能之中，下面提到的是比较重要的。

对一些食物的喜爱和对另一些食物的厌恶，愤怒、仇恨、喜爱、对立、效法、嫉妒、害羞、恐惧、嘲笑、自信、谦虚、性爱、亲子关系、对赞许的渴望、同情、模仿、玩耍、娱乐、斗争、流浪、农业（使作物生长）、狩猎、建设性、秘密性、好奇（好奇心或认知世界的渴望）、占有欲、掠夺的本性、对艺术的兴趣、对别人的尊敬、慷慨、与别人的合作、对集体利益的忠诚、对上级的服从、道德、宗教或自我服从。

下面简短地说明一下这些本能引起的行为。抱窝母鸡觉得，即使鸡窝是空的它也必须抱窝。能否孵出小鸡，很明显不能影响它的行为。长久以来，人类的本能都不曾这般盲目。然而毫无疑问，孩子可能会随着自己的冲动去收集一些没有真正价值的物品。此外，成年男性可能会有渔猎的强烈冲动。

在人生中，天生的兴趣在规范个人的各种行为时发挥了重要的作用。当有任何东西会阻碍一个人实现自己的愿望时，他就会本能地感觉恐惧。

意识到自己独自在黑夜中或独自在广阔的野外会激起一种本能的恐惧，尽管他承认没有什么会伤害他，但肯定的是他依然会产生这种恐惧。我们讨厌那种充满恶意并阻碍我们实现目标的人。竞争促使个人去挑战功成名就的高手。过度的对立会发展成羡慕、嫉妒、愤怒和仇恨。我们会嫉妒那些被我们视为对手的人。我们羡慕他们的成功。占有欲会导致竞争和对立，当某个人想要的东西属于另一个人时，占有欲就会使人心生羡慕。当一个人觊觎另一个人的商品时，他就会羡慕这个人，当然也会嫉妒他并把他看作竞争该商品的有力对手。

保密的本能使商人倾向于隐藏自己的生意数据，这种本能的特点会通过一个事实表现出来，即通常而言那些保密的人并没有真正值得隐藏的东西。好奇心或好奇指的是对知识的兴趣。在生意中，应该把好奇心或者了解某件商品的兴趣与占有欲清晰地区别开来，后者指的是想要获得商品的兴趣。如果适当地加以利用，好奇心就会变成占有欲。极端的军国

主义政策很危险，因为其会增强人们的好战性；而不惜一切代价换取和平的态度又会明显地削弱人们的好战性。

总体来说，同情心是对别人的情感感同身受的一种本能。一个人会本能地对观察到的某种感情做出反应，正如他对可以激起人们感情的事物做出反应一样，两者的原因是类似的。对别人感情状态的本能模仿使他在心中激起一种相应的感情，与别人产生情感共鸣。这种通过模仿激发的感情伴随着将感情付诸行动的冲动。通过本能的模仿去体验他人的某种感情的人，完全意识不到被模仿人的情感是由什么激起。这是一种优点，如这种本能的反应可以使人逃脱自己没有意识到的危险。当然，这也会导致毁灭性的恐慌和其他有害的行为。通过这种本能，销售员的热情和自信会在顾客心中激发类似的情感。

一个人会本能地对别人表达的情感做出反应，然后其反应的暗示力量又返回对方的身上，这会增强对方本来就已经很强烈的感情。每一个人都能影响别人并反过来受到别人的影响，因此这些情感可以变得很强烈。通过模仿形成的情感是共鸣的、双向的和累积性的，这解释了群体中个人的情感比一个人时的情感要强烈得多。观众中不同人表现出来的喜悦或不快会相互影响。在后文中会进一步阐释这一点。

直到必要的神经系统通过身体的增长建立起来，本能才会出现。没有两个孩子会表现出完全相似的本能，这些本能在数量、相对的力量、时间和顺序上都会有所不同。如果神经系统发展到一定的阶段，并且经历过合适的刺激，那么所有的本能迟早会出现在这个正常人的身上。

总体来说，人的本能倾向于使个人与他生存的环境相适应。这些本能独立于教育之外，使他和周围的环境和谐相处。

在人身上，本能的预先调整无法达到在低等动物身上达到的那种完美程度。在动物身上，本能就是其执行某些行为的冲动。一般而言，动物的行为会在外界的影响下发生改变，不过本质上仍旧受本能的控制。与此相反，人的本能从很大程度上来说是趋势和能力，可以通过教育得到改变。

2．有局限的本能可以得到发展

对于个人来说，盲目听从本能的指导是不可行的。可以用好斗来进行说明。在一些军国主义的人群中形成的好斗精神对社会的整体利益是有害的。然而毫无疑问的是，对于实现伟大的成就来说，一种文雅克制的好斗精神是十分重要的。

本能可能会发展成一种好的或者坏的习惯，或者由于缺乏实践而消失，或者由于过度发展而变得十分强烈，或者因变得微弱而需要进行强烈的刺激和许多练习。

由于刺激和练习，一些本能会变得相互关联并发展成为习惯。其中，有些本能会表现为兴趣，呈现出和兴趣一样的特点。

一种本能倾向可能无法发展成一种性格，因为它缺少合适的刺激或多次练习的机会，或者是因为它完全屈从于另一种本能，或者这种本能受到了强有力的压制，等等。尽管一种被忽视的本能可能会消失，但是受到强烈压制的本能可能会静止，之后在生命中可能会表现在某些愚蠢或不正当的行为中。

教育的任务是确保每种本能在成熟的时候都能获得合适的刺激和抒发的机会，对此，家庭教育也占据了非常重要的位置。通过这种方式，本能可以发展成一种对个人有利的兴趣或性格特点。

各种本能之间经常会相互对立。教育者在教育他人的过程中需要确保个人的本能和谐共存；他也必须确保个人能及时地发现自己的偏好或兴趣，以便能根据自己的需要发展相应的能力。

个人心理素质的形成有赖于人类的祖先在进化中积累的各种经验。这种素质包括我们提到的具体的本能，也包括一般的天生的能力和力量。个人心理素质在个人身上的表现形式比本能的具体表现形式更富有变化性。

我们可能会提到在科学、经济、数学、政治、绘画、音乐等方面取得卓越成就的能力。获得这些能力很明显并不完全是由于继承了一套完美的神经系统组织。从很大程度上来说，这些能力好像是天生的心理冲动或

本能，但事实上，天生的能力必须通过教育来完善。天生的销售员需要通过教育来充分发展他的销售能力。这种继承性的心理素质很大程度上决定了个人的发展趋势。在遥远的进化过程中，我们的祖先通过代代相传的本能留下了自己经验的痕迹。这种天生的种族经验与我们的本能相比相差无几。它们有效地指导着我们应对现在正在经历的事情。

在认清现实之前，个人对于自己的冲动想要达成的目的只有一个模糊的认识。很明显，这种认识是不完善的，如“危险！从这边逃！”听到这句话时，他也许并未认识到发生了什么。在做出本能行为的时候，外界的刺激物常常与其利益密切相关。在做出本能行为时，人们会存在一种感觉，即这是值得做的事情。

只能通过唤醒天生具有的知识和天生的感觉和冲动，人们才会意识到这种行为是值得做的。

经验的痕迹存在于人的心理素质中，表现为本能。这些经验通过本能行为发挥指挥作用。

3．如何引导人的本能

本能行为可以被分成如下几个要素：对刺激对象的感知，由刺激激发的感情和冲动，对刺激的反应，等等。

一个人可以通过学习提升应对刺激的反应能力。他可以学会哪些条件下应该做出反应，哪些条件下不应该做出反应。他可以通过经验把最先使人产生反应的事物同会导致不同反应的感觉和冲动联系起来。一个人的某一本能可能会因为某一经历被唤醒，如被烧伤的孩子会怕火。

长久地接受一个事物的刺激，相应的本能会因此发生改变。刺激物激发一个人的感觉和冲动，随后其做出反应并付出行动。我们采取的行动不

仅仅要依据本能，还需要符合社会中的道德、规则和惯例，如一个人不能依据性的本能去随便做事。

通过对本能进行提炼、升华、概括和协调，本能可以被改变。合群、合作、好斗的本能及效法、玩耍的本能可以通过适当的运动得以改变。一个人如果可以在遵循游戏规则的条件下获胜，那么其也可以在遵循经济和政治领域的规则中获胜。

4．生存的意愿是什么

在意识的早期阶段，人们可能会模糊地认识因冲动而导致的行为和伴随着该行为出现的满足感。有意识的活动满足了人们的愿望，构成了生活的意义。生存在寻找并实现愿望之中获得满足感。

在进化的过程中，人们的很多行为方式证明了冲动的存在。各种本能性的愿望可以指导这些冲动诱发的行为，并且最终满足自己本能性的愿望。虽然个人的能力和个人愿望之间存在着一定的差距，但是人要获得生存的满足感，就必须要追求并满足自己合理的愿望。

5．人有自我实现的本能

我们发现我们可以从各种特殊本能中查探出一种普遍性的本能。我们把其叫作自我实现的本能。本质上，这种本能使人通过执行冲动行为寻求满足感。

一方面，本能是对环境做出反应的过程。个人的生理和心理特性是这种反应的决定因素。另一方面，外界的刺激能引发人们的本能行为，这种行为可以看作是一种自我表达的形式。

这些本能预设了人的行为，促进一个人追求自己的幸福或自我实现。自

我实现的本能最初是盲目的，仅凭冲动探索着它的实现方式。随着个人经验的增长、智力的增加，这种占主导地位的本能的特点就会更加清晰地显现出来。这种本能会发展成一种获得幸福的条件，会促使人增强自己获得满足感的能力。

在很大程度上来说，有些本能是为了使人在外界的物质环境中寻求幸福或自我实现。这些本能包括建设性和占有欲。

其他诸如玩耍、好奇，尤其是模仿的本能都具有增强幸福感的目的。要满足这些本能，需要尽可能地掌握并利用物质和社会环境中的事物。

有些与社会环境有关的本能是利己的，寻求自我幸福的；有些是利他的，为别人寻求幸福的；有些是反社会的；有些则是支持社会的。

利己或寻求自我幸福的本能包括好斗、恐惧、自信、对立、害羞和秘密。

嘲弄和掠夺的本能是反社会的。

利他的本能基本上是支持社会的。也就是说，这些本能是为了促进别人的幸福，包括亲子关系、同情、谦虚、性爱、对别人的尊敬、合作、慷慨、忠诚以及对长辈的遵从。

没有人可以离开别人而单独存在或发展自己的能力。人出生并生活于集体之中，只有通过在集体生活中与别人合作才能获得幸福。很明显，人们愿意在遵守集体规则的条件下依据各种本能生活，因为只有在群体之中生活才可以完成自我实现。这种幸福是一种在社会层面获得的幸福。在社会中，每个人要想从别人的服务中获得利益，就必须先提供这样的服务。社会运行的最好的状态是大家为彼此服务。幸福要在集体中获得，因为集体中的成员需要相互依赖、相互帮助。就像关注个人自己的福利一样，一个人也会自然而然地关注集体福利。

正如我们之前阐释的那样，我们在自我实现的过程中也在努力寻找可以实现集体幸福的条件。我们反思并利用合作的经验去完成自我实现。虽然自我实现并不是那么的轻而易举，但是，只要我们在尊重群体的前提

下努力付出就可以不断地接近这个目标。

人是一种社会存在，具有广泛的兴趣并生活在复杂的社会关系中，也是进行工作的优良机器。人若要获得幸福，就要寻求机会去实现自己的愿望、维护自己的利益。在为自己或他人的福利着想时，应该牢记这一点。

6．自我实现的兴趣与道德

自我实现的本能会发展成自我实现的兴趣，即我们所知的精神追求（一种精神上的兴趣）。个人的精神追求多体现于对幸福和慈善事业的兴趣上。自私或无私之人都有精神追求及做善事的仁慈之心，这是人之常情，也是人最终的需求。个人精神上的兴趣（自我实现）关系着他人和社会的福祉，这是其特点。保持这种兴趣是个人获得幸福的条件。通常而言，这种需求最终会发展成独特的个人需求。

道德行为是关系到社会福利的行为。每个社会成员的道德行为都会影响这个社会。社会必须确保各个成员可以随时为其提供高效的服务，就像一个人需要确保他的各个器官运作正常一样，因此，社会制定了每个人必须遵守的行为准则。

道德判断是社会的判断，对过去的惯例具有一定的继承性，即继承了一部分社会传统和社会习俗。

由于我们的天性，当我们受到了其他成员的褒奖或批评，或者听到了其同意或反对的意见时，我们会变得很敏感。一般而言，我们要考虑他们的意愿，如果不这样做就会受到各种惩罚。通过暗示和模仿，我们接受了种族经验中关于明辨好坏的信条和传统。

一个人从别人的建议中获得了一些行为规则。当他意识到这种规则实际上是为了协调集体和个人的福利时，他可能会严格地依据规则办事。很多情况下，一个人在做事时需要顾及他的行为究竟会得到集体的认可还是反对。

情绪和冲动需要道德去约束和规范。它们的发展受到各种利己和利他的本能的驱使。我们之所以愿意遵守道德规范并约束自己的冲动和情绪，是因为我们具备利他的意识或神性，当然，我们也是为了避免被集体惩罚。

普遍的生存意愿体现在所有的生命中。生命的冲动性力量体现于各种本能之中。在我们的头脑中，我们能意识到这些本能的冲动及因此而具备能力。随着经验的增长，在满足本能的过程中，智力会给人们提供指导，此外，社会也决定了我们的道德规范。

满足本能作为获得幸福的一种方式已经在进化的过程中发展了起来。当一个人意识到自己的福利与某个事物有关时，他要么会产生一种想要获得这个事物的愿望和冲动，要么会产生远离该事物的愿望和冲动，这取决于该事物对他的福利来说是有利还是不利。

与福利有关的事物是按照一种大概的顺序排列的，也就是说，我们只是按照类别为这些事物划分了一个顺序。这些不同类别的事物会激起人们不同的欲望和冲动。

据说，个人适应于环境靠的是本能，那么反过来，环境可以利用自身的条件去限制人的本能。要切实保障自己的福利需要一定的经验，而在此之前，本能为实现自己的福利提供指导。人的本能指导人们去满足自身感受到但未曾经历过的需求。当人的某种本能并未到应该获得满足的时机，为了自身的福利，人的意识就会干涉并阻止它。

当一个人带着明确的意识去做自己关心的事时，他一定是受到了本能的诱导。意识过程是有趣的，因为人们会在这个过程中从事满足本能的活动。如果一个人认为他的满足感来自行动，他就会去采取行动。为了提前在一种本能上获得满足感，人们可以认为自己或想象自己实现了某个愿望，也可以认为自己实现了某个有趣或想要达到的目标。这种预设的满足感会激励人们采取行动，使自己获得期盼已久的满足感。

7．兴趣的两种含义

兴趣常用于两种不同的情况。从广义上来说，尽管个人可能未曾关注某一事物，但是他仍会对涉及自己需求和福利的事物感兴趣。从这个意义来说，如果他没有意识到自己的行为可能会对自己的福利产生影响，他可能会无知地做一些与他的利益相反的事情。

从心理学上来说，兴趣是一个人有意识地去做那类涉及其需求或福祉的事情。不同的事物对个人福利的重要性不同，那么人的兴趣也会因此不同。

当一个人意识到一个事物会对自己有利，在想到这个事物时，心中会产生一种愉悦感且有一种获得它的冲动。这种复杂的状态被称为愿望（也可以称为欲望）。

二、对兴趣的分类

人能对各种兴趣进行协调并从中获得满足感，这表明了一种可能性：如果把这些兴趣归类，那么无论在理论上还是在实践中，都可以更方便地处理它们。

在充分发展的意识中，兴趣会成为个人行动的动机，可以被分为两个方面：一是从事特殊活动的兴趣；二是自我实现的兴趣。在自我实现和做慈善时，那种普遍的无处不在的兴趣体现了人的精神追求。

精神追求是人最高级别的兴趣，也是使个人的其他兴趣相互协调、相互促进的兴趣。个人的特殊兴趣一般包括政治、法律、慈善、交际、健康、知识、教育、财富、美貌、职业、家庭和娱乐等方面的兴趣。

这些兴趣是本能想要实现的目标，人们会清晰地记住它们并将其发展为习惯性的愿望。

1．何为道德兴趣

道德兴趣是为大众服务的兴趣，包括对外界各种不同的兴趣进行协调并从中获得满足感的兴趣。那些与一般人的福利或自我实现有关的兴趣被称为义务性或责任性兴趣。

一件事情带给我们对或错的感觉会使我们促进或阻碍他人做这件事。这些感觉体现于盲目的本能冲动中，使人预设自己会做对的事情，不会做错的事情。

由于教育和社会的影响，道德兴趣会去除本身盲目性、本能性的特点。随着经验的增长，一个人会获得一种辨别的能力，从而认清这些行为究竟会阻碍还是会促进一般人的福利。错误的行为会产生不良的结果。然而，对一个行为的对错进行判断所引起的责任感仍然会保持其本能性、强制性的特点。

好的事物意味着其会促进人的福利。只有当一个事物对我们有好处时，我们才说这个事物是好的事物。事物只有与人们想要实现的目标有关系时，才会被评出好坏。好的或不好的事物是那些对人的福利产生有利或不利影响的事物。

启发以一种渐进的方式让我们在调节利己的兴趣和利他的兴趣之中获得满足感。启发这种意识协调个人和社会的各种利益，给所有人提供一个更和谐的生活环境。将个人兴趣同社会意愿协调起来，在社会中这是很普遍的。

道德准则产生于协调个人兴趣和社会福利之中。人们采取的行动必须符合这些一般性原则。这不仅是为了保障个人兴趣能顺利获得满足，也是为了保障社会的福利。在社会中，道德准则是每个人都需要遵循的。在道义上具备美德的人会按照道德准则采取行动。

人的行为应该遵循的准则包括诚实、真实、守信、忠诚、正义、仁慈、勇气、勤奋、节俭、节约、温和、纯洁和谦虚。人们在兴趣指导下的行为应该遵循以上原则。每个人都应该牢记那些原则。

2．何为慈善兴趣

从实际生活中可以看到，为他人谋利的那些人发展了慈善事业。这种兴趣根源于慷慨、父母的天性、温柔的情感、喜爱、同情、合作、对集体

利益的忠诚、孝敬、对别人的尊敬、自我服从、宗教等。慈善事业为弱势群体提供了社会服务，当然，与商业服务有区别。

许多人会把慈善和道德兴趣混为一谈。然而，慈善只是与道德兴趣有关的一种行为方式。慈善兴趣必须按照道德原则与交际、健康、财富、美貌、娱乐、职业、家庭、政治、法律等兴趣协调并联系起来。一个人有义务根据社会的需要培养并实践自己从事慈善的能力。通过实践，他的慈善兴趣也有义务使别人有机会和动机来发展自己做慈善的能力。慈善兴趣已经成为人生其他兴趣的延伸。

3．何为政治法律兴趣

政治法律兴趣是通过有组织的合作向个人和社会提供服务。政治机构是提供这种服务的机器。法律兴趣是通过制定并实施社会的各种法律，保证社会有效地运转并以此促进个人和集体的福利。

法律兴趣还包括建立司法机器，保障其执行司法决定。

4．何为家庭兴趣

家庭兴趣是建立并维护婚姻关系、亲子关系的各种兴趣。家庭成员对家这个可以满足其很多利益的地方十分感兴趣。多数是女性从事为家庭提供服务的职业。

家庭兴趣包括所有能促进家庭成员福利的活动，也包括所有与这些活动有关的事物。家庭兴趣与国内经济水平有关并涉及开胃的食物、建筑、暖气、通风设施、照明系统、艺术品、装饰物、家具、缝纫及各种形式的家庭活动等。

5．何为交际兴趣

这种兴趣使人努力在政治、经济和其他方面获得他人的承认。一个人的成就通过交际扩散开来，可以激励他的同伴产生理想并认真地对待这些理想。当交际兴趣使一个人获得的社会优势很明显时，这个人就可以在与别人的竞争中获得优势，就能够影响和领导别人。人们常会羡慕这种人，并因此培养自己的这种兴趣。

例如，一种新的时尚会以获得社会承认或社会声望的方式出现。人们希望自己打扮得很好并以此来获得生意伙伴的承认。公布效率最高的工人的名字和工作记录可能会激励别人为了获得这种认可努力工作。这归因于人的效法、对立和自信的本能，它们都是这种兴趣的要素。

6．何为健康兴趣

健康兴趣指的是与防治疾病或预防事故有关的兴趣。与之相关的是批发的食品、水、灯光、排气设备、住所、劳动能力、物质文化和体育爱好。

7．何为教育兴趣

与教育兴趣有关的是增长知识、智慧，提高在经济、社会或政治活动中的效率，或者启发某人追求自我实现的兴趣。这种兴趣将文化作为典范。文化在对那些可以给予人持久满足感的事物进行认知、鉴赏和利用的过程中积淀下来。

8．何为美学兴趣

一般认为这是对美丽事物产生的兴趣。与之相关的事物有电影、文学、音乐、绘画、雕塑、建筑、风景园，对个人、家庭或家具的美化及美丽的自然事物等。

9．何为财富兴趣

财富兴趣来源于人们掌握物质环境的本能。挣钱、攒钱或减少开支等能力的增强归因于这种兴趣。

把追求财富作为人生的最高目标是肤浅的。财富并不是成功的标准。评价一个人在商业上成功与否时，财富的多少只是需要考虑的几个要素之一。不是通过向别人提供足够有益的服务就获取财富，属于掠夺或欺骗。这样获取的财富违背了公平交易的原则，是不道德甚至违法的。

获得了商业上的成功只是获得了千万种成功中的一种。因为财富可以让人实现其他方面的兴趣，有利于自我实现，所以人们都想获得财富。

有两个动机可以在很大程度上拓宽经济活动的福利。一个动机是满足别人的需要，这是生意想要实现的目标，也是职业道德；另一个动机是不仅满足工人的经济需求，还满足其美学、教育、交际、健康和娱乐的兴趣。经济兴趣和财富兴趣属于同一类。

道德兴趣主要对社会起着协调作用，如以一种和谐的方式协调社会各方的利益并以此来促进集体福利。

10．何为职业兴趣

一方面，职业兴趣指的是为他人提供服务，满足他人的需要；另一方面，为别人提供服务的同时，得到相应的社会回报并以此作为生活的物质基础。在一个人的职业活动中，两种动机共同发挥作用。

按照社会规则，假如一个人为满足别人的需要提供了服务，那么他理应得到相应的物质回报。

多数人都要设法谋生，这是生存所需、生活所需。在职业活动中，人们按照社会需求及个人需求对自己的工作进行调整。

如果一个人仅仅是为了谋生而从事某项工作，那么在工作中他可能会缺少激情和动力。为了在职业兴趣上获得相应的满足感，他应该专注于自己的工作，期间，他会把自己收获的重要成果分享给大家。一个人应该选择一份适合自己的职业，也就是说，不能仅仅因为经济回报丰厚就去选择这份工作。在工作中，如果一个人感觉自己所做的是有价值的，那么他就会从工作中得到乐趣。对工作价值的认同及工作中的乐趣是职业提供给我们的最大回报。

当我们依据个人能力选择了一份适合自己的工作后，我们就能在自己的工作中向他人提供服务。选择了一份职业意味着自己认为它值得做。为了把自己的工作职业化，就应该从工作中得到乐趣。当在工作中实现了自己的目标时，自己会得到相应的满足感。在符合个人价值观的工作中，个人的天赋和能力使他在向别人提供服务的过程中获得成功。这种职业是一个人获得持久幸福的源泉。

真正符合职业兴趣要求的工作应该是中性的，甚至有时是令人不快的。不过，如果综合来看这个职业是值得做的，那么这份工作就值得选择。人们很可能会发现，要找到一份完全合意的工作是比较困难的，能在整体上满意就已经很难得了。在社会中，有很多人从事着自己不喜欢甚至很讨厌的工作。

当一个人选择了一种职业，就应该对自己说：“这是我的工作，究竟是积极主动还是消极被动取决于我。我会做好的。”

现实中，我们不得不在一个相当有限的空间中从事职业活动。一份职业

不可能满足一个人的所有兴趣。一个人在满足职业兴趣的同时必须容忍职业中令人讨厌的地方。

在职业活动中，个人有向别人提供服务的责任。他应该切实地履行自己的职责，因为在向他人提供服务的过程中，他能获得一种别样的满足感。向他人提供服务的身份有很多，如家庭成员、官员、市民以及其他社会组织中的成员，等等。

在工作中，为了能成功地完成自己的任务，他必须集中精力、踏踏实实且小心谨慎。虽然职业有很多种，但其本质相差不大，都是为他人谋福利，或者解决他人在工作和生活中遇到的问题，或者满足他人在理论上或现实中的需求。

在解决问题的过程中，遭遇挫败会让我们心情不悦，甚至产生疲劳感。相反，成功地解决了问题或仅仅是想到了解决问题的方法都会使人心情愉悦。这种在工作中获得的满足感对整个社会的经济运行贡献巨大。

一般而言，即使工作充满了乐趣，他还是会不时地感到疲倦。因此，人们需要去调整和娱乐。在工作中，一个人会经常感到疲倦和厌烦，因为多数的日常工作是重复的，不会给人带来持续的新鲜感和愉悦感。

三、工作和娱乐需要调和

一份工作即使符合个人兴趣或能使人获得愉悦感，最终它也会令人疲倦。因此，我们不仅需要工作，也需要娱乐。

如果长久地从事无聊、重复、单调、辛苦的工作，一个人的工作效率会慢慢降低，这时如果没有其他方式可以排解，他可能会感到绝望甚至会

以犯罪来打破这种单调的生活。即使给他们提供充足的休息和睡眠时间，他们也不能恢复消耗殆尽的能量。这样的人除非得到某种形式的娱乐，否则不能让自己回到正常的工作状态。

即使一个人从事着感兴趣的职业，他还是会有许多不能在工作中获得满足的其他兴趣。他会时常感到满足这些兴趣的愿望。

我们应该多刺激与兴趣相关的脑细胞，因为这会为我们聚集精力，使我们充满干劲。

在工作中，任何消极的、令人不满的情绪都会过度地消耗我们的能量。在我们的工作或生活中，这种令人不悦的情感会给我们带来不适甚至不舒服的感觉。当我们对工作感到单调或不满的时候，我们在一定程度上需要得到新事物的刺激，而刺激不足或过度刺激都可能会增加我们的负面情绪，让我们开始讨厌自己的工作。

1．娱乐的必要性

因为娱乐在一个人秩序井然的生活中发挥了非常重要的作用，所以他的职业活动不能占据其娱乐时间。为了确保自己能合理地满足自己的娱乐需求，也是为了个人的整体利益，一个人在工作之余应该适度参加娱乐活动。

对任何人而言，娱乐都是不可或缺的，不过它并不能满足一个人工作之外的所有需求。通常来说，针对需求寻找合适的娱乐方式很有必要。娱乐活动的本能性冲动会通过习惯变得系统化。对一般人而言，娱乐对象通常包括电影、音乐、艺术、文学、旅游、游戏、运动、跳舞、学习等。

娱乐活动带给我们的好处是我们在工作中无法得到的。与一般的职业活动相比，娱乐活动具有新奇性和趣味性的特点，能使我们放松心情、获得快乐，能给我们带来愉悦的感觉。娱乐活动给我们留下的印象会长久地保存下来。有时，从事某些娱乐活动能使我们的身体更加健康，如跑

步、打篮球、游泳等。

在一段时间的娱乐之后，我们会因清除疲惫、厌烦、劳累等负面情绪而得到恢复。这时再返回自己的工作中，我们会发现自己充满了干劲，工作效率也得到了极大的提高。

适当的娱乐活动使我们在得到休息的过程中恢复精力、聚集能量。毫无疑问，身心放松之后，我们自然而然地就提高了工作效率。那么，哪些活动可以被定义为娱乐活动？一般而言，不同的人喜爱不同的娱乐活动，但是娱乐活动有一个共性，即能使一个人在身体和心理上重聚能量。

有时一个人的工作是另一个人的娱乐方式，有时一个人的工作就是其娱乐方式。生活中处处都是这样的事例，如一位职业棒球运动员可以在打高尔夫中得到娱乐，也可以在工作本身中得到娱乐。在日常生活中，如果一个人的工作是他十分喜爱的，并且也不是那么令人疲倦，那么这个人就能把自己的工作当作娱乐。

一个人之所以有娱乐的本能性需求，是因为他要在娱乐活动中恢复自己消耗殆尽的精力。这几乎是每个人的天性。当然，如果一个人能养成一种健康的娱乐习惯，那么他就能在工作和生活中保持较高的效率。

一个人在娱乐活动中容易产生一种强烈的本能——慷慨，如一个人在别人的陪同下从事娱乐活动，那么他容易与自己的娱乐同伴产生情感共鸣。同情的本能使人倾向于倾听和分享。

从上文可以看出，娱乐活动与我们的工作息息相关。一般而言，一个人的娱乐目标和工作目标是不同的，但是，在娱乐中工作或在工作中娱乐也不是不可能。不过，能很好地将二者结合起来是十分难得的。

在社会生活中，几乎每一种活动都可以用来娱乐，许多商店中售卖的大多数物品几乎都是为了满足消费者的娱乐需求。

把工作当工作与把工作当娱乐的人在工作中的表现会大不相同，如一个把销售汽车作为娱乐方式的人与一个仅仅把销售汽车当作谋生手段的人相比，他们的销售言论、工作态度、工作心情及工作效率是大不不同的。

与娱乐有关的事物数不胜数，如电影、音乐、文学、学习、艺术、游戏、旅游、渔猎、农业、体育运动、游泳、划船等。

2．各种兴趣如何相互联系

每个人或多或少对慈善、政治法律、交际、健康、教育、财富、美貌、职业、娱乐和家庭等保持着适当的兴趣。社会上的道德和法律可以确保他有渠道去实现自己的这些兴趣。他在实现某种特殊的兴趣时，有责任避免违背社会道德和法律。

事实上，一个人由于先天的缺陷或未曾受到良好的教育，可能难以满足自己的某种利益需求。对多数人而言，这种情况时常发生。

有些人在选择或从事自己的职业时，可能不会过于关注自己的兴趣。他可能仅仅会因为一个习惯或一时兴起就选择了一份职业。在这样的情况下，他的某些利益需求可能会被忽视。

一个人在追求财富的过程中，会经常忽视自己的健康。如果一个人只从金钱的角度出发去奋斗，那么可能就意识不到(或者会忽视)自己在其他方面的兴趣，甚至可能会忽视身体健康的重要性。

要成功地实现自己在生意、工作、科学、艺术、政治等上的愿望，唯一的方式是利用才智持之以恒地付出努力。

位于潜意识中的目标可以帮他明确自己的努力方向。他从部分成功或全部成功中获得的满足感，可以激励他更专注、更努力。如果他关注着自己想要实现的目标并不屈不挠地朝着目标努力，他就不会被挫折打败，

而会愈挫愈勇。

一个人在历尽千辛万苦之后建立起来的生意会变成他的血肉，成为他的一部分。这样的人不能容忍与生意无关的事情。他沉迷于自己的生意之中，梦想着取得更大的成就。

他有自己的理由把人生的全部投入到职业之中。这样的话，他的视野会变得短浅，终有一天他可能会意识到他只是在谋生，他没能把握住使生命更崇高、更有意义的一些机会。当他认识到自己的这个问题时，可能一切都为时已晚。

他已经变得顽固、狭隘，也没有了同情心。他已经无法从学习、文学、艺术、健康、娱乐、友谊及向他人提供服务中获得满足感。

一个人一生中的最大利益是使生命对称、和谐、多面发展，这被称为自我实现。他应该防止自己陷入某一种狭隘的片面追求之中，因为平衡各种需求才能让生活更幸福。在功名利禄的驱使下，个人的某些十分重要的需求可能无法被满足，这是十分可惜的一件事。因此，为了获得一个更充实、更丰富、更崇高的人生，我们应该永远警惕自己的狭隘和固执。

尽管有很多人在这一方面已经失败了，但是还会有更多的人失败。在生活中，这些人渴望安逸，他们懦弱且毫无目的。他们需要伟大的理想为其提供动力。

3．兴趣、愿望、价值和价格对销售的意义

个人兴趣让我们在处事、思考、喜欢或不喜欢某种事物上养成了自己的习惯。

当我们需要某种东西时，我们会产生得到它的愿望。我们通常会预先设想得到这种东西会使我们获得一种满足感。这种预想会增强我们的愿望。

愿望具有催人行动的力量，事物本身的使用价值也是吸引人的。当一个人真正地需要某种事物时，这个事物才会对他有吸引力并使其产生一定的愿望。

一个事物会增进人的福利或者有助于一个人完成自我实现，也就是说，这个人可以从这个事物上得到自己想要的东西，这时，这个人的愿望与事物固有的价值就对应了起来。

事物的使用价值不能决定其价格，因为这可能会使事物的价格不合理。想象一下，一个具有大量财富的人可能会面对这种情况，即他迫切需要一杯水、新鲜的空气或某一种吃的东西。在这种情况下，对于提供水、空气或食物的人来说，虽然他因提供这些东西而牺牲了自己其他的利益，但是，他不能因此就要求那个富人付出其全部财富。提供这些东西的人有权获得报酬，不过他不能因为看到别人非常需要自己提供的东西就漫天要价。一个人获得的报酬应与其为满足他人的需要而提供的服务相对应。

商品的价格不应该与其使用价值相对应。商品的价格应该视社会总体的供需水平而定。为一个商品定价可能需要参考原材料、生产工序、组织成本、管理成本、运输成本、销售成本等。在这些环节中，所有提供过服务的人都有权利要求获得公平的回报。概括起来，价格应该基于生产和营销的成本而定。商品的价格在去除所有成本后必须要有剩余。商品交换的双方都应该从交易中获利。任何一种商品，如果其价格与其在生产和营销中耗费的服务不相符，那么这个价格就被人为地抬高了，或者因为外界的竞争降低了。

如果一个人通过垄断、限制贸易、欺骗、强卖等方式获得利润，那么他的行为就是勒索、掠夺或非法欺诈。这些行为在本质上都是非法的。在销售工作中，优秀的销售员不会随意地抬高价格，不会在介绍商品时歪曲事实，不会利用顾客的喜好误导顾客，他们不会做不诚信的交易。

政府授予发明家一段时间的专利权，这样做是奖励他们通过发明给社会带来了福利。

一个人若想在生意上取得持续的成功，就需要通过生意不断地为他人带来福利。此外，他需要降低生产成本，降低商品的价格，增加商品的耐

用性，提供优良的售后服务等。

销售员需要明确地提出商品的使用价值，也就是商品的功能。他有义务确保商品的价格不是依据商品的耐用性而定，而是依据商品的成本和社会的总体供求关系而定。如果商品的价格相对于商品的耐用性而言显得过高，那么这次销售就是不公平的。当商品的销售价格相对于商品的耐用性而言显得过高时，商家就有掠夺之嫌。如果商品的销售价格不足以支付商品在生产和营销中耗费的成本，就会使生意难以持久。

4．真实是销售工作的原则

真实是世界联合广告俱乐部立下的原则。一方面，销售员提出的商品价格和商品功能要真实无欺；另一方面，商品价格必须与商品在生产与营销过程中耗费的成本和服务相对应。所有的销售员都应该努力地践行这种原则。

“顾客留心”此类让顾客负责的做法在现代的营销中已经不再流行。销售员的善意主要来自诚实和高效的服务。要看一位销售员的生意能否持续繁荣，就要看其在工作中给出了多少善意。

总体来说，生产商和消费者是相互依存的。好的交易需要顾及交易双方的福利。在一般的交易中，之所以需要达成互利互惠，是因为长久的合作依赖于此。

销售员要诚实地向顾客介绍商品的功能和耐用性。在介绍商品上，诚实的销售员不会太保守，也不会太夸张。销售员不应该勒索别人，不应该私自抬高商品的价格。销售员需要具有诚实的品德，要遵守那些适用于各行各业的道德准则。

销售员在工作中表现出来的诚实并非只是一种可有可无的责任。这是其长久地立足于销售行业的基础。在顾客面前，高效的销售员必须要表现出自信并提供善意的服务。工作中，销售员仅仅做到了诚实是远远不够的，他必须十分清楚商品的耐用性、功能、有哪些特点。销售员不仅要

达到销售工作的总体要求，还要达到买家的要求，只有这样，他才能成为一名优秀的销售员。

销售员应该为顾客提供最佳服务，而且应该避免把不能给顾客带来利益的商品推销给他们。销售员必须要十分清楚商品的特性及买家的真实需求。在为买家展示商品时，销售员不能有丝毫的夸张或曲解。

从某种意义上来说，销售员的成功依赖于买家的信心、善意、建议、性格。只有在了解了顾客的相关信息后，销售员才能有针对性地为顾客介绍商品并给出建议。只有这样，销售员才能有效地激起顾客的购物冲动并结束交易。销售员需要记住，合理使用这些手段的前提是，他能确保自己推销的商品确实符合买家的利益。假如销售员的猜测与买家从此次交易中获得的满足感相对应的话，销售员就可以问心无愧地获得相应的回报。

在工作中，销售员依据职责为顾客提供服务，同时也获取与自己的付出相对应的回报。销售员不能为了钱财而工作，因为那样会走上欺诈之路。

销售员应该让顾客明确地了解一个事实，即自己的商品能为其提供什么服务。这样的话，顾客才不会在购买后后悔。即使一个交易的达成需要双方自愿，销售员也应该确保顾客准确地了解了该商品。如果一个销售员并未付出太多努力就促成了一次交易，那么他应该提醒买家，他得到了商品的使用权。

在向中间商推销商品的时候，销售员需要向买家说明商品的卖点及售卖的最佳方法。销售员有权因提供服务而获得相应的回报，不过，回报的多少常取决于该商品在市场上的售卖情况。

四、怎样唤起市场潜在的需要

市场中，对商品有需要的人会随时成为潜在的消费者。他们的消费愿望被充分地激发起来后，他们会有充足的理由说服自己去消费。除了激起人们的消费愿望外，适当地降低价格也可以扩大市场。

有时人们并不能轻易地意识到自己的需要，这时，通过合适的手段去提醒他们就很有必要。销售员要有提醒顾客的意识，要善于把顾客的潜在需要发展成积极的购物愿望。

销售员和广告商在唤醒顾客的购物愿望方面发挥了非常重要的作用。广告商为了提高工作效率、增强广告效果，会千方百计地研究人们的潜在需要。如果销售员和广告商唤起了人们的购物愿望，产品生产就会因此而扩大。

1．如何唤起顾客的愿望

为了能一针见血地唤起人们的购物愿望，销售员要找到与顾客的利益切实相关的商品。能否做到这一点，取决于销售员选择售卖的商品是否品质不错，因为商品值不值得买，关键在于顾客有没有看中其品质。此外，销售员有没有将那些赋予商品价值的品质完全展示出来，也深深地影响着顾客获得该商品的愿望。这也关系到能否唤起他们的购买欲。当然，顾客的购买倾向以及购买欲望的大小还被许多其他因素影响，如商品价格、销售员的服务态度等。优秀的销售员也会在这些方面做得很到位。

为了能激起一个人拥有某物的强烈愿望，销售员的销售建议应该十分考究。说深一点，销售建议应该能唤醒顾客的相关本能；说浅一点，销售建议应该能给顾客带来切实的利益。顾客发自内心地赞美商品的优点时，说明其已经敏锐地意识到了自身的需求。

当销售员还未考虑到消费者的利益，消费者也还未意识到自己的购买需

求时，销售员的任务就是弄清商品的哪些特性跟消费者的利益密切相关。

当一个人需求某物而还未得到时，他会感到一种时刻存在又必须忍耐的疼痛。对销售员来说，刺激顾客的痛处很有必要，因为这能促使顾客将自己对某物的需求转化为购买行动。如果一个人的需求曾经难以得到满足，那么这种需求的意识会变得麻木而迟钝。要刺激这样的人采取行动，销售员就要设法重新点燃他的希望。销售员要让顾客设想购买商品后获得的满足感，因为这能唤醒消费者购物的愿望。

愿望是一种行为冲动，也是一种感觉。当一个人发现某种事物涉及他的利益并让他产生了一定的感觉和冲动，且他有条件让自己得到那种利益，他会轻易地将他的冲动转化为行动。

需求的背后是欲求。意愿和欲求，需求与供给，都是与需求相关的术语。

唤醒他人的本能及利益的相关方法在《广告心理学》中有比较多的讨论。

2．暗示与模仿很值得研究

广泛来讲，暗示是一个过程。这个过程会影响他人的情绪状态，会让他人相信某种建议，也会让他人做出某种事情，还会让他人轻易地接受支持或推翻一个建议（行为、感觉或意见）的理由、原因、证据。这种暗示可能是他人的一句话、一个表情、一个动作等。

上述提及的暗示被认为是外源暗示，需要与自我暗示区别开来。自我暗示是一个人通过一定的方式影响或干涉自己的身体、感受、想法或意志力等的行为过程。自我暗示的功用在《培养性格及个性》中有较多的介绍。自我暗示和外源暗示在《工作效率心理学》中有较多的讨论。

我们这里提到的暗示一般是外源暗示，按照常用习惯，前缀“外部”省略不提。

接受暗示严格来讲是模仿。接受暗示和模仿是同一过程的两个方面。销售员在研究暗示时不仅要关注暗示结果，还要关注暗示结果产生的原因和过程。同理，研究模仿时也应该这样做。

为了在实际工作中有效地利用暗示，销售员必须要理解消费者的本能、兴趣、习惯及其他的心理过程，他必须要选择合适的暗示手段并以恰当的方式运用它。

接下来讨论在实际工作中运用暗示可能会遇到的问题。销售员会把销售建议、劝说手段等作为自己的暗示力量，如果顾客在回应销售员的过程中模仿了其暗示性的话或行为，那么顾客很快就会采取购买行动。

必须牢记一点，术语“模仿”在此处仅仅与暗示情景相关。在这个意义上，模仿行为指的是，未进行充分、审慎的考虑就执行了一个行为。顾客的模仿行为包括在销售员的推销主张下出现的被动行为和想法。由于缺少一种更合适的术语，就暂且把“模仿”作为描述这些行为的术语。

因暗示产生的模仿行为通常不是对别人的思想或行为的简单复制。通常来说，暗示得到的回应会因“被建议”者的本能或实际兴趣改变，即会在模仿行为中看到模仿者自我表达的影子。

模仿和暗示在《工作效率心理学》中有较多的讨论，同时，也见于该书中“时尚”、“风尚”这两个议题。

3．销售中可以用到的暗示性因素

当一个人被本能、利益或习惯驱使去做一件事时，他的注意力就会集中在做这件事的想法上。在实际做这件事时，他会遵循一种方式，除非他的这种行为被阻止了，用术语来说就是，指导这种行为的想法受到了另一种想法的抑制。

如果一个人在两顿正餐之间饿了，恰好又有人给他提供食物，那么他会有接受食物的冲动。然而，如果他发现别人递上来的食物破坏了接下来就餐的兴致，或者会让他消化不良，那么他吃东西的愿望会受到极大的抑制。

一般而言，意识到一个事物跟我们的本能或兴趣相关（无论有利与否）时，我们会相应地调整自己目前的行为。在这个过程中，我们在先天或后天获得的经验会发挥作用。

别人行为中表现出来的感觉和情感会在观察到这些行为的人心中产生类似的心理状态。恐惧、欢乐与悲伤都会在他人的暗示下出现。所以，自信、激情和善意会给销售员的表现加分，因为那些积极的态度往往会感染顾客，让其也产生类似的态度。

一个密切关注他人行为举止的人往往会做出相似的行为举止。一个人在大街上抬头往上看会导致一堆人也跟着抬头往上看。一个人做一件事往往会引起一堆人跟着他也做那件事。

我们都会被周围人表现出来的意志性目的影响，下达命令和服从命令就是一个例证。以一种行为暗示他人和他人遵循自己的暗示也是这样。在暗示他人与遵循暗示中，自信的本能体现在给出暗示的人身上，而服从暗示的本能体现在接受或服从这种暗示的人身上。

如果给出暗示的人很有声望或权威，那么大家往往会接受这种暗示，并且在心中产生服从的冲动。那些手握权力、富裕、强壮、高大、社会地位高、专业等的人容易影响他人的行为。此外，一个人的暗示影响了别人，可能是由于他智力超群，或者他在某一行业具有让人敬佩的技能，或者仅仅是因为他穿的衣服很漂亮。

如果人们觉得一个人的暗示能促进他们的福利，那么他们就很容易服从这种暗示。如果一个人的任何暗示性行为给他人留下了自私的印象，那么这种暗示的受众就会对此表示怨恨并拒绝按照暗示采取行动。在这种情况下，暗示会激发他人反抗的本能。

一般而言，品德高尚的销售员会维护顾客的福利，品德不正的销售员会

损坏顾客的福利。对性格比较积极的销售员来说，其销售主张往往会十分有效。

上面提到的内容可以帮助销售员学会激发他人自我服从的本能和增加暗示的有效性。当销售员未能按照这些准则行事时，会激发对方自信和反抗的本能，其行为的暗示性效果也会大大降低。

任何暗示只要能阻止对方产生对立的想法，就能增强自身的暗示效果。这种暗示效果常在催眠中得到了极大的增强。如果一个人疲倦、嗜睡和不健康，那么其往往会处于一种整体无力的状态，他给别人的暗示往往不会起作用，大多数情况下他难以说服别人。一个人意识到对方并不能妥善地处理某种情况时，他可能会产生一种反模仿的冲动，或者是采取与暗示完全相反的行动。

顾客在商品上的不全面的知识会使其对销售员的销售主张产生抑制性想法，因为一知半解以及系统知识的缺乏会使人更容易抵制暗示的影响。

顾客常会倾向于依据愿望强烈的销售主张采取行动。生病的人很容易被说服去购买药品。在没有证据的情况下，某个党派的成员往往也会相信对反对党产生不利影响的事件。

在销售员的销售主张中，几种暗示合力使被劝说的那个人产生反应。后面将是对此问题的进一步讨论。

4．要留心顾客的潜意识模仿

在直接暗示的影响下，顾客可能会依据无意识或无意图的模仿采取行动。当销售员的暗示对顾客的潜意识产生了影响时，顾客就会因此产生无意识或无意图的模仿。顾客购物的愿望和目标是其深思熟虑的结果，而其购物冲动是被销售员的暗示激发的。顾客在考虑销售员的建议时，其购物冲动会和其愿望和目标一同发挥作用。

一个人可以通过潜意识的模仿理解他人的想法和感觉并复制别人的行

为，也许他开始时并没有这样做的意图或目的。例如，生活在南方的北方人可能会无意识地了解到南方人的拖泥带水，或者南方人对黑人的态度；我们可以咳嗽、打喷嚏、笑或皱眉，而可能只是因为周围有人这么做，或者周围有人用话语暗示我们这么做。

当我们周围的人很沮丧、不开心、愤怒或消极的话，我们往往会有类似的感觉。当我们与快乐或乐观的人在一起时，整个世界就明亮多了。这种暗示通常是以一种非常微妙或无形的方式传递出来的，如说话的语气、表情、动作等。

通过这种形式的模仿，销售员的情感状态往往会在顾客的心中引起共鸣，因此，销售员多数情况下要看到事物的美好方面，并且应该在工作中表现得积极乐观。表现得开心和自信的销售员会使顾客产生类似的情感。这样的话，销售员就能比较容易地使顾客接受其销售建议。

在很多例子里，与销售员理智的劝说相比，顾客更乐意接受销售员在劝说中引起其共鸣的暗示。对一个事物的感觉和冲动可以通过共鸣直接传递给对方并因此引起对方潜意识的模仿。销售员能通过暗示使顾客产生微妙的冲动，顾客会觉得这种冲动是从自己心底产生的。这样，顾客去完成交易似乎是一种自发的行为，而不是对销售员劝说的服从。

这给那些向往成功的销售员提供了线索。在资历相同的情况下，受到强烈的情感和冲动驱使的销售员要比那些依靠冰冷逻辑的销售员更容易成功。一个人单纯的努力或勤奋不能完全弥补“感染力”的缺失。当然，销售员必须要从正面带动顾客的感觉和冲动。销售员应该有为顾客着想和服务的精神，他的推销不能仅仅是为了自私地获利。销售员不应全然不顾顾客的利益，或者担心顾客会不买自己的商品。

从一定程度上来说，影响他人的暗示是通过语音、语调产生的，所以注意对方的听觉感受很重要。销售员的语言选择、态度、手势、面部表情以及总体的外貌和行为具有很强的暗示性，当然，其中有些主要是为了吸引对方的眼睛。

销售员应该找准时机使顾客感受暗示性力量。销售员不能忽视一个事实，即销售员施加给顾客的暗示性力量很大程度上必须通过视觉印象让对方看到。

顾客越是认真地注意销售员，就越是能受到销售员具有磁性的、强烈的、权威的、高效的性格的影响。通过这些可视的影响，销售员能使顾客相信他的诚实、善意和为其服务的愿望。销售员可以把他的热情和对这一行业的信心传递给他的顾客。这些伴随着销售言论的潜意识的暗示可以被看作劝说过程的附属品。在促成交易时，暗示虽然仅仅是劝说对方的附属力量，但是不可或缺。

被劝说的人可以明确地看到销售员的暗示，因为这通过眼睛就能实现。工作中，销售员不应该让顾客把注意力放在自己提供的暗示上，而应该让他们把注意力放在销售建议、样品、商品或商品说明上。

顾客会在自己的表情中无意识地给出暗示，流露出销售员的劝说对自己产生的影响。因此，销售员应该让顾客处于自己的视野之内。

5．有意识或有目的的模仿

这种形式的模仿并不一定是理智的，但是事实上，它所导致的行为总体上是理智的。这个结论并不是经过推理产生的，不过可以通过论证对其作出一定的解释。一个人的某些本能、兴趣或者愿望可以在受到暗示的情况下出现，之后位于意识的中心并引导此人接下来的行为。一般而言，人们并不会过多地考虑暗示。如果一种暗示吸引到了一个人的注意力，那么很快它就会引导其接下来的行动。

有时候，这种暗示会表现为直接命令的形式。可以直接让人产生行为冲动的任何事物都可以产生暗示。销售员给出的结束交易的暗示通常是属于这一种。

在许多简单形式的销售中，销售员的工作依赖于直接的暗示，其并不会对自己的说明进行任何支持性的论证。例如，小贩会呼喊“苹果”、“苹果”，报童会直接呼喊自己售卖的报纸。这些情况中，每个人都比较了解商品，因此，销售员只需要简单提示就能激发顾客的购买冲动。如果一个小贩喊出其商品具有吸引力的特点，那么他在设法通过可以让顾客

产生购买愿望的暗示激发其购物冲动。

当报童喊出“所有的新闻都是关于自杀”的话时，他想以此激起大家购买的愿望和冲动。当他喊道“买份每日新闻吧”，他所用的暗示就显得比较直接和平和，刺激对方购物愿望的目的性也不是那么强。直接的命令往往会激发他人的服从本能。这种本能意味着一种与他人的意志力相适应的冲动。有时候，报童会使用另一种直接的暗示来结束交易，他会努力把报纸放到过路人的手中。

通常而言，在有关吃的、喝的或穿的商品方面，销售员并不需要论证自己的商品说明和商品建议。销售员的任务只是展示和描述商品，使顾客记住商品具有吸引力的特点。只要顾客记住了商品有吸引力的特征，他们在看到或听到商品时就容易产生购买的冲动。

销售员会经常使用这种暗示而并没有意识到它产生的效果。店员会因不断地询问“够了吗”而丧失扩大销售量的机会。更糟的问题是：“今天总共就是这些吧，是吗？”询问“你还想看看别的什么吗”的店员就做得非常好。

在结束一桩生意后，为了扩大交易量，销售员可以通过对某些合适或极具吸引力的商品进行明确的暗示。例如，一位刚刚卖出一件衬衫的店员可能会说：“我们刚进了一批非常吸引人的领带。你觉得这一条怎么样？”他可以机智地把一条领带拿到顾客面前。这样做的话，他就获得了推销领带的一次机会，也许顾客真会顺便购买一条优质和时尚的领带。在这样做的过程中，销售员需要给出理性的暗示，后文将进一步讨论这一点。

销售员的一些暗示是非常微妙的，会产生影响深远的结果。如果销售员不断地问：“这个需要记账吗？”这会对顾客赊账的购物量产生什么影响？一般而言，这会导致顾客减少赊账的购物量。考虑下采取下面某种方式的销售员会对送货费用产生什么样的影响。首先，假如销售员问：“这件商品需要送货吗？”一般的顾客都会认为说出这个问题的销售员想为顾客送货，那么顾客常会回答“是”。当然，有些顾客会说：“这不麻烦，我最好还是自己拿回家吧。”同样情况下，假如这个店员

说，“您能自己把商品带回家吗？”很多顾客会说“是”，并且会自己把商品带回家。当然，有些顾客会要求送货。后一种形式的问题可能有助于减少送货费用。但是，有些顾客可能会因此不高兴，认为商店不愿意送货。如果包裹便于搬运，那么销售员最好的做法是在感谢顾客的同时把包裹递给顾客，好像他把包裹拿回家是理所当然的事。

在推销中，一个暗示会比充分的论证更有效，这是经常发生的情况。例如，销售员正在努力劝说一名商人来达成交易，他可能会说：“这件商品可以为您在您的行业提供这样或那样的机会（当然，销售员需要给出详细明确的声明），任何一个像您一样的商人都能物尽其用。”这样的利益暗示比直接劝说更有效。销售员不应该给顾客威胁性的暗示，这样容易激起顾客的敌意。例如，“如果你不买这个，我会将它卖给你的竞争对手，那么他就会比你获得更大的优势。”销售员的这种暗示会显得很不明智。

我们已经讨论了包括未经论证的暗示在内的销售主张。现在很明显的是，这种暗示在复杂的销售过程中发挥了非常重要的作用。相对来说，销售员可以将合适的暗示不留痕迹地融入自己的劝说中。

一般来说，销售员不能仅仅通过简单的暗示就达成交易，因为大多数的顾客购物时会深思熟虑，也就是说，销售员必须做好应对顾客反对意见的准备。

五、销售的是真“相”

在销售工作中，销售员希望寻求促成交易的最佳方法，希望在促成交易的过程中用上自己的智慧和判断。销售员通过充分考虑商品的有利卖点

和不利卖点来指导顾客，达成交易的愿望能激励销售员进行足够的调查和深思熟虑。

销售员可能会在实践中检验自己的商品，从而证明商品价值的真实性，这样他就能达成交易。通过实际地展示商品的功能，他可以向顾客证明使用这台机器可以在某种行业中获利。

另外，通过考虑可能出现的支持或反对达成交易的理由，销售员可能会得出一台机器为何值得购买的结论。有时，他可以依据同行的经验得出相同的结论。

在一些销售工作中，销售员可以利用逻辑说明和实验来证明其商品的总体耐用性。然而，销售员多数情况下并不需要说明商品在细节上的所有优点和缺点，因为不同的顾客对一种商品的具体需求和喜好是不一样的。在实践中，面临顾客可能提出的反对意见，销售员通常需要机智地随机应变。

如果销售员看到自己的商品确实存在顾客不能接受的缺点，那么他就绝不应该再劝顾客购买这个商品。销售员应该避免提到对顾客影响不大的商品缺点，这能有效地避免自找麻烦。总体来说，只要一件商品对顾客有利，销售员就应该设法达成交易。在多数情况下，一件商品并不会完美无缺，因此，销售员应该根据实际情况将最合适的商品推销给最合适的顾客。下面进一步详细讨论。

1．销售员如何使暗示有效

几乎没有顾客可以百分之百地肯定他购买某件商品的决定是正确的，即便他的做法经过了慎重考虑。对顾客来说，即便已经仔细考虑了买的理由以及不买的理由，并且有事实做依据，也很难保证自己日后不会后悔。一般而言，顾客的购买冲动是对销售员的理性暗示的回应。向顾客介绍商品时，从销售员的角度来看，这是其实施理性化暗示的过程，而站在顾客的角度来看，这是其接收暗示的过程。

有时候，为了引发购买冲动，对商品的优点进行暗示比明确说明更有效。这样，顾客的购买冲动似乎就是自发的或自愿的。将这种购买冲动转化成购买行为似乎是顾客自己的主张，而并不是服从销售员的意见。“美国最古老的房子”、“商界最大的交易”、“我们为美国政府做文章”，下面的这些章节会对这种销售暗示进行阐述；而接下来的“王者制造者”、“巴黎制造”则会探讨另一种不同的销售暗示。如果销售员能运用语言技巧，有效地引发顾客的行为冲动就会容易多了，这部分内容会出现在“成功的秘诀”、“繁荣的捷径”、“幸福的道路”中。

只有发挥思维的联想作用，暗示才具备有效性。在《广告心理学》中会更充分地讨论到这一点。

在这里正好告诫销售员们，不要夸夸其谈，也不要言过其实，有时候话说得过多反倒容易让人起疑心。

2．何种理性暗示利于达成销售

正如之前所说，在某些情况下通过纯粹的暗示促成一笔生意。在这样的推销过程中，无须太过费力就能激发顾客的购买欲望。暗示可能会使顾客认可商品，并且相信商品是像销售员所说的那样值得拥有。顾客确信了选择商品的正确性时，他会越过慎重考察的过程。销售员最开始的暗示最能影响顾客的购物冲动，直接关系其接下来的推销能否成功。

普通的商品推销包含两类暗示：一类无须经过对方的逻辑思考就会有效，另一类则要经过对方的逻辑思考才能有效。在大多数成功的交易中，暗示都发挥了重要作用。销售员在促成交易时，为了使暗示发挥作用，就要避免使用含糊、抽象的词汇，其语言表述要详尽明晰，其概念解释要具体明确并确保顾客能够清楚地理解。

有一类理性暗示，可以直接激起顾客的购买冲动，可以越过推销过程让顾客有冲动购买行为，这种暗示大多是为了增强由购买原因引起的购买

冲动。通过充分的理由和专业的表现，销售员能让顾客顺利地接受自己的暗示。

如果销售员的暗示清晰而强烈，顾客又没有反对意见，那么这种暗示引起的冲动就会自然而然地发展成购买行为。如果暗示引发了顾客的购买欲望，或者这种暗示与顾客的习惯或本能一致，那么顾客会更容易接受销售员提出的暗示。顾客对这种暗示的反应表现在其购物冲动及无理由、无目的的执行上。这种反应不是建立在或扎根于合理的理由、证据或者逻辑上。之前已经讨论过这种类型的暗示。

如果暗示看起来合理，并且与顾客的购物目的一致的话，顾客遵循暗示的可能性就很大。在一些情况下，为了让顾客觉得暗示是合理的，销售员就应该省去详细的论述过程。例如，某位顾客很想买一台机器来完成某项工作，如果销售员说以前的顾客使用后非常满意，那么反而会引起顾客的怀疑，这会让顾客觉得销售员是在自卖自夸。相反地，如果不说那么多顾客看不到的情况，这位顾客会更可能同意购买。

但是，在大多数情况下，这位销售员还是需要说明这台机器的特点，并且向顾客解释清楚蕴含在这些特点中的价值。如此一来，销售员再提出暗示并阐述为何这些特点让这台机器具有价值，这样的话，顾客才更有可能接受。人们通常不会对某件事做没完没了的论证。销售员也不应该让顾客权衡商品所有显而易见的利弊。

一位聪明的销售员能够引导并掌控顾客的注意力，能够防止顾客产生对暗示有抵触性、抑制性的想法，这样的销售员能够很好地控制顾客的购买行为。顾客往往更容易接受权威或充满自信的论证，除非有对立的想法阻止了他们。对和顾客交谈产生并保持浓厚兴趣的销售员会设法阻止这种对立想法的产生。他会时刻保持竞争意识，竭尽所能地推翻顾客脑中不支持购买的想法。通过列举购买的原因以及推翻顾客心中反对购买的理由，销售员可以成功地说服顾客下定决心购买商品。一般而言，他不会遇到太强烈的反对意见。

对于知之不多的问题，人们倾向于听从别人的暗示。同理，要购买一个自己不太熟悉的商品，顾客一般不会有太强烈的反对意见。对于不了解的事物，人们会不经求证就听从专家的暗示。被人认为是专家的那种

人，可以毫不费力地对这些无知者施加影响。例如，蓝天矿业公司的股份卖给了那些对矿业一无所知的人，而没有卖给专业的矿工。

对专家和经验丰富的买家而言，他们之间的交易是另一回事。一个经验丰富的人不会太轻易就接受别人的暗示，他需要深思熟虑以及足够的证据才会采取行动。

习惯的力量能使人拒绝那些违背自己原本熟悉的认知、信仰或习惯的暗示。让一个行走在错误道路上的人走上正道，除了需要一定的暗示之外，还需要将其走上新路付出的代价最小化才行。

无实际意义的暗示几乎是没有力量的。这样的暗示不能引起顾客的注意力，更不能调动他们的行为。为了阻止自己的行为冲动，顾客常持有与冲动相反的其他想法。顾客接到销售员的购物暗示时，“不”这个词会不知不觉地出现在脑海中。因此，在暗示之外，销售员需要给顾客提供更充分的购物理由。

有一些顾客天生喜欢唱反调，常常会违背暗示而行动。他们很好地说明了有的人是桀骜不驯的。有时候为了让顾客去做某件事，可以通过暗示他们别做这件事。成功地掌控这些人的唯一方法就是从相反的方向去暗示他们，如此一来，他们会认为自己不是在依据别人的意愿行事。

如果顾客脾气很差、麻烦缠身、内心痛苦、忧心忡忡、悲观厌世，销售员就应该让其改善思想状态，或者等有了一个合适的时机再和其谈生意。

刮风、下雨、下雪、天热、天寒等天气可能会影响顾客的购物愿望。健康问题、饥饿、疲惫或身体不适等因素都会影响交易，这些状况也可能会影响销售员的工作效率。

愉悦感会让顾客更积极，更确信自己的判断，更容易受暗示的影响。销售员可以设法给顾客带来愉悦感，这可以扩大自己的销售量。销售员应该试图让他的顾客保持愉悦的精神状态，为了做到这一点，销售员需要发现顾客的优点并诚心地赞美他们。当然，说一些能让顾客开心的话也十分必要，不过，这可能会引起顾客的反感。

总而言之，销售员需要保证他的推销方式让顾客感到舒服。销售员要以

一种让人愉悦的方式说一些顾客喜欢听的话，要乐观地看待交易前景。一名优秀的销售员需要具备善于发现他人优点的技能。销售员常常需要真诚而衷心地表达对顾客的赞美之情，这能拉近和顾客的距离，让其相信销售员的判断和商业智慧，让其相信销售员的推销能给他带来切实的利益。

在与经验丰富的商人打交道时，直接切入主题，不要把时间浪费在冗长而笼统的购物提议上。

在与不按常规的商业模式进行商业交易的商人打交道时，销售员需要通过有利于交易成功的话题循循善诱，逐步了解顾客，让顾客充分地信任自己。销售员可以讲个有趣的故事博得顾客一笑。在这种预热性质的对话中，销售员可以让顾客觉得自己对他的生意、家庭、兴趣爱好等有着浓厚的兴趣。销售员可以讲讲顾客或许认识的其他顾客，或是介绍下自己最近做成的生意。这样做的目的是给顾客留下一个印象，即其他人和自己的公司有着令人满意的商业合作关系。销售员要给顾客留下一种印象，即让顾客相信，销售员对于商业形势及前景有着全面的认识，并且有一套成功的经商之道，能够在生意上帮助顾客。

《广告心理学》将会更多地探讨如何将商品的吸引力转化为利益，因为利益是构成市场的重要元素。

3．如何提高销售团队的效率

销售经理的重要职责之一是让他的销售团队保持热情高涨的状态。一个人只有认识到激情的重要性才能对他所干的那一行表现出激情。激情对于销售员的重要性就如同蒸汽对于机器的重要性一样。激情是动力源泉，而暗示会让它更富感染力。充满激情的销售员的言行举止可以透露出很多信息。一个小的动作、嗓音、手势、表情等都能感染顾客。在宗教里，许多人更多的是被感染而不是被说服。在商业中也是一样，充满善意、乐观、信任、激情的销售员的推销可以获得冰冷的说理永远无法达到的效果。销售员要信任他面对的顾客，因为这可以促进彼此的交易。

在商界事务中，销售员扮演着重要角色。他们提供着不可或缺的服务。如果销售员在自己的职责范围内高效地工作，他就有感到自豪的理由。如果他不能对自己的工作充满激情，那就最好辞职。如果他希望获得一份与自己的能力相匹配的工作，那就重新找一份。

当事态的发展不顺利时，销售员应当得到他人的鼓励。责备或解雇的威胁压根儿不会让他们以良好的精神状态工作。销售员已经获得的成功值得被真心、慷慨地赞许，而特别值得称赞的成绩需要通过公开表彰的形式给予认可。这些做法可以激发优秀销售员的抱负。此外，此暗示还可以有效激励其他销售员向他们看齐。

销售经理只有为他的销售员们提供最佳保障才能让他们为顾客提供高效服务。

4．为什么说定期开会很有必要

把销售员们集中起来开会，是为他们提供指导及改进他们工作的必备途径。会议内容可以是邀请销售专家展示某种成功的推销过程以及如何发表富有指导意义又鼓舞人心的演讲等。有时候开一个圆桌会议很有必要，因为在圆桌会议中每一个销售员都可以就销售中的各种问题交换意见。这能培养他们的合作意识。

在会议上，每个人都有机会展示自己的优点，并且为这些优点给他们带来成功感到自豪。获得好成绩的人也会激励其同伴设立更高的目标。

每个人都能得到他人的暗示，这些暗示让他们不再依赖老一套办事。当一个人聆听他人的成败得失时，也会相应地评判自己的成败得失，他能因此而拓宽自己的视野并改进自己的工作方法。

在销售队伍里，与其他人竞争的这种意识能够激励销售员们表现出更多的活力，帮他们发掘工作的新方法。为了让这样的会议充分地发挥作用，销售经理需要想方设法保持这种竞争意识，即便是在销售员们已经分开工作之后。这一点可以通过随时告诉他们其他人的交易状况及前景来实现，要让他们知道其他人的成功以及获得成功的方法。

5．销售竞赛也很必要

诸多不同行业积累的经验表明，组织良好的销售竞赛能十分有效地促进销售。这种竞赛的效果可以很容易说明。因为它可以激发销售员强烈的本能和兴趣并将其转化成行动。

这些本能包括：竞争、效法、自信、渴望认可、好斗、贪婪、合作以及对团队利益的忠诚。当然，从这些本能可以带来利益的角度看，以上的一部分本能是积极的。例如，这种竞赛能带来财富增长、职业发展、交际能力提升以及其他的一些实际益处。

6．唤起本能和兴趣会带来更多的能量

当一个人的一种本能或兴趣被激发后，其相应的某种生理器官的功能也会相应地提高，其会因此有更多的能量来执行被激发的冲动。

例如，肾上囊这种分泌肾上腺素并且将其输送到血液中的肾组织，在争斗时或竞争性冲动被激发时，它所分泌的肾上腺素就会增多。而血液中增多的肾上腺素会促使肝脏向血液提供以糖的形式储存在其中的能量，从而维持身体的各项器官正常运行。在可用能量消耗完之前，增多的肾上腺素也会防止抑制性疲劳感阻碍身体器官的正常运行。

为了让这样的销售竞赛顺利开展，必须运用一些有效的方法来激发之前提及的部分或全部本能或兴趣。

提供奖品通常可以激发人的竞争本能。为了让奖品在同等程度上激发所有的销售员，必须定下一个公平的标准评估销售员的成绩。为了确定在没有销售竞赛拉动的情况下每位销售员应当完成的销售量，人们曾做了一项调查。在近来的一次销售竞赛中，如果以100分为满分进行打分，

那么推销技巧满分20分，合理利润下的销量满分20分，合理销量下的利润满分20分，清除旧账满分10分，总公司反对程度最低及必要监管最少满分10分，损失最少满分10分，新增永久性客户最多满分10分。每位销售员都会分到特定的基础分数，而让自己的分数增长最多的销售员可以获得奖金。在竞赛中，他们也可以及时地了解其他销售员的状况。

如果奖金很诱人，销售员们就会十分努力地争取这份财富。

让销售员们了解所有人的销售量也会激发竞争意识。　除此以外，还可以激发他们的交际兴趣，因为这会让每一位销售员都付出最大努力以保证自己不掉队。实际上，这也告诉他们，世界对中途而废和失败的人而言毫无意义。这是所有人的竞争，没有人可以获得特权，而最棒的人赢得比赛。“你是最棒的那位吗？”

对于销售员而言，竞争的需求可以与社交兴趣那样的需求相结合，合作意识可以与对销售的忠诚相结合。“你之所以被选为这个销售团队的一员，是因为你能力强、勤勉、商业眼光好，你能让销售一帆风顺。你愿意让其发展得更好吗？”

为了让销售竞赛得以成功，某种特定的本能和兴趣必须被明确、有效地激发。如果本能和兴趣被正确地运用到销售活动中，那么可受销售员支配的能量储存就会极大地增多。他们的工作激情就会被点燃。他们的思维会更活跃，工作也会更有效。

7．培养性格和个性——成功取决于它们

在很大程度上，一个人做生意的效率都取决于已经形成的性格。若他的性格使他具备影响人的力量和技能，那么与他接触的人会对他产生尊敬之情。可以让一个人获得他人尊敬的是其性格特点，这些特点体现于其微妙而又难以描述的行事方式中，体现于其表情、语言、语气和行为中。通过暗示，不管他希不希望，他的性格都会对别人产生影响。一个销售员能否给顾客留下好印象在很大程度上取决于顾客得到的待遇。因为销售员的性格会影响其待人接物的方式，所以顾客会受到何种待遇取决于销售员的性格。从习惯上来说，一个人的好性格体现在为人处世

上。

我们已经讨论过，性格的发展超出了本能趋势和冲动。本能和兴趣在社会环境中发展成习惯。我们的本能冲动会引导我们做出什么取决于我们受到的教育。

一个人应该记住他的真正价值。他必须成为别人需要的人。对个人而言，世界看待他就像他看待自己一样。他应该严格而又毫不妥协地成为自己想成为的人，做他应该做的事。

为提高工作效率做的准备包括培养良好的性格和习惯。

心理学是描述性的科学。它所涉及的只是讲述大脑如何工作以及性格是如何形成的。作为一门学问，心理学并不关心哪种习惯究竟是好是坏。为了发现那些性格特点是我们想要的，我们必须参考个人的良知、社会的经验、教育理论、伦理和宗教等。在最终的分析中，人们会发现所谓的坏的行为是社会禁忌，因为这些行为会给他人带来不好的结果。有好性格的人能得到人们的尊敬，因为他们能为他人和社会带来福利。

好的性格特点包括：诚实、勤奋、关注身体健康、爱干净、有毅力、看问题全面、准时、有雄心、思想开放、为他人着想、有进取精神、有领导力、自信、有勇气、乐观、自控、温和、真实、服从、礼貌、有同情心、懂礼仪、忠诚等。只要读者高兴，还可以随意增加这个列表的内容。稍微思考就会发现，人们不会单纯地把这些美德当成性格的优点，除非这些美德不断地在一个人的行为中体现出来。

为了发现自己性格中的优点和缺点，我们需要进行认真而又诚实的自我批评。从朋友的暗示、对手的批评、生意伙伴那里得到的待遇及同别人共同取得的成功中可以看出自己的优点和缺点。在形成性格的过程中，他应该受到自我实现的指导，应该致力于和谐地发展自己的性格并提高自己的工作效率。

一个人的性格是由思考、感觉、意愿和习惯的本能冲动发展而来，因此，他的性格在很大程度上由自己控制。他可以通过改变习惯来改变性

格。为了放弃旧的习惯并形成新的习惯，他必须趁早防止按照旧习惯采取行动的趋势。他必须决绝、毫不犹豫、毫不动摇地利用每一次机会培养自己的新习惯，这一点很难做到，因此，他在刚开始就有必要紧紧地把握住培养好习惯的机会。不过，随着时间的流逝和习惯的逐渐形成，用新的方式采取行动就会变得相对容易。刚开始，这种新的方式是通过艰辛的努力获得的，不过获得新方式慢慢地就会变得容易。最后，要采取与新习惯相反的行动就需要付出一定的努力了。

培养新习惯的过程中，最困难的就是让一个人以饱满的精神状态和坚定的决心让自己摆脱老一套并开启新思路。习惯终究会成为人的第二天性，并且强于本性。虽然你期望摆脱性格中存在的坏习惯，但是你不能过多地关注它而忽略了自己的行为冲动。

8．自信对个人的重大意义

为了说明一个人如何培养出让自己满意的性格和思想，我们将目光聚集于自信这一品质上。自信这一品质在工作的每一方面都很重要。自信自立的态度以及果断的行动体现出来的是坚定的意识，会让你收获别人的尊重甚至是体贴，但是，如果它们体现出来的是畏惧，那么别人就会欺压你。相信自己会成功才能成功，这句话很有道理。人参与一项活动的精力来源于自信。只有仔细考虑好你想做什么以及如何做，才能培养自己的自信。周密而认真地准备，目标明确，敏锐地察觉到新观点、新想法，以新思路看待旧观念，这样你才会有源源不断的灵感和经验来帮助你成为行业中的领军人物。

给自己一些觉得自己很棒的暗示，你才会觉得自己真的很棒。只有这样才能培养自信和首创精神。不要总是不停地徘徊犹豫，工作时要坚定并充满激情。

有志者事竟成。

不要持有怀疑态度，或者总想着低效和失败。大多数恐惧其实都是没有根据的。想得太多反而没用。越是担心某件事，某件事就越容易成真，结果也必定更加糟糕。不要总想着你的不足和失败的概率。直面困境往往可以降低错误的发生概率。

不要把注意力集中在自己身上，要集中在你做的事上，要防止工作中出

现不自信的情况。让自己记住以往成功中的优势。研究你的失败并从中发现让自己进步的方法，然后忘记失败并想象未来的成功。要经常暗示自己：“我可以成功，我很相信自己，我会成功！”

为了让别人觉得你是自信的，工作时就要表现出真诚、积极、勇敢、热情、坚持及自己可以成功的信念。以一种诚实的态度毫无疑问地去工作。避免过度紧张以及“三分钟热度”，因为它们会揭露你的弱点，浪费你的精力。你应该留给别人这样的印象，即你有足够的时间来完成工作。在处理任何情况时，你都要非常自信。

如果你想成为成功人士，你必须清楚成功人士的思想态度及为人处世的习惯。伟大领导者的言行举止会表现出自信、自立及其他的精神力量。他们会让别人相信，他们有能力完成伟大的事业。你只有相信自己，别人才会相信你。对自己能够取得好成绩缺乏信心的人，也得不到别人的信任。

9．有吸引力的性格值得拥有

性格本身十分复杂，几乎无法分析阐述。拥有吸引力的人会有如下特质：他会优雅地打扮，衣服熨烫平整而又干净，鞋子整洁，偏爱干净的亚麻衣物；他会把胡子刮得很干净，洗个澡然后让自己梳妆整齐；他说话时很清晰，嗓音柔和悦耳；他会举止文明，以公认的方式展现自己谦虚、礼貌的品质；他会为他人着想，关心他们的幸福，对他人的言行举止充满兴趣；他会很有智慧，避免过分的亲密和虚伪的奉承；他会乐观向上，给人带来正能量；他会在正确的时机择善从之并且从之有道；他会很容易自信，但这种自信不是自负；他会很成功，对销售既有自己的一套方法，又表现出很大的热情；他兴趣广泛并且见多识广。

消费心理十四讲

【美】哈利·D. 凯森◎著 刘晓婧◎译

THE MIND OF THE BUYER

消费者是非常认真的，他们绝不是傻瓜，更不应该被看作傻瓜。
要像揣测恋人一样，去读懂消费者的心。
交易是短暂的，而爱情是永远的。打造一生一世的客户，才是销售者的天职。

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

版权信息

消费心理十四讲 /（美） 凯森 (Kitson,H.D.) 著 ; 刘晓婧 译. -- 北京：新世界出版社，2013.11

ISBN 978-7-5104-4664-1

I．①消… II．①凯… ②刘… III．①消费心理学IV．①F713.55

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013)第256942号

消费心理十四讲

作 者：[美] 哈利·D. 凯森

译 者：刘晓婧

责任编辑：王正斌

责任印制：李一鸣 郑珊珊

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http://www.nwp.cn

http://www.newworld-press.com

版 权 部：+ 8610 6899 6306

版权部电子信箱： frank@nwp.com.cn

印　　刷：北京中印联印务有限公司

经　　销：新华书店

开　　本：787×1092　　1/32

字　　数：105 千字　　　　　印张：7

版　　次：2014 年 2 月第 1 版　　2014　年 2 月第 1 次印刷

书　　号：ISBN　　978-7-5104-4664-1

定　　价：27.00 元

版权所有，侵权必究

前 言

本书的主要阅读对象是想在工作中寻求创新的营销管理者、广告人和推销员。另外，任何致力于影响他人购买商品倾向的人也适合阅读本书。本书不讲授具体销售技巧，因为不同的销售形式有不同的操作技巧，故不可同日而语。本书关注的是所有销售的共同技巧和原则。众所周知，在不同形式的销售中，销售成功与否的影响因素具有共同性。这些影响因素的作用对象，归根结底就是消费者的心理活动。无论是说出一个词，还是写出或画出一个字，在购买活动发生前，消费者的心理活动都将经历几个阶段。本书将描述这些阶段心理活动的变化过程，并加以分析。

研究这些心理活动的变化过程，不可避免地要同许多高深的心理学内容打交道，比如心理活动中的注意、兴趣、欲望、信心等。这些内容，不可能用简单的三言两语解释清楚。为了增强本书的易读性，避免让读者感觉枯燥，我在写作中弃用了深奥复杂的心理学专业术语，转而使用一些通俗易懂的现代商业语言。

对重要的现象或问题，我会引用大量心理学事实和理论对其进行论证说

明。本书的写作过程中，我通过多次重复和反复举例论证，传达了这样两个别具一格的思想：一是告诉读者如何站在心理学的角度思考商业中的销售问题，二是如何用科学和计量的方法研究销售中的心理学现象。

心理学家阅读本书时会发现，本书鲜少提及与心理活动有关的专有名词或概念。大脑在本书中被看作肌体器官之一。虽然介绍大脑的作用非常必要，但作为一本应用心理学书籍，解释大脑在肌体中的详细作用没有任何意义，因为那些关系到大脑与身体之间复杂协作关系的深奥名词和问题会吓跑没有心理学知识基础的读者。我这样做能够避免形而上的争论，突出对消费者行为的研究，有利于保持本书前后内容观点的一致性。用客观描述代替对心理学术语的过多深奥缥缈的探讨，能够使本书在保持科学性的同时兼具很强的可读性，更易于被读者接受。

非常感谢J.B.利平科特公司允许我引用《销售和广告中的心理学研究指南》一书中的部分章节。同时，也非常感谢《科学月刊》的编辑同意我在第十三讲中引用杂志的部分章节。还要感谢《西方广告》的编辑允许我转载出现在第五讲中的部分内容。另外，W.B.布克教授阅读了本书手稿并提出了许多宝贵的意见，对此，我深表感激。最后要感谢的是我在芝加哥大学和印第安纳州立大学的学生们，是他们的兴趣和对科学计量的热情，激励我不断地从科学角度对消费者心理活动问题进行探索。

哈利·D.凯森

第1讲

了解销售中的心理活动

> 销售其实就是两个互换经济物品的人之间发生的心理互动，是一场心理战争。要想成功地卖出产品，就必须洞察消费者的内心，然后投其所好。猜不透消费者内心的推销员，往往会以失败告终。因此，出色的推销员，必须懂点心理学。

销售其实就是两个互换经济物品的人之间发生的心理互动，是一场心理战争。要想成功地卖出产品，就必须洞察消费者的内心，然后投其所好。猜不透消费者

内心的推销员，往往会以失败告终。因此，出色的推销员，必须懂点心理学。

出色的推销员，必须懂点心理学知识

销售其实就是两个互换经济物品的人之间发生的心理互动，这个互动不仅包括推销员的一系列心理活动变化，也包括消费者的心理活动改变。推销员在其销售心理的指导下会做出某些特定的行为，来引起消费者心理和行动上的回应。

推销员的销售行为可以是下面这几种形式的：商品摆设、言语形容、图片，或是友好地递出一支香烟。同样，消费者的回复行为也可以多种多样：走进商店买一包摆放在橱窗里的糖果、从口袋里掏钱、索要一份目录，或者只选购购物清单上的物品。

从这些不同行为中，我们可以辨认出一些销售方式，比如广告、橱窗展示、销售传单，或风格独特的个人推销。虽然这些不同销售方式有各自不同的方法和问题，但目标是一致的：促使消费者决定购买商品。任何一位想获得成功的推销员，都必须研究消费者的想法，学会站在心理学的角度思考问题。

心理活动宛如流动的小溪

在讨论消费者心理时，可以借用一个比喻，即消费者的心理过程宛如一条潺潺流动的小溪。这条流淌在每个人心中的小溪由认识、知觉、感觉、意志和行动组成。心理活动具有两个特征：

1.心理活动是时刻不停变化着的，永远不会处于静止状态。不断涌出的新想法会淹没替代前一秒出现的旧想法。消费者购物时的心理活动是知觉、感觉和意志共同作用的结果，从购物开始到结束，他的整个心理活动过程就像一条流动的小溪，不断地改变。

2.心理活动很复杂。它不是可以随便对付的简单物体，而是一个充满力量的独特生命体。本书的任务就是描述这个生命体。将它摊开放置在心理学的显微镜下，仔细剖析理解它的每一部分特性。我们将从纵向和横向两个维度分析它。首先，我们将心理活动划分为许多阶段，再一个个

单独分析，然后再对每个阶段的重要观点进行横向解释分析。

销售不同阶段中的心理活动

购物行为发生时，消费者的心理活动过程可分为6个阶段：

1.注意目标

2.引起兴趣

3.产生购买欲望

4.信任

5.决定购买

6.满足

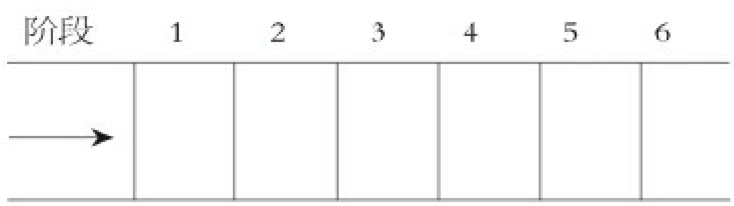


图 1 销售中的心理活动变化

（非常感谢J.B.利平科特公司允许我使用这幅图，这幅图来自《销售和广告中的心理学研究指南》一书）

消费者购物的心理活动变化，不是每次都必须严格历经以上6个阶段。比如，信任有时候可以产生在购买欲望之前，甚至在兴趣出现之前就存在了。引起兴趣有时候可以和注意目标同时发生。

总的来说，以上给出的消费者购物心理活动变化的排序，几乎在每种现实情况中都有发生，特别是消费者第一次购买某件物品时。

我们还发现，每个阶段持续的时间长度是不同的。最初的注意目标阶段可能只维持一小会儿，然后就迅速被引起兴趣阶段吞并或取代了。接下

来，引起兴趣阶段可能维系一个小时。另外，每个阶段持续时间的长短，在不同情况下，也不尽相同。不同情境中，引起兴趣阶段的时长，可能是一分钟、一个小时、一天甚至是一年。

消费心理横截面分析

虽然我们把心理活动比作一条潺潺流动、永不停歇的小溪，但有些时候我们不得不假想它有暂时停滞的一刻。在心理活动的某些重要阶段，需要人为地让这条小溪流速缓慢下来，因为只有这样，才能从横截面上仔细观察它。用图画描述这些阶段，会得到一个和图2类似的圆形。大圆环中装载着众多代表消费者此时认识、知觉、感觉等的小圆环。看到这些圆环时，要明白一点，这些都是为方便理解，假设得到的图形。

严格地说，我们无法让心理活动的小溪停止流动，或画一幅内容细节详尽的示意图。尽管如此，我们还是要使用这样的假设，因为它们可以让我们的解释更清晰，也更容易被理解和接受。

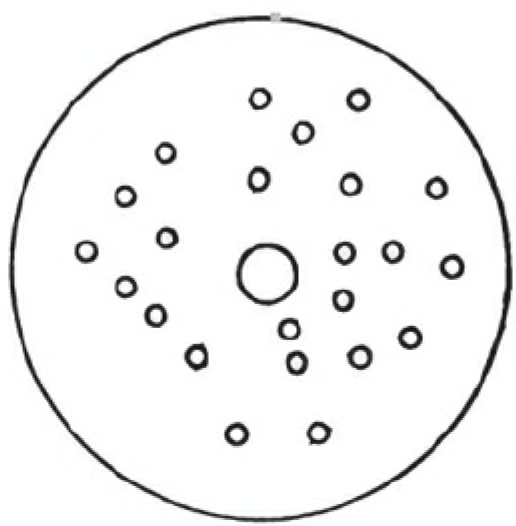


图 2 横截面上分析心理活动

（非常感谢J.B.利平科特公司允许我使用这幅图，这幅图来自《销售和广告中的心理学研究指南》一书）

虽然本书致力于从心理学角度思考问题，但并不意味着与销售有关的问

题都是心理学问题。因为，道德问题和经济问题对销售也有很大影响。所以，在开始用心理学分析销售前，必须首先弄清楚以上那些问题和销售之间的关系。

从道德角度思考销售问题时，我们的关注点是在经济物品的交换过程中，参与者的行为道德与否。我们会提出这样的疑问：这个价格合理吗？这种商品物有所值吗？在销售过程中，我们有没有顾及其他竞争对手的合法权利进行公平销售？销售中的这些道德问题在考虑社会福利问题时非常重要。近年来看到世界范围内商界道德水平提高，非常令人高兴，做出这一判断的证据，将在本书后面的一些章节中提到。

从经济角度审视销售问题时，我们可能会提出另一些问题：哪些进货渠道可以考虑？哪些代理机构存在于消费者和生产者之间？哪些因素对价格制定有影响？每个商人每天都会思考许多这样的问题，对于商人来说，他们也许会忽视其他问题，但从经济角度思考自己的事业，几乎是他们的本能。

虽然在销售中，从这两个角度思考问题都非常重要，但它们不是本书的重点。在此，我们假设每个读者都不会做出有违道德的买卖。另外，专业的经济学家将处理好一切销售过程中可能出现的经济问题。所以本书将集中精力解决销售中的心理学问题。

从心理学角度分析消费者的动作缘起，我们主要关注由认识、知觉、感觉等激起的消费者行为变化，并探究这种行为变化的缘由。这种做法在某些方面和心理学定义不谋而合："心理学是一门专注于描述和解释生物体行为的科学。"与心理学不同的是，这种做法致力于对生物体的行为做出详细描述和解释，并探讨如何引导和改变这些行为。

心理学是"实在"的科学

在运用心理学的概念前，必须厘清几个人们惯常持有的观点。许多人认为心理学非常神奇深奥，有时候甚至还带有魔幻色彩。他们认为心理学是一种可以深入探测人类内心活动的洞察力，或者是一种催眠剂，甚至是一种不明意义的符咒。懂得心理学的推销员可以通过读懂消费者的心理，来强迫他们购买商品。

这种关于心理学的奇怪又迷信的观念根深蒂固，它们的来源可以追溯到几个世纪前，甚至到亚里士多德时期。亚里士多德在他的第一本心理学教科书里将心理学定义为“灵魂的科学”。他认为灵魂是人体内主管思维、感觉和意志的部分，所以他不停地探究灵魂从何处来，人去世后又到何处去了的问题。

亚里士多德的心理学定义影响了很多代人，直到17世纪才被推翻。也正是到了这一时期，洛克、休姆和其他人才提出：虽然我们用了几个世纪时间来探索灵魂的起源和本质，但我们依然一无所知。所以，让我们把那些与灵魂有关的问题放到一边。然后，讨论一些个体一生里会遇到的事情。换句话说，让我们考虑那些影响人类行为的心理问题。

这个意见被大多数人接受，于是心理学被重新定义为“心理的科学”或者“意识学”。这个定义一直使用到现在。但普通人对心理学的认识，依旧被亚里士多德的神秘观点影响着。

19世纪中叶以来，另一种心理学定义流行起来。这一时期，自然科学中的物理学和化学迅猛发展，生物学、植物学、动物学和生理学也开始崭露头角。在这些学科进步的影响下，心理学也变得更加严谨，并开始注重研究方法。心理学的主要改变有两个方面：一是身体状况影响心理活动的观点逐渐被人们认识，二是其他学科的研究方法被迅速移植到心理学研究中。这些方法在心理学中的应用大多取得成功，特别是那些用于研究动物行为的方法。于是，心理学一度被定义为“研究意识和行为的科学”（有些极端的研究者去掉了这个定义中的“意识”，直接将心理学定义为“研究行为的科学”），及至今天，这个定义仍不能让所有心理学家接受。尽管如此，它却道出了这门学科中一些不那么令人愉悦的内涵。最后，在综合上面这些意见的基础上，提出我们的定义：“心理学是一门致力于描述和解释生物行为的科学。”

通过这个简短的历史回顾，读者们大概可以理解，为什么有些现代人依然认为心理学是神秘、抽象、缥缈的代表。其实这个学科的发展和神秘毫不相干。今天看来，心理学是一门“实在”的甚至有些“世故”的学科，和物理学、地理学、天文学都差不多。关于心理学与这些学科的亲缘关系，读者可以从下面讨论心理学的研究方法中更加清楚地看到。因为心理学的研究方法，本质上说，和一般的自然学科几乎没有区别。

科学研究方法——实证法

为了描述和解释消费者行为，心理学使用了一种广泛应用于任何学科的方法——实证法。实证法的研究过程一般可以描述如下：

1.在特定条件下描述实验现象。为了更系统的观察，避免实验断断续续和偶然因素影响实验结果，并确保严谨的科学性，我们的实验观察必须在条件完全可控的情况下进行。实验一般在实验室中进行，因为相对喧闹的日常生活，在实验室中，我们可以控制某些影响因素。“控制”在这里的意思是设计某项实验的情境，以便将来可以重复观察（为了得到科学的结论，我们不能只依靠一次观察结果）。在实验中，我们每次只探讨一个因素对实验结果的影响；此外，我们还会按照计划改变实验情景，并观察这一改变对实验结果的影响。简单地说，实验是“一系列可通过改变环境进而改变结果的，可区分的和可重复的观察集合”。

2.将每次实验中改变的因素都记录下来。做这件事情时，一定要仔细。详细记录下实验中的每个变化条件，可以确保其他实验者在重复相同实验时，在相同条件下得到相同结果。为了把实验结果记录得清晰明了，我们尽量选用数学表达方式。在这种思想指导下，实验结果的表现形式往往是数字。

3.下一步，将根据一定顺序把这些得到的数据排列起来，把它们放到图表中进行分析比较。这样，它们之间的规律就比较容易观察到了。

4.基于数据和图表，得到结论。

我想通过叙述一个心理学实验室中进行的实验，来更好说明这种方法的研究步骤。

一个心理学实验

（摘自C.H.朱迪的《心理学实验室操作指南》，非常感谢金恩公司允许我使用这个选段）

翻到本书第17页，在离你眼睛差不多20英尺远的地方，把书举起来。虽然书上画的两根直线一样长（长度都为10厘米，也就是4英寸），但感

觉水平方向的直线看起来比垂直方向的直线要短。得到这样的结论，跟心理因素有很大关系：直线的长短很大程度上和它的位置有关。这个结论，在现实中我们可以很轻松地观察到。但如果想对它做出科学描述，必须说出直线在从垂直变为水平的位置变化过程中，缩短或增长了多少。还要衡量位置对长度的影响，最后用数学的表达式把这一伸长缩短现象表示出来。

我们将垂直方向的直线用一条窄窄的纸条遮起来，再将书举起放置在20英尺外。以水平方向的直线作为基准，在遮住垂直方向直线的纸条上画一条你认为与水平方向直线等长的竖直方向直线（千万不要因为你知道水平方向直线看起来比竖直方向直线短的“误差心理现象”，而故意画短竖直方向的直线）。

放下书，用尺子测量你刚画好的直线长度，你会发现，这条直线可能比水平方向的直线长4英寸；据此我们可以得到以下结论，在你眼中，水平方向的直线比竖直方向的直线要短。还可以通过这两条直线的长度差，得出你在这种情景下的一般判断误差数字。但是，仅仅一次的观察还不足以支持我们得到的结论。科学的研究方法中，很难根据一次观察就得出结论，我们必须进行多次观察实验。遮住你刚才画的直线，再画一条，然后再遮住画好的第二条，再画更多这样的直线。这样重复操作，直到画满10条为止。

用尺子测量每一条直线的长度，并记录下数据，然后将这些数字汇总，算出它们的平均数。最后得出的结果也许和下图中另一个实验者在相同情况下得到的结果类似。这些结果长度用厘米表示。将一条10厘米（4英寸）长的水平直线作为标准，其余的10条直线长度情况如下：

8.6
8.2
8.1
8.7
8.4
8.6
8.2
8.1
8.2
8.2

10) 83.3

8.33

从平均数我们可以看出，水平直线的长度和竖直直线的长度存在1.67厘米左右的误差。从这10个实验所得的数据中，我们可以得到一个结论：当一条长度为10厘米的直线从水平位置变化到竖直位置时，它的长度在人眼中会缩短到8.33厘米。

这是一个典型的心理学实验，在以下几点上符合科学实验思想：

1. 在排除其他干扰因素的前提下，我们做了一次观察。

2.在确保外界条件没有发生任何变化的情况下，我们重复了这次观察，实验操作和测量手段与第一次无异。其他研究者如果依据我们的实验步骤和方法，也可以得到相同结果。

3.控制实验变量，确保每次只关注影响直线长短变化的一个变量，比如，直线的位置和直线长短的关系。一次实验只关注这一个变量对实验结果的影响，对其他诸如直线宽度和油墨亮度等可能因素变化不予考虑。

4.再改变实验中的一个变量进行观察，比如将水平直线倾斜30度后，然后再倾斜60度……这样做可以得到多种不同情景下的观察结果。

5.最后，用数字形式表述实验结果。

这种实证（科学）方法，可以通过三种不同形式应用到销售问题上：

1.“收集反馈数据法”：一场营销活动开始之前，可以先模拟设置不同环境和条件，收集各种不同条件下得到的数据，然后根据数据测算每种因素改变对营销效果的影响。通过对连续不断改变条件得出数据的观察和比较，可以判断出哪一种营销方式最有效。希瑞尔使用这个方法在广告营销上做出了非常好的榜样。

虽然“收集反馈数据法”非常有用，但它的使用条件非常苛刻，所以操作起来有点困难。消费者对众多销售媒介，比如广告牌、车载广告的反应很难测量。另外，影响营销成功与否的因素相互交织，复杂多变，很难区分哪些因素起到了哪些作用，或者判断哪个因素导致了哪些现象的出现。而且，使用这个方法，人力物力花费不菲。虽然这个方法可以提供很多有效信息，但它很难单独使用或在大范围面积内广泛推行。

2.“实验室法”：它是上述“收集反馈数据法”的代替方法。与前者的“实战”不同，这个方法是在实验室中进行的。研究人员在实验室中模拟现实市场环境，选择典型的潜在消费者作为实验对象。在实验过程中，细心地收集他们反应的数据。这种方法可以对某些将要大规模推广的销售方法的有效性做一个前期测试。

这种方法看起来似乎很容易操作，运用它很多销售问题都会迎刃而解，特别是检测那些刊登在出版物上的广告有效性问题。请读者设想一种情况，假如我们要设计一则广告，那么我们要解决的第一个问题是：大写字体和小写字体，哪个会更吸引消费者眼球呢？

为了解决这个问题，我们需要走进心理学实验室。将准备好的大写字体标题和小写字体标题一起放在视觉记忆测试镜前，然后记录下人们阅读两种不同标题的速度。把这些结果数据记录在表格中，然后再检验一次结果，最后就可以知道哪一种字体更符合人类阅读习惯了。

很多与广告和心理学相关的图书中都使用过这种方法。如此广泛的应用，证明了这种方法适合于解决许多与销售相关的问题。但这种方法也不是完美无缺的，当实验室模拟环境过于理想化时，它就会“失效”。

3.还有很多研究销售问题的科学方法。如果上述两种方法都不适用，或者想通过其他信息证实我们的结论，可以从另一个角度出发，设计新的

实验方法。

在设计新实验时，一定要将实验目的时刻牢记于心。在着手做某件事情前，一定要先找到一个最科学、最精确，也最有效的途径或方法。如果通过市场调查法和实验室法都无法找到那种“最优”的方法，还可以求助曾经遇到过类似问题的推销员。通过分析和研究他们的解决方法，也许就知道自己该怎么做了。

如何获知他们的经验呢？如果直接询问，可能会因为意见不一致产生争端或对他们经历的真实性产生怀疑的问题。而且，我们寻求的是科学的解决方法，所以我们需要的不仅仅是意见，更多的是数据。怎样才能把他人的经验用严谨科学的数字表达出来呢？

解决这些问题的答案是：“历史研究法”。也就是审视过去那些推销员的所做作为，仔细观察他们在解决我们现在面对的这些问题时，使用的方法。

从“历史的”角度思考这个问题，将会有更多问题需要弄清楚，比如：在历史范围内，在标题中使用大写字体是不是一直比使用小写字体好？可以通过查询一段时间内的报纸或杂志资料，弄清楚小写字体的标题占所有标题的百分比的方式，得到这个问题的答案。有研究人员曾做过这样的研究，结果如下：近年来，广告制作者越来越倾向于使用小写字体的标题。

还有一个使用“历史研究法”的例子：一些公司想要设计一个挑选最优秀的推销员的方法，他们创立了一个联合办公室来承担这份工作。办公室把每个公司的情况制成表格，然后将结果分组，最后利用这些结果的规律，设计了一个可以帮助他们挑选最合适的销售员的系统。

使用“历史研究法”，需要先建立以下几个假设：

1.一个习惯如果经受了时间考验，仍未被历史淘汰，它一定有其存在的价值。假设有的公司因为没有遵循这样的习惯而导致收益下降，最后不得不放弃广告宣传，而另一些公司还在继续坚持打广告。这样不同的经历使这些公司能够区分开有价值的行动和无价值的行动，然后他们会摒弃无用的行动，只采取有用的措施。

假定推销员并不是因为发现需求，而有意做出那些改变的。事实上，他们是不断地从错误和教训中跌倒、爬起，再继续前进。比如，他们经过一系列的实验观察之后，才发现用小写字体比用大写字体书写标题更合适。

我们可以将现代销售实践看作无意识不断进步的产物。在对现代社会消费者注意力的争夺战中，只有具有给心理带来冲击感和舒适感特性的商品才能留存下来。这一情况从某个方面证明了经济学中的“物种选择”。

2.使用“历史研究法”的第二个假设是：推销员会从他们前辈的案例中学习。他们会借鉴前人经历中好的部分，避免以后可能发生的错误，节约资源。

另外，我们还假设，通过学习过去的经验，我们可以明白那些用过的方法中有哪些现在依然有效，哪些已经被历史淘汰，这样我们就可以修改自己的行为，最终找到一条合适的成功捷径。

当然，历史学研究方法不是解决一切销售问题的“灵药”。我们坚持使用它，是因为它是一种科学的研究方法，通过应用这种方法得到的结论和通过使用其他方法得到的结论具有一致性。

事实上，以上三种方法，没有哪一种可以独自完全解决销售中的所有问题。它们中的每一种都可以从不同的角度，帮我们看清这些庞大问题中的一部分。在解决某个特定问题时，某种方法可能比另一种方法更适合；在另一些情况下，两种或三种方法都非常适用。通过一种方法得到的结果，在其他两种方法中都可以得到证实。

经过以上阅读，读者们会发现，心理学问题的研究过程没有任何一点哄骗或蛊惑人的嫌疑，它和催眠游戏没有一点相同。相比之下，心理学更像一件实验设备或一种数理表格图画。心理学家们总是卷起袖子，拿着尺子在广告印刷室、工厂、市场等场所，不断测量和观察，走在与消费者打交道的第一线。

在用心理学方法研究销售问题时，必须牢记以科学实验方法做指导，避免做出模糊或经由闭门造车得出的草率结论。发表结论时，一定要确保它有实验得出的坚实数据作为支撑。在缺乏数据时，可以详细陈述自己每一步的想法，来努力确保结论正确。在给出意见时，一定要将前因后

果述说清楚。虽然这样做无法达到读者要求的简洁和直接，甚至还有些迂腐和教条主义，但详细陈述因由，会让读者对本书的主要观点印象深刻，比如，在用心理学研究销售问题时，必须使用严格的科学实验方法。

经验法则与科学心理学

在快速通览完科学方法的研究步骤和解决方法的问题后，我们可以说："我们知道什么是科学方法了。"科学最纯粹的目的就是发现知识（英语中"科学"一词最初来源于拉丁语"scientia"，意思是"科学"）。科学的这种特性使得科学的商业心理学知识与即将介绍的来自商人自身经验的非科学心理学知识有了本质上的区别。

但是不得不承认，成功的商人在经商过程中的确使用了心理学知识。他们对消费者行为的解释和描述，经常一针见血。他们使用的方法与用科学方法研究心理学有哪些方面的不同呢？

1.他们的经验都局限于个人。虽然他们对人类行为的揣摩和解释都很有价值，但那些解释都仅局限于他们的个人经历之内，不能代表所有的情况。相比之下，科学心理学中的结论则是从很多人（理论上无穷多人）的经历中抽象总结而来，且具有广泛的代表性。

2.他们的心理学大多是模糊的经验总结。这些总结中阐述的道理大多只适用于特定环境，而科学心理学则适用于多种情景。

3.来自经验规律的心理学需要长时间的积累，单调又昂贵。而科学心理学作为大学讲授的课程之一，学习起来方便简单。商人们都知晓这一点，所以送他们的孩子到大学学习科学心理学。

4.经验规律不成系统、混乱无序，而科学心理学则有完整的体系和排布顺序。

5.非科学心理学的结论很多时候都不准确，虽然它们包含一些道理，但作为科学来讲，它们非常不精确。相比之下，科学心理学则以数学精确缜密的视角阐述问题。

◎小结

在前言里，我们定义了什么是本书所讲的用心理学方法思考销售问题。为了使本书内容生动活泼，我们将心理活动比作一条源源不断流动的小溪。

我们首先将心理活动划分为六个阶段，然后对不同阶段进行横截面分析，并对每个横截面包含的内容，即某一时刻消费者心中所想的事情进行研究。在研究中，我们没有受神秘主义思想的影响，而是使用严密的科学方法。这样我们才能抛弃模糊的经验规律，进而接受被证明过的科学心理学结论作为我们商业营销的指导。

第2讲

从哪些方面引起消费者的注意

> 成功的销售都是从吸引消费者注意力开始的。消费者的心理活动宛如流动的小溪，复杂并时刻不停地变化，怎样才能吸引消费者的注意？运用刺激感强烈的物体、体积巨大的物体、运动的物体和颜色鲜艳的东西会帮你更好地达到目的。

上一讲将消费者的心理活动比作一条内容复杂的流动小溪。这一讲将描述和解释这条流动的小溪。为了更好地达到这一目的，我们从横截面上将小溪分成了几个不同阶段，然后在心理学显微镜下仔细查看每个阶段的内容。

心理活动小溪的第一个阶段是如何引起注意。吸引消费者的注意，可以说是推销员的第一要务。通常情况下，完成这一步非常困难。因为消费者经常沉浸在自己的世界里，思考着与他们的生活息息相关的问题，这种情况下他们的心理活动小溪缓慢又平静。因此，试图将一件新东西，甚至是国外产品的形象和概念投递到消费者心中，打断他心理活动小溪自然的流速，对推销员来说是非常困难的。推销员必须把那件商品的概念或形象准确地插入消费者心理活动的小溪中，而不是让它们滞留在岸边，否则消费者根本注意不到那些商品。

推销员达到上面目标的难易程度，很大程度上取决于消费者当时思考问题的投入程度和他思考问题的内容。比如，当他们无所事事地坐在公交车上，目光从一块广告片游离到另一块上时，他们心理活动的小溪流速缓慢。这种情况下，推销员很容易吸引他们的注意力。

还有一种情况，当消费者在股票市场里准备交易，或观看一场激烈的球赛时，他们心理活动的小溪会澎湃汹涌。这些情况下，消费者很难被其他东西吸引。比上述情况更难吸引消费者注意力的是：商品对消费者来说充满了陌生感。此时，推销员需要在推销前进行必要的解释，使消费者认知接受这种商品。这一点将在后面的章节中详细讲到。

不过，无论有多少困难，成功的销售都必须从吸引注意力开始的。所以，我们要学习一些吸引消费者注意的小技巧。

没有一种方法可以对付所有不同流速的心理活动小溪，或适用于所有商品和广告的推销。但是，有些因素的使用被证明在吸引消费者注意力上非常有效。

强烈刺激

第一个有效因素就是强烈刺激。通常来说，人类对具有强烈刺激感的物体感觉敏感，例如：明亮的光线、嘈杂的声音、强烈的味道、巨大的压力、极端的问题，以及尖锐的疼痛等。

在探知这个因素作用的机理和来源之前，必须清楚地知道为什么具有强烈刺激性质的物体会吸引我们的注意力。从历史视角看，我们可以假设人类个体身上遗传了人类代代相传的一些共性，即人类的祖先们为了适应特定环境条件产生的能力或行动倾向。

人类对那些会影响他们生活水平或健康水平产生的因素一直很关注，比如，强烈的光线让他们睁不开眼睛，巨大的嘈杂声可能会撕裂他们的鼓膜。对这些因素反应迟钝的个体一定会受伤或被杀害，所以，对刺激性强烈的物体保持警惕意味着延长寿命。于是，这种对具有强烈刺激感的物体保持注意力的习惯深入每个人的骨髓，并代代相传。

消费者的很多习惯可以说也来自遗传特征。在下一阶段中，我们要用一讲的篇幅讨论这个问题。所以现在先把这个问题放到一边。这一讲只讨

论为什么某些特定的物体非常容易吸引消费者的注意力。

这个规律告诉我们一个进入消费者心理活动河流的诀窍：在消费者面前摆放一种可以给他们带来强烈刺激感的商品。古时候，城镇通常会使用铃铛通知居民集合，鱼贩们用喇叭吸引顾客的注意力。现在，广告人员则采用会尖叫的广告牌来替代。

大概是因为具有强烈刺激感的物体往往给人粗俗的感觉，喜欢使用个人风格推销的推销员很少利用这些东西吸引他们的潜在客户。但如果推销员能够将刺激用得优雅又不具有侵害性，就会大大提高吸引潜在客户的注意力的概率。

广度

第二个吸引消费者注意力的因素是广度，也就是常说的体积、大小和重量。消费者的注意力很容易被巨大的物体吸引。当人们沉浸在自己的思绪中时，很容易忽视周围晃过的小物体，但对体积大的物体就不同了。一辆在乡村公路上行驶的汽车很难忽视路边竖立起来的巨大广告牌。散步的行人也很难忽视矗立在路边、直指天空的巨大广告牌。

除了通过刺激感官吸引注意力这种作用外，物体庞大的体积还有另一种作用。消费者非常容易将商品质量的优劣和它体积的大小等同起来，认为巨大的体积与好质量之间存在着必然联系，看到开着大车、带着大钻戒的人就判断他是富人。美国人就是这样，经常被巨大感迷惑。他们将巨大等同于优秀，认为美国是世界上最了不起的国家。典型的美国城市会夸耀它们巨大的面积和长长的马路，有时甚至还会夸耀它们为改进公众的生活环境而背负的巨额债务。

追求巨大感还包含着另一种心理动机。看到一个相对较大的物体时，人们倾向于认为它比实际看到的要大。人们习惯夸大物体的大小、体积和重量，比如描述一颗钻石时，有人会说“它像鸽子蛋一样大”。

人类的这种习惯可能不太切合实际，但它确实是人类天性的一部分。想影响他人思想的人需要把人类的这一天性纳入考虑范围。可以利用人类为什么会被刺激感强烈的物体所吸引这一思路，来解释为什么人类倾向于注意体积巨大的物体。其实，人类的这种天性是一种维持生存的理智

选择（也许是本能）。远古人类为了确保能在致命的攻击发生前逃跑，必须时刻注意周围是否会突然出现比自己体积大的物体。

无论这个容易被巨大物体吸引的习惯来自哪里，对推销员来说都有很大的借鉴作用。人类的这个倾向告诉推销员，他可以通过扩大面积或体积的方法增加销售的成功率。下面这则成功销售的例子给我们做出了良好的榜样。“世界上再也没有一个人比小威廉·瑞格里更懂得‘大’广告的作用了。早在20世纪20年代时，他就花费了2000万美元在世界范围内用八种语言打响了他的‘广告战’。”

“在他天文数字的合同下，全美6200条街道、地铁、运行的电车车厢上都挂上了他的广告牌。连纽约时代广场上空也挂着他的耀眼广告牌，仅这一项广告，瑞格里每年就需要支付10.4万美元。”

“他收集了全国的电话号码簿，并给上面列出的150万用户每家邮寄了4片样品口香糖。几年后，他又做了相同的营销，这一次他邮寄口香糖的家庭数达到了700万户。这一年，他在广告上的投入超过了350万美元。”

他利用“大广告”成功销售的例子给后来的广告人很多启示。此后，广告业的迅猛发展总体上展现了利用大幅广告吸引消费者的策略，这类广告的数量迅猛上升。

变化

吸引注意力的第三个因素是变化。变化在吸引注意力上往往出奇制胜。变化可以是任何内容形式的变化，比如：强度的强弱变化，大小变化，或者刺激来源变化。可以通过日常生活中的事情来说明这个问题：只有当时钟停止时，我们才会注意到它曾经走过。

运动是最常见的变化形式。提到运动，大多数人会给出热烈的回应。虽然大多数时候，运动都难以被察觉。当我们停止沉浸于自己的世界中时，会发现运动在我们生活中占据着非常重要的位置。我们可以在海边坐上几个小时，静静地看着海面上浪涛涌起又落下；我们也可以躺在草地上专心地盯着天空中飘浮的云朵；我们还可以坐在火堆前，看着跳动的火焰，陷入沉思，忘却周围的一切。

如何解释这些专心致志？也许还是因为本能，就像解释强度和广度一样。远古时候，当人类的祖先还在丛林中奔跑时，生活中最重要的事情就是移动。树叶微小的移动可能预示着强敌的出现，树枝轻微的晃动则可能是死亡的先兆。

所以人类的祖先产生了一种注意一切移动物体的本能。因为如果有一天他对移动的东西失去警惕性，就意味着死亡的临近。作为原始人类的后代，人类习惯对任何移动的物体保持密切注视，慢慢地，这种维持生存的本能就内化为种群内部每个个体必备的技能，并遗传到今天。

关于人类为什么容易注意运动物体还有另外一种解释，即运动和心理活动有某种程度上的相似性。心理活动像一条流动不息的溪流，移动的物体非常容易在这条溪流中占据一个位置。他们的运动可以被描述成两个不同的平台，一个在移动（心理活动），另一个则相对静止（想吸引注意力的物体）。想从后一个静止的被注意物体的平台进入前一个活动的心理活动的平台非常困难，但让静止的被注意物体的平台朝着心理活动小溪流动的方向、以与它相同的速度移动起来，就容易多了。此时，消费者的心理活动和运动的物体之间保持相对静止，消费者就很容易被物体吸引了。出现这样的结果，主要是因为移动的物体和流动的心理活动小溪具有很多本质上的相同点。

心理活动小溪除了朝某个特定方向流动外，内部也在运动着。小溪中漩涡的出现使得溪流前后摆动。心理活动小溪流动不止，物体很难停留在小溪中间而不被冲走。读者可以通过能否长期将注意力集中在字母O上不发生转移，来验证以上说法的正确性。虽然一个人努力将自己的注意力集中在这个字母上，但是他会发现长时间保持不走神几乎不可能。注意力会从字母的一部分游移到另一部分，从顶部移动到底部，从左边移动到右边，然后离开这个字母飘向其他地方。

心理学家发现，一个人对某件物体维持百分百注意力的时间最多只有两三分钟。一般情况下，这种专注只能持续一两秒。这段时间之后，心理活动小溪中涌起的漩涡会将处在注意力中心的物体冲到别处，然后将原来徘徊在注意力边缘的物体卷至中心。任何一个时刻，心理活动小溪中都同时存在很多分散于不同地方的物体。此时心理活动小溪的横截面分析和图4的情形很类似：物体A（邦特止咳糖浆）将要结束对注意力的主宰，将统治地位让给物体B（位置毗邻于它的箭牌口香糖广告），不

久之后，物体B又会将注意力的主宰权转移给物体C（斯隆涂抹油）。

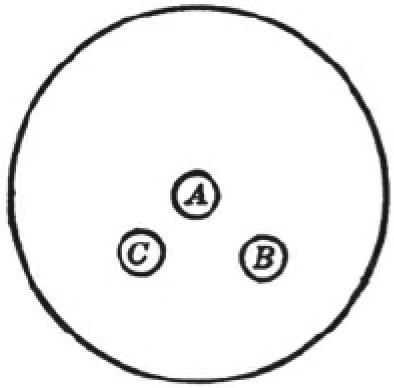


图 4

对这些转换情况的横截面进行观察，很像看一个万花筒。筒内装着时刻变化位置的五颜六色玻璃块。它们从边缘移动到中心，再从中心掉落到边缘。

从以上内容中可以发现，运动是推销员吸引消费者注意力的主要技巧之一。这个技巧不仅可以帮他吸引住消费者的眼球，还可以帮他将商品形象长久留在消费者心中。你的注意力可能会瞬间被移动的物体吸引住：橱窗里的模特会不停挥舞手上的安全剃须刀，广告中的鞋子会在水洼中蹚来蹚去，正是因为这个原因。

作为运动和灯光的完美结合，霓虹灯在吸引人类的注意力方面表现突出。走过灯火辉煌的街道时，你可以验证一下这一点。你会发现自己总是忍不住再三注视那些闪烁的广告。无论那些广告是在街头还是街角，甚至倒映在眼镜镜片上的街对面的霓虹灯影子都可以让你目不转睛。除此之外，你也许还会发现，昏暗移动的广告标志比明亮静止的标志更容易吸引注意力。

广告中将运动运用得最彻底的例子大概就是移动图片广告了。这种移动图片是人类自洞穴生活开始就存在的梦想。无论是穷人还是富人，年轻人还是老年人，聪明人还是傻瓜，都曾在神坛面前祈祷过它的出现。他们用来自审美、社会或经济的各种理由解释自己为什么迷恋它。电影作为一种新的娱乐方式，将人类的这种梦想变得触手可及，每次观看只需

要花费不多的钱，但这并不是它吸引人类注意的原因。尽管电影故事里充满了愚蠢的幽默或无数卖弄风情的女人，它依然广受欢迎。电影作为一种销售媒体的角色还没有被发现。事实上，它是广告销售的天然盟友，因为它拥有吸引人类注意力的天赋——运动的图片。

我们会惊奇运动的本能如此强大，其实只是因为运动会瞬间吸引我们的注意力。同样是画面上的汽车，移动的汽车比静止的汽车更容易让我们感觉愉悦。

色彩

第四个对销售影响重大的因素是色彩。解释色彩如何吸引人类注意力的书籍可谓卷帙浩繁。

色彩的种类很多，有些心理学家认为世界上有3万种颜色，这些色彩斑斓的颜色可以被简化。通常，影响人类心理活动的视觉刺激可被分为两类：灰色（即黑色、白色和700种中间灰色）和彩色。为了让论证更加严密，需要先排除掉黑色、白色和中间灰色。

心理学实验结果表明：红色、绿色、蓝色和黄色比其他色彩更吸引人类目光。将这四种颜色与上面提到的700种不同程度的灰色混合，推销员有足够大的空间施展才智，他甚至可以调配出针对每个消费者的、吸引他们注意力的各种不同色彩。就算在色调相对单调的灰色空间里（其中有一种灰色是报纸广告的基础色），也可以创造出令人惊异的多种颜色。多亏了现代印刷技术，人们可以调试出很多惊人的色彩效果。但这些多得数不清的色彩，仅仅只占了所有色彩的一小部分。在吸引消费者注意力上，最优的选择还是红、绿、蓝、黄四色。在它们面前，其他色彩都会黯然失色。

很多证据都可以证明色彩具有吸引人注意力的作用。例如，日常生活中，当第一批美洲移民者想高价卖给印第安人玻璃珠时，他们卖的是黑色或灰色的玻璃珠吗？当然不是，巴斯在历史书上特别强调，他们卖出的是“彩色”的珠子。据说，网络商店的老板也发现彩色的目录比黑白的目录更刺激消费者购买商品的欲望。很多心理学的实验结果也证明，运用色彩吸引人类的注意力非常有效。

为什么彩色比灰色更吸引人们的注意力？解释可能是，因为彩色反射光线的波长比灰色的要长。无论是由于什么原因，在需要时尽情使用彩色，会让我们更容易成功。

色彩除吸引注意力之外，还有许多其他作用。比如，色彩可以维持注意力，也可引起人们产生愉悦的情感。这个愉悦感也许源于色彩的本质，它可以被传递到将要售出的物体上。这一点应用在不同品牌的化妆品上，最直接的结果就是不同颜色的包装。这种愉悦感也可能是因为色彩引起了消费者某些开心的联想。想成功使用色彩的这种功能，我们将面临如何合适地使用色彩的问题。这些问题，以后的章节会讨论。

◎小结

这一讲讨论了吸引消费者注意力的四个因素：刺激强烈、广度、变化和颜色。但并不是说消费者只被这四个因素吸引。其他因素，例如重复，也非常重要。我们将在下一讲中讨论重复的作用。

第3讲

重复的作用

> 一闪而过的东西很难给人留下深刻印象，直接、单调、简单、粗鲁的重复在吸引注意上却能产生惊人的效果。重复可以加深记忆，激发消费者的潜意识，并在潜意识层面形成心理倾向，促使消费者购买“熟知”的产品。

重复可以吸引注意力

无论是因为那些方法固有的缺点还是消费者太专注于自己的世界，如果上讲中提到的所有方法都不能帮我们吸引住消费者的注意力，我们就需要求助于另一种方法：重复。直接、单调、简单、粗鲁的重复在吸引注意上也会产生惊人的效果。这个现象用一个成语形容，就是“滴水穿石”。

生活中的现象无不说明着重复的作用。熟睡时，一两声的声音叫不醒我

们，但如果这个声音持续不断地出现，最终它会穿透我们浓黑的无意识，叫醒我们。不过回想这一切时，很多时候出现在我们脑海中的声音内容都非常不清晰（就像漂浮在心理活动小溪的边缘上一样，看不清楚），但它不停重复的形式却让我们印象深刻。

要解释重复为什么具有如此之大的力量，必须先了解脑袋和神经系统的构造，弄清楚脑袋会被什么因素影响。我们知道，信息需要通过一些固定的路径进入脑袋，这些路径有时候不允许新信息通过，但当信息多次重复之后，它们会自然打开道路，允许信息进入大脑。

关于重复的作用，心理学家还有另一种解释：人类容易上当受骗的天性，使他非常容易相信听到的任何事情。为了抑制这种天性，成年人产生了一种对新信息抑制回避的本能，这个本能可以确保他不那么容易被骗。想要突破这道天生的防线，推销员需要不停的重复。在使用重复的方法促进销售上，优尼达饼干做出了榜样。消费者可能会一次两次忽略饼干的名字，但在不断重复的广告的影响下，一段时间之后，他会记住饼干的名字并觉得自己需要一盒饼干，然后就产生了购买行为。

正是重复的这种强制力，确保了展板广告在现代出版业江湖中的重要位置。许多公司选择在街边广告牌、电影院等这些看起来不可能立即影响消费者去购买产品的地方打广告，正是希望保持产品名字和形象不停地出现在公众面前，产生一种累积效应，进而在某些合适的时候促进消费者购买该产品。世界大战期间，虽然很多公司已经将自己的产品全部卖给政府了，但在广告战上一点也没有松懈，它们希望在公众面前持续不断地重复出现，这样会确保它们在消费者心中的地位。这种行为看似浪费，但从消费心理学的角度看却是很有用的。

重复可以加深记忆

重复不仅有吸引消费者注意力的作用，还可以将商品信息印刻在消费者脑海中。众所周知，推销员不仅希望能将商品信息传递给消费者，更希望能将信息刻在消费者脑海里，这样那些信息就会持续不断地鼓动消费者去购买他们的产品。消费者的遗忘会将产品信息从心理活动的小溪中央冲刷到小溪边缘，而不停的重复可以让消费者克服遗忘。

重复的间隔时间

间隔时间长短不同的重复，对记忆的影响效果是不同的。通过不断地重复信息，可以延长消费者对广告的记忆。

假想在月刊杂志刊登广告的情形，有利于我们这个原理。假如要在同一期刊上刊登八则广告，为了产生最好的营销效果，该选择哪八期杂志刊登广告呢？我们的选择如下：刊登在年末连续的最后八期杂志上，刊登在年初连续的最先八期杂志上，或选择年初和年末各四期杂志。虽然无法确定以上三种情况哪一种效果最好，但是我们可以依据一些从心理学实验中得到的结论做一个合理推断。

通过对记忆规律的研究，心理学家发现，事情一旦在脑海中形成记忆之后，遗忘的速度是不同的——最初遗忘速度很快，后来逐渐缓慢，到了一定的时间后，几乎不再遗忘了。这个情况可以用记忆曲线描述，这条线和图5上的图形非常相似。人类学习内容中的很大部分几乎是瞬间遗忘，但剩下的小部分会永久残存下来（如线段AB所示）。

很难想象这条抽象的记忆曲线可以帮助我们确定发布广告的具体时间。我们按照记忆规律设计了一个重复发布广告的时间表，标示在图5中。遗忘最初发生的速度非常快，所以最初发布广告的间隔时间比较短。在后期遗忘速度稳定之后，发布广告的频率就不那么密集了，不过也会按照保持一定时间间隔规律继续发布。其一般原则是，广告重复的次数和周期与人脑获取记忆材料的数量和频度相适应。从而达到我们的目标（如图5所示），即让消费者留住的记忆（线段AB）尽可能地与全部需记忆内容(线段AA'）相接近。

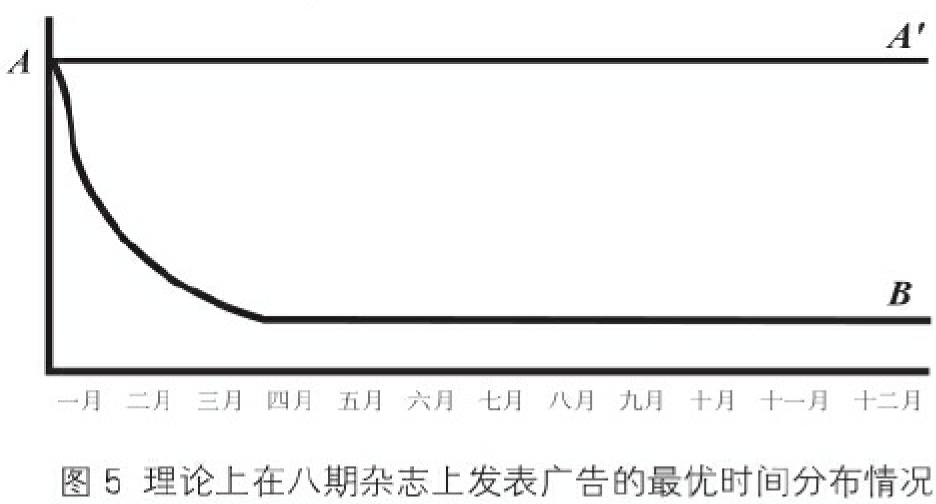


图 5 理论上在八期杂志上发表广告的最优时间分布情况

这个时间计划表不能被认为是经过实验验证适用于一切情况的解决方法。目前，它的效力只在实验室里得到验证，能否真实用于商业活动，比如广告、销售或个人关系建立，还有待长期实验的检验。在实验给出确定结果之前，以上设计只能被看作一个合理的假设。

无意识记忆

当我们观察重复与记忆之间的关系时，必须注意到“无意识记忆”在销售中发挥的作用。虽然推销员无法保证自己的产品一直处于消费者注意力的中心，但也不需要对销售绝望。

心理学家发现一种处于心理活动小溪边缘的神秘意识会对心理活动产生令人惊奇的影响。“心理活动一直处于变化中，有时候人类自己都没有意识到这个变化，直到变化的最终结果清晰地呈现在意识中。这时人们才会注意到这种新想法或许多新想法。”

柯勒律治曾写过一个和潜意识相关的生动片段：

我曾遇到过一个类似的例子，当时这个话题还没有这么流行。那是在一年或两年前的哥廷根——一个笃信罗马天主教的德国小镇。一个大概二十四五岁的文盲女孩被神经性发热折磨着，据当地的牧师和修道士断言，她被魔鬼附身了，而且还是一个非常有学识的魔鬼。

她以一种夸张的语调不停地说着清晰的拉丁语、希腊语和希伯来语。这种被魔鬼附身的情况通常被认为是对异教徒的惩罚。如果伏尔泰在场，一定会俏皮地建议附身女孩的魔鬼显灵和医生们交流一下。后来，一位年轻医生被这种情况吸引了，他邀请了很多知名心理学家和医生来到小镇，共同会诊这个疾病。

女孩的疯言疯语被人记录下来，人们惊奇地发现这些“疯话”都是完整的句子，而且这些句子结构完整，每句都有单独的意思，但句子和句子之间没有任何关系。那些希伯来语句子除了有一小部分来自《圣经》外，其余都是希伯来方言。女孩假装生病的可能性几乎不存在。因为作为一个女佣，她常年在两个家庭之间换来换去，对这些语言并不熟悉。而且，从她痛苦的样子看，的确是被神经性发热折磨得不轻。

女孩因为发热精神混乱，无法给出完整的早年生活描述，所以年轻医生

决定自己调查。他成功地发现了女孩父母曾经居住的地方，并亲自去了一趟，结果发现女孩父母早已亡故，但她还有一个叔叔活着。从她叔叔那儿，医生知道女孩九岁时，曾经被一位新教牧师收养。她一直和牧师生活在一起，直到牧师去世。

女孩的叔叔除了知道那位牧师是一位好人之外，其余的一无所知。历尽千辛万苦，医生终于找到了那位牧师的外甥女，她曾经是牧师的管家，并且深受牧师影响。她记得那个女孩，当时他舅舅非常宠爱那个孩子，连让她咳嗽一下都舍不得。她本来愿意一直照顾那个女孩，但牧师去世后，那个女孩还是离开了。医生又问了一下牧师的个人情况和生活习惯等问题，便明白了女孩患奇怪病症的缘由。

原因可能是这样：牧师有每天晚上都在厨房门对着的过道里来回散步的习惯。他经常一边走路一边大声朗读他喜欢的书籍。他的外甥女至今还保存着其中的一些，她说老牧师是一个学识渊博的人，对希伯来语尤其精通。

在牧师留下的那堆书籍中，医生发现了一堆用希伯来语写作的手稿和很多希腊语、拉丁语的书籍。另外，他还发现生病女孩的很多“疯言疯语”都是那些图书中的段落。至此，女孩患奇怪病症的缘由就真相大白了。

这个例子描述了潜意识力量发展到极端时的情形。一则广告，消费者刚开始可能不感兴趣，但是广告重复很多遍之后，就会在他脑海中留下印象，并影响他在未来某一时刻购买这一商品。你可以根据下面这段内容，回忆一下自己身上是否发生过类似事情：

当你看到涂抹油、口香糖、止咳糖浆、照相机、手表、长丝袜、屋顶涂料和滑石粉时，第一个出现在你脑海中的商标名字是什么？你一定会想到那些最常出现在汽车车身广告、路边广告牌、报纸和杂志广告上的名字。如果消费者第一次购买了某个品牌的商品，他会倾向于以后每次都购买相同品牌的商品。虽然在日常生活中，可能他自己也没有注意到自己认识广告中那些色彩夸张的品牌名，但他的潜意识却记住了那些内容。正是潜意识在他想要购买商品时，引导他毫不犹豫选择“熟知”的产品。这也是很多品牌在任何时间任何地点发布广告的原因。

除了吸引消费者注意和加深他们印象外，重复还可以从其他方面影响销

售。它会影响后面的竖立信心和做出决定两个阶段，不过在分析下面的阶段之前，还是让我们先将销售中的兴趣问题讨论完。

第4讲

群体销售

> 消费者不是总以个人的面貌出现，有时会以群体的形象出现。群体既不是简单个体的相加，也不是凌驾于个体之上的总和，而是许多在某方面具有类似特性的个体组合而成的总体。群体心理的特征之一是会产生潮流现象，潮流可以通过创造需求来刺激消费。所以，全面评估消费群体，了解群体的心理特征，预知潮流走向，将让你的销售变得更有针对性。

群体的定义

车身广告的目标不是一个人，而是一群人。报刊广告的刊登也不是为吸引一个人，而是为吸引一群人的目光。这些人被罗斯定义为“群体”。群体指的是这样一类人，他们拥有类似的价值观，在生活中有着相同的感知和行为，是一群心理上类似的“集体”。很多现代销售的对象都是一个群体，各种不同媒体针对的广告对象也具有群体性。

需要注意的是，群体既不是简单个体的相加，也不是新的凌驾于个体之上的总和。它可以被看作多个某方面具有类似特性的个体组合在一起的总体。每个人都知道这个群体中的其他人会持有和自己相似的观点，所以当他处于集体中时，他感到自己比独自一人时强大。由此，我们可以看出集体的想法和组成它的个体想法不一样。

仔细阅读报纸和杂志，可以对发现集体思维存在的端倪。描写群体的文章中，作者一般以复数自称，意味他不只是他自己，而是一个群体的发言人。他用“编辑的休闲椅”“编辑邮箱”来指示这种关系，以“人民之友”“工人专栏”或者“男孩和女孩们”作为人物专栏文章的开头，暗示他是坐在读者中间，是某个特定群体的发言人，这个群体在心理学上属于同一类人。

从心理学的角度，我们可以断言，销售媒体的读者组成了一个独立主体。这个主体不是一个只奉行一种思想，与世隔绝的松散聚合体，而是一个有机联盟，一个由许多单独思想融合而成的整体思想，就像上面提到的那样。

每一种大众出版物都有独特的地方，因出版物而聚集的群体也就变得复杂了。比如，《芝加哥美国人报》和《每日邮报》，无论名称还是内容都不尽相同。《乡村绅士》的读者群和《炉边伴侣》的也有很大差别。

还有一种情况，一个人可能同时是许多不同媒体的读者。他可能是《纽约时报》《共和党人》《公理会之友》和《商业金融编年史》的共同读者。从他阅读的这些内容迥异的杂志中，我们并不能断定他不正常，或者人格分裂。对他的广泛阅读爱好的解释是，读《纽约时报》时，他和某一群人持有相同的观点；读《公理会之友》时，他又和另外一群人分享着类似的想法。

尽管如此，通过读者对不同期刊的选择，我们还是可以锁定不同的消费群体。因为阅读同样期刊的群体，往往在消费上具有类似品味，倾向于选择相同或类似的产品。推销员通过研究这本期刊的风格，可以发现阅读这本期刊的消费群体是否会对他们的商品感兴趣。这种方法的简单之处在于，每次可以研究一类人，但工作就像研究一个人一样。比如，让《解放者》的某个读者放弃它的理由，也可以使这本杂志的其他读者放弃阅读它。而吸引住一个读者阅读《基督教先驱》，同样也可以吸引一类读者阅读这份报纸。

推销员和广告经理经常抱怨，他们想用来给消费者传递信息的媒体实在太多了！这些五花八门的媒体让他们很头疼。其实，媒体的多样性对广告人来说是一个有利因素，因为利用好这些媒体将大大简化他们的工作。但现实生活中并不存在一个无穷大的“消费群体”，而是有很多“消费群体”。每个群体都有自己喜欢的商品，或者喜欢的一类推销员，所以，推销员每次只能赢得其中一部分人的青睐。

如果想通过分析不同出版物的读者群体和各种不同媒体来发起一场销售活动，推销员将面临一个难题：如何区分不同出版物和不同媒体吸引的消费群体？下面将会给出一些科学的方法。

评估消费群体

第一步是确定明确的目标，以及销售活动与这个目标消费群体有关的一切信息。完成这一步，必须针对这个消费群体做一个全方位调查：

1.地理情况。调查报告里要含有这个目标群体居住的地方。例如，滑冰鞋厂商不会在一份主要在南方地区发行的期刊上做广告，因为南方不是目标群体聚居地，尽管很多期刊都非常愿意提供期刊发行区域的相关数据。

2.经济情况。调查报告中需要包括目标群体的大概财产和收入等数据。有一些期刊为了确定期刊核心订购者的数量，通常会收集相关数据。

3.社会情况。目标群体所处的社会如何运行？主流职业是什么？最喜欢的体育项目和休闲方式分别是什么？

这些数据很难收集，而且一般只能通过二手资料获知。最大的困难是用数据描述那些非数字的内容，比如订阅者的具体情况。有一个期刊使用了一个非常巧妙的方法来解决这个问题，他们收集了全国的电话号码，然后在上面反向查询出所有订阅他们杂志的人。虽然使用这个方法无法得到期刊订阅者的社会地位等有关信息，但它至少提供了一种统计订阅者数量的方法。

这个例子说明推销员已经觉察到不同的消费群体之间存在差别，并且在积极寻求能够科学衡量这种差别的方法。虽然已经取得了较好的效果，但是他们还是忽略了一种重要的调查方法，那就是：

4.心理学方法。消费群体之间存在巨大差异的原因是群体心理的不同，比如，认识、感觉、动机等的不同。有些推销员模模糊糊地察觉到了这个事实，他们常说X月刊的主要读者是知识分子，Y期刊的喜爱者大多是普通民众。很显然，Y期刊在“工人”阶级中很有影响力， X期刊则刚好相反。如果这样的差异确实存在，那就一定有测量这些差异的办法。这个工作很艰巨，因为和心理学相关的概念和内容大多抽象模糊难以琢磨。而且，心理学被认为是一门精确的科学也是最近几年的事情，所以我们还没有找到可以对所有心理现象进行测量的心理学之尺。

不同读者群拥有不同的心理活动和偏好。为了寻找一种区分他们的方

法，我们对多本报纸杂志进行了研究，然后发现了一种确定某种期刊吸引何种读者群的方法。这种方法的过程和结果均可用数字表达。尽管这些心理活动的不同投射在广告和销售上的差异并不十分明显，但对广告和销售风格的影响十分巨大，所以我们希望找到一个解决广告人员经常遇到的以下两个问题的方法。这两个问题是：应该选用哪种媒体和如何在该媒体上发布广告。

预备阶段内容很简单，具体如下：选择两种为不同读者群服务的期刊，《每日邮报》和《芝加哥美国人报》。从两份报纸的主编专栏、新闻栏目、人物专栏等6个内容相似的版块中截取连续5000字左右的片段，注意两份报纸中选取的文字数量相同，把这些文字按照音节多少排列成一张表格。结果如表1所示，这是一张按单词所含音节数量的升序排列图。图中数字表明，《每日邮报》中两个音节以上的词语比《芝加哥美国人报》中的多了70%，其余三音节词和四音节词等之间的差额比例也与此不相上下。

为了验证这个方法是否可以准确区分两种杂志的异同，我们用相同的检验方法对《世纪》和《美国人》这两本杂志进行了比较。结果如表1所示，事实证明这个方法也适用于杂志的区分。结果显示，两个音节以上的词语在《世纪》中出现的频率比《美国人》中的要高36%，三音节以上的词语高59%，四音节以上的词语高67%，五音节以上的词语高100%。

	两音节词	三音节词	四音节词	五音节词
《每日邮报》…………	13.2	4.6	1.2	0.0
《芝加哥美国人报》……	7.7	2.7	0.7	0.0
差额………………………	5.5	1.9	0.5	0.0
占总数百分比…………	70	70	71	0.0
《世纪》…………………	13.5	4.3	1.0	0.2
《美国人》………………	9.9	2.7	0.6	0.1
差额………………………	3.6	1.6	0.4	0.1
占总数百分比…………	36	59	67	100

表1　展示了双音节词语、三音节词语、四音节词语以及五音节词语数在《每日邮报》《芝加哥美国人报》《世纪》和《美国人》上出现的百分比

我们继续研究杂志吸引的不同读者群的学识水平。这个研究的考察对象是杂志文章中的句子。我们从4本同月期刊（两份报纸和两份杂志）的相同版面专栏中取出了连续8000个句子。句子以其中包含的字数多少分类，以10个字词为差额分属不同的句组。这样，包含1个到10个字词的句子属于第一组，包含11个到20个字词的句子属于第二组，20个到30个字词长的属于第三组，以此类推。不同长度的句子就被归属到不同小组，每个小组句子数的百分比表示如表2所示。结果表明，《每日邮报》上的文章使用的长句比《芝加哥美国人报》多。如果将超过20个字词的句子算作长句，10个词语到20个字词的句子看作中等长度，会发现《芝加哥美国人报》中的长句数目比《每日邮报》要少5.6%。也就是说，当《芝加哥美国人报》中长句占所有句子百分比为43.4%时，《每日邮报》中的长句比例会达到49.0%，长句的使用超过了句子总数的1/3。杂志中长句使用数量之间的差额更大，和《世纪》相比，《美国人》中长句只占总句数的33%。

	1～10个字	超过10个字	超过20个字	超过30个字	超过40个字
《每日邮报》	16.9	83.1	49.0	22.3	8.5
《芝加哥美国人报》	23.1	76.9	43.4	20.6	10.3
差额	–6.2	6.2	5.6	1.7	–1.8
《世纪》	22.8	77.2	45.4	24.4	10.6
《美国人》	30.5	69.5	33.5	14.5	5.2
差额	–7.7	7.7	11.9	9.9	5.4

	超过50个字	超过60个字	超过70个字	超过80个字	超过90个字	超过100个字
《每日邮报》	2.7	0.8	0.2	0.0	0.0	0.0
《芝加哥美国人报》	2.3	1.8	0.6	0.3	0.2	0.2
差额	0.4	–1.0	–0.4	–0.3	–0.2	–0.2
《世纪》	5.5	2.4	0.9	0.4	0.2	0.0
《美国人》	1.8	0.7	0.3	0.1	0.1	0.1
差额	3.7	1.7	0.6	0.3	0.1	–0.1

表2 展示了不同长度句子在《每日邮报》《芝加哥美国人报》《世纪》和《美国人》中的百分比

这个结果并不是说使用更多多音节词语和使用更多长句的报纸杂志吸引的读者群更聪明，因为多音节词和长句数量并不能作为读者博学或粗俗的评判标尺。但是，有一点我们必须承认，总的来说，喜欢阅读长句的人多是受教育程度比较高的人。许多词汇测试结果也说明，拥有词汇量越大的人智商越高，所以我们假设认识更多多音节单词的人也越聪明。

但是，刚才采用的验证方法其实非常不完整，不足以证实这个假设的真实性。不同期刊的读者群心理之间的差异，经常引起广告人员注意的内容差异比上面提到的要多得多。特别是消费者心中带着情感偏好的差异，比如品味、兴趣等。这些情感偏好的差异可以用下面的方法分类：计算每种选择的研究期刊在不同主题阅读内容上分配的版面大小（除去广告的版面）。将杂志和报纸中的内容按照不同的大标题进行分类，如政治、财经、宗教、文学批评、科学、体育等。计算每种不同标题下的

文章占报纸杂志所有版面的百分比，然后将结果制作成图表。

对两本杂志（选自同一个月的四期杂志）进行同样的研究，得出结果如表3所示。对这些期刊的数据进行统计，推销员可得到一组与广告版面有关的数据。这些数据显示了某本杂志每个月用于刊登与推销员即将销售的商品非常类似的其他商品的广告篇幅大小和数量。从这些不同的篇幅上，可以发现杂志的读者群体对这类产品的兴趣。当然，如果统计更多期杂志的数据，会发现读者的偏好和期刊对不同主题板块和广告类别的选择密切相关。

期刊为不同产品提供的不同广告版是我们的下一个检验数据。如果推销员在这里使用前边提到的“历史研究法”，他可以轻易发现这个期刊历年发布的与他将要销售商品类似的商品的广告所占广告总数的百分比。例如，一个想推销网球相关商品的推销员可以选择一本20%以上广告内容都是体育的期刊来投放广告。

	《评论》上该主题的百分比	《世界工作》上该主题的百分比
时事	20	18
政治	18	19
外国评论	18	5
教育、文学和宗教	16	8
商业问题	12	11
战争	8	22
科学	6	8
金融	2	9

表3 展示了《评论》和《世界工作》不同版块主题的版面数

不同主题的采访在6种假设的媒体上出现的比率

媒体	A	B	C	D	E
运动…………	60	50	40	30	20
教育…………	20	20	25	30	30
科学…………	15	10	15	20	20
小说…………	5	10	10	10	15
宗教…………	0	5	5	5	15
金融…………	0	5	5	5	0

表 4 展示了 6 种假设杂志中，不同主题内容所占的版面比，单位 %

毋庸置疑，这个初步调查方法适用于群体销售中的所有实际情况。列举以上例子主要是为了说明不同期刊的读者群不一样，在心理学实验和广告复印室里，随着更多的人力投入和相互协作，我们希望最终能发现一种对广告人员有用的测量方法，让不同读者群的不同心理活动可以被观察和计量。

不同媒体需要不同的广告

决定了在哪些媒体上投放广告之后，熟知影响群体消费心理因素的广告人员会针对每种媒体读者的不同心理特点，适当地修改广告。

在针对不同的媒体使用不同的广告策略上，有一个很好的例子。我们不能确定弗兰克·弗勒门先生是否科学地研究过群体心理学，不过作为当时H.W戈萨德公司的总经理，他发起了一场涉及11种不同国家女性杂志的成功广告营销。他知道这11种杂志都有各自针对的不同群体，广告内容和形式需要适应这11种杂志的不同风格。因为这些杂志的风格无法用简单的数字描述，弗兰克采访了每种杂志的编辑，让他们描述杂志针对的不同女性群体的特征，然后广告文案撰写者会紧扣杂志的不同编辑方针和读者群体写出不同的广告文案。

例如，《好管家》的办刊主旨与韦利博士的想法和食品安全紧密相连。杂志担保刊登在其上的广告的真实性，所以读者都非常相信《好管家》

上的广告。根据这个主旨，刊登在这本杂志上的广告是一个旋动的银河图画衬托着戈萨德的产品，广告语为：“被验证和检测过的好品质”。

刊登在《时尚》上的整版广告是一个充满贵族气息的女人坐在豪华轿车上。她看起来就是那种眼睛都不眨就会花25美元买一件歌萨德内衣而不是只会花1分钱买一份报纸的人。广告标语“像朵拉·罗杰斯一样华贵美丽”会对那些高傲、富态的上流社会女士们产生很多积极影响。她们会更加确信正是有歌萨德内衣的塑形作用，她们才能风情万种地从劳斯莱斯上走下来走进高级沙龙。

列举了刊登在这些不同杂志上的不同风格广告之后，弗兰克总结到：“我们的广告之所以成功，完全是因为我们针对不同风格的杂志发布了适应它们风格的不同广告。”

使用这个方法，就算没有严谨的科学计量辅助，也可以取得如此好的实用效果。如果能将科学计量与这个方法结合，一定会得到一个更加有效的群体销售方法。

群体心理的特点——潮流现象

群体心理的特点之一是会产生潮流现象。潮流现象可以被定义为“一群人多次重复选择某种商品，对这些购买者而言，实用性并不是购买的主要原因”。潮流是影响现代销售的主要心理因素之一。每个人都知道它的威力，但很少有人总结出它的发生规律，所以推销员也无从利用它。

分析潮流现象，是为了揭示一些关于它的知识，比如它是怎样产生，又是如何运行的。弄清楚这些问题首先要明白潮流产生和发展中出现的几个特征。

1.第一个是普遍性。潮流可以发生在人类行为的任何作用对象身上，比如衣服、语言、舞蹈、步态和发型。另一个普遍性的解释是，潮流几乎可以发生在每个人身上，从第五大道到南边海岛沿岸长着棕榈树的沙滩，处处都闪耀着它的光彩。

2.潮流时兴与否的判断依据不是它是否有用。事实上，很多潮流之所以流行恰恰就是因为它们没有实用价值。比如高跟鞋之所以流行，就是因为它让妇女不能自如地工作，由此证明她属于有空闲时间的富裕阶层。

3.潮流开始时一定包含着某些创新元素。

4.潮流最开始兴起的原因是某些人为了表明自己与众不同。如果一个生活在加利福尼亚州里弗赛德海岸或南非祖鲁兰的女孩戴着一串她同伴没有的绿色珠串， 这个串珠就使她与众不同了。

5.潮流的下一个特征——模仿，其他的女孩会模仿她，也戴一串绿珠。

在 ABCDEFG7个社会群体中，个体D采用了一个新主意，她戴上一串绿色珠子，这一举动让她与周围的人迅速区分开来。但当其他人都模仿她的行为戴上绿色珠子之后，我们就无法在所有人中区分开D了。

6.从这个模仿行为中我们可以发现，第一个在自己的生活和服饰上进行改变的人经常被其他人模仿。

7.模仿阶段之后，曾经拥有新装备的潮流发起个体不再突出，这种情况可用图6表示。

潮流发起者D发现自己已经沦为众人。于是又改变自己的装饰（也许是在鞋子上系了一种新式的蝴蝶结）。这个创新再次让她鹤立鸡群，不幸的是，她的装扮会再次被模仿，于是她不得不重新寻找下一种可以把她与众人区分开来的标志。



图 6

8.如此循环多次之后，很难再创造出一种新的潮流标志。于是人们被迫重新捡起很久以前曾经流行过的元素。那个沉寂已久的元素，虽然在几

代之前已经流行过，但在新一代人眼中却充满新奇感。换句话说，潮流是循环的：鞋子从宽大循环到窄小，从高跟循环到平底，女人们裙子的长度也在长短、宽松中来回摆动。

潮流流行的时间有规律可循吗？很多人曾经给出过答案。但仅仅思考和推断没有意义，必须用调查数据确定说明。以上是潮流情况的一个简单概括。可以用以上列出的这些特点分析任何一次潮流，推销员也可以从这些分析中找到一些商业灵感。

潮流和销售的关系

很显然，潮流可以通过创造需求来刺激消费。同理，某种潮流减弱，也会降低消费者对特定商品的需求。所以，推销员需要从数据角度研究潮流，如果可能的话，通过研究潮流数据，推销员可以在下一波潮流到来前，预知自己需要购进什么样的商品，需要储存多少这样的商品，这波潮流将会持续多长时间，以及何时开始准备迎接下一波潮流等问题。

在引荐一种新产品给某个消费者群体时，如果推销员熟知与时尚潮流相关的心理学并依据它设计营销方案，他一定可以获得成功。他可以使用上面提到的规则4，通过给消费者展示一件商品如何赋予消费者不同的个体特征并使他在众人中脱颖而出的方法来推销商品。依据规则5与规则6，推销员所寻找的商品的第一个买主最好是某个社会群体公认的潮流领导者。对于这个社会群体中的其他人，推销员可以告诉他们，你们也可以像你们群体的领导者一样通过购买我们的商品使自己与众不同。

◎小结

消费者不是总以个人的面貌出现，有时会以群体的形象出现。群体出现的现象导致了一种独具特色的群体心理。这一讲介绍了几个群体心理特征，然后再延伸到潮流现象，最后讨论了潮流和商业销售之间的关系。

各种销售媒体吸引的读者群体的心理不相同。所以，推销员想要有针对性地进行销售，必须从以下几个方面调查群体心理的某些特性：地理、经济、社会和心理（后几个特性的样本调查，我们用数据展示了他们之间的显著差异）。通过这些科学调查，推销员可以更适宜地针对不同消费群体选用不同的销售媒体。

第5讲

唤起消费者对商品的兴趣

消费者对商品产生兴趣时，就容易产生认同感，然后产生购买的想法。如果想让消费者对某件物品感兴趣，首先要提供关于这件物品的足够信息，还要让消费者有所动作，比如，提供需要撕的优惠券、提供解开谜语的奖品、描绘卡通场景、创作一首打油诗等。这个过程中，移动的物体、洪亮的声音、明亮的光线以及强烈的气味等都可以为你所用。

注意力会转化为兴趣。消费者对某件商品产生注意力之后，一般会有以下两种行为：一是离开，这种情况下，他失去了作为商品潜在买主的可能性。二是对商品继续保持关注，此时他仍然停留在潜在消费者的位置。后一种情况中，他投射在商品上的注意力与第一阶段的注意力大不相同了，这种注意力会演化为一种深入、热切的关注。这个心理阶段需要一个新的名称，我们称之为兴趣。本讲将探讨兴趣的本质，接下来的两讲，将要探讨两种保持兴趣的东西——愉悦的感觉和想象力。

兴趣的定义

想描述兴趣，首先得从定义开始。前人们提出的兴趣定义有很多：“兴趣与以往的经历紧密相关，是一种有历史感的东西”，“是使人注意某件物品的冲动”，“兴趣有引起行为倾向”，“兴趣的本质根植于被关注”，“兴趣可以消除人和物之间以及人的行为之间的界限，它是有机组合的标志”。

可以通过观看一个孩子全神贯注地阅读神话故事的状态来感受兴趣。专心阅读时，他看不到书籍之外的任何事物，也听不到外界的声音，完全沉浸在自己的世界里。这样的状态可以称为有兴趣。让广告的目标消费者群体在阅读广告时出现这种如痴如醉的状态，是任何广告文案撰写者的终极梦想。据此，可以得出兴趣的定义，即当广告的读者对广告中介

绍的商品产生兴趣时，容易对商品产生认同感，然后产生购买的想法，如果一切情况恰当，他会将脑海中的想法付诸实践，真正购买商品。

如何让消费者产生兴趣，是第一个需要解决的问题。阅读以下两条心理学法则，也许可以找到答案。

兴趣的第一条法则

兴趣的第一条法则是：如果想让人对某件物品感兴趣，就需要提供关于这件物品的足够信息。回想一下成长历程，我们就会发现这条法则的有效性。用一个小女孩狂热追星的事情做例子。她对这个明星出演过的所有电影了如指掌，还知道他的年龄，头发、瞳孔的颜色以及他的汽车款式。她珍惜她知道的每一点一滴关于他的消息，这些信息对她来说像教徒手上的念珠，她对它们充满了虔诚的热爱，这些认知构成了心理学上产生兴趣的基础。明星经纪公司也知道这一情况，所以每隔一段时间，他们就会在媒体上发布一些这个明星的新闻或趣事，以此持续保持粉丝们对他的兴趣。

推销员如果知道上面介绍的法则，适时地给消费者传递商品的信息，一定会受益匪浅。一些具有创新精神的广告人员，也在不断将这个技巧应用到现实中。也许他们并没有一字一句地遵守我们的法则去做，但是通过研究广告里的众多细节，可以发现他们知道给出商品信息一定会对消费者的购买行为产生积极的影响。将进化论中“适者生存”的原则应用于广告界，可以合理地推断出，在促进销售上，提供足够商品信息的方法有其存在的价值。

运用上述法则提供商品信息有一种合适的办法：用人们熟悉的旧说法表述新概念。比如，为了销售一种放在管理人员抽屉里的档案柜，推销员可以描述这样一个管理人员可能遇到的困境：某次重要会议中途，所有人不得不停下来，等待秘书去寻找一份文件。这个情况几乎每个人都在日常生活中遇到过，推销员在推销这种档案柜时以此作为切入点，往往能够引起共鸣。

兴趣的第二条法则

抛开无数传递商品信息的方法先不谈，继续向前进入下一阶段。心理学

吸引兴趣的第二条法则：如果想让人们对某件物体产生兴趣，一定要让人们对物体有所动作。从某些组织为了引起某些特定人群兴趣的实例中，可以看到这条法则的应用。一个医院为了吸引一个有钱人的兴趣，会把他列入董事会或其他一些医院重要委员会的名单中。如果他对该医院的事情非常关心，那么他会因为医院的这一举动对医院越来越有兴趣，最终医院一定会得到期待已久的捐款。

这种方法在直接针对个人的销售中很常见。推销员会让消费者抚摸丝绸，感受它的质感，也会用新车载着消费者兜风，或者让消费者试弹钢琴。这种方法应用的最常见例子是，销售员向家庭主妇们推销新的厨房用品：

“推销员敲响大门。在门打开的瞬间，推销员迅速取下帽子放在门前地上或直接挂在门口的衣帽架上。他们一般这样开头：‘女士，我想给你介绍一种新的浓缩黄油——克里斯科黄油。’说话的同时，他双手捧起几瓶黄油递给她。在女人接过黄油的瞬间，推销员会立即用左手掏出铅笔，然后再用右手从口袋中拿出一叠优惠券。这样，他两手里都是东西，女人就不能再把黄油罐还给他了。接下来，她最可能的动作是，把黄油罐放在地上，于是一场销售开始了。”

在广告中使用引起消费者行动反应的元素来提起消费者兴趣的方法在以前比较少见，但凡是出现过的这类广告，消费者反应都很好。这些形式有需要撕的优惠券、询问朋友和经销商姓名、提供解开谜语的奖品、描绘卡通场景、创作一首打油诗等。以上这些环节设置是在消费者已经通过广告熟知商品用途的情况下，让消费通过动手来产生对商品的兴趣。

引起消费者兴趣的方法

在利用何种方法引起消费者兴趣的问题上，推销员有很多选择。这些方法可以被分为针对天生本能的方法和针对后天习得习惯的方法。首先讨论一下哪些是针对天生本能的方法。就像第2讲中提到的那样，人类天生就对移动的物体、洪亮的声音、明亮的光线以及强烈的气味感兴趣。

讨论这个问题首先要避免在不知不觉中踏入一个陷阱，即将一些后天习得的习惯划分到天生本能中去。这是不正确的，例如，对土豆、民主党、奶酪的兴趣都称为天生兴趣。事实上，这些都是人类后天通过积累

经历发展出的兴趣。可以粗略地区分一下这两种兴趣，人类天生本能感兴趣的对象都是诸如灯光亮度、铜鼓声音大小等这些简单的元素，相比之下，后天习得的兴趣对象几乎都是具体物体，比如古罗马风格的吊灯或是管弦乐曲。

消除了这个混乱的概念逻辑错误，可以得出进一步的结论。詹姆斯对我们的下一步研究有这样的建议："站在一个人天生本能兴趣的一边，给他提供和这些本能兴趣密切相关的物体。"如果将詹姆斯的忠告应用于防水鞋的广告设计上，推销员可能会设计这样一幅场景，某人穿着这样的防水鞋在水洼中蹚来蹚去，这一场景会引起人类天生对运动的本能兴趣。然后这种本能兴趣将被转移到吸引消费者注意的商品卖点上，即鞋子的防水性。

这个兴趣转移的过程非常困难。针对这一过程，詹姆斯曾经说："一步一步来，赋予具有吸引本能兴趣的第一个物体一些过去的经验，然后再赋予能引起兴趣转移的第二个物体一些你希望传达给消费者的新概念。将两物体以一种自然的方式联系起来，然后人类对第一个物体的本能兴趣就会传递到第二个物体上，最终消费者会对这两个物体拥有同样的兴趣。"所以，消费者兴趣转移到防水鞋上后，推销员此时应该注意吸引消费者的后天习得兴趣，比如，展示这种防水鞋多么省钱，鞋子上没有容易老化的橡胶，穿着后的护理工作非常简单省事，等等。

很多推销员正是在这一点上失败的，他们无法顺利地将消费者的兴趣从旧的认识中转移到新的特点上，无法说明现代人熟知的林肯纪念日与他们将要卖出的商品有哪些联系。与吸引注意力相比，如何转移兴趣是一个非常值得探讨的问题。

引起后天习得兴趣的方法可以划分为两类：针对永久习得兴趣的方法和针对暂时习得兴趣的方法。永久习得兴趣一经习得，一般会持续一生时间，这种兴趣可能是喜欢糖、喜欢盐、喜欢土豆、喜欢一个特定的政党或者联谊会。那些被划归到暂时习得兴趣中的偏好，对个体来说比永久习得兴趣的重要性要弱一点。这些兴趣可能表现为：对某次飞机旅行中发生的谋杀案的审判结果感兴趣，或者对总统选举的结果感兴趣。

能引起消费兴趣的商品信息大致可以分为以下四类：①商品原材料来源； ②制造过程；③公司的人员构成 ；④商品用途。通过对前面研究

过的那一则广告分类，我们可以发现在广告中提供这四种信息的好处。

事实上，在后来的广告发展中，这四种信息出现的频率还在变高。这个频率变高的原因可能是，通过阐述某件商品的用途，广告设计者可以拉近自己与读者之间的距离。他可以用熟悉的语调描述读者每天的生活需要，还可以展示一件商品的相关用途。此外，对怎么用的问题感兴趣也许来自人类的天性，每当遇到一个新物体时，我们的本能问题都是“我能用它干什么？”

对公司人事的兴趣，在我们调查所涉及的80年内，出现的频率从11%上升到了18%。这个情况也许可以从侧面反映出社会对大企业持续升温的兴趣，特别是对企业人事方面的兴趣。人们想知道他们的收益回报，超额收益的数额，以及公司事务部门负责人的性格和能力。人们喜欢听别人的成功故事，因为那样他们可以发现成功的秘密。

无论如何解释兴趣的本质，都必须承认，在过去广告业扩张的20年里，报刊上信息披露型广告出现的百分比由22%上升到了74%。在这种类型的广告中，有些被披露信息要明显多于商品的其他信息。那些想在这场广告业扩张中独领风骚的职业广告文案撰写人，一定是对这条心理学法则掌握应用很好的人。（就像法则中提到的那样，）他们对这项调查展示的结果一定很有兴趣。

◎小结

这一讲从心理分析的角度探讨了兴趣和消费者兴趣的共同特性，并且提出了培育消费者兴趣的两条法则。不仅从理论的角度阐释了这两条法则，还分析了广告实例，在分析中发现这两条法则已经有意识或无意识地被成功的推销员应用在了实践中。通过对引起兴趣的特定因素之间的分析，还发现了哪些因素对提起消费者兴趣具有最佳效果。

虽然吸引兴趣被视为销售中的一个独立阶段，但这并不是说它和其他阶段之间没有任何联系。事实上，一旦消费者对某件商品产生了兴趣，这种兴趣会存在于整个销售过程中，兴趣会横贯于其后的产生购买欲望阶段、树立信心阶段、决定购买阶段和满足阶段。

接下来将要进入下一讲，讨论心理活动小溪的两个组成部分——愉悦的

感觉和想象力——这两个都是兴趣产生的重要刺激源。

第6讲

关注消费的愉悦感

顾客就是上帝，让“上帝”感觉愉悦是销售的终极目的，因为愉悦感可以让消费者放松身心，容易做出购买商品的决定。缺乏幽默的推销员经常被拒绝，幽默的推销员更容易引起消费者的愉悦感。

感觉是把“双刃剑”

首先要确定一点，即无论是在销售初始阶段、中间阶段还是最后阶段，完美的销售都会让消费者全程感觉愉悦。事实上，每种心理状态都伴随着情感上的波动，很少有人只以一种绝对的冷酷和消极态度面对世界。一个人的感觉可以用词意上有着细微差别的几千个词语表达，如悲伤、快乐、尴尬、尊敬等。虽然有这么多不同的相关名词，但感觉只可以被分为两类——愉悦感和不愉悦感。

这一讲所表达的基本观点是，销售全程中，推销员要让消费者感受愉悦，这一原则在任何情况下都应该坚持。这一讲还强调愉悦感和引起兴趣阶段紧密联系，下一讲中还要重复它的作用，特别是它和满意的联系。推销员要认识到一次销售在消费者没有完全满意前，并没有结束。同时，为了说明为什么在所有阶段都需要让消费者保持愉悦，需要求助于心理学，解释愉悦感是什么，以及这种感觉如何影响人类的行为。

愉悦感会引起身体变化

愉悦的感觉可以简化销售，因为人的感觉状态会影响全身活动。这种影响范围广泛的活动称为“放松”。它与大块的肌肉活动相联系，比如腿部肌肉、臂膀肌肉、腰部肌肉以及颈部肌肉。另一些则与细小的肌肉活动有关，比如眼部和面部肌肉，它们还与一些内部器官组织有关。

一些心理学家认为，与愉悦感觉相关的肢体活动意味着身体力量的增强，不愉悦的感觉则会对身体活动产生消极影响。比如，研究不同刺激

环境下膝跳反射的科学家发现，当播放令人愉悦的音乐时，人类膝跳反射的活动范围会扩大。尽管没有足够论据支持这个结论，让读者确信愉悦感和身体力量瞬间提升之间的关系，但无论如何，这个理论展示了一种神奇的可能性，愉悦感可以影响消费者的购买行为。

另一种说法看起来似乎更加可信，对某件物体的信任和愉悦感易于使生物产生靠近的亲近动作，不愉悦感则会使生物迅速远离那件物体。在单细胞的变形虫身上做实验时，可以很清楚地观察到这个现象。将某种物体放在它周围时，它会游向该物体；将另一种物体放在它周围时，它会远离它。类似现象在婴儿身上也会发生，婴儿会将小手伸向挂在眼前的晃动着的闪亮小球，看到尖锐的图钉则会迅速躲闪离开。

成年人遇到令他愉悦和不愉悦的事物时，也可能产生类似的积极和消极的反应。有时候，他前进和退缩的行为可以很清楚地被辨认出来；有时候，他们的行为反应实在太微小了，以至于不借助特别测量仪器就很难发现。文明和社会习俗的教化，让人们学会了如何隐藏自己外露的情绪，但却很难隐藏住体内的反应。这些反应不受意志控制，构成了不愉悦的大部分信号。

这些反应天生具有，可以通过举例说明它们的存在。众所周知，汗腺和唾液腺的扩展与收缩会受强烈感情的影响。其他腺体的活动虽然不像它们那样为众人所熟知，但它们也会受情绪影响，比如甲状腺活动、脑垂体活动、松果腺活动和肾上腺活动。情绪引起的活动变化也会发生在循环系统中，比如心脏跳动的频率改变，动脉血管扩张，血管呈纵向排列等。身体中的电扰现象也时有发生，这种情况下人们就像一个电池，体力的化学反应也会加速发生。“一夜白发”说的不就是这样的事情么？

有时身体的运行会被扰乱，一位外科医生曾讲过一个因为焦虑彻夜未眠的病人的故事。早上，当病人胃部的食物被洗胃器转移出来时，病人才知道她昨天的晚餐完全没有被消化系统消化。如果知道胃部和病变器官的大量细胞会因为愉悦扩展，也会因为心情不愉悦收缩，就可以得出结论，在压力和不愉悦情绪的双重作用下，消化系统的细胞们会拒绝工作。

不知道这个扩张和收缩理论是否只是表面上契合身体运动的规律，但描述感觉和身体的关系却能很清楚地解释这一现象。愉悦感会让消费者全

身放松，全身放松意味着神经紧张能量的彻底释放。这种情况下，消费者的身心已经做好了接收推销员各种销售技巧的准备，并且在心情愉悦时，消费者很容易产生购买商品的行为。

销售中的幽默能引起消费者的愉悦感

为了引起消费者的愉悦感，推销员一般会以一个有趣的故事开始他的销售。他们认为愉快就是好笑，所以将自己定位为宫廷小丑，绞尽脑汁地逗笑消费者。

一些广告从业人员也持有相同的想法。他们竭力在广告中插入故事、图片或标语，想要给广告披上幽默的色彩。这样设计是否有用，是一件很值得怀疑的事情。在寻找广告中使用幽默的例证时，会发现只有少量广告将幽默作为刺激愉悦感产生的元素加以利用，这也说明了很多广告人并不认为广告中的幽默会对销售起促进作用。

很显然，广告中幽默元素使用的不多，并不是因为幽默无法促进销售或者消费者厌恶幽默。事实上，很多广告中的幽默都取得了成功，给人留下深刻印象。比如小狗听到“大师的声音”牌唱片（一语双关，英文中“His Master's Voice”，既是一个唱片品牌名，又是“主人的命令”）的反应，消费者看到强力洗衣粉（the Gold Dust Twins, 也是一语双关，它既是一个洗衣粉牌子，又可指球赛中球员们同心协力，为了胜利不竭余力），和出现在小麦粥包装盒广告上喜气洋洋的厨师长的表情等，都是使用幽默非常成功的例子。有一些广告中幽默之所以失效，大概是因为那些广告中自以为幽默的幽默其实一点也不好笑。

广告中的幽默需要真幽默。一个广告人也许是一流的“直白文案”撰写者，但却不是一个高明的幽默大师。广告文案撰写人逐渐认识到了这一点，所以他们在撰写文案时会求助于职业幽默大师，比如卡通设计者，帮助他们设计能抓住公众兴趣的有趣场景和笑点。由于出现的时间太短，无法对这些商业化运作出来的幽默是否真的管用，做出判断结论。也许经过时间的检验之后，会发现最初在幽默上的失败的广告不仅仅只是因为广告文案撰写者的能力问题。

产生愉悦感的其他刺激因素

幽默并不是唯一可以让消费者产生愉悦感觉的因素，喧闹的大笑也并不是心情愉悦的唯一表现形式。愉快也可以由审美产生，比如颜色的奇妙混搭和线条的完美组合都可能使观看者产生愉悦感。某些销售信息多次重复唤起的细微认识感（见第3讲）也会引发愉悦感，这种轻微的愉悦感和上一讲提到的因为对旧事物的怀念转而对新事物产生兴趣的情感非常相似。

愉悦感也可能是一种伴随着欲望的感觉。就像旧日的愉悦经历被赋予到新物体上，未来人们会对这个物体产生某种行为（见第8讲）一样。欲望可能包含着许多愉悦感（这种情况下，通常称之为情绪），伴随着这种欲望的人类反应，将在第14讲中讨论。

愉悦的最高级形式是满足，让顾客感觉愉悦是销售的终极目的，也是推销员时刻需要铭记的。实际上，它们是消费者产生购买商品的基础。推销员如果将本讲的观点时刻牢记于心，并采取措施让消费者产生愉悦感，消费者一定会把神经放松下来，进而购买商品。

第7讲

不能忽视消费者的想象

> “买一根丝绸腰带吧，任何颜色都有”会让人觉得乏味，“看看这些丝绸腰带吧，有适合少女的玫红色，有适合已婚妇女的触感柔软的浅紫色，也有适合老妇人的温暖的象牙色”却能让人产生亲切感，画着巧克力等精巧点心的图像会让人产生愉悦感，吵闹的动物和爬行昆虫却容易让人产生厌恶感……这些都是因为消费者脑中的意象，合理地使用意象会增加销售成功的概率。

意象的本质

推销员可以使用以下两种方法影响消费者的心理活动：一是外在言辞的刺激，比如言辞和字句。二是使用一种可直接作用于消费者心理上的刺激因素。就像使用阿拉丁神灯一样，推销员通过召唤魔法的仆人，让它们进入消费者内心，去促使消费者购买商品。

被召唤来的魔法仆人有一个正式的名字叫作意象，消费者心中住着很多这样的魔仆。意象被定义为，当人们受到某种刺激时，印刻在心中的关于某种物体的心理图画。用意象表示这个概念，既有优点又有缺点，因为大家通常认为只有可以看到的才能成为图像，所以心理的图像也应该可视。事实上，日常接触到的东西，脑海中会产生关于它们的详尽图像。听到的东西，脑海中也能绘出它的声音。不同味觉在脑海中可以用不同形状表示，嗅觉在脑海中的图形也是多种多样的。所以，几乎所有的感觉在脑中都有属于自己的形状。

要解释意象的力量，必须回到脑组织上来。任何让人印象深刻的感觉和记忆都会在大脑上留下永恒的印记。如果想回想起曾经的记忆，只需沿着原来印刻下记忆的神经线路倒着往回走，就可以想起过去的情况。

经常用于恢复记忆的方法是刺激脑部神经，使其产生一条除最初记忆途径外连接这个记忆的其他途径。一般来说，脑部神经被刺激之后，脑部会同时产生很多连接那段记忆的路径。当然，这些路径之间相互关联。因为人生的经历一段接着一段，储存在脑中也是一个印记连着一个印记。因此，如果一件物体（一件商品）触发了某段记忆，它会像多米诺骨牌一样接着触发下一段记忆。

这也是推销员可以让消费者在脑海中以意象的形式回忆起过去与商品相关经历的原因。例如，听到“箭牌”，消费者就会立刻想到口香糖，因为箭牌口香糖是一个消费者耳熟能详的名字。下面介绍几个意象的基本特征，推销员可以把这些特征应用于促进销售上。

意象的特征

1.意象具有多样性，和感觉一样丰富多彩。

2.某类意象比其他类意象从数量上看要多很多。从数量上看，视觉意象最多。心理学实验表明，与其他类型的意象相比，很多人都可以自由使用视觉意象。数量第二多的是听觉意象。其他类型的意象都没有这两种意象常见。但在克服困难的前提下，有些人可以重现某些味觉和嗅觉意象。当然，如果第一次印象很弱，回忆起完整的意象会有很大困难。试着回想一下咖啡的形象，就可以证实这一点（回想起咖啡的样子很容易，但咖啡的味道和香味却很难回忆起来）。

这绝不是说一般人除视觉意象和听觉意象外就感受不到其他的意象。而是说，在很多销售中推销员可以考虑先唤起消费者的视觉意象（有很大实现的可能性）来促进销售。他可以通过心理学手段达到这一目的。如果他想让消费者了解来自胡德山谷的美丽苹果，唤起消费者脑中苹果的意象比唤起消费者对苹果的味觉、触觉和嗅觉要容易多了。

发生这种情况，主要原因是消费者脑海中意象产生的基础是原来的感知经历。相比其他感觉，消费者更容易看到苹果。经过一段时间的接触之后，商品其他形式的意象也会在消费者心中产生，此时推销员就可唤起消费者脑海中任何他想要的其他意象了。在给来自胡德山谷的苹果做广告时，推销员需要花费很大气力来引起消费者味觉和嗅觉上的感觉，这些感觉会让消费者产生一种愉悦感。

3.有的意象具体，有的意象抽象。有一些意象非常真实，真实到难以把它们与最初的感觉和知觉区分开来。这种极度真实的意象，被称为幻觉。但不是所有意象都可以如此清晰，有一些意象非常抽象，它们或许在脑海中停留时间极短，或者轮廓模糊难以分辨。有时候，人们因为几句相似的话语试图回忆起许久未见的老朋友的音容相貌，最后却发现非常困难，就是这种情况。

了解了意象的这些特征之后不难发现，如果一位推销员想利用意象促进销售，他必须让消费者脑海中呈现清晰的意象图案。虽然，他无法知道这些意象在消费者心中应该如何，但他可以通过以下方法达到这个目的：避免使用内容空大的形容词，尽量使用一些具体的形容词来描述商品。比如，推销妇女的真丝腰带时，要避免以下这种陈词滥调："买一根丝绸腰带吧，任何颜色都有"等。

这句话中使用到的词语非常概括，都是没有性格、没有指向性的形容词。但如果在广告词中使用一些明确的描述性词语，消费者脑海中就可以产生清晰的意象了。

"请看看这些丝绸腰带，触感柔软、细腻，可以完美地勾勒出你的优美身姿。对初入社交圈的少女，我们有玫红色（图案）；对已婚的妇女，我们有触感柔软的浅紫色（触感）；对老妇人，温暖的象牙色可以让你仿佛置身于路易十四的宫廷中（温度）。"

这几句广告语传达了这样的信息：推销员手中有适合每个人群的各色腰

带——无论她是年轻还是年老，无论是胖还是瘦。这样几句广告词之后，消费者脑海中就会出现一个全面的腰带意象了。

想让消费者脑海中产生这种程度的清晰意象非常困难。人类懒惰的天性经常诱惑我们使用一些不动脑筋思考就可以随手拈出的指向内容空大的词语，所以很多推销员倾向于用“神奇”“便宜货”“太值了”来形容他推销的商品。但这些常用词语都不是具象形容词。它们不能描述出一件商品的特点和本质。这些词语可以广泛地用来形容房子、汽车、手套或石油股票，而且使用起来没有任何意义上的差别。

另外，人们倾向于使用抽象、无指向性词语的第二个原因，就是词汇太贫乏。没有形成一种习惯，即针对不同的物体选择能描述它们细微差别之处的不同词语。想改变这一点，方法也很简单：建立一个全面细致的词汇库。在描述某件商品时，收集所有相关词语，然后选择那些最适合描述商品特性和让消费者脑中出现活灵活现意象的词语。

4.意象本身可能伴随着强烈的情感，特别是那些不常见却很生动形象的图像。推销员如果能恰当地使用意象，让消费者在销售全程中感觉愉悦，一定会让销售事半功倍。画着吃巧克力等精巧点心的图像会让人产生愉悦的感觉，这个图像被很多糖果公司用在自己的巧克力广告中。除此之外，也有会让人产生厌恶感的意象，比如吵闹的动物和爬行昆虫。除了这些普遍的倾向之外，个人由于生活经历的不同，对某些特殊的东西也会产生不同的爱好和憎恶。推销员需要研究这些意象身后的情感，并尽量使用那些会给人带来愉悦感的意象。

意象的作用——移情

意象的作用，一般发生在“移情”阶段中。移情可以被定义为：“一个将物体拟人化的过程，通过观看那件物品，我们可以在其中发现自己。”人们天性喜欢将假想的自己置于看到的场景中，并且经常这样做，就像画条直线一样简单。如果一块倾斜的斜板没有任何物体支撑，以一个独特的角度静止于画面中，会让人感觉非常不舒服。人们会感觉自己就像那块倾斜的木板，以这种角度倾斜在画面中，身体有种被严重拉扯的感觉。很多读者在看图7时，会产生这样的感觉。直线上撑着一个过于沉重的上部三角（图案b），没有任何其他支撑物，这种摇摇欲坠感让人感觉非常不舒服。

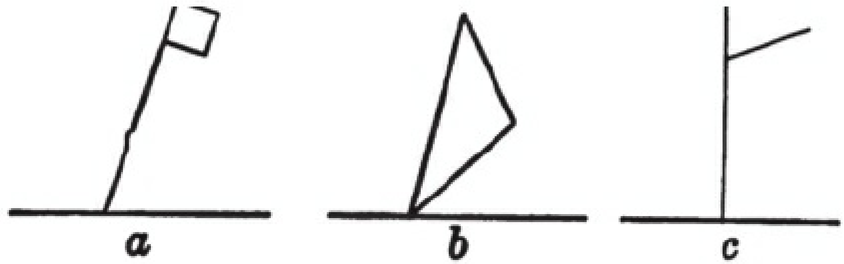


图 7

建筑师设计在进行建筑设计时会尽量排除上面这些线条形式。他们知道突兀的线条会让建筑看起来充满了尖锐感。直线让人感觉太坚硬，曲线则可以让人感觉柔软。在为大楼入口设计无支撑的门槛时，他们经常设计成轻微倾斜的样子，就像图7中展示的那样，而不是设计成平行于水平面的。因为他们知道，如果将入口处的门槛设计成与水平面平行，观察者通过移情作用，会产生一种他需要伸手去支撑门槛的感觉，因为门槛看起来似乎随时可能倒下。如果门框向上倾斜，他就不会有这样的感觉。推销员也需要注意人类天性中的这种移情作用，必须在商品销售中给这一天性留出一定的发挥空间，特别是在广告海报和橱窗布置上。

◎小结

回顾这一讲的讨论，可以得出一个结论，推销员拥有一个住在消费者脑海中的盟友——意象。当消费者感觉愉悦时，因为联想的作用，意象会出现在他们脑海中。意象的种类和感觉的种类一样多，视觉意象是所有意象中数量最多的一种，合理地使用它们会增加销售成功的概率。意象的多样性会让销售进行得更顺利，有些时候推销员也可以通过引起消费者的多种意象联想来加强消费者对商品的欲求。

为了更好地唤起消费者的具体意象，描述商品时应该尽量选用意思明确的词语而少用内容空泛的词语。另外，为了能更方便地在销售中唤起消费者的意象，推销员必须增大自己的词汇量，注意描绘意象的词语的选择，尽量确保选用的词汇能让消费者产生愉悦感。

这一讲讨论了意象对消费者心理活动的部分影响作用。接下来的“产生购买欲望”，将更详细地讨论意象的联想功能和作用。

第8讲

消费者为什么会产生购买欲望

> 如果消费者对某件商品的兴趣停留的时间足够长，就会转化成购买欲望。消费者往往喜欢从新东西中寻找与以往记忆或经历相同或相似的地方，以往的愉悦经历会促使他购买商品，你要做的就是帮助消费者转移兴趣，移除阻碍的因素。

购买欲望是兴趣发展的自然结果

如果兴趣停留的时间足够长，就会转化成购买欲望。所以适当使用前几讲提到过的方法，推销员可以让消费者产生购买商品的欲望。但是让消费者产生购买商品欲望的方法并不仅仅只有这些，购买欲望作为一个独一无二的心理活动过程，需要单独进行深入的分析讨论。

购买欲望的产生、发展可以划分为以下几个步骤：

1.首先要吸引消费者对商品的注意力，商品可以是实体物质，比如汽车；也可以是非实体物质，比如油井的股票。吸引注意力的方法在第2讲已经介绍过了。

2.帮助消费者转移兴趣。在一件新物品中，消费者需要发现很多和旧东西相同的地方。在一辆新车上，他可以看到过去给他带来过快乐经历的元素。在石油股票上，他仿佛看到很多朋友曾经在上面得到的财富。这种在认识新物体时，从过去的经历中取出一块片段投射未来的习惯，在第5讲中已经论述过了。

3.这种用过去经历投射到未来的情况和第6讲中讨论过的情况有些类似。消费者会幻想他作为驾驶员而不是乘客开着汽车在林荫大道上奔驰，他还会幻想是他自己而不是他的朋友通过购买石油股票赚到大笔金钱。

4.以上提到的这一长串想法都会给人一种愉悦感（见第5讲和第7讲）。一般来说，这种愉悦感越强烈，消费者的购买欲望就越强烈。通过这些可以得出结论，如果推销员想强化消费者购买某件商品的欲望，可以通过引起他内心愉悦感的方式实现。

想引起消费者的这种愉悦感，需要使用意象，意象的使用方法在第5讲中进行过讨论。想唤起消费者对过去的鲜活回忆，一定要注意选取那些带着愉悦印记的回忆。然后将这种过去回忆中的意象形象和未来可能出现的商品联系起来。通过精确的词语描绘出一幅消费者用车载着一家人在星期天的早上去乡下踏青，然后在树荫里享受野餐的景象。采用第7讲中提过的方法，使用清晰的意象润色每一个卖点。在使用这一技巧上，广告语"就像妈妈过去做的那样"是一个非常好的示范。

这则广告通过使用以下意象来唤起消费者的购买欲望：童年时代常见的油滋滋肉馅饼，牙齿穿过馅饼，美味在口腔中弥散，愉悦感扑面而来，馅饼出炉的瞬间辛香甜辣的味道在广告图画上弥漫。当然，最重要的还是妈妈温柔的笑容，她切开金黄色的馅饼，来到桌边，分发到每个人盘中。这则广告中使用的每一个元素都让人心情舒畅，令人向往。过去的部分回忆现在被转化为了对这种新式碎肉馅饼的好感。

5.广告图片是如此鲜活和具有诱惑力，它们让消费者在某一时刻离开自我的中心而注意到商品，这一举动对产生购买欲望来说非常重要。因为注意到商品的下一步就是产生购买欲望。一个孩子因为喜欢，所以向手表伸出小手。成年人同样也会因为对某件商品的欲望而伸出手想要购买。

6.有时消费者注意到一个商品之后立即购买了，整个活动中，购买欲望存在的时间非常短暂。这种情况下，消费者的心理活动可能停留在六个商品购买心理活动阶段中的某个阶段上。阻碍消费者产生直接购买行为的因素可能是物质的：隔开商品与消费者的玻璃橱窗，使消费者离商品太远，无法看清楚商品的具体模样。也可能是心理上的：比如在预算有限的前提下，消费者还想同时购买其他商品。

7.这些阻碍因素会让消费者产生不愉悦感。在这个阶段，伴随着欲望的是不愉悦的感觉。欲望越是强烈，不愉悦感也会随之越强烈。

8.想要使销售成功，就要移除阻碍因素，这样消费者才能自由地进入下一个购买的心理活动阶段。移除障碍是推销员必须做到的事情。要移除障碍，推销员必须竭尽全力做到第4小点中提到的那些事情。

9.阻碍因素被移除之后，消费者便可自由地观看商品和做出购买决定了。此时，他会感到非常愉悦——这也是产生购买欲望阶段结束的标

志。

欲望和心理活动

为了更清楚地分析欲望的产生和作用，我们对心理活动的小溪做了一点人为改变。让心理活动小溪放缓流动速度，让它的速度比一般情况下慢。另外，还暂且忽略了以下几个事实：

1.阻碍因素被移除之后，消费者可以自由摆弄商品，他的心理活动就进入了决定购买阶段。虽然此时消费者还处于产生购买欲望阶段末期，但是他确实已经进入了下一个决定购买阶段。

2.推销员通常以推理论证、暗示建议等其他本书中讨论过的心理学方法，缩短消费者进入决定购买阶段的时间和移除阻碍消费者下一步行动的因素。

3.欲望得到满足会产生快乐感，也称为“满足”。

虽然内容之间的交叉对照会让读者晕头转向，但却是使文章更加严谨不可缺少的部分。因为对复杂心理活动的横截面和纵向分析并不能完整清晰地把这些提到的概念区别开来。

◎小结

通过把欲望看作心理活动中引起兴趣的后一个阶段，这一讲阐述了过度重复的风险。这个阶段里，消费者会将过去的经历作为未来行为的框架。首先，生理和心理上的某些因素会压抑这些行为的出现，这些因素是需要移除的东西。他可以通过唤起消费者脑海中的意象，或者唤起那些伴随着强烈愉悦感的意象来完成这个清除任务。

第9讲

信任和良好的公众形象

面对推销，消费者都会有本能的拒斥心理，建立消费者对推销员和商品的信任是销售完成的基础，信任是

居住在消费者脑海里的消费习惯，稳定同时也很脆弱，只要遇到一点欺骗就会瞬间崩溃。重复和保持消费者的愉悦感，能够很好地帮助你维持消费者的信任。

人们对不同商品的信任程度是不同的。对于一个长时间存在于市场上的产品，就算第一次购买，消费者对这件商品的品质和信誉也有着无限的信任。不过，非常奇怪的是，这样的商品在现实中几乎不存在。无论如何，当消费者购买某件商品时，他要么是对这件商品有基本的信任，要么是信任这件商品的推销者，或者他两者都信任。

对商品的信任和购买行为之间的相关性无须赘述。推销员努力提高自己信誉的行为，可以证明消费者对商品的信任与购买数量成正比。推销员无数次地向所有人强调，自己是一个值得信赖的人。他们花大气力向公众展示他们的商标，希望消费者把贴在他们商品上的商标看作一枚代表信任的勋章。在亨利食品公司努力树立消费者对其生产的带有QS标志食品的消费信心过程中，可以清晰地看到这些联系。

如果用金钱衡量公众对企业信任（有时也被称为企业的社会形象）的价值，这个巨大的数额可以从侧面证明信任的重要性。在这种信任价值估算上，一个会计师这样写道：“（企业）好的公众形象是它的一项无形资产。这项资产的价值可以这样计算，企业最近5年的总利润减去最近5年的资本利息（资本利息以每年7%计），剩下的结余就是企业公众形象的价值。”

获取消费者信任和保持良好的公众形象

在商业清单上，信心或者说良好的公众形象，一般被视为公司最不可琢磨的一部分资产。它的模糊和不可计量性，导致大家一直认为它只是理论上存在的东西。虽然这一部分名为消费者信心的资产难以估算和触摸，但它却确确实实真实存在。信任阶段和前面介绍的任何一个阶段一

样重要。如果有人问，信任这一资产在公司里栖身何处，最好的回答是，它住在消费者的大脑里。在那里，对商品的信心是消费者花费大量人力财力建立起来的一种消费习惯。

这种消费习惯构成了消费者购买某种商品的偏好。比如某个男装店在消费者心中拥有良好的公众形象，就会促使消费者形成一种偏好，只要购衣饰用品哪怕是一个领结，也会推开这家商店的大门，而不是去光顾竞争对手。一个领结厂商的良好公众形象会让消费者一进商店就直接开口问售货员，是否有他们品牌的产品，而不会去考虑其他品牌。有时候，消费者还会向朋友们推荐那个牌子的领结。这些消费习惯，在某种意义上说个人习惯，也就是只属于消费者的习惯，却是在厂商铺天盖地的广告攻势和优秀的服务与质量下形成的。

接下来要讨论的问题是信任和良好的公众形象应该如何建立。

信任的起源

推销员根据消费者的基本特点设置一系列培养信任的措施是可行的。要弄清这些特点的来源，必须追溯到远古人类文明的婴儿期。那时候，人类的思想刚刚开始发芽，可以从那些最初始的东西中找出后来成年人类所共有的相同特性。

审视人类婴儿时期的思想时，会发现人类祖先最初的信任来源非常简单，简直可以说是思想的本能，除了"感知到的简单事实"这一语言外，几乎无法用其他术语来定义这种信任的来源。每一次用手触碰周围的环境后，婴儿时期的人类就会说："啊，我感觉到这儿有东西，我想我可以相信我的感觉。"他相信只要他能感知某件物体，这个物体就一定在他身边。无论正确与否，存在对他来说就是被感知。他相信他所感知的一切，并且对这些信任拥有绝对的信心。对物体的这些孩子气的经历感觉，与婴儿时期人类对世间万物的认识紧密相关，粗犷又积极，这种感觉就是可以被冠上一个不太不文雅的名字"一切都在那儿"的信任感。

人类祖先的这种信任被一位心理学家（布恩）称为"原始的轻信"。布恩认为，人的思维实在太有条理了以至于无法容忍无知的存在，于是它倾向于接受所有的说法和解释。小孩子容易相信他们脑中事物的真实性，直到他们认识到另一件与之完全相反的事情存在。孩子们天生倾向于相

信大人告诉他们的所有一切，比如圣诞老人会从烟囱里进入房子，仙女们住在花朵里，小妖精们会在晚间出没于田野山林，等等。

普遍存在于每个婴儿心中的这种“原始的轻信”会随着时间的流逝逐渐失去它的天真本色，更多经历的获得将会消灭对事物的新鲜感。人类的心理变化就发生在这个过程中。一天孩子饿了，他伸出手想抓住牛奶瓶，却发现曾经放瓶子的地方一无所有。这个动作是依据他原来拥有的经验（他脑海中会浮现以前每次饥饿时，奶瓶都近在手边的场景）做出的，这次他却发现牛奶瓶并不在原来的地方。与旧日的经验相比，此时他将产生一种现实的新感觉，这个感受被称为“非现实的感觉”或者怀疑。

经历过第一次怀疑之后，孩子会在以后的生活中经常怀疑。在现实经历中，他会慢慢发现原来认识中的“真实的世界”和真正的世界相比有很大出入。不仅是牛奶瓶不再出现在他手边，其他的事情也和他原来的认知有很大不同。可能在一次失败的攀爬烟囱经历之后，他开始怀疑圣诞老人是从那儿进屋的说法。

在许多次这样的“挫折”经历之后，孩子们渐渐开始适应成年人的思维方式。他们形成了压抑轻信本能的天性习惯，学会用自己真实的生活经验检验每一个原来认识中的事实。碰到一个事实，他会将原来获知的经验撇到一边，实验性地对这个事实进行验证，并观察实验结果是否和他原来认知的结果一致。如果行动无法得到令他满意的结果，他就会产生怀疑。如果新事实和过去的经验相悖，他也会产生怀疑。只有当所产生结果和他预想中的完全一致，百分之百地符合他先前的经验时，他才会消除疑虑，从而产生信任。

这种情况下产生的信任很容易带给人一种满足感和欲望满足后的平静感。如果想知道这种疑惑消失后的满足力量有多大，可以读一读神父们写的《沉思录》。他们通过千百万次辗转反侧地思考某些对宗教的疑问后，终于完全信仰了上帝，并得到心灵上的平静。通过阅读以上这些叙述，推销者可以清楚地明白，消费者脑中对某件商品的绝对信任是多么难能可贵又威力无穷。

这就是个体信任成长发育的简单历程。就像心理学家布莱温所说的，从一个粗犷、原始、充满本能的“感觉为主”，历经重重磨练，进化成一股精练、强大的力量。这股力量，我们称之为信心和信仰。想树立对某物

的绝对信心，几乎要花一辈子时间的事情。现在我们知道了，厂商想在消费者心中树立一个让他们对某种商品绝对信任的公众形象为什么需要那么久了。想达到这一目的，厂商首先需要很长时间来培养消费者对广告的信任。虽然很早以前，因为“原始的轻信”，消费者倾向于相信他的第一印象和第一次见到的广告。但结果可能与他料想的完全相反，于是他对广告产生了怀疑。所以以后凡是想购买广告推介的商品时，他都会想起第一次购买广告商品的不愉悦经历，就会对现在正在阅读的广告产生不信任感。

他会大声说出对广告文案天花乱坠的描写的不满：“所有的广告都是骗子，我不会相信它们中的任何一则。”碰到这种情况，要重建消费者对广告的信心，广告人员就必须保证广告名副其实，并且能体会他们的广告被消费者阅读时会给对方产生满意的感觉。

信任的特性

信任有一个特性，一旦它经受过了怀疑的考验后，仍然和消费者心中最初的信仰（“最初简单真实的感觉”）保持一致，它就会一直矗立于消费者心中。人们一般这样评价一个自己信任的人，“就算我只有最后一分钱，我也愿意借给他。”这种对某件物体的信任感，如果存在条件一直没有任何变化，可以一直坚持下去。不过只要稍有变化，这种信任就会完全被摧毁。信任的这种自相矛盾的特性，使它既能长久稳定存在又脆弱易毁。从人们对银行业的信任上，可以看出信任的这一特性，几代人对银行的信任可以轻易地毁于旦夕之间。

研究信任对销售的影响的最理想研究对象莫过于银行业广告。作为现代人财富的管理者，银行必须拥有公众对它的高度信任。为了确保公众的这种高度信任，银行使用了很多可以被其他商业公司奉为圭臬的方法。每一家银行都会牢牢地把握自己的董事会成员，有了他们的信任和支持，银行的业务就可以轻易展开了。房地产市场火热时，银行会抑制自己对房地产业的投资。银行大楼的建筑风格一般坚硬牢固，很容易激发人们的信任感。很多银行会采用大型建筑，在窗户前装上坚固的栏杆。虽然轻质的建筑结构已经足够牢固，但加上栏杆之后更容易让人们产生一种存放在银行金库中的资金非常安全的感觉。

银行的广告经常被充满创意的广告人指责保守，但是从心理学角度分

析，银行这样做是有依据的，保守的银行形象比较受公众欢迎。银行打广告最主要的目的希望得到公众的信任，其次才是存款。公众的信任是银行的生存基础。虽然它们知道信任是一项难以描摹的脆弱资产，但它们还是小心谨慎，保证自己的行为不会损害到它。

获取消费者信任的方法

随着对信任的讨论逐渐深入，读者将看到消费者对一件商品产生信任感时，他的心理活动会产生怎样的变化。因为“原始的轻信”天性的存在，消费者倾向于相信他看到的关于这种商品的第一则广告。但是，他突然想到了过去的经历——一段和广告中文字叙述截然不同的经历，这段经历引起了他心中的不信任感，所以他克制了自己的购买冲动。推销员必须及时打消消费者的这种疑虑。为了达到这个目的，可以采用以下两种心理学方法：

第一种方法是重复。如果消费者听到一种说法的次数足够多，就会产生信任感。这也是以下这些标语经常出现在我们耳边的原因，“去问拥有它的人”，“这就是原因”，“100%纯净”，“每天一个苹果，医生远离我”，“极致的香烟”，“美国最美丽汽车”。

第二种方法是引起和维持消费者心中的满足感，也就是信任。信任在销售中会发挥重大作用，因为它代表着一种温暖和愉悦的感觉，也是一种真实的情感。情感很多时候都支配着人类的行动。推销员可能遇到过以下情况，也许有100万个理由证明消费者应该购买他的商品，但如果不能在消费者心中树立起对这个产品的信任，消费者还是不会选择购买他推销的商品。有条古老的谚语说的正是这种情况：“如果一个人不能对某人或某物产生信任，那么他也不可能真心接受他们。”

◎小结

这一讲的重点是，信任在销售活动中必不可少，但它并不总是作为第四阶段出现在消费者购买商品的心理活动变化中。因为在商品第一次销售时，信任的作用非同小可。只要信任出现，一定会对购买行为产生积极的影响，而且信任感越强，消费者购买商品的行为发生得越顺利。

信任稳定但也很脆弱，消费者对某件商品或者某个人的信任和直布罗陀

海峡一样坚硬。虽然这种信任感很强烈，而且基础牢固，但是只要有一点欺骗信任就会瞬间崩溃。所以，推销员必须时刻注意自己是否遵守了承诺，是否满足了消费者对他和商品的预期设想。

讨论了人类最初简单天性的信任之后，接着讨论了现在人类精细稳定的信任如何从简单信任演变而来的全过程。虽然信任资产一直被认为不可捉摸，没有真实形态，但它是真实存在的，并且它的价值可以用货币来衡量。从心理学的观点上看，在销售中，信任是商家反复灌输给消费者的一系列消费习惯——面对推销员的推销，产生自发购买行为的习惯。

对于如何打消消费者的疑虑，让他们对商品产生信任，这一讲给出了两个具体的心理学操作方法：重复和保持消费者的愉悦感。使用第二种方法时需要注意，商品必须能满足消费的需要。

第10讲

理性对购买的影响

消费者做出的很多决定是在感性的主导之下进行的，有时他们也会做出理性判断，他们的理性会促进或者阻碍交易达成。当这种理性阻碍交易达成时，你需要做的是使用精准确切的词语描述消费者可能遇到的困难，并提出逻辑严密的解决方案，让消费者感觉你是个“理性至上”的人。一旦理性的消费者产生这种感觉，成交就近在眼前了。

经过前几阶段的心理活动阶段之后，消费者已经准备好掏钱购买商品了。此时的这种心理状态是独一无二的，可以称之为决心、抉择以及完成事情的最佳心理时刻。第8讲曾经讨论过这个时刻的心理活动状态，即此时是最能达到预期目的的心理瞬间。这一讲还要讨论一下这个心理活动瞬间发生之前出现的几个次重要的心理活动：理性、本能和建议。这些次重要的心理活动在之前几个阶段对销售帮助很大，但后来这些“助力”却经常慢慢转化成阻力，甚至变成消费者在决定购买瞬间改变主意的罪魁祸首。因此，这一讲要

重点探讨它们。

什么是理性

一个人理性判断时，会历经以下四个时期：①发现困难；②确定困难；③寻找解决方法；④解决困难。

为了说明这四个时期，可以设想一场销售活动。在这场销售中，消费者决定单纯依靠理性决定是否购买一个汽车轮胎。假设推销员销售的轮胎带有一个预防钢圈断裂的设计，他该如何让消费者知道这一点，然后决定购买呢？

第一步是发现困难。首先，要让消费者认识到，他的汽车目前面临的最大问题是轮胎寿命短暂。对这个问题，消费者会表示半信半疑。也许，他自己根本就没有意识到这个问题。这种情况下，推销员需要用形象的词汇描述这个问题。如何进行有效的描述，这个问题，将在后面探讨。

第二步是确定困难。这个阶段，推销员需要告诉消费者轮胎容易磨损的原因，并将这个原因归结于轮胎钢圈易于损坏。推销员可以利用旧轮胎的图像来说明这一点，让消费者看到轮胎外壁是如何因为钢圈的磨损变得更加容易损坏。甚至还可以展示一个更具戏剧感的场景，一个用户新近购买了一个老样式轮胎，轮胎外壁被马路磨平，越来越薄，后来只剩下最里面的钢圈，最后只剩下一个孤零零的钢圈滚回车库。钢圈能完好无损地回来，是因为那个老样式轮胎使用了这种新材料的汽车钢圈。

这样的场景对消费者来说很新颖。通过这样的场景展示，消费者会吃惊地发现他们经常使用的旧式轮胎潜在的问题。接着，推销员可以从以下几方面继续说服他们：这种轮胎的外壁是由很多层叠加而成，轮胎结构紧实坚固，绝不会发生广告场景中那样被磨平的情况；另外，这种不裂钢圈设计，能够更好地保证轮胎外层材料不易磨损。

此时，推销员的主要目标是要描述这样一个生动的场景，即如果没有使用他销售的轮胎，消费者的境况将多么糟糕。一般而言，消费者对自身境况了解得越清晰，对推销员述说的场景会感到越焦虑。在这个阶段，推销员可以从福音牧师“销售”宗教的行为中学习经验。牧师给潜在宗教皈依者讲述如果没有学习福音教义，对他们来说将是非常大的损失，面

临生活中的重大问题和考验时，他们将一无所依。福音牧师用很多生动活泼的词语描述这一场景，最后那些潜在“宗教消费者”不得不相信，信仰宗教是他们解决生活中遇到难题的唯一方法。从某个方面说，一个成功的福音牧师是一个完美的推销员，他甚至可以给推销员上一节消费者心理的专业课程。

第三步要做的是寻找问题的解决方法。想让消费者相信，除了这个办法，其他的办法都会失败，就必须告诉消费者为什么那些方法会失败，它们都失败在什么地方。推销员可以向消费者展示一组轮胎生产标准中要求的轮胎平均寿命长度的数据，然后再展示他销售的这种不裂钢圈轮胎的平均寿命。最后得到结论，购买后一种轮胎是解决这个问题的最好方法。

经过这三步，消费者会从广告赞美词的消极听众转换为积极反对者。他会提出自己过去经验作为论据，反对推销员的论断。他们会说，你销售的轮胎可能也存在问题，会摆出自己的观点来反驳你提出的解决方法。此时的场景有点像在法庭上，双方不停提出对立的证据和新论点。对任何一个广告中涉及的证据，法官（消费者）都会认真思考判断，他会用过去的经历来衡量验证这个证据的真实有效性。

推销员如果想为自己的产品辩护，就必须提供可以驳倒消费者反对意见的论据。他必须实地展示自己销售的轮胎中的纤维有多坚硬，轮胎是由无数这样的纤维层叠加而成的，在任何易磨损的地方都填充了许多无法轻易损毁的材料等。

这些反驳证据可以说明推销员熟知整个生产流程，并且掌握了商品所有的制作工艺。这一点再次强调了第5讲中的一个论点，即推销员必须对他销售的产品了如指掌。

不知不觉中进入了最后的阶段——解决困难，也是在这个时期，消费者开始认同推销员的观点，即推销员销售的轮胎可以解决他们遇到的困难。这种情况出现的标志是消费者说：“所以，我需要……”如果这一串销售推理天衣无缝，有理有据，那么得到结论就意味着整个销售过程的结束。最后，消费者心里会产生信任和满足感。

唤起消费者理性的销售策略

如果想通过逻辑推理来吸引消费者，推销员需要注意以下几个方面的问题：

第一，使用精准确切的词语描述消费者可能遇到的困难。想做到这一点，推销员必须提前研究消费者的需求。人们经常说，一个成功的推销员比消费者自己更了解他们的一切。

第二，避免跑题。漫无目的的闲聊非常有益，特别是在推理论证销售的第三阶段，可以用来缓和尖锐的对立气氛。这里，为了避免跑题，推销员最好针对销售商品和计划列出一个简短的“讲道词”：

1.提出困难：你的轮胎损坏得很快。

2.确定问题：轮胎钢圈开裂。

论点： a, b, c, d

3.尝试过的解决方案：a, b, c, d（消费者可能提出的反驳论点。推销员可以提前对消费者可能提出的问题准备不同的论点，但不能在消费者提出观点前突兀地陈述自己的反对观点）。

4.新轮胎能满足你的需求，并解决困难。

具体销售情况中，可以使用这个提纲的放大版。一个了解他的商品并熟知消费者心理的推销员，可以通过逻辑推理的方式使消费者对他销售的产品充满信心。

虽然说通过逻辑推理，推销员可以引导消费者购买某件商品，但也不能完全依赖这种销售方法。很少有完全建立在逻辑推理上的成功的销售。支持这个观点的论据是一些来自非推理销售方法的广告数据，这些广告一般使用图片（非理性材料）来说服消费者购买商品，很少使用理性分析阐述产品特征，这种广告目前占市场上所有广告数的92%。

事实上，很多销售中，推销员都没有把逻辑推理方法当作主要销售方法使用。就像第6讲提到的，消费者做出的很多决定其实都是在感性的主导之下进行的。但因为很多消费者希望自己是一个理性的人，能理性地判断决定购买某件商品，所以推销员使用逻辑推理的方法来让他们感觉

自己是经过慎重的思考推理之后才做购买决定的“假象”。有经验的推销员了解人类的这一天性，所以当他发现消费者对某件商品流露出购买意向时，就会讲出一套“理性至上”的观点来证明消费者感觉的正确性，最终促使消费者购买这件商品。

除了这个锦上添花的角色，逻辑推理在销售中也可以扮演严肃和决定性的角色。特别是对那些经常购买某种商品的消费者，比如专业代理购买机构，对它来说时刻保持理性非常重要。想知道如何引导一场逻辑推理严密的销售，推销员需要对那些聪明的消费者和代购机构做一番详细研究。

第11讲

本能与销售

鸟儿筑巢的时候，会在这儿抓起一根草，在那儿衔起一段树枝，然后再到远处抓一些毛发，最后把它们都放在巢里，这是它的本能活动。人类也有类似的本能活动，并且每一种不同的本能活动模式都有独特的情绪相伴左右。推销员如果能抓住这些本能活动的特性并应用在销售中，会达到事半功倍的效果。

一般来说，消费者的活动由于产生原因的不同可以分为两种：由生活经历产生的行为活动和来自遗传的固有行为活动。第一个行为原因在讨论重复、意象、兴趣、欲望和逻辑推理时介绍过，还特别指出了如何引起消费者的这些行为。对第二种行为原因应该同样重视，特别是在讨论吸引注意力和感觉的章节时，这一讲将阐释这种本能活动。

本能活动的定义

那些人类通过继承得到的行为习惯被称为本能，定义这个概念要兼顾以下几方面的内容：本能活动是人类遗传得到的一连串的行为活动，它们是绝对的无意识行为，并伴随着独特的感觉。

本能行为的特征

1.本能行为非常复杂。它不是一种像眨眼一样简单的活动，而是由一连串简单动作组成的一系列活动。一只鸟本能的筑巢活动就是这种特征的最好体现：在这儿抓起一根草，在那儿衔起一段树枝，然后再到远处抓起一根毛发，最后把它们都放在巢里。从某种意义上说，人类本能的行为也是由一连串分开的动作串接而成的，虽然这个连接依照下面各段中不同的解释各有不同的含义。

2.选用“一系列”这个词语说明那些动作顺序不是杂乱无章的，而是井然有序、一个接一个的。本能活动无论发生多少遍，组成它的单个动作之间的排序序列都不会改变。而且，这种动作和动作之间的顺序，不需要个体排序和计划。下文就叙述了这样一个神奇的例子：

一种叫斯塔尔的甲壳虫总是将自己的卵产在石巢蜂洞穴的入口处。秋天这些卵会被孵化，破壳而出的幼虫和正常的甲壳虫幼虫有很大区别，它们长着6条腿和尖锐卷曲的尾钩。冬天，幼虫们的动作会变得缓慢，到春天又重新恢复活力。4月，蜜蜂们开始飞出洞口，去外面采花粉。此时这些幼虫会潜伏在洞穴入口，看蜜蜂们出出进进，等雄蜜蜂们飞走之后，它们就开始跟着雌蜜蜂转悠，一边潜伏一边等待机会。雌蜜蜂产卵之后，这些幼虫会全力奔向那些它们期待已久的“蜜蜂卵”大餐。就像一句古语中形容的那样“无论可怜的母亲将她的孩子抱得多紧，她的天敌还是开始吞噬她的孩子”。当甲壳虫幼虫吃完“蜜蜂卵”大餐之后，他们就有力气消灭蜜蜂了。差不多8天时间，甲壳虫幼虫就吃完了蜜蜂产下的所有卵。在空空的洞穴里，甲壳虫幼虫开始进行它的第一次蜕变。蜕变之后，它们变得跟之前完全不一样了，它们会变成肉乎乎的白虫，就像一团漂浮在蜂蜜上的白色气泡，嘴巴长在身下，鼻子长在身上。它们会一直待在那儿，直到吃完所有的蜂蜜，然后再经过几次变形。最后在8月时，它们会成长为一只完美的甲壳虫。

这里，我们见证了一场神奇的生活故事。故事中有身体结构和形式的变化，也有每个阶段不同的行为特征。甲壳虫在不同时期做出不同行为的原因是什么？为什么每一个时期，周围的环境资源都能满足它的成长需要呢？父母的示范教育在这个故事里完全可以被排除，因为甲壳虫的父母从来都没有见过它们的后代。从旁边同类身上学习的可能性也可以被排除，因为这些甲壳虫都没有眼睛，它们的行为不可能是模仿而来的。用思考来解释甲壳虫的这些行为，也不合适，因为在我的知识里，这种低等生物不具有思考能力。而且，智力的产生需要经历作为积累。

说甲壳虫幼虫刚开始不吃蜜蜂是受了很多先前的经历影响，也不符合事实，因为它在被孵化前从来没有这样的经历。任何一个复杂的阶段，基于个体经验得到的智慧，都不能作为指导甲壳虫产生某种行为的原因。如果这些幼虫有经验，那么只能说这些经验来自于它们的祖先，它们现在的行为是它们的祖先用千百余年时间积累起来的经验。

这个例子展示了一个复杂的本能活动，活动中的简单动作之间有着一种恒定不变的发生顺序。

仅仅只是简单的分析，就可以发现不同个体之间的本能活动往往有很大的相似性。因为本能活动包含的简单活动的类别和顺序都一样。如果更加仔细地审视本能活动，也会发现这些由一系列简单动作组成的本能活动有很大不同。每一种本能活动的模式都不同。比如，脸红这个动作是很多本能活动的组成部分，可以是害羞的、尴尬的、谦虚的和激动好斗的，但每种引起脸红的原因和环境都不相同。所以可以说，无论动作如何相似，每种本能活动的运行模式都不尽相同。

3.定义中要强调的第二点是，本能活动是人的天性之一，这一点对推销员来说意义重大。本能活动是人类的天性之一，这个论断包含着这样几层意思。

（1）首先，个体固有的本能活动不仅是从他父母身上遗传得到的，也是从他家族的祖先们身上遗传而来的。个体身上遗传的一些本能活动形成时间甚至可以追溯到好几百万年前。

（2）世代流传下来的活动行为，一定会出现在社会中每个成员身上。例如，人类在面对恐惧时，都会表现出相似的动作。

（3）本能行为是固化的，不可改变的。这些行为传了一代又一代，在人类心中根植得如此之深，几乎不可能改变。

（4）这些本能行为会被瞬间唤起。这个论点的生理学基础是：经过几千年发展，这个行为记忆在大脑中由专门的神经细胞负责，沟通这个行为的路径也已经固化了。非本能活动进入大脑则需要大量时间，比如需要时间产生神经冲动，甚至可能还需要经过大脑内部之间的争论和思考——需不需要做出反应活动行为。相比之下，本能动作作为已经固化为大脑的反应模式，需要的时间极短。这一点可以应用到实际销售中。

4.无论个体是否具有相关知识，本能活动都会发生。例如，一个人因为恐惧而面色发白，他知道自己此时的状态，但不知道为什么自己的脸色会发白，尽管他觉得面色发白是有害的。有时候，人类会压抑自己的情绪，即使不面临恐惧也会出现脸色苍白的情况。但自古以来，人类面临危险时，一直都有这样的反应。事实上，面色瞬间变得苍白可能是维持性命的一种办法。

面色苍白如何能与维持性命挂钩呢？依据达尔文的理论，从血缘的角度试着推理一下。当人面临恐惧时，最正确的应对之策是什么？逃跑！想逃跑，就需要大腿上的肌肉瞬间积蓄起巨大的力量。想获得力量，就需要大量的血液聚集到那里。面对恐惧时，人的大脑会本能地将血液从不重要的地方抽离，比如脸蛋。然后集中到需要的地方，比如，腿部肌肉。

当然，成年人有时候会压抑自己的本能运动，他不会利用这些聚集在腿部的血液逃跑，但他却不能阻止这个本能活动发生。如果以上关于进化论的推理完全正确，我们可以从一个真实又清晰的角度重新审视本能运动，就算这个运动对个体来说非常抽象。从这一点上看，人类本能活动的产生、发展都是因为某些特殊的原因或情境。

5.本能活动定义的最后一个特征是，这种行为往往伴随着强烈的情感。当人类进行本能活动时，投入的感情比进行单纯的推理和行使习惯性动作时都要多。这一点在第5讲谈到感觉时曾提及过。这里要提出一个相反的观点，即本能行为伴随着感情。

也许应该说得更精确，即所有的本能行为都伴随着情感，这些情感是多种多样的，而不仅仅只与一种感情相关。每种重大的本能行为都会伴随

着一种特定的情感，即情绪。例如，因为对某个东西感到恐惧而本能地逃跑，这一本能活动包含着很多动作，为加快逃离速度的幅度或大或小的动作，快速移动的双腿，为了让血液快速集中到大腿而急速跳动的心脏，为了给血液提供更多氧气的急促喘息，为了将很多可瞬间爆发出力量的激素注入血液中的运动加快的腺体等。

这一系列协同发生的动作被称为本能的活动模式。恐惧情绪伴随着逃跑的行为，是逃跑的行为模式。伴随着好斗的本能行为活动的则是愤怒的情绪。伴随着保护幼小个体的本能活动模式的情绪被称为父母之爱。每一种不同的本能活动模式都有独特的情绪相伴左右。

本能活动的无法分类性

我们很想列出一张写满人类所有本能的图表，但说句实话，完成这件事情非常困难。引起本能活动的环境非常复杂，同时被引起的本能活动也不会只有一种；结果就造成了各种各样的本能活动混杂在一起，很难区分出单个、清晰的本能活动。

此外，在成长过程中，由于自身经验的积累、习得的技巧，特别是习惯的影响，个体的多种本能活动表现出相互渗透的趋势。所以，在一个人身上，很少看到只有一种本能活动。没有人能说出某一刻一个人身上到底展现了多少种本能活动。

虽然无法列出完整的人类本能活动清单，但是可以写出一些有具体名字的明显本能行为，比如，自卫（因目的不同可分为运动、获取食物、找到庇护处、玩耍、睡觉）、繁殖（包括害羞回避和大胆引诱）、保护幼小、逃跑、好斗、厌恶等。

依据本能活动的不同目的，而不是针对每个活动的不同特征，本能活动大概可以被分为三类：①个体为维持性命和更好地生活而产生的本能活动，比如逃跑、好斗、储存和好奇。②为了保证种族和家庭延续而产生的本能行为，比如交配和保护家庭中的幼小成员。③为了给部族和社会带来福利而产生的本能活动，比如集群、模仿。有很多本能活动可以被归到多个类别，事实上第二种和第三种都不能离开第一种单独存在。这个分类包含了大部分本能活动，可以在现实中使用。

本能活动在销售中的应用

研究本能活动的特征时，我们发现成年人的本能行为常常被后天习得的行为影响改变。消费者产生某种特定行为的原因有两个，这个行为要么来自他自己的经验，要么来自种群的经验。由这两种不同的原因产生的人类特定行为，没有任何差别。但是，由第二种原因产生的行为对推销员来说更具有操作性，他可以通过抓住消费者的这种本能行为来促使他们购买商品。第二类的本能活动具有以下几方面作用。

1.相对确定性。本能活动，最初是印刻在千百余年前的祖先身上的习惯，对个体来说是不可磨灭的本性。在适当的条件下，人类会无法掩饰地表现出来。理性活动是依据个人经历得到的，从广义上说不那么稳定，同样也不是那么牢固和不可改变。

此外，因为本能活动是种群内每个成员都具有的行为特征，所以当推销员在销售过程中使用某种技巧时，这个销售技巧的有用与否、会得到人群的什么反应，他心中会有一个明确的预期估计。

但是针对理性活动设计的销售技巧的效果，就不能这么肯定了。因为人们根深蒂固的偏见和无知使他们可能不愿意停下来听推销员推销。一种推销方式对某个人来说可能很有用，对另一个人则不然。而针对本能活动的推销结果，对一个人或者一群人，效果都一样。例如，以给孩子更好的生活作为广告的切入点，会引起所有父母的强烈反应。

2.引起消费者积极响应。人类对本能活动的反应比对理性活动的反应要快。这是因为本能活动的神经冲动传递到大脑有固定的最短途径。相比之下，由推销员激发的理性行为的神经冲动就要翻山越岭了。它要先穿过人类的感觉器官，才能到达大脑的神经中枢。大脑接收信号之后，也不会立即采取行动，大脑要衡量一下个体所处的环境和情况，然后按照个体卷入事件程度的大小等因素判断之后才做出行为反应。做出行动决定的时间可能需要一小时、一天、一周、一个月甚至是一年。而本能活动中，神经信号传输的路径早就存在，而且比一般的传输路线要短，所以几乎在大脑收到信号的那一瞬间，个体就会产生行动反应了。

3.本能活动富有情感。本能活动的最后一个优点是，本能活动与多种情感密切相关。例如，如果福音牧师给他的潜在信徒们传教时只是说理，

他会发现潜在信徒们脸上充满敬畏（如果不是昏昏欲睡的话），但却没有丝毫热情。但是当他拿起情绪的魔杖，激情四射地演讲时，会引起听众更多共鸣。想影响别人购买产品的推销员可以从福音牧师身上学习很多。因为，牧师和推销员都有一个共同的使命——引导信徒和消费者的行为。所以，他们可以用相同的心理学方法来达到这个目的。

在这一讲的最后，我们指出存在两种行为活动——本能活动和理性活动。事实上，这两个概念只是人类为了更好地研究这个问题区分出来的两类。实际生活中，人类的行为活动可以同时包含着这两种活动因素。对这两种行为活动进行比较是想得出一个结论，即推销员如果着重于通过利用人类的本能活动推销产品，会比通过人类的理性活动来达到同样的目标要容易。

◎小结

这一讲完成了对存在于每个消费者心中的人类遗传天性即本能活动的讨论。本能活动很难分析清楚，因为它总是与很多抽象复杂的后天习得行为活动同时出现。另外，本能行为产生的年代距离我们现在十分遥远，它们产生的原因对生活在现代的人来说非常模糊和难以理解，这种情况也造成了研究它的困难。但是这些来自遗传的本能活动，在销售中却很有价值。本能活动固化在人类脑中，具有普遍性（种群的每个个体身上都会表现）、及时性和强烈的感情，将以上这些本能活动的特性应用在销售中，会达到事半功倍的效果。

第12讲

销售中的暗示方法

暗示是指许多突然进入心理活动的想法或意向，这些想法或意向会成为心理活动小溪的一部分，并且倾向于以行为方式表达出来。暗示有很多形式，有不正常的暗示和正常的暗示、肯定形式的暗示和否定形式的暗示、直接的暗示和间接的暗示，还有反暗示和自我暗示。无论是对消费者，还是对推销员自己，给出暗示时都要尽量使用平淡简洁的日常用语。

心理学暗示在销售中的使用，是近几年来的热门话题之一。争论中，人们赋予了暗示过多的神秘色彩，以至于很多推销员都相信，只要他们懂得如何使用心理学暗示，就可以很轻易地将自己的意志施加于孤独无助且顺从无比的消费大众身上。

弥漫在心理学暗示上的迷幻烟雾实在太浓烈了，以至于现代人把暗示看作无所不能的，特别是在疾病治疗上。心理学暗示在很多真正的患者和声称患病的人身上，都产生过神奇的效果，所以公众更加相信暗示本身具有一种神奇的力量，这种力量适用于解决生活中的所有问题。当然，也有人对暗示持敬畏态度，因为心理暗示和众人眼中神奇又可怕的催眠术有很紧密的联系。

暗示行为分析

在分析暗示和展示它与商业销售的关系时，可以直接排除那种为了不正当的目的使用暗示的情形。我们所谈论到的销售情况，都假设推销员是在合理合法地使用暗示。推销员使用暗示影响消费者时，应该站在消费者的角度上，明白自己的所作所为都是为了让消费者获得最大的满足。还要把暗示视为销售中经常发生的普通事情，给出暗示时尽量使用平淡简洁的日常用语。

为了让暗示更容易被理解，首先要给出暗示的定义：暗示是指许多突然进入心理活动的想法或意向，这些想法或意向会成为心理活动小溪的一部分，并且倾向于以行为方式表达出来。

从这个定义中，可以发现暗示是指这样一件事情：推销员试着将某种物体（无论是否是他的销售对象）突然插入某些人的心理活动中，这个过程一点也不神秘。第2讲论述如何吸引消费者的注意力时已经提到过这种方法。引起消费者注意力的物体不一定是实实在在的物体。也许是推销员正在推销的商务英语函授课程，或者证券交易市场上的一个位置。无论这个商品是什么，推销员都需要竭尽全力把它放到消费者心理活动的小溪中间，让消费者注意到它。如果这个商品可以引起消费者对过去经历的回忆，并且这段回忆和现在的商品有很多相似处，就更容易让消

费者产生购买的想法了，这是第5讲的内容。

暗示活动中的下一个阶段，即个体的具体行为，难以实现也很难说清楚产生的原因，这也是心理暗示中最神秘和困难的地方，需要推销员有更多的技巧和付出更多的努力。一次心理冲动如何才能变化成有形的行动，最后在现实生活中展现出来呢？推销员应该如何引导这些改变呢？

这些问题的答案用动念动作法则解释一部分："大脑中的想法倾向于表现为动作。"心理学实验室中曾经用实验验证过这个法则。实验人员在实验对象头上绑上一个记录装置，这个记录装置可以记录实验对象的微小运动，然后实验人员让实验对象注意看周围的一件物体。一段时间之后，记录装置显示，实验对象的身体向他被要求看的那件物体轻微倾斜。

不解释脑部运行机理就不知道为什么会发生这样的现象。这个现象的发生和大脑中信息传递的路径有关，本书前面谈到过，一个行为出现一次，替它给大脑传递消息的路径至少有两条以上。当信息通过第一条传递路径时（想法从这里进入大脑），第二条路径也马上会被启用，通过这条路的是运动信息（运动信息的传递途径）。

仔细回顾每天的日常生活，会发现动念动作几乎无处不在。家庭主妇算账时会用手指着账本上的数字，然后全神贯注于指尖扫过的地方。突然她想到她的头发可能乱了，于是她移开手指调整了一下头上的发夹。然后低头继续算账，在这个过程中她也许根本就不会注意到她曾经扶过发夹。

事实上，人们每天都会做很多扶发夹那样"无意识"的举动，还可能会买很多无用的东西。比如，下午5点离开办公室时，"棒球赛比分"这个词语突然钻入脑海中，没有进一步深想，就随手就从口袋里掏出硬币购买了一份报纸。

以上这些例子说明大脑中的想法具有行为倾向。如果事情真是这样，为什么推销员让消费者熟知某件商品信息之后，消费者没有产生购买行为呢？

因为消费者大脑中，指向产生购买行为的想法被其他想法阻止了。人类的大脑总是被各种各样的想法塞满——这些想法由大量的认识、知觉和

感觉混杂组成。如果大脑中只有一个想法，那么这个想法一定会表达成对应的行为。但现在，各种各样的想法混杂在一起，每个都想表达出来，结果是表达出来的行为一定是这些想法相互妥协的结果。推销员的工作就是，鼓励消费者心中那些赞同他观点的想法发展壮大，尽量压制那些不支持消费者购买商品的想法。为了完成这个目标，下面列出了几条推销员需要遵守的原则：

心理暗示的法则

1.让消费者将注意力集中在推销员给出的暗示上。千万不要让消费者走神或者陷入自省，还不能让消费者注意到他正在被心理暗示影响。法则1和法则5结合起来使用，会发挥最大的强制效力。

2.创造一个暗示想法可以顺利转化成购买行为的环境。

（1）立即行动，是推销员追求的目标。当暗示对消费者想法产生作用了，推销员应当立即让消费者将想法付诸实践。更多销售就是因为有一刻的迟疑而彻底失败，因为在迟疑的时间里，消费者心中可能会涌起许多新想法，这些新想法往往会阻止他可能的进一步行动。正是因为这些偶发现象，广告策划者需要在广告中表明消费者在哪里可以购买到广告中的商品，这样就可以“趁热打铁”，让消费者在购买商品的心理暗示下马上就采取行动。同理，推销员手边需要时刻放着一份空白合同。

（2）自然而然地给出心理暗示。在交谈中，水到渠成地给出心理暗示。以这种方式给出的心理暗示可以避免被消费者心中的反对意见吞没，让消费者感到把暗示中提到的行为付诸实践也是一件顺理成章的事情。

3.想让消费者无法抵御心理暗示中提到行为，必须遵循这个原则：心理暗示一定要简单。即只给出你想在消费者身上引起行为的那个心理暗示即可。比如，撰写一则广告，把

下面这些内容都写上去就不符合这条原则要求了。这些内容有：

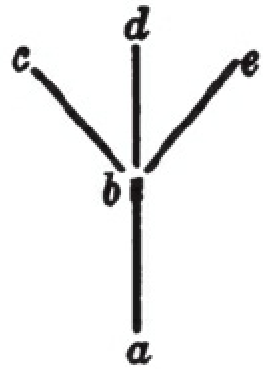


图 8

“（1）请向经销商询问商品；（2）假如经销商手上没有商品，请将他的名字告诉我们；（3）给我们邮寄15美分，我们会给您寄一份样品。”从心理学角度看，以上这些选择都是失败的。以上三种心理暗示在引起动念动作时都会立即受到不同程度的阻碍，这种阻碍可以用图8中的情况描绘。当第一个想法想通过路径abc引起一个动念动作时，第二个想法想通过路径abc来传递动念动作的指令，第三个想法也在试图使用路径abc。最后，可以引起动念动作的珍贵神经元力量就这样被浪费了，最后的结果就是消费者没有做出任何动作。改变这种结果的办法很简单：一次给出一个心理暗示。

4.给出肯定的暗示。要避免给出带“不”或“不要”这样词语的否定暗示。现实销售中，有很多违背这一原则的例子，特别是商业广告语。例如，“不说，一定要说！”是一条很好的标语，但“不接受任何非替代品”就不那么好了。

否定的暗示不适合出现在广告标语中的原因是，词语促使人行动的动力在于避免让人思考，直接表明让某人做某事的表达方式会让人更容易接受。带着“不”的否定暗示，会让人直接注意到暗示中表达的对需要完成动作的否定修辞，而不是暗示的内容。例如，广告语“不接受任何非替代品”的实际意思是“接受替代品”。它真正的意思是告诉消费者，他们应该接受替代品。

从以上这些例子中可以看出，很多广告并没有将推销员想表达的真正意思传达给消费者。“后来，为什么不是现在呢？”就是这样的典型例子，

它让推销员想表达的意思与消费者的理解背道而驰。

副词“后来”暗示前面曾有某个上下文存在，这个上下文可能是：“你将使用金牌面粉”。这一部分不是很容易理解，但可以看出这是一个错误的暗示。这个暗示会让消费者推迟购买产品。就像某位推销员对一位家庭主妇说：“我知道你现在正在使用其他牌子的面粉，请继续使用它们，但是如果你试过我们的面粉，你以后一定会改变使用面粉的品牌。最后，无论如何（也许是20年以后），你会来购买我们生产的面粉。”这段话中，推销员的本意并不是让家庭主妇很久以后再来购买他推销的面粉。但这段话的前一部分带着推销员自己都没有意识到的暗示，这个暗示无形中巩固了家庭主妇继续使用其他品牌面粉的念头。

广告语第二部分的反问句，被批评得更厉害。设想一场消费者与推销员的谈话，推销员带着暗示说道：“我知道你现在不会购买这种商品。”消费者回答：“不，我现在就会买。”推销员继续问：“那你为什么要现在购买它？”此时还有什么比推销员直接用“为什么”提问更简单的？

这个广告现在已经停止了发布，所以没有什么很严重的后果产生。一个暗示最终以无所作为收场，是因为它缺少了一些重要元素——没有提到消费者应该怎么做，而是提出了很多消费者不应该做的事情。即便如此也不能现在就断言因为瑕疵的存在，这个广告不会对消费者产生任何影响。事实上，除了那些瑕疵，这个广告也有很多成功之处。比如它很简短，通俗易懂，深受美国大众欢迎。另外，厂商在这个广告的投放上花费了大笔金钱，在无数次重复见到、听到之后，消费者对它可谓耳熟能详。事实上，这句广告语几乎变成了众人皆知的谚语了。所以，以后创作新的广告标语时，最好直接使用肯定形式，直接刺激消费者产生购买行为。

用肯定的形式表达所有暗示有一定困难，特别是当推销员想强调某种禁令或需要注意的事情时。不过，可口可乐公司在这种用肯定语句表达否定意义的广告上，给推销员树立了一个很好的榜样。众所周知，很多人都有这样一种习惯，走进饮料店，直接告诉售货员：“请给我一杯可乐。”

可口可乐公司不喜欢这种情况，因为消费者只要求来一杯可乐，所以售货员可能拿给他一些和可口可乐类似同样也叫作可乐的饮料。此外，仅

用缩写词“可乐”，很容易让人联想到美国黑帮电影中毒品的暗语。如何改变公众这种使用缩写词“可乐”的习惯呢？如果广告语使用“不要只说可乐”，就给了消费者一个否定暗示，否定暗示很容易产生上几段中提到的歧义。另外，这个广告语中出现了“可乐”这两个字，这种情况只会让习惯用它指代可口可乐的人更习惯。甚至会导致更糟的情况，许多原来不用可乐指代可口可乐的人也会学习使用它。

可口可乐公司采用了一条新广告语，解决了以上所有问题。这句广告语就是“用可口可乐全名点一杯可乐吧”。这句广告语使用了肯定句，暗示表达得非常明确，完全是推销员希望消费者理解到的意思。如果人们使用它，就达到了可口可乐公司希望达到的广告效果。这个故事说明，无论否定句使用起来有多么便利，肯定句使用起来多么困难，只要推销员研究清楚了环境情况并经过多次严密思考，他一定会避免使用否定句表达，最终用肯定形式表达他的广告语。

从以上这些讨论中可以发现一个规律：暗示语的意思有多层性。特别是间接暗示，一般有两层意思。第一层是表面上的字面意思，非常明确易懂。第二层是隐藏的意思，需要思考琢磨。比如，间接暗示广告语“问拥有它的人”，就暗示消费者“如果想知道这辆汽车有多么舒服，只需要问问购买了它的人即可，汽车主人会告诉你这个车坐起来非常舒服”。分析这些带有暗示意味的广告语，对读者来说是一件很有意思的事情。通过分析这些暗示广告语，推销员也可以得到很多灵感，这样他在以后的工作中就可以使用恰当有力的暗示了。

5.认识间接暗示具有两层意思后，还要学习下面这条法则。一般来说，间接暗示比直接暗示产生的效果更好。直接暗示的定义为：这是一种你直接表达出本意的暗示方法。间接暗示的定义则是：你表达的是一件事情，事实上你想说的却是另一件事情，你表达的和你暗示的事情不一定是对立的事情。直接暗示和间接暗示的区别在于，间接暗示中说话者只表达他的一部分意思，然后让听话人自己补充完整。

可以用下面这些例子说明这两种暗示之间的差别。直接暗示：“请抽阿尔伯特王子牌香烟。”间接暗示：“泰·科伯抽的是阿尔伯特王子牌香烟。”用画出两种暗示图片的方法来示意消费者脑海中这两种暗示的图像，可以看出，直接暗示图画的画面完整，图画上面基本上没有需要消费者补充的空白，但间接暗示的画面上就有很多空白需要消费者自己动

手了。间接暗示只告诉消费者“泰·科伯抽的是阿尔伯特王子牌香烟”，表达非常含蓄，不过无论如何，主体思想还是包含在广告语中了。这句广告语后面的内容似乎是：“泰·科伯抽的是阿尔伯特王子牌香烟，他非常喜欢这种香烟。因为他是一个判断力很好的人（在棒球比赛中），他对香烟也有非凡的判断力。所以阿尔伯特王子牌香烟品质很好，我也想吸这种香烟。”很显然，间接暗示中留有大量空白供消费者填上各种随意的思考。这个间接暗示中，推销员希望消费者的逻辑是，著名棒球运动员不仅对棒球有很好的判断力，对香烟也同样如此——这个结论细看其实很荒谬。

间接暗示还可能使用一些拐弯抹角的说话技巧。很多暗示都需要用弯弯绕绕来表达真实意思。例如，生发水的广告画面中是一个拥有美丽浓密长发的女人。这个广告中，推销员不需要再用词汇表达生发水和画面中长发女人的关系，消费者就可以明白他的意思。消费者会自己补充完整广告想表达的意思：“这个女人有一头美丽的长发。她的头发之所以长得这么好，完全有赖于布兰克牌生发水。如果我也使用这种洗发水，我的头发一定会像她的这样漂亮，所以我应该去买一瓶这样的洗发水。”

不诚实的暗示

间接暗示的巨大威力、广泛的使用性和委婉回旋的表达法，经常诱使推销员对消费者做出关于产品的不诚实暗示。因为间接暗示的特性，使用这种销售方法时，不需要详细说明产品的情况，这样就使推销员不诚实的行为有空可钻。虽然许多推销员还在努力保持最低线的诚实，但对他们所做的心理测验分析发现，他们离绝对诚实已经非常遥远了。这些不诚实的行为之一就是盗用商标。对盗用商标和盗用商标名的情况做一次统计分析，如果测试结果可以呈堂作供，那么很多推销员都会被判处欺骗罪。

直接暗示与间接暗示

前边提到一个观点，一般来说间接暗示比直接暗示的影响力大，这个观点并不是说直接暗示没有作用。事实上，直接暗示也非常重要。它产生最好效果的作用对象是那些“不知道自己想要什么”的人。毫无疑问，世界上总有人希望别人帮他们拿主意，这样的人潜意识里非常喜欢别人的直接暗示。如果是命令，估计就更好了。心理学家研究过这一类人的行

为，不过他们提出了另一个意见，就算这些“不知道自己想要什么”的人喜欢让人帮他们拿主意，他们也更喜欢别人用间接暗示的方式激励他去做某件事情。例如，一场销售即将结束时，推销员一边打包商品，一边这样间接暗示消费者：“你需要我们今天把东西送到你家吗？”间接暗示最大的好处在于，它不会触犯那些知道自己想要什么的消费者的心理底线。对不知道自己想要什么的消费者，间接暗示会让他们感觉他们依然是自己生活的主宰者。

反暗示

前面提到了很多种暗示形式，有不正常的暗示和正常的暗示、肯定形式的暗示和否定形式的暗示、直接的暗示和间接的暗示。这并不是暗示的全部种类，下面将继续研究两种暗示。第一种是反暗示。在反暗示发挥作用的情况中，个体会做出指向某种行为的暗示，但他实际上却希望他的暗示对象做出相反的行为反应。有一种喜欢“唱反调”的人，最喜欢的事情就是跟别人给出的暗示反着干。有些脾气“古怪”的丈夫就是这样的人，所以，与他们相处时，他们的妻子就会故意给出反暗示来让他们干活。当然，推销员可能很少遇到这样的人，如果遇到，他也可以使用反暗示来成功销售。

最后一种暗示是自我暗示。就像这个名称所说的，这是一种自己给自己施加的暗示。推销员只能将这种暗示用于自己身上，不能用在消费者身上。不过，推销员也非常需要时不时给自己注入一些新想法来克服失败、沮丧和软弱。

当推销员想做出某个举动时，他需要首先在脑海中想象这种行为。几乎每个成功的推销员在自己的生活中都曾使用过自我暗示，这些暗示对他们都产生过惊人的影响。使用这种暗示，首先要避免使用否定的表达，因为类似禁止干什么事形式的暗示很容易失败。对一次重要推销，他会使用这样肯定表达的自我暗示：“我一定会成功。”他也会使用直接的自我暗示：挺胸、平肩甚至吹几声口哨——他所有表达出来的都是具有积极向上力量的信号。简单地说，推销员从本讲得到的最大启发就是，暗示不仅可以作用于消费者，还可以作用于他自己。

第13讲

销售中的最佳心理时点

你有没有碰到过这种情况：消费者已经决定购买或者签单时，推销员递出了一支没有墨水的签字笔，或者遇到一个突然打来的电话、孩子的哭声、大街上突然发生的事故等，消费者马上改变了注意。这是因为推销员错过了消费者的“心理最佳时点”。销售发生时，消费者脑海中同时存在很多想法，每个想法都指向一种可能的行为，判断出并利用好“心理最佳时点”能够帮你提高成交率。

第五阶段中，提到使用三种方法可以引导消费者进入决定阶段时，提到过“心理最佳时点”的概念。本讲的基本前提假设是，通过使用各种方法，消费者现在已经到了“做出购买决策”的时间点上了。本讲的主要研究对象就是这个时间点，可以称之为“心理最佳时点”。对经验丰富的推销员来说，这是销售中最重要的时间点，也是很多推销员被绊倒的地方。有些推销员有能力让消费者对商品印象深刻，产生浓厚的兴趣，并产生强烈的欲望，但却不能让一个销售以购买行为结束，因为他处理不好这个“心理最佳时点”上发生的事情。

销售中经常发生的心理现象

“心理最佳时点”并不是只发生在商业买卖销售活动中，它也会发生在所有与人类相关的活动中，从喂孩子吃饭这种小事到世界大战落幕这种大事，所有的事情中都存在“心理最佳时点”。这一时刻可以是精明的福音传教牧师发现他的听众已经做好了皈依准备，也可以是轻浮的浪荡子感到他不会再被拒绝，可以开始下一步行动了。无论事情是崇高还是渺小，都存在“心理最佳时点”。“心理最佳时点”可以包含在许多情况中，且不受心理因素影响，它就像一场挽救了玉米作物的及时雨或者喷发的间歇泉，它的使用范围广泛，经常出现在日常生活中。事实上，这个词语会带给人们一种神秘莫测的感觉，所以自古以来，无论是博学之士还是平凡民众都曾想过描述它的存在。

莎士比亚曾经写过这样一首著名诗歌：

世事的起伏本来是波浪式的，

人们要是趁着高潮勇往直前，

一定可以功成名就。

拿破仑则指出了这个时刻在决定战争胜负时的重要性：

“所有战争中，这个时刻发生在勇敢的军队感觉想逃跑时，这个时刻的恐惧是因为他们内心缺乏信心。此时只需要一点机会，一点虚张声势的鼓励就可以让他们重新恢复过来。在阿勒奥拉时，我带领25个骑兵打赢过一场战争。在那个关键的时刻，我装作非常放松，看起来似乎情势尽在掌握之中。我还给每个人发了一支小号。其实两支部队交锋，就像两个人赤手空拳打架一样，谁都可能打败对方取得胜利。恐惧在军队中出现的时刻，必须被牢牢抓住，而且一定要将恐惧扭转成毫不畏惧。一个人身经百战之后，就可以轻松地分辨出这个时刻。分辨的过程就像做加法一样简单。”

抓住“心理最佳时点”做起来肯定没有写起来这么简单轻松，推销员可以尝试一下。事实上，这是一场严峻的心理考验。为了分析消费者在这一心理最佳时点的状态，推销员必须跟随本书的安排，回顾一下消费者在整个销售过程中的一系列的心理活动变化情况。

消费者总是多种想法同时并存

正如第2讲所说，销售发生时，消费者脑海中同时存在很多想法，每个想法都指向一种可能的行为。如果这些想法中有一个胜出，其他的想法就必须消失。因此，推销员面临的问题其实可以简化为如何加强消费者心里的中心想法，消灭其他想法。达到这个目的，看起来非常困难。以汽车销售为例。当消费者走进汽车零售处时，他就已经被灌输了购买产品的想法，但此时他脑子里还有很多其他想法。这些想法可能是购买一辆车会花光所有的银行存款，也可能是购买一辆车会让他感觉愉悦。当然，除以上两种想法外，他还可能有其他想法，例如除了想购买的这辆车，他对其他几辆车也颇感兴趣，那几辆车他也想看看。这些想法熙熙攘攘塞满了他的心理活动空间，此时，可以用一幅图画来表示他的心理

状态，画面上表示心理活动的满月中间有一个代表中心思想的同心圆，还有很多斑点一样大小不一的小圆圈。每一个圆圈都代表一个想法，圆圈的大小象征着这个想法力量的强弱。

可以看出，每个小圆圈代表的想法和中心思想的同心圆之间的关系不尽相同。这些想法有的和中心思想站在同一条战线上，有的则站在中心思想的对立面上。不过，无论这些想法是赞同中心思想还是反对中心思想，他们都会被中心思想吞噬，然后中心思想不停地壮大，直到将所有其他想法挤出心理活动的范围。如何滋养中心思想，让它顺利生长壮大，是摆在每个推销员面前的问题。从心理学角度上看，推销员不是汽车贩卖者，而是消费者心理活动的操作者。他的任务就是不停地煽风，让消费者心中购买汽车的中心思想火焰熊熊燃烧。除了这把火焰，与消费者生活相关的其他想法都变得无关紧要——比如即将空空如也的银行账户，未来汽车昂贵的保养负担，房子的贷款，去年没付完的煤气费……所有这些，在熊熊的兴趣之火面前都会被掩盖了。购买汽车的想法在消费者签支票和分期付款合同前都非常美好。

一种浅薄的理解认为，只要推销员努力将消费者脑中那些反对购买行为发生的想法控制住（最好能将这些想法全扔到外太空去），销售过程就会一帆风顺。这个认识是错误的，而且会产生不好的结果。如果消费者脑中有购买另一辆车的想法，恰当的做法是不要试图打消他的这种想法。每一个说那辆车不好的词语都会引起消费者的反感。任何批评和谴责对手商品的行为都被认为商业道德低下。还可以引申得更远点，无论是赞美还是批评对手商品的行为，从心理学上看都不应该发生，因为和这种想法相关的词语都会带来更多麻烦。

那么如何才能让消费者驱逐那些推销员不想要的想法，加强他想要的想法呢？答案是，让消费者注意到中心思想的存在。当消费者注意到中心思想时，那些推销员不想要的想法的力量自然就被减弱了。如果用脑部能量的观点来解释这个心理学过程，描述将会被大大简化。在很多心理学家眼中，大脑中包含着许多独立的观念系统，每个观念系统都可以产生一个想法。只要有大脑能量的支持，这些想法就可以引起行为上的动作。现在大脑的能量被分配到了很多不同的系统上，每个系统占有能量的多少取决于观念系统的强弱程度。在销售中，如果中心思想要变得强大，中心思想所在的大脑观念系统必须吸收其他系统的能量，直到其他系统的能量全部被吸收了，才意味着中心思想的胜利。

在回到用心理学方法描述销售的讨论主题之前，需要稍作暂停，详细地分析分析加强中心思想的方法。简单地说，这种方法就是用具体的素材润色中心思想。在这个汽车销售案例中，推销员要展开描述汽车具体的优点，比如它动力强劲、引擎运行流畅、乘坐舒适、装饰优雅等。同时，他还必须提出很多支持中心思想的小论点，这些小论点是针对中心思想的背景描述。例如，推销员可以描述这辆车如何将消费者和他的家人送到森林深处野营的场景，也可以断言这辆车能如何体现购消费者富裕的生活状态等。随着中心思想力量的一点点变大，消费者脑中那些推销员不想要的想法力量就会逐渐削弱，最后这些想法就自然消失不见了。毫无疑问，此时中心思想就占据了大脑的完全统治地位。

抓住消费者的“心理最佳时点”

上面描述的进程发展太快了，以至于那个神奇的时刻就这样被匆匆掠过了。“心理最佳时点”发生在中心思想转变成行为的前一秒，此时只剩下一个反对想法还没有完全消失。这是个充满不确定性的时刻！推销员的灵魂此时正在被煎熬，虽然他们外表依然镇定，心中却充满了焦急。他精心培育成长的消费者的中心思想是否足够强大，是否可以轻易击垮其他想法呢？他知道最后这个时刻的重要性，并全心全意祈祷不会有外界的刺激因素突然插入，打破消费者脑海中这个势均力敌的微弱平衡。从过去苦涩的经历中，他知道此时任何一个微小的变化都可能让他功亏一篑。他看过太多失败在临门一脚上的“完美销售”，那些销售失败的原因可能是，一支没有墨水的签字笔，一个突然打来的电话，孩子的哭声或者大街上突然发生的事故。

任何事情，无论是否与商品相关，都可能会毁掉整个销售。每一个推销员都可以说出一堆这样的“灾难”事件。这也是为什么推销员会认为“心理最佳时点”是整个销售中最重要的阶段。这种想法没有错。某位销售经理说道：推销员之所以失败，很多时候就是因为没有处理好这个时刻。他们使用了适当的销售方法，也引起了消费者对商品的兴趣和强烈购买欲望，最终却无法完成一场成功的销售。因为他们往往会犯两类错误：一是在消费者的中心思想还不足够强大时，就过早要求消费者做出决定；二是要求消费者做出决定的时间太晚，此时消费者想购买商品的中心思想已经熟过了，甚至已经开始腐烂了。无论是这两种中的哪一种，推销员的错误都在于没有抓住正确的“心理最佳时点”。

如何发现和迎接“心理最佳时点”

人们如何才能认识到“心理最佳时点”已经到来呢？毫无疑问，有很多标志可以指示这个时刻的到来。成功的推销员往往可以发觉这些标志。但他们的这种发觉，不是在有意识的情况下清清楚楚地看到的，所以经常是只可意会不可言传。如果非要求他们说出一条分辨方法，他们可能会说，那全是凭直觉。

直觉可以通过人们拥有的感知途径来进一步分析。很多人都强调过，他们可以以消费者身体的某些变化作为销售中“心理最佳时点”到来的信号。例如消费者脑袋或身体的略微前倾，身体肌肉细微的收缩或扩张。眼睛瞳孔的细小收放也会被经验老到的推销员捕捉到。通过这些标志，他知道“心理最佳时点”就要来临了。除此之外，其他更明显的标志还有消费者的语言词汇的变化。专业的推销员在谈话时，会不停地试探消费者，并以他们的反应来确定最佳心理时刻是否到来。一场销售中，专业的推销员不会自顾自地侃侃而谈，他会在谈话中不时地用问题试探消费者的反应，通过消费者反馈的热情程度，他可以判断自己离那个做出决定的时刻究竟有多远。

认出了这个时刻到来的标志，接下来推销员该怎么做呢？下面的心理学分析给出了解决方法。

第一种方法是控制销售环境，这样就不会有事件突然插入销售过程了。任何干扰事件，无论它们多么微小，都意味着给消费者脑中塞入一个新的想法，这样他脑中原先的平衡状态就会被改变。为了预防这种改变的发生，推销员需要小心地把消费者和他周围的人与事分隔开来。这就是为什么需要使用商品展览室。另外一种预防性方法是，保证销售环境利于消费者马上做出决定。当“心理最佳时点”到来时，推销员要立即让消费者做决定，不能有丝毫迟疑。合同一定要提早准备好，钢笔必须放在手边，所有的这些行为都要像戏剧表演中的那样自然无缝。销售和戏剧在很多地方都很相似，所以销售也需要提前排练。

第二种方法是一个建议。推荐推销员使用下面这个设计：假设销售已经完成了——消费者已经决定购买产品——如果推销员对“心理最佳时点”判断准确的话，这一切都有可能发生。此时，推销员应该继续提问：“你喜欢什么颜色的汽车内饰材料呢？”或者“你希望我们立即把商品

送到你家吗？”再或者评论消费者的决定。通过仔细的观察发现，大多数购买了商品的消费者在做出购买决定之后，都希望能再谈论一会儿他们刚刚做出的决定，以此证明自己选择的正确。

◎小结

这一讲分析了“心理最佳时点”，并指出这是一种经常发生在现实生活中的心理状态，在如何优化销售中使用非常广泛。推销员需要细心判断这个时刻是否已经到来。虽然这个时刻很神秘，但它并不是一个被神灵鬼怪掌管决定的迷信现象，而是面临重大选择时，心理冲突之后自然而然进入的心理状态。最后，这一讲还展示了如何通过观察人类的行为变化来判断这个时刻是否已经到来。已经认识到这个时刻点重要性的推销员，希望他们也能弄清这个时间点的消费者的心理状态。掌握好这个时刻点的到来，推销员不仅可以更好地完成销售任务，还可以改进他的推销术，影响同行的销售方法使用。

第14讲

销售的终极目标：让消费者满意

> 为什么有的推销员能在一场交易完成之后，继续开始下一次交易呢？因为他遵循了古老的黄金法则，即永远不要自私自利，认识到销售的价值在于服务，销售的终极目标是让消费者满意。在消费者满意之前，他绝不会结束销售活动。只有让消费者获得满足感，才能达到双赢。

满足感对心理活动的影响

目光短浅的观察家和对销售理解狭义的人倾向于认为，当金钱从消费者手中转移到推销员手中时，买卖就算完成了。但对那些能以一种更广阔全面的视角看待销售的人来说，直到消费者满意，销售才算结束。要分析消费者的心理问题，必须求助于心理学解释。

消费者买下某件商品后，他并没有停止思考这个交易过程。他在心中翻滚回想着许多刚刚发生的场景，比如对这件商品的最初印象、推销员的

态度、商品的限时快递服务等。如果购买商品之后，他没有在脑海中及时反复回放这些情景，那么他一定将此次购买经历暂时放置到心理小溪的边缘区域了。不过，当他下次再遇到类似商品时，他会重新拾起这段曾经的经历。如果过去的这段经历让他满意，他会毫不犹豫地做出相同的购买决定。

消费者使用某件商品时，对这件商品的好坏评价就会不断在他脑海中重复。如果这件商品质量很好，而且能满足他的所有要求，令他感到满意，那么下次再遇到同样的商品，他一定会毫不犹豫地再次购买。

这里讨论的那种满意感必须是真正意义上的满意。也就是说，商品必须能满足个体在谋求生存和发展方面的急切需要，而不是被某些不道德的推销员煽动起来的冲动购买。

近年来，很多人从各个角度论证了这个观点，即销售的最终目标就是让客户感到满意。过去几十年，涌现出了大量销售方法的修正，例如公众销售方法的改变、接近客户销售方法的改变、终端销售策略的出现以及销售思想——也就是最根本的交易哲学发生了变化。

勾画出所有这些变化，并不是为了分析它们的出现有多突然。其实这些方法都有各自的演变过程，而且很多方法都还不完善，仍然处于不断演变中。所以，在这里描述发展趋势，也就是指出未来发展的方向。从统计数据上看，将要提到的销售变化与以上这些变化相比就普通多了。

许多变化都会推进道德进步，这些变化进步正是社会希望看到的。当然，这些进步也可以是经济变化产生的结果。经济因素的加入让进步发生的源头问题产生了不确定性，增加了不少趣味。外界环境的变化后果无法一一道出，但无论如何，对满意的重视都可以看作销售思想和销售方法的转变。当某种销售行为和思想流行许多年之后，许多其他不同的方法会拿过接力棒再度流行起来。

价值的新含义：销售是双赢的过程

价值的第一个变化是，推销员对价值的态度变化。过去，尽可能少地让利给消费者似乎是一件司空见惯的事情，但是现在，这个观念变化为尽量让利给消费者。出现这种变化的原因可能是早年间消费者对厂商投机

牟利行为的抗议示威。这之后，让利给消费者就成了厂商难得的仁慈举动。如果不把改变过高生活成本的短暂愤怒看作是导致进步的原因，也可以从社会总体的不断发展进步上寻找改变的答案。

本书的反对者可能会对上面的陈述提出异议，认为这些说法是在暗示消费者和推销员应该取消或停止讨价还价吗？其实不是，推销员将消费者的利益当作自己的利益来进行销售是一种日益增长的趋势。推销员渐渐感到，如果让消费者受益，自己也可以从销售中受益。这种想法的改变目前的确减少了（不是完全根除）消费者和推销者之间的敌对情绪。也可以从另一个角度探索出这种变化出现的原因，商品推销员面临的销售竞争日益严峻，所以他们采取减低价格的方式来进行自我防御。此外，通过降低成本和物流费用，推销员有条件地实行降价策略和上面提到的销售思想。

无论多想只从经济角度分析这种进步的原因，都必须承认这是一种普遍事实，即推销员正在让出比以往更多的利润。下面这则印第安纳波利斯百货商店最近贴出来的告示也许可以证明这一重大改变正在发生：

“阿意耳商品销售计划禁止参与这一销售计划的任何商店发生提价行为。不准用库存的旧商品代替打折的新商品摆上货架，无论这两种商品长得有多么相同。这也是为什么顾客发现相同的商品却标着不同的价格的原因。”

销售行为的客观性

虽然在过去，销售行为被认为是主观活动，但现在它却被认为是客观活动。这一点可以从以下几点论述中看到原因：

1.过去价格的决定因素是消费者的砍价能力，所以价格通常具有很大的波动性。最能证明这一点的是过去商人们为了获得大众青睐，经常在门上悬挂着“不还价”“约翰家，所有衣服一个价格”的广告牌。讨价还价曾经被认为是一种良好的习惯和值得尊重的商业惯例。但在今天，价格基本上都被固定了，讨价还价的行为已经过时。新秩序表现的形式是每双鞋子上都会打上各自的价签，帽子、轮胎等商品的标准价格众人皆知。有的法规甚至还要求所有商品在到达零售市场前，必须挂上写着固定价格的价签。

2.断定销售是主观活动还有一个原因。以前，推销员需要用娱乐活动或金钱补贴吸引消费者购买商品。他吸引消费者的物品主要是，一盒香烟、一瓶酒、一顿饭或者一张歌剧票。现代销售中，这些行为习俗已经逐渐被废除了。新时代销售的特征之一就是，专业购买代理商的出现。这些采购代理商拥有足够的专业技能来保证他们在纷繁的现代市场中保持清醒。只有某种商品的确有明显的价格或质量优势时，他们才会理智地出手购买。

3.其他可以表明这种变化趋势的证据是两则广告。从下面两则广告中，我们可以看出两种不同的销售方式。第一则广告出现在《柯利叶周刊》上（广告的名字已经改变）：

“阿罗伊休斯·B.斯壮门先生，愿意函授教你如何通过他自创的科学健身方法成为强壮的人，成功率百分之百。

这是一种健康、简单、快速获得健康身体和灵活身手的方法。

另外，这种方法对于治疗消化不良、失眠、精疲力竭都很有疗效，通过学习它会让你的身体焕然一新。”

后来刊登同样内容的广告则这样写道：

“健壮男目标健身系统训练，带给您不一样的健康、不一样的精力和不一样的活力。

详情请咨询：阿罗伊休斯·B.斯壮门先生纽约市”

如何辨别广告的真实性

广告商们说他们的广告正在变得越来越可信。假设凡是存在的东西都可以用数字测量，如果广告的可信度真的在上升，这一现象应该也可以用数学来表达。作者设计了一种完成这个任务的计算方法。

首先，定义什么是真实。事实上，真实的定义多得数不胜数。但在这个方法的设计中，要抛弃那些五花八门的定义，选择广告中经常出现的最高级形容词作为研究对象，这些词语有“最好”“绝版”“完美”“不可抑制的完美”，这些词在描述商品的使用价值上一般都不真实。因为如果每一

个牌子的早餐食品、每一种治疗消化不良的药品、每一个汽车轮胎和每一包面粉都使用最高级形容词，说自己完美得空前绝后，那么结论只有一个，它们中要么有一个在说真话，要么全都在说谎。因为形容词的最高级只有一个，即世界上最好的东西只有一个。如果有两个物体都说自己“最好”，那它们就都不是“最好”。所以，凡使用最高级形容词的广告必定不真实。

如果将最高级形容词视为判断广告真实性的标准，检验任务将大大被简化。只需要将含有最高级形容词的广告数目和当年的广告总数目相比，就可以得到一个与真实度有关的数字。我曾经从三种不同的报纸杂志：《印第安博纳新闻》、《都市》和《美丽的家》中随机摘取了一些广告，进行比较分析。最终得出结论：因滥用最高级形容词产生广告真实性的问题在逐年减少。

这个结论并不是说使用最高级形容词就一定代表广告不真实。实际上，是否使用最高级形容词，只能作为判定广告是否属实的一个指标，还有许多其他方法也可用来判断广告的真实性。不过，用最高级形容词法判断广告是否属实得出的结论引起了我们的另一个思考，真实性和广告到底应该保持怎样的关系，才能既保护消费者利益又保护广告的创造性。此外，这种方法还可以用来判断不同媒体间的真实性大小问题。

这个研究的成功，让我们满怀希望地继续开展后面的研究，得出的结论也可为我们早日设立一套广告业的道德标准提供帮助。

销售是一个连续过程

商业销售在过去被认为是一件只和此时此刻相关的活动。消费者和推销员就像黑夜里擦肩而过的两条小船，所以他们之间的交易很容易演变成充满弹药味的讨价还价，因为他们知道交易完成之后谁都不会再见到对方。与此不同，现代销售被看作是一个连续的过程。这个过程最理想的状态是一场交易完成之后，下一次交易继续开始。钢琴推销员在乐器放置到消费者家里之前，绝不会认为销售已经完成了。因为他知道，他还可以继续再卖一台钢琴给这个消费者的儿子、女儿或内兄。所以，他努力确保消费者一直处于一种购买状态。想知道他是如何做到的，就需要跳跃到另一部分内容了。此时研究的正是消费者心理变化的第六个阶段——满足阶段。在这个阶段，消费者购买行为产生的满足感，会使他下

次购买这种商品的时候直接进入注意目标和引起兴趣阶段（详见图9）。

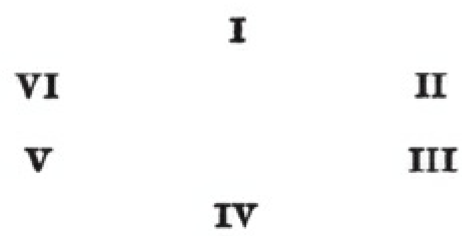


图9

（非常感谢J.B.利平科特公司允许我使用这幅图，这幅图来自《销售和广告中的心理学研究指南》一书）

销售的价值在于服务

为了实践标题思想，推销员要确保他的商品一直处于最好的状态。例如，推销员需要制定保养蓄电池、缝纫机和计算器的方法。也许他还需要直接与消费者联系，提供如何保养维护机器的信息。甚至，他还需要为维护他售出的机器，开一个永久养护维修站。

从举例中可以发现，现代推销员卖出的已经不是单纯的物质商品了，而是服务。服务这个概念由亨利·福特提出。福特不仅卖汽车，还卖货运服务，所以他虽然不卖汽车轮胎，但是他卖货运英里数。扶轮社将“服务”作为他们的座右铭，从他们的实践中，也可以发现这种新商品最简洁完全的定义。正是因为重视“服务”的价值，扶轮社在世界范围内发展迅速。以下标语也体现了服务的价值：“不要让人注意我们的商品名字，而要让他们注意我们的服务。”“成千上万的人不断从我们提供的世界旅游服务中得到方便。”

现在的销售实践和思想上发生了双重变化。毫无疑问，以上提到的变化并不是所有的变化，但从这些仅有的变化中可以看出销售行为中，对人的重视程度正在逐年增加。此外，虽然思想上和实践上的改变没有比较价值，但这两种变化不是完全独立于对方存在的。例如，认识到真正的

销售必然是要给消费者带来满足感时，推销员也开始了持续的销售行为。推销员承认服务可以被销售，也间接承认了销售不只有一种形式。

在实际操作中，要避免将以上提到的观点应用于所有情况，因为这样做很容易犯绝对性错误。不过，上述内容指出了目前销售思想和行为的主要发展趋势。

◎小结

这一讲的主要观点是，在消费者满意之前，销售活动并没有结束。越来越多的推销员已经注意到了这一点，并致力于在销售中提升消费者的满意度。

此外，这一讲还谈到了近年来销售思想和道德的进步。不难发现，近几年推销员的道德有了一些进步。也正是因为这个进步，广告业发生了变化。虽然推销员的道德水平近年来有了很大提高，但是不能把这个提高的原因完全归结于文中提到的社会改革。

另外，这些高道德标准和行为之所以能被广泛接受，和经济发展有很大的关系。经济发展为推销员提供了将消费者的福利纳入考虑范围的费用。推销员之所以会有这样的道德提高，还可能因为他们知道了如何用科学方法衡量多种销售策略的成功与否。呼吁提高社会道德的人也许可以从这里得到灵感，即提高商业道德，可以从教会推销员如何用科学方法来衡量“好的”销售方法和“坏的”销售方法开始。

如果一个行为符合道德要求，也适合经济要求，那么它一定合乎心理学要求，这也是全书致力于传达给读者的观点。如果读者完全理解了本书要传达的信息，就可以放下本书了。因为消费者的满意至关重要，是支撑起销售大厦的基石。一个推销员可以很努力地学习心理学，学会所有的记忆法则、推理法则、暗示法则，并把这些法则都用于引起消费者兴趣、欲望和信任中去，但如果他忘记把保护消费者的利益也囊括在自己的销售目标中，那么再美妙的推销话语也全是空话。使用这些心理学专业知识，他会获得销售上的成功，不过如果他明白下面的这个道理，就可以在成功的道路上走得更远了。这个道理来自古老的黄金法则，即永远不要自私自利。

心理学漫谈

【美】查尔斯 · G.肖◎著 胡燕娟 译

SHORT TALKS ON PSYCHOLOGY

心理学是一门研究人类的心理现象、精神功能和行为的科学，
是一门应用性极强的科学，
它存在的目的就是提高人类的心理健康水平和生活质量。

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

版权信息

心理学漫谈 / (美) 肖著； 胡燕娟译. -- 北京：新世界出版社，2014.7

ISBN 978-7-5104-5130-0

I．①心… II．①肖… ②胡… III．①心理学－通俗读物 IV．①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第147615号

心理学漫谈

作　　者：[美] 查尔斯·G. 肖

译　　者：胡燕娟

责任编辑：王正斌

责任印制：李一鸣 郑珊珊

出版发行：新世界出版社

社　　址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http://www.nwp.cn

http://www.newworld-press.com

版 权 部：+ 8610 6899 6306

版权部电子信箱： frank@nwp.com.cn

印　　刷：北京中印联印务有限公司

经　　销：新华书店

开　　本：787×1092　　1/32

字　　数：129 千字　　　　　　　　印张：6.5

版　　次：2014 年 10 月第 1 版　　2014　年 10 月第 1 次印刷

书　　号：ISBN　　978-7-5104-5130-0

定　　价：27.00 元

版权所有　侵权必究

001

什么是心理学

大多数人一看到“心理学”这三个字，就想当然地以为它与古老的巫术或催眠术一样神秘莫测。其实不然，心理学只是一种有条理的常识而已，它的存在是为了解决人们的思想问题。

如果你曾经思考过，120米高的大楼为什么看上去要比120米长的船长；或者曾经问过自己，放电影时为什么都会有背景音乐；或者曾经感觉到过，忙碌时时间过得特别快；或者曾经观察到过，眼睛盯着红色看久了，会看见绿色的阴影；或者曾经听到过报童一般都是问你“要什么报纸”，而不是主动给你一份报纸——如果你曾经历过这一类的事情，就代表你已经开始了心理学的实践学习。

用更加科学的说法来说，心理学就是一种研究个人精神状态和周围人行为的学问。换句话说，它是一门关于精神状态、行为、智力和意志的科学。因此，要成为一名心理学家，仅用思想思考、用意志力行事是不够的；自己有特定的精神状态或者表现出特定的行为也是不够的，你还必

须知道这些内在思想和外在行为的成因。当你开始思考人们某种行为的动机的时候，就代表你已经站在了心理学家的高度。

为了把你的大脑变成心理学的家庭实验室，你可以环顾一下四周，然后问问自己，你的眼睛除了五彩的颜色，还看到了什么；去听听大街上的各种声音，注意自己除了人声和噪音之外，还听到了什么。问问你的大脑，下面这些东西暗示着什么——铲子、华盛顿、月亮、上个周日，再看看有什么样的其他想法会瞬间跃入你的脑海。

对你来说，每天早上起床都是一件简单而又痛苦的事情，你脑子里一直在想该起来了该起来了，可是你的身体却一直赖在床上不舍得动弹，然后你突然发现自己已经起来了，双脚已经站到地板上了，你知道这是为什么吗？你知道如何判断别人开始生气了吗？你知道人愤怒的时候为什么会怒目圆睁吗？你知道一个男人在决定买东西前有什么征兆，抑或一个女人在准备说“是”前有什么预兆吗？

这些都是我们平时经常遇到的心理问题，而这些问题背后的奥秘就构成了一门学科，它是世界上最有意思的学科——心理学！

002

有关魅力的心理学

魅力就像是好肤色：肤色明艳，自然就魅力四射，惹人喜爱，受人欢迎；但是如果你脸色灰暗，即便内在再美好，也很难给人留下好印象。魅力不是女性的专属，它是每个人在人生当中都必须塑造和培养的一种比黄金还可贵的气质。

虽然魅力表面看来只是个人生活的表层现象，但事实上它是对他人的感知。就如同大家会这样形容一个人：“他欣然注意到了大家的存在，”也就是说有魅力的人会愿意，并且有能力去欣赏他人的存在，理解他人的意愿，并且会“欣然”这么做。

好的作家不仅能用自己独特的语言风格魅力征服读者，在作品中成功地表达自己的个性和观点，同时他们还会考虑到读者的兴趣和喜好。伟大的作家通常都是一边写作，一边审视自己的作品，以便在作品中同时融

入自己和读者的观点。这样才能满足读者的需求，读者才会真切地感觉到，这本书是为他们而写的。

为了塑造这种魅力以便在人际交往中获得成功，我们必须先凭直觉了解他人的兴趣，然后去培养这种兴趣。比如跟小男孩聊天就不能说股市，而应该聊一聊棒球场或者夏令营；跟老人聊天可以多聊聊过去，让老人在对过去的回忆中悄悄喜欢上你。如果我们在他人面前只顾聊自己的兴趣和喜好，就算我们自己聊得再尽兴，我们在他人眼里也是“缺乏魅力”、不受欢迎的。

在人际交往中，畅谈大家都感兴趣的话题，是提升自我魅力的妙招。我们之所以常常提到天气，就是因为所有人都对它感兴趣。在人类的灵魂层面，也有像天气一样人人都感兴趣的话题。优雅大方、充满魅力的人经常会想到，人类有哪些共同的兴趣爱好，然后以此作为交谈的话题。因此，我们在与他人交谈时，与其只议论周围的人，只说周围人的闲言碎语，不如和对方聊聊关于整个人类的话题，这永远都是所有人感兴趣的话题。

003

心理学和工资单

一旦我们注意到思想的运作模式，就会注意到，人类的意识有自己的操作方式。眼睛会看见光线的“颜色”，耳朵能听到声音的“音调”，舌头可以尝到化学品的“甜味”或“酸味”，而思想，则有着自己的独特法则。

除了这种内在的独立原则，思想还遵循门罗主义，比如：在跟另外一种感觉对比的时候，某种感觉会显得更加强烈，或者更加美好；红色在绿色的映衬下显得更加鲜艳，蓝色在黄色的烘托下显得更加清澈等。充斥着各种物质的无趣世界可能意识不到这个道理，但是每个人心中都应该知道。

此外，思想还有这样一个习惯——它会用完全相对的方式看待事物。所以这个或那个想法能否在思想上留下痕迹，完全取决于当时的情境。这种情形就如同：大白天即便所有的星星都在闪闪发光，你肯定也看不见它们；在喧闹的地铁中打电话，你肯定没有电话那头的人听得清楚。

这种“看情况”的感觉也具有一定的经济意义，我们在这个基础上可以洞见当今工业秩序中的经济形势。一旦你意识到，1分钱对于一个小孩的意义相当于1毛钱对于一个青年人的意义，你就等于识别出了这种经济原则。而青年人的1毛钱就相当于成年人的1块钱，然而对于收入不高的工薪阶层来说，多1块钱可能就跟多100块钱一样高兴。这些都取决于一个人的经济起点。

经济学家和政治家需要解决合理公平分配的问题；同时，如果我们注重心理因素的话，就会发现这样一个事实：100美元并没有恒定的价值，不同的人会赋予它不同的价值，这完全取决于每个个体取得金钱的方式和经历。

如果一个肌肉强壮的劳工通过一周的体力劳动获得了40美元的报酬，他可能就要按照批判心理学的理论进行一番思维调整，因为这么一大笔钱对他来说是一种新的体验。我们再反观那些挥金如土的人，就会发现，工人根本意识不到高工资的价值，这只能说明布尔什维克劳工都不擅长做心理调整。

004

销售的秘密

如果一个即将买车、买西服、买房子的人可以，并且愿意把他的心理状态说出来，那么一定会让学过和练过销售技巧这门最新艺术的人非常感兴趣。销售这门艺术，比买家和卖家想象的既要容易，又要困难。

下面我们先来说说容易的部分。消费者进入市场时身上带的不仅仅是钱包，还随身携带着所有由各种社会意识构成的遗传本能。他会轻易地相信别人，容易受到欺骗；广告说什么他就信什么，甚至广告没说的，他也相信；他会相信销售员所说的每一句话，在任何法庭都会确认自己对产品的证词。

世界上武装最严密的人，莫过于站在柜台后面的销售员；顾客进入商店后就只能举手投降。看到这里，每个人都不得不承认一个真理，那就是——“我买了很多我不想买的东西。”

为什么会这样？因为社会促使我们去追逐时尚，去相信专家，去服从消费的冲动。我们生来就是消费者，就算不被商家欺骗，也会被其催眠。所有这种社会意识都只有利于卖家把商品卖给你。

另一方面，消费者又会犹豫迟疑，会坚持保守主义，这就多少会抑制人类固有的浪费冲动。人的思想会有消费的欲望和冲动；但是思想背后的个体却会拒绝购买。那些逛街看衣服、汽车、房子或珠宝的人大多不会主动掏钱买东西，而是希望自己能在别人的推动和说服下购买。这就给了销售人员施展自我才能的机会。但是问题是，销售人员今天可以在这里把东西卖给这个人，那以后还能再卖出去吗？

“消费者永远是对的”——这句话的正确理解是消费者的欲望永远是对的，但他的想法却经常出错。他希望能被人说服，被人改变。在销售人员的诸多技巧中，礼貌只是一种外在的优势，真诚才是最好的品质。销售人员应该引导消费者购物，而不是强迫他们；销售人员应该跟消费者站在同一条战线上，而不是站在消费者的对立面。销售艺术现在尚处在萌芽阶段；而其成功的关键就在于掌握关于人类本质和人类需求的知识——也就是有关心理学的知识。

005

思想的原材料

人都是先有感官感受，然后再有思想理性的。当然，我们在幻想的时候，那些一闪而过的思想好像都在揭示着自己的出处，是感官的细线把无数思想的风筝拉到了地面上。

但是我们还有其他看待思想原材料的方式。一种观点认为，思想就像《汤姆叔叔的小屋》里面的托比斯，会“自然而然地生长”。还有一个观点更加高贵，那就是：思想就像希腊神话中从宙斯脑中全副武装跳将出来的雅典娜女神。在前一种观点中，思想就像植物一样自然生长，不负责任；而第二种观点则让我们把思想看成一个自成一体和独立运行的个体。

为了调解这两种极端的观点，我们可能要请出第三个女性角色——夏娃，她原始的欲望是渴望知识，所以才去偷食智慧树上的圣果。从某种

意义上讲，“思想的夏娃”要获得思想能享受和表达的知识，可以说是也可以说不是取决于当时的情境。科学家的思想完全做好了接受知识的准备，所以感官的印象对他来说才有重大意义，但是对他身边的小狗来说却毫无意义。从这个意义上来说，思想就像是丹麦的哈姆莱特——是个独立的个体。

即使我们承认，思想的事务和思想的世界是一分为二的，并且在荣誉上是平均分配的，我们也不得不注意到，思想可以创造自己，也可以创造属于自己的世界。尽管野蛮人和科学家的感官相同，并且生活在相同的世界里，但是科学家的想法却会根据自己的灵魂，让自己的思想和世界变得焕然一新。

思想的原材料可以为你所用。你可以用它创造出印度的粗糙陶器或者是东方的精致瓷器。针线就在你的手中，设计出什么样的图案全看你自己。拉斐尔用他的感官印象绘出了名画，莎士比亚用他的感觉写出了名著，哥伦布用他的感知发现了新大陆。如果这些人的思想没有得到尽善尽美的利用，就不会成就如此恢宏的事业。

感官有足够的材料去创造伟大的作品。感官的可能性刚刚开始被开发，艺术、科学和各行各业都可以用到这种资源。

006

你的思想属于哪一类

如果一个人准备“做出决定”，他必须先在脑海中到处搜寻，看看自己的思想属于何种类型；然后才能根据思想最真实的进步来发展自己的大脑。当然，性格有著名的几大类，但是智力并没有太过明确的种类界定。大致来说，思想可以分成视觉类、听觉类和触觉类。

视觉类的思想对所有人来说并不陌生，只不过有些人的想象力要强一点。为了测试你的大脑是否属于视觉类，你可以注意一下当你试图记起一个电话号码时会怎么做。你是会直接说说“3、5、6、4”等数字，还是会在脑海中浮现出这几个数字的形状？又或者，当你试着记住一个号码时，你是会通过不停的重复来记住它的声音，还是会用眼睛看着数字，直到它们在脑海中形成算术图形呢？

属于视觉类思想的人主要是通过图片的形式记住名字、号码和其他东西，所以他们想要回忆的时候往往会动眼而不动嘴。这类人在绘画、精密计算科学上更容易取得成功。如果他们想要写作的话，可能还需要借助听觉类思想，但是他们会把思想的声音翻译成图形。

公共演讲人和作家通常都会有听觉类思想，普通人可能会利用名字、事物或者号码的声音来记住它们。公共演讲人有时候会觉得自己身后有一个思想的提词器，会告诉他该说什么，而有些作家会有觉得思想里面有另外一个自己在口述文章的想象体验。

技艺娴熟的技工大多数都属于触觉类思想，他们会回忆用语言或者形式表达思想的时候所做的动作来记住想法。你想要记起一个名字的时候，会不会经常拿起铅笔想把它写下来，好像你的记忆存储在写下名字的肌肉活动里？打字员和钢琴家都会培养出这种触觉思想，肌肉的习惯性动作会引导他们想起一些想法。

现在就做个决定吧！这三种形式的记忆你肯定都有，但是只有一种在你身上表现得最为典型。

007

性格可以量身定做

我们说到性格，说的其实就是这样或那样的心态——乐观、暴躁、冷漠或者其他的心态，但是新心理学发展出一个理论，那就是性格就像衣服，可以量身定做。在定制自己的性格时，你就是自己的裁缝，不停地替自己量体裁衣。

有的人魅力十足，有人到哪都不招人待见，性格这个问题，其实要追溯到人习惯于哪种心情。如果一个人经常屈服于愤怒的心情，很快这种愤怒就会成为一种既定事实——成为这个人性格的标签。性格由心情构成，就像西装是由布料做成的一样。

但是我们有必要探寻心情背后更为直接的性格根源。心情来源于情绪，又构成人的性格。人类肯定会有愤怒的情绪，这非常自然，而且非常有必要，但是不分场合地表现出来就会产生暴躁的性格。同样，一个人可

能会充满热情和希望，这种情绪倾向就会让人产生乐观的性格。

情绪会持续几分钟，心情会持续几个小时，而性格则会持续几年的时间。如果一个人不想过于乐观，就会在喜悦心情的培养上留个心眼，不会因为小事过度兴奋。同样，如果一个人不想变得难以相处，就不会时刻做好吵架的准备。如果一个人想远离悲观的性格，就不会放任每一个不开心的情绪在意识里泛滥成灾。

在这一切之中，情绪的表达就变成了一件非常重要的事情，因为未经表达的情绪就根本不是情绪。另外，模仿一种情绪很可能会滋生这种情绪，比如说演员演戏，有时候会因为入戏太深而陷入某种情绪里无法自拔。再比如经常皱眉苦脸会让自己变丑，眼角嘴角常带着笑意会让自己变得快乐等等。

你的性格是自己的，你有权利支配它，但是你也应该为放入自己脑海中的情绪负责。

008

恐惧的消失

在某些战争之中和战争之后，我们很少听到恐惧的声音。如果有胆小鬼的话，也已经被战争清除出去了。但是，恐惧却是一种人类共有的情绪，不是虚张声势的人吹个牛就可以消除的。在动物的世界里，恐惧同样无处不在；你有没有见过呆立不动的狗和扭不开身的蛇？

恐惧并不一定来源于让人害怕的情景；它更有可能来源于黑暗的空洞。在远古时代，远行的人都会害怕漫漫旅途，所以都会全副武装好才上路。我们害怕黑暗，是因为黑暗不会给我们任何信息；死亡很恐怖，因为我们对它毫无所知，就像歌德所说，死亡既然无处不在，肯定就是上天给予人类的馈赠。

因恐惧而颤抖的不是心灵，而是大脑，我们可以说恐惧是因为缺少了解。完美的爱会消除恐惧，完全的了解也会打消恐惧。水手不会害怕大海，登山人不会害怕险关，消防员不会害怕火。因为他们知道波涛、山峰和火焰的真正意义。

有陌生人走进房间的时候，为什么所有人都会起身？现在看来这是一种礼节，但是在从前，这种行为传达的却是恐惧，人们站起身其实是想防范陌生人。为什么宴客时主人会先给自己的酒杯倒酒？应该先给客人倒才礼貌啊，其实他们之所以这么做，是要向客人展示，酒里没有下毒。我们一旦跟人混熟了，或者知道了可以放心喝酒，之前的恐惧就可以打消。

恐惧的日子无穷无尽，但是终有一天会到尽头；每一天都会有旧的恐惧死去。我们不会再害怕巫婆、预兆、暗示和陌生人。我们越熟悉生死，就越不会感到害怕。在这里，了解情况就有了情绪意义，了解会摧毁恐惧，熟悉会吞没不安。

009

煽动者的心理

对红衫军如何处置还得看相关政府的决定；但是在他们做决定的同时，我们可以来看看“红衫军”的心理，可能会有不少收获。究竟何为煽动者，人又是如何进入煽动情绪的呢？

按照社会心理学的理论，大家可能会注意到，之所以会出现这种改革者，社会秩序本身应该负全责，虽然滋生这些阴险之人远远不是社会的目的。社会不愿意让个人自生自灭，而是坚持认为个人应该受到教育，或者按照我们今天的话来说，应该通过受教育变得高效。

但是个人在接受到高效的教育之后，却未必能在社会秩序中获得一席之地，所以他可能会说：“社会虽然教育了我，但却不能养育我。”因此，文明产生出了一批空有一身领导能力，却没有用武之地的人，这些人就会转而成为自己的领导者，或者成为工人暴动的领军人。他们无法成为某个行业的领军人物，所以只能成为工业变革的先锋或领袖。

社会秩序以飞快的进程迅速摆脱掉这些初期的煽动者，就像是轮胎发出火光。这些人虽然在社会上存在，但是却不能参与到国家的真正建设当中。由于各行各业都拥挤不堪、人满为患，所以这些不满现状的人就慢慢变成了职业的麻烦制造者。新闻业没有他们的天地，他们就穿着红衫自己称自己为“编辑”。参议员的席位有限，这些类似领导的人就建立属

于自己的改革参议院。

对于上述这些煽动者，我们一时半会儿也很难提出纠正的办法，因为治疗远远要比诊断困难得多。但是，心理学却可以在这个问题上提供一个解决建议。如果教育和文明都会产生这种没有用武之地的人才，那么他们完全可以在自己的灵魂内构筑出一个世界，成为这些相同灵魂的主人。也就是说，他们可以把自己的智力力量内化，不是去进行破坏，而是去进行建造。

这些听起来似乎有点理想主义，但是世界上很多卓绝的人物都是这么做的。爱默生没能在政府中占据一席之地，但是他成为了伟大的思想家，歌德没有用他的精神力量去发动暴动，而是致力于推广“高尚之举”。可见，心理学能够让煽动者培养出自己的灵魂花园。

010

心理学和公民身份

心理学研究的内容都是人类作为公民的心理，除了这个特殊事实之外，可以说任何形式的科学研究都有利于公民身份的维持。科学有科学的法则，所以物理学和政治学其实有共同之处。

首先，心理学会让一个人了解自己，继而了解整个人类，所以它有利于公民身份的保持。人除了了解自己的灵魂，还会了解什么呢？如果柏拉图宣布理想国中，应该有当哲学家的王子和当王子的哲学家，那么我们也可以推测，真正的共和国中应该有当心理学家的公民和当公民的心理学家。

在公民心理学中，我们有必要指出，文明可好可坏。对于有能力融入这个文明的，比如说居住在美国的欧洲人来说，文明就是好的。对于没有能力融入的，比如说美籍印度人来说，它就没什么好处。心理学的研究让我们可以预测什么样的人可以接受文明的观念，并且能够融入这种文明。

移民在很大程度上来说是一个心理问题。移民者来到边远的海滨，寻找更大的天地，可以说是一件好事。对于主人来说这也是一件好事，因为

他们可以有机会观察到其他民族的生活。但是一旦移民者和主人无法达到共识，移民就会变成一个大熔炉，不知道会熔炼出什么东西，真可谓一个名副其实的女巫大锅炉。

而一旦缺少心理上的公民身份，就会出现罢工和暴动，也会出现奸商和投机者活动。所有的移民者都能切身感受到这种结果。正是基于这个原因，决定所有公民反应的心理调查问卷会带来很多好处，在这个蹒跚前行的世界中尤其如此。

黄金法则的心理重组可以创造出新型的公民。也就是说，它将教会每一个人，他跟另外一个文明里的邻居具有很多相似之处。

011

捷径和短径

这是一个全民走捷径的时代，教育要走捷径，工作要走捷径，为政也要走捷径。所以你最好要知道，捷径能为你带来什么，又不能带来什么。我们可能会看到捷径非常短，然后我们会开始走短径。

我们在走捷径时，往往只会注意到一些关键要素，而忽略掉很多细节的东西。比如：教育孩子时我们只教他生活所需的知识；工作时我们只干能带来成果的工作；吃东西时我们只吃能产生人体必需热量的食物。我们要学、要做、要吃的东西实在太多，所以必须采取这种走捷径的方式。

跟这种忽略细节的捷径形成对比的就是保留细节的短径，它会让人以同样的速度到达目标。在电路短路时，整个电流会穿过细细的导线，或者其他导体。最重要的是，虽然短路很短，但它却携带着整个电路的电力。

如果有人不愿走捷径，但是又想让一切变得更简单，就可以采取走短径的方法。熟悉数字理论的人只要做出一个列图，就可以熟练地使用这种思辨科学，写文章的人只要精通语法和句法，写文章时就能驾轻就熟，诗人只要了解单词的历史可以追溯到古老的喜马拉雅，就可以轻松地运用语言知识，在正确的位置使用恰当的词汇。短径不仅拥有捷径的所有

优势，而且拥有自己的独特优势。

生活中到处都是捷径，但是它也有很多危害，因为它会让人离智慧越来越远。人需要做事情，也需要了解自己在做什么。今天重建工作的要求就是要知道短径的力量，有能力的人可以根据特定的情况运用到他们的知识，不管是治理巴拿马运河，处理西雅图的骚乱，波士顿的罢工，还是伊阿华的暴风雪。

走捷径的人和走短径的人看上去可能一样，一段时间内的举止也可能一样，但是长期下来，走短径的人会显示出势如破竹的优势。

012

喜悦是一种力量

在关于乐观主义和悲观主义的无尽探讨中，大家都忽略了一个问题，那就是喜悦不仅仅是一种感觉，它更是一种力量，一种会迅速蔓延的力量；痛苦往往不堪一击，而喜悦的生命力却极其顽强。

喜悦之所以会在人脑中持久地存在，是因为生命从本质上来说也是一种享受，一种对存在的享受。喜悦能让人富有创造性，充满意志力，能帮助人取得胜利。喜悦掌握着生命的秘密，贯穿着生命的全过程，而且对生命起着推动作用。

喜悦比痛苦更加有韧性，一个人在回顾过往的经历时，通常会发现自己只记得喜悦的回忆。读别人的传记你也会看到，主人公虽然饱经风霜，但传记中最吸引人的地方也是喜悦和成功。同样，墓志铭之所以让人开心，是因为它记录的是死去的人最辉煌的经历。邪恶和悲伤深埋地下，但是喜悦和胜利却像鲜花一样在地面盛开。

在人的生命中，欢笑能建立起健康的系统，而眼泪却会如同穿破石头的小溪，让人虚弱不堪。心灵的喜悦就是心灵的力量，它具有灵丹妙药的神奇作用。

为了观察到喜悦的力量，你可以注意一下，当你碰到一点点的喜悦时你的身体会发生什么反应。尝到甜食，听到好消息，在旧衣服口袋里找到

零钱，这些虽然都是小事，但是它们却能增强你的心肺功能，让你的肌肉得到放松。

同样，喜悦具有让人信服的力量，时常面带笑意的人在人群中往往最具威力。大家都愿意相信快乐的人，因为这样的人能给予自己战胜错误和悲伤的信念。

所以，喜悦是一种意志和智力能加以利用的能量形式，但凡能在艺术、政治、商业或其他领域取得成功的人，肯定也是懂得享受生活的人。

013

工作心理学

雇主都想找“不害怕工作”的人，但是工作真的是一件会让人害怕的事情吗？国家不会公开招聘“不害怕战争”的士兵，可见从表面上看，工作在生命中似乎是一件可怕的事情。

工作看上去很可怕，是因为我们害怕做苦力，害怕像奴隶一样不停地劳作，却只能勉强维持生计，而没有机会从工作中抽身出来，考虑一下未来的目标和前景。这种毫无希望、毫无目的的辛苦工作确实会让人感到害怕。

劳力比苦力高级一点，没那么让人害怕，这种形式的活动薪酬较高，可以让人有一定的自由度。以前的工作都是苦力活，所以技工常常既要服从雇主的意愿，又要听从工头的命令。

工作的心理学意义在于，工作源于个体本身的内在需求，尽管像爱默生一样，人们都感叹拥有内在动力的人是如此之少。追求工作自由的人会关心工资，或者工作时数，而实际上，工作的真正自由在于，你双手所做的工作都是由自己的大脑所控制和支配的。

一个人要想达到工作的理想状态，就必须在工作中融入自己的个性和智慧。像雕塑家或画家这类的艺术家，就能意识到做苦力和劳力的不同意义，因为他用个性代替了苦力，用智慧代替了劳力。如果每个技工都能像艺术家一样工作，劳工问题就可以用议会和工会完全无法想象的方式

解决。

当赋予工作一定的美感时，它就会变得富有吸引力，真正热爱工作的人会觉得工作面前人人平等，而且会为自己正在做的事情感到骄傲。如果他只是一个助理、助手，只要赋予工作一点美感，就不会觉得那么疲惫。在13世纪，个性、智慧和美感让工作变得富有魅力，这样的日子还会再次到来。

如果工作的外在目的是从世界中获取价值，那么它的内在目的就是从工人身上获取价值。从这个意义上来说，只有做得好的工作才可以称为自己的工作。

014

心理学和游戏

对从建筑到音乐的各种艺术形式，人们其实很少真正地欣赏过。有些人喜欢美学，也有些人会对它的华而不实嗤之以鼻；但是艺术就像冬天在冰面下流动的河水，有着自己的行动力量。

但是为什么要有艺术呢？美丽既不能当饭吃，又不能当钱花，为什么人们还会如此强调艺术的重要性呢？人们如此渴望大自然中的美丽，如此热爱五大类艺术，肯定是有原因的。艺术是由什么构成的，又是如何将人类迷住的呢？

艺术是一种游戏，而游戏是思想之中无意识和多余活动的自由表达。在困苦时刻生命的正常需求，以及“我们应该吃什么，喝什么，应该住在哪，应该穿什么样的衣服”这种问题的答案，远远不能阻止我们对美丽的永恒追求。

作为游戏的一种形式，艺术不仅会在艺术品中表现，也会在运动中表现出来。把一个球来回地扔，在网面上方击球，从一个洞打到另一个洞，所有这种夸张的消耗能量的方式都蕴藏着艺术的精华。

希腊人会用这种体育运动来完善美学形式。他们的游戏和战斗都带来了伟大的艺术。美国的艺术是流动的形式。我们有游戏活动，但是没有人

才，也没有对艺术足够的尊重，因此没办法赋予游戏活动合适的形式。

从内心来说，我们每个人都是艺术家，我们更愿意把时间和精力花费在玩乐上，而不是花费在工作上。我们喜欢打网球，不喜欢掸掉地毯上的灰尘；喜欢打高尔夫，不喜欢扛起锄头除草；喜欢打篮球，不喜欢犁地；喜欢开小汽车，不喜欢开卡车。总之，我们只喜欢好玩的、艺术性的、没有任何实际用途的东西。

游戏就是我们的爱好。在游戏中，我们仍然保留着古老的生活习惯，它们会再次在钻石或者橄榄球场上出现。学术机构的歌剧——大学操场上的呐喊声中依稀可以听到远古时代战争的音乐。

从欧洲的战事转移到近代的奥运会，是多么值得人渴望的理性改变！——我们需要再次变成希腊人和印第安人。

015

感觉不止五个

我们都知道，一只手有五根手指，一只脚有五根脚趾，星星有五个角。但是说到感官，数字五就远远不够用了，因为我们会有多余的感觉——其中包括冷热的、静止的、强壮的、饥饿的、干渴的、运动的等感觉。

这些感觉就是大脑的测距仪。很可能就是因为人类没有对电学现象的单独感官，所以磁力的物理力量才没有跟声音、光线、软硬、粗糙光滑等感觉一同被发现。在处理感觉的时候，最好的心理学练习就是要找出这个感觉到底是什么。你的眼睛真的能看到颜色和亮度之外的东西吗？耳朵真的能听到噪音和音调之外的东西吗？舌头除了酸甜苦辣咸还能尝到别的味道吗？你真的能品尝到咖啡的味道吗？如果能的话，你捏住鼻子，味道为什么就消失了呢？你感冒的时候还能尝出薄荷的味道吗？氨真的有气味吗？

类似这样的问题可以加深你对感觉的知识，这样你就能知道，不同的感觉能为你做什么，不能为你做什么。你能听见多细微的声音？猫咪的耳朵不可能比人更好用吗？你能像猫头鹰和其他夜视动物一样在一片黑暗中看见东西吗？这样的问题会让你开始对感官思想的定量研究。

感觉有自己的行为方式，所以如果你一直盯着红色物体看，就能看见红色物体外面有一圈绿色的光圈。如果你把剪刀的尖端放到手指尖，会觉得有两个点，但是如果放到手背、手臂或者胳膊上，就算分得再开，感觉也只有一个点。

不同的行业会发展出不同的灵敏感觉。艺术家能看见我们看不见的颜色，音乐家能听到我们听不到的泛音，医生和珠宝商能感觉到我们感觉不到的细微压力。

我们对事物了解得越多，对思想了解得就越多，几乎每一天都可以发现新的感觉。

016

实干家和空想家

如果思想只会把眼前的景象一一存取下来，我们就不会有这么多心理问题了。我们可以把思想的运作比作在昏暗的商店里匹配丝线，它会挑选出跟眼前的丝线最相近的颜色。在这个感知过程中，就产生了实干家和空想家，或许还有第三种人。

实干家看问题实事求是，但是他没有注意到，大自然的事实背后还隐藏着很多的可能性。实干家以诚实和准确而闻名，但是他们的记忆插不上想象的翅膀，所以也就错过了很多东西。但是他们在世界上也占据着一席之地，而且他们可以改变自己的思想习惯。

空想家只需要外界的一点点暗示，就会开始自我催眠，向未来的无限可能性投降。在他们的想象中，一颗南瓜都可以是四马拉的大马车，一只小老鼠都能变成一匹高头大马。这样的人可以写诗，可以讲故事，可以创造理论；他们在世界上也有自己的立足之地。

如果实干家和空想家每天能交换一个小时的思想，这两种人都会生活得更好；实干家需要插上想象的翅膀，而空想家需要脚踏实地地站在大地上。你需要发现自己拥有的是哪种思想，这样你才能取得进步。

如果你信仰坚定，能够在人生的征途中艰苦跋涉，不妨让自己休息一

下，让浪漫主义暂时占据你的大脑；如果你太过不切实际，以为自己脑海中的浮云泡影都是现实，就应该让自己接接地气，跟脚踏实地的人并肩同行。

第三类人没有明显的特征，他们既不会放弃自己的幻想，也会尽力让梦想照进现实。另一方面，他们在处理起严肃的现实时，也会动用自己的智慧和理想主义。

东方人大都浪漫，西方人大都务实，但是这两种思想却是可以相互理解、相互兼容的。

017

你有足弓下陷吗

在人生的旅途中，你可能想要尽快拔得头筹，希望自己一帆风顺；为了达到这个目的，你需要留意一下足弓下陷的问题，更要防止思想的崩溃和倒塌。如果你的足弓或思想不够强韧的话，就需要一个足弓垫，来帮助你保持站立的姿势。

如果你审视自己的本性，就会发现你有很多的精神支柱，但所有的支柱都有倒塌的可能。如果你放弃自己的思想，一味去模仿别人，如果你随波逐流没有自己的主见，你的思想就相当于没有了支撑。

思想上没有支撑的人会显得很愚笨，进步很慢，而且容易变得疲乏。政治圈就有很多“扁平足”的人，大多数人投票都是看老板的意思，完全没有自己的主意。还有一种人盲目追求时尚，时尚界流行什么，自己就穿什么，至于衣服是否舒服和合身，他们从来不去思考。

如果外界环境影响了你思想的步态，你的思想支撑开始变得软弱，你就有权利，也有义务停下脚步。人们经常说某某人“有骨气”或者“目光坚定”，他们同样需要一个坚实的思想支撑，才能取得人生的进步。

文明一直以来都在威胁着人类的思想支撑；如果我们还跟原始的印第安人一样，就不会有这么多的问题。一个人要想在世界上生存，就必须有坚定的思想；但是文明为人类提供了各种援助，他的思想和双脚都变得

异常软弱，所以只能拖着脚步蹒跚前行。

要治疗思想和意志的“足弓下陷”，可不是一件容易的事情。鞋商可以为扁平足的人制作足弓垫，但是如果你的思想支撑倒塌了，你就必须找一种方法来支撑它。只有信心和坚定的信念才能做到。所以一定要注意你的“思想足弓”哦！

018

打喷嚏

如果我们要对发明了睡眠的人加以赞美的话，那么对于发现了喷嚏的人我们又该如何赞美呢？吸鼻烟已经过时了，但是我们的祖先很喜欢挠挠鼻孔，好好打个喷嚏，这个我们都很容易理解。

打喷嚏的奥妙在于，它是一种自然呼吸。打一次喷嚏就相当于进行了一场呼吸革命，心脏会感到紧张，腰部以上的整个肌肉结构都会感到振奋。肺部、心脏和肌肉都有一种爽快的感觉。

一个人如果知道如何打喷嚏，他就能意识到自己作为一个人的真正内涵；真正的喷嚏是自我的表达。通常来说，我们每个人都在自私地利用自身；我们用手去够取贪婪的自己认为值得拿到的东西。但是手并不是大脑，钱包也并非我们个性的象征。

表达自我的喷嚏之所以能从个人体内走向整个世界，只是因为每个打喷嚏的个体身上都有力量。天才所感受到的真实的自我，不过是需要多一点自我表达，多打几个喷嚏而已。虽然凯撒留下了很多遗产，但我们绝不会思及他的财产；我们也不会问拿破仑交了多少个人所得税，不会去管莎士比亚的戏剧如果当时就能拍成电影，他能得到多少版税。这些人在我们心里象征的就是像喷嚏一样不断喷发的个人力量。

人们总是在告诉我们，我们的生活需要更多的美德，更多的智慧，更大的效率；我们或许确实需要这些东西。但是我们同样需要由内而外的精神和道德热忱。我们的生活需要更多的喷嚏，需要自动地去表达这种思想热忱。

老人们过去常用来刺激喷嚏的鼻烟，我们现在或许需要重新捡起来。这种鼻烟或许能在一本好书里找到，这本好书具有把我们唤醒的力量，它会告诉我们，其实我们可以有自己的思想。这些激励人的好书经常能让人真的打起喷嚏来，因为书中已经积攒了无尽的灰尘。

你有权打喷嚏，有权表达你心中沉睡的一切。如果你没办法自然地打出喷嚏，可以去读读书，吸收一些内在的力量。

019

垂头丧气

人在漫长的一生当中，都在努力让自己不垂头丧气。人类的肩膀和脖子上面之所以有肌肉，就是为了让人把头昂起来。这些肌肉就如同拴住人类这匹野马的缰绳，可以避免人们萎靡不振。

把头高高昂起是一种无意识的持久活动，你只要醒着，就都在进行这个活动。如果你躺到椅子上或者床上，开始昏昏欲睡，颈部的肌肉就会投降，让你看上去一副垂头丧气的样子。但是如果你并没有刻意怠惰，颈部的肌肉就会让你看上去精神饱满。

有人可能会想象，头放在肩膀上就像球放在圆柱上一样，但是事实上，只有通过你和颈部肌肉的不懈努力，头部才能保持平衡。你的意志力不仅会让你前进，而且会让你保持作为人的状态。你要想在这个世界上存在，就必须动用你的意志。

你丝毫都不能放松自己，否则看上去就会如同丧家之犬。一旦放松警惕，你的思想就必须全力战斗以保持新的状态。人体不是组装到一起的工具，而是必须继续生存的有机体，不然就无需再占有宇宙的空间了。

你必须时刻警惕，保持专注，这样才不至于萎靡不振。你可以提醒自己：“我就是我”，或者说“我在这里”。你必须继续工作，否则你将不复存在。个人会竭力得到一个职位，求职者会努力得到一个官职，但是职位和官职得到之后，工作才真正开始。如果在得到职位后停止工作，人又会变得萎靡不振。

很多人都会看上去非常颓废，可能是因为他们不明白，生活就是工作，存在就要动用意志，拥有就要保持。所有的存在都只是一种活动，人如果意识不到这一点，就会变成虚弱的婴儿，变得浑浑噩噩。

诗人和哲学家建议人们用意志驱动生活的时候，只会建议他们不断动用脖子上的肌肉。人类伸长脖子，绝不会变成长颈鹿，只会继续为人，而且会过得更加精彩纷呈。

020

你是缘发式子弹吗

在没有战争之前，人们经常能看见装着小缘发式弹药筒的步枪和手枪，只要轻轻触碰弹药筒的边缘，枪就会走火。自从有了战争之后，我们慢慢习惯了大事情、大人物和大问题。所以我们把这些小的缘发式弹药筒从皮带上拿下来，换上了中心式弹药筒，只有直击这种弹药筒的中心，子弹才会发射出来。

你要问自己的问题是，你的本性是像老式的弹药筒一样一触即发，还是你已经教会自己，只有本性中真正中心和重要的东西被触动之后才会爆发。你的本性所包含的东西可能比你想象的更多；这种可能性是极大的，所以你最好试试把你的大脑变成中心式弹药筒。

缘发式弹药筒一触即发，遇到一丁点小事情就会小题大做。而人真正应该做的，是在脑海中反复思量，看看这些事情是否触及中心原则。小小的缘发式弹药筒一经碰触，就会劈啪作响，发射子弹，这种人通常会做出“瞬时判断”和“瞬时行动”，拥有的情绪也是“瞬时情绪”。所以他们仍然需要学习如何使用中心式弹药筒。

一旦你开始根据自己的本性以及过去的经验思考和行动，就代表你已经开始使用思想的中心力量了。你拥有像步枪里的击铁一样的意志力；这种意志力需要的是中心式的弹药筒，只有中心被触及才会爆发。

作为美国人，我们开始看到，老式的射击方式不再像从前一样容易击中目标。我们不能狭隘和自私，不能与世隔绝；作为美国人我们必须放弃缘发式弹药，代之以新式的弹药筒。能用燧石枪赢得战争的胜利，当然

值得我们崇敬，但是我们需要更好的枪弹，而且也有更好的枪弹。

当你采用中心式思维之后，你会说得更少，表达得更多；做得更少，取得的成就更大；情绪更少，但是经历会更多。你的人生不再是射击场，而是一个战场，你的弹药筒必须是中心式弹药筒。

021

思想中的假窗户

建筑师为了让房子对称，往往会在真窗户的旁边放上假窗户。人们也经常做这样的事情，明明应该有真正洒进阳光的窗户，却只放了一个推拉窗或者百叶窗。这样的窗户从外面看或许很漂亮，但是里面的光线却没有增加。也就是说，他们思想的窗户都是虚假的。

但凡伟大而真诚的人都有一个伟大的目标，那就是享有光明。光明能照亮人心，能使人振奋，能医治百病。如果我们生活在户外，没有窗户我们的生活可能会过得更好；但是我们既然决定做生活在室内的文明人，窗户这个问题就变得非常重要了。

假窗户乍一眼看上去，会让人误以为窗户里的人拥有了光明，通晓了宇宙的所有知识。相比之下，苏格拉底就比较清醒，他承认自己的智慧就在于强烈地意识到了自己的无知。也就是说，苏格拉底已经清除了自己脑海中所有的假窗户。

教育的主要目的是传播光明，但是也有可能只是一扇假窗户。一个人学习了诗歌，不一定就能气质芳华，学习了科学，不一定就能了解大自然的奥秘，学习了经济学，也不一定就能挣到大钱。只有思想的窗户真正通透的人，才能真正领悟诗歌、科学和财富的力量。如果你思想的窗户是虚假的，或者只是为了炫耀，那么你将永远领悟不到这些东西的力量。

窗户还有通风的效果。如果我们遇到一个思想陈腐、观念传统的人，我们就能知道他的思想窗户并未完全打开；他的思想窗户有可能只是假的，有趣的事情都不曾进入他的脑海。相反，那些想法新颖、语言风趣的人的脑海里都开了一扇真正通风的窗户，光线和空气可以自由地出

入。

如果我们能对外在关注少一些，对内在关注多一些，我们的生活就会变得更加光明，更加轻松愉快。如果你脑海中也有一扇假窗户，就拿起锯子锯断它吧。

022

思想的初速度

人们习惯于指责别人言辞太过夸张，因为夸张这种过度行为是被舌头恣意纵容的。我们说的话太多，其实很多都是不必要的，我们用了大量的形容词，其实很多都是言过其实。但是有一种夸张在世界上占据着一席之地，这种夸张就好比子弹如果要发射到20英里之外，就必须有非常快的初速度一样。

一个人要想完成伟大的工作，其思想就必须有极快的初速度，这样才能计划出伟大的行动。演讲家的声音在后排的人听起来就像是蚊子嗡嗡作响，前排的人听起来却如同雷声大作。演员的表演观众看上去很自然，但其实他也在夸大每一个动作、语气和模仿细节。歌手要想让歌声走近每个人心里，就必须在每个音节中加上额外的音色和情感。对于所有这些表演者来说，思想的初速度都是经过小心的计算和测量的。

有意识的夸张是天才的标志，莎士比亚和但丁跟普通人并没有什么区别，他们只是把自己的思想夸大了的普通人，这样他们的思想就会像初速度巨大的子弹一样穿过空气，留下痕迹。

成功的人说话可能并不多，但是他们的动作却很“夸张”。想要获得1000张选票的候选人，行动起来会让人以为他想获得100万张；想要卖出1美元东西的售货员紧张得像是要卖出100美元的东西；卖一本书的人让人误以为他要卖整个一座图书馆；卖一把椅子的人让人误以为他要卖整个房子的家具；卖一个领口的人让人误以为他要卖整套服装。他们的夸张都带着礼貌和进取心。

初速度巨大的夸张都来自过多的心理感受，我们跟这样的人打交道时，都会感受到，他们的所作所为背后有着更多的深意。为了取得成功，成

功的人都会把小事做到极致和完美。

为了成为“成功人士”，我们必须把普通的任务完成好，因为每颗子弹都应该全速发射。

023

你是否疲惫不堪

好书很容易翻旧，因为有很多人翻阅，边角很容易磨损。同样，优秀的人，有能力的人很容易疲惫，因为他们免不了会过度劳神费心。而悠闲的人，不管贫富，都不会太身心俱疲。

日常工作是一件好事，每天开着机车走同一条道路的工程师就是走这条路的最优秀人选。同样，专做数据的人，专卖东西的人，专做广告的人就是各自行业内最有价值的人。但是，这些优秀的人就像边角容易磨损的好书一样，很容易变得疲惫不堪。

这些疲惫不堪的人需要休息，但是他们需要的是真正的休息，而不是怠惰。他们可以暂时换个事情做做，或者在平日的工作中有个自己的嗜好，这些都是很好的休息方式，可以有效地恢复人的精力。

美国第20任总统加菲尔德对地理非常感兴趣，著名的主教下得一手好棋，富兰克林喜欢放风筝，一位著名的数学家喜欢收集植物，还有一位著名的金融家喜欢收藏字画。

普通人在工作之余，也可以有一些自己的兴趣爱好，这样也可以为自己带来一些额外的收获。旅行者在旅途中觉得乏味了，便会让车轮发出不同的音调，这样生命和工作中不可避免的重复也会变成悦耳动听的音乐。

一个人如果思想陈旧，就很容易疲惫。这种状态如果一直持续，他很可能一早起来就发现自己仿佛躺在了疗养院里，毫无生气和活力可言。如果一个人想保持年轻的心态，就需要对一些新思想、新观念保持开放的心态；一个人如果能够远离一成不变的生活状态，就可以有效避免身心的疲惫。

024

想象练习

“想象练习”这个生动但却有失庄严的词语向我们表明，冷静的思考对于热烈的行动来说有多么重要；只有思想上的准备工作做好了，行动才能不受干扰。意志需要激人奋进的想法，而想法需要在想象练习中获得完善。

需要做心理准备的并不只限于有信号演练和闭关练习的体育界，壁画画家夏凡纳在开始画画之前，都会盯着空墙看上好几天。他会先在脑海中勾勒出壁画的样子，然后才能让别人看到，而脑海中的初稿则是完美的真实壁画的保证。

我们从福煦元帅的战略中也可以知道，战斗首先是在他脑海中打起来的；真正的战斗只不过是真刀真枪地实现脑海中的画面罢了。正是福煦元帅的这种“想象练习”将德国军队消灭了。

医生要想在复杂危险的大手术中取得成功，就必须首先整理好自己的思想；他需要在手术开始的几个小时之前，把手术的整个过程在脑海中过一遍。没有这种“虚拟手术”，手术取得成功的几率就不会太大。

有些人虽然会对自己的工作、任务和问题进行思考，但是却不是在进行想象练习，而是在做白日梦。这种松弛的思想状态跟想象练习所需要的紧张状态相去甚远。可以说，这种练习很难产生真正的行动。

早上起来做做早操，对整个身体系统都有好处，同样，早上做一些“想象练习”，能够让人更好地完成一天的任务。一个人只要早上多做做这种思想体操，其每天的工作就会进行得异常顺利。脑海中有一个健身房，有足够的空间让人去做“想象练习”。

025

笑到最后才笑得最好

在一天最早的时候，在清晨的红色光线和天堂的新鲜微风中，似乎每个

人都应该好好地笑一笑；因为夜晚已经抹去了过去的回忆，白天又重新到来，带来了新的希望。但是，还是有人告诉我们，清晨大笑的人在夜晚来临之前就会哭泣。这种古老的心理学该如何解释呢？

我们在处理自己情绪的时候，很快就会意识到，我们拥有的情绪量是很有限的；我们的希望和恐惧，喜爱和憎恶，高兴和痛苦都被血管中丰富但有限的血液限制住了。所以，欢笑之人并不宜尽欢，如果清晨就开始大笑，夜晚来临的时候人可能就会发现自己没有了笑容，空余眼泪。

一种情绪一旦得到不断的表达，就会走到穷尽。比如情绪系统跟头盖骨一样柔软的婴儿，很容易就破涕为笑，因为孩子很容易从一种情绪源头转移到另一种，也很容易在一种思想状态下混合两种情绪。在我们最后的分析中，我们都是充满各种情绪的孩子。

历史学家注意到，一个失败的政府最难受的时刻，就是当它开始变得强大的时候。这种矛盾的情绪之所以会产生，可能是因为失败的过去充满痛苦，跟崭新的现实形成了鲜明对比；或者是因为情绪会发生改变，平时耐心忍耐的普通人，发现过去对自己没什么影响的事情如今却会激起自己的强烈情绪。

欢笑和泪水这类情绪一经表达出来，很快就会消耗殆尽，甚至变成完全不同乃至相反的情绪。听到好消息，或者获得额外财富的人可能会“喜极而泣”，而悲伤的人可能会用愤世嫉俗的笑容来表达悲伤。可见改变和矛盾是适用于所有形式的情绪表达的规则。

生命是一件欢乐的事，因为生命和欢笑都有克服困难的力量，但是我们拥有的力量和欢笑都是有限的，因此我们不能笑得太早，否则就没有办法笑到最后。

026

动用你的脑细胞

心理学不是预见未来的科学，也不是占星学。如果心理出现问题，那只是我们自己的问题，而不是星象的问题。我们可能会在天空中寻找各种迹象，或者在地球上寻找各种预兆，但是我们最好还是知道自己的心理

信息。从这个角度上讲，我们要是有一个心理秘书就好了，这样我们就可以跟他说：“请告诉我我在想些什么，告诉我我会去做什么。”

其实，大脑本身就是最好的私人秘书，人越早和自己的大脑达成一致，效果就越好。人一出生，大脑就会产生意识流，而意识流中有很多幻想，你需要了解这些幻想将会出现在什么地方。所以心理信息才显得如此重要。

我们应该意识到，思想的装备是很庞大的，它有着巨大的储备，历史也非常悠久。神秘的是，印度人试图相信，个人就是整个世界，所以对每个存在的事物，他都会说：“这就是你。”用更温和的方式来说，人可以说任何一个事物对自己都有意义，可能会是“沉默的，可耻的米尔顿”，或者可以是历史上任何一个伟大人物。曾经有人告诉一个小男孩，说他有一天可能成为总统，就是运用了这个想法。

心理信息让人知道，世界上的一切都在人心中。歌德曾说他所知道的罪恶，自己都有可能会犯。可以说，人们听到的事情，自己都可以去做。这种世界在我心中的感受是一件好事；它能给人以信心，让他感受到自己是一个小小的伟人。

人有权利了解自己，跟自我沟通。心理学的优势就在于，它可以告诉人们，思想是一个感觉的接收器，会对情绪的冲动作出反应。心理学的课程就像是法律的指令。人要接受这个世界；并对世界作出反应。

你有权利动用你的思想细胞，把它们置于心理制服之下，让它们参与战斗。这既是你的权利，也是你的义务。

027

读心术

物理科学越是发达，我们看待思想的方式就越多样化：唯理论跟唯心论同时存在，物质主义跟新思想、神秘主义永远并存。在这些狂热的思想形式中，人们一直致力于从理性和科学计算的约束中寻求解脱。

如果你自己的思想是一本从未打开的书，为什么要去阅读别人的思想

呢？如果你不能就着明亮的太阳光，为什么要就着月光读书呢？你自己的思想是用母语写成的书；而他人的思想是用象形文字写成的。你要读心，就要先从自己的心开始读起。

你要想了解别人的心思，首先要考虑一下，如果你置身于相同的情境，会有何种感受。别人和你一样，有眼睛有耳朵，有心脏有灵魂。威廉·詹姆斯曾经说过："两个人思想的区别，就是自然界最大的鸿沟。"佩斯特拉齐也曾说过："没有人愿意帮助别人，也没有人能够帮助别人。"与此同时，思想之间的鸿沟又是可以逾越的，只要在两个人的思想之间搭建一座沟通的桥梁即可。

很明显，一个人如果眨眼睛，就是看见了光，他把头转过来，就是听见了声音，如果他把眼睛睁得大大的，就是心里有恐惧，你说话时他盯着旁边的东西看，很可能就是在认真听你说话。通过看一个人的眼睛，就能看出你的观念是已经进入了他的大脑，还是在眼皮上就被否定了。这就是真正的读心术；是把他人的心思当作教材来读。

福煦元帅可以在沟壕里读取日耳曼人的思想。劳合·乔治这样的外交家可以在波茨坦阅读德军的思想。同样，棒球的投手也会阅读击球手的思想，击球手也会阅读投手的思想。人与人之间的距离并没有想象的那么遥远。国家之间，同性之间，同阶级之间，小孩之间都能相互理解。秘诀就在于同理心，同理心可以让你站到别人的位置，也可以让别人站在你的角度来思考问题。

我们的国家对相互理解的需要比对轮船的需要还要强烈，对读心人的需要比对参议员的需要更加强烈。你如果也想学读心术的话，不妨先从自己家、自己所在的团体开始。

028

拖延是一种危险的习惯

画家在干布和湿石膏上作画完全是两回事；干布作画还可以把颜料刮下来，但湿石膏作画就不行了，它用的是壁画做法，艺术家根本没有修改作品的机会，所以它比干布作画要困难得多。

我们要想让自己的大脑发展到高度完美的状态，同样也需要这种壁画做法。如果我们把大脑看成闲暇时作画的干画布，就会不断地犯下错误，而如果我们把大脑看成湿润的石膏墙，就没有犯错误的机会。

为了正确地处理思想，就需要让大脑留下深刻印象。记东西也是如此，要记住一种东西，就有必要记住当时的感受。人如果记住了一个名字，一个事实，一个数字，就不太可能忘记。因为这个想法已经深植于大脑，就像艺术家的颜料已经浸入石膏一样。

除了大脑的这种机械思想，还有一种想法就是，墙壁和屋顶的颜料可以保存石膏，为思想加上一些装饰，同时也可以防止思想变得腐朽。人们可能会想，试图美化自己的人生或许是一种不应该沉湎于其中的奢侈，但是心理学的事实却是，装饰过后的思想，就如同画了壁画的墙一样，更容易经受时间的洗礼。

但是这种装饰只能在思想完全新鲜、愿意接受新事物的时候才能进行。一个人可以推迟存钱的时间，因为金钱是一种持久的东西；但是对于大脑来说，这种延迟却是非常危险的。所以老式教育才习惯在思想崭新和柔韧的时候进行美学培训。房间的布置可以推迟，但是壁画必须即刻画上，否则就太晚了。

如果你一直把自己的思想当成干画布，从现在开始你要把它当作湿石膏，这样你才会知道壁画方法有多么重要。

029

专注的力量

当我们试图关注一些重要的事情时，应该会意识到，思想很容易把注意力转向让人感兴趣的特定事物或想法。思想本身就是一种专注力，跟溪流一样，会在特定的渠道里流淌。

在旧古玩店里，艺术家会注意到画作；士兵会注意到旧武器；学生会注意到书本；女人会注意到旧式服装。我们的本性是什么，接受过什么样的教育，就会注意到什么样的东西。换句话说，我们的注意力是由兴趣引导的。

除了这些一般的关注对象，思想还会注意到人们刚刚看到过的东西。如果你听见了画眉的鸣叫，就很容易听到莺的啼声；如果你注意到刚刚走过的桥，就很容易听到下一座桥上火车的轰鸣声。

在这个专注的过程中，思想会注意到人们过去注意到的事物。人们世世代代都尊敬军人，所以我们会关注军人；人们祖祖辈辈都爱听爱情故事，所以我们也爱听。这些注意力都是遗传下来的，如果没有这些，穿着制服的军人或者浪漫的爱情故事就不会给我们留下深刻印象。

你可以做一个实验，关注一下日报里报道的主题有哪些能让你感兴趣。你有没有注意到股票的升降，房地产市场的近况，棒球赛的结果，地质学方面出现的新书？你的注意力被思想中早已存在的东西所引导，而本性、教育、社会培训、个人兴趣决定了你的思想中都有些什么东西。

这个世界为思想设定了几个值得关注的东西。所以，人们普遍认为，参加战争比耕地种田更光荣，在社会上，在政治领域取得地位比发展才华更可取。

专注力会像野草一样生长，杂乱无章；所以我们必须对它加以培养。接下来的24小时，试着去观察一些新事物吧。

030

意志力永远在工作

现在有很多这样的著作，它们承诺会把成功、快乐和财富的秘诀教给你，而这些书之所以能卖得出去，是因为意志力是一种神秘的东西。意志力有着超自然的力量，它可以创造自由，改变命运。人类意志的工作方式非常的奇怪，根本无法发现。

之前人们有一种古老的想法，认为意志力是沉睡的狮子，它的沉睡不能轻易被打扰；一旦被吵醒，就会出现问题。但是我们现在有一种新的观点，那就是意志力是永远都在工作的，它就像是旋转木马或者溪流，我们会把自己的力量倾注其中。所以叔本华才说：“意志不仅是自由的，而且有着无穷的力量。”换句话说，意志力是在永远工作着的。

人类的行动是各种冲动中被选择的一种；人会跳上诸多思想列车中的一辆，人类的行动就是向这些列车发出的信号——说“是”就是打开了通道，说“否”就是关闭了通道。

但是，意志却并非人类想象的那么激进；它听从思想的安排，只有在思想的触发下才会产生行动。意志之所以如此神秘，是因为它一触即发；最微小的思想冲动都可以导致巨大的行动，正所谓“星星之火，可以燎原”。

意志虽然一触即发，但是只有在自己做好准备之后，才会开始行动。比如说你早上想着起床，或者下班想着离开办公室，或者计划去看比赛；意志不会把思想和行动直接挂钩，思想来了又走之后，意志才会开始行动。它就像是延缓偷垒或者延缓传球。你上一秒，一个小时之前，一年之前的想法，或者一万年前你的祖先有过的想法，当这些想法以全新的面貌来到你面前时，你就会采取行动。

为什么士兵会接受民兵组织或者游行士兵的培训？为什么要有“立正”“稍息”“踏步走”这样的指令？战斗中根本没有这样的行动；但是，这样可以训练士兵的意志力，让他们可以像枪被扣动扳机一样迅速作出反应。你今天的思想，会造就明天或者遥远未来的行动。

031

人为什么喜欢挑战

如果有人说自己喜欢凹凸不平的路，或者艰巨的任务，这听上去可能有点奇怪。但是人类的意志确实喜欢艰难险阻的东西。每个人都会在自己前面竖起一个拳击吊袋，享受它的阻力和受到拳击时的反应。亚里士多德曾经说过：“我们的生存可以没有乐趣，但是万万不能没有活动。”同样的道理，我们都喜欢有难度、有阻力的活动。

物种会挣扎着求生存，今天在地球上奔波的人类会让我们想起试图抓住立足之地的其他物种。我们无法忘记这种挣扎；我们必须继续战斗，所以我们才会到处寻找障碍。有挑战，是人类快乐的深层秘诀。人类会为自己设置各种挑战，并期待自己能够克服它们。

征服的乐趣是生命更高层次的乐趣。人类看到海洋，就想要横渡，看到山脉，就想要攀登，看到黄金，就想要把它从地里掘出来。生命的整个过程就像是一场跨栏赛跑，我们希望时不时地会出现一些障碍。

我们这种反常的喜悦背后有什么心理秘密呢？思想跟意志好像达成了一致。思想会为意志设立各种障碍，各种需要跨过的坎，而意志也会在征服的过程中得到喜悦。

孩子为什么永远都是乐呵呵的？这是因为，孩子的意志足以让他们完成应该完成的任务，不管是在学校，在操场，还是在家里。人老之后，只会给自己安排一些小任务，这样意志力完成起来才会绰绰有余，尽管这多少会让人有点力不从心的感觉，但仍然能让我们获得暮年的乐趣。

而上有老下有小的中年人，就能真正感觉到人生的阻力。成年人需要得到地位、财富、名声，所以他们会感到压力重重，但即使是在这种时候，他们也会喜欢障碍。我们跟亚历山大一样，对亚历山大来说，征服另外一个世界，才是最有趣的事情。而我们生而为人，就是要不停地战斗，“人类的价值是跟他的战斗力成正比的。”

032

事实的土地

在生活中，我们会更加注重抵御意志的错误，而不会注重抵御思想的错误，这其实是错误的。我们在内心深处都是诡辩家；会把糟糕的状况想象得更好，不管有没有理由都要证明一个论点。你不妨去读读国际联盟和国家禁酒令的辩论，如果这些理论也站得住脚，那漏勺也能装得住水了。

人类犯的最显著的错误就是，假大空的理论太多了，根本无法运用于具体的现实中。我们经常能在蛊惑人心的演说中听到这样的错误：“司法应该为所有人服务。”这句话本身没什么错误，但是如何运用到需要正当法律程序的司法细节当中去呢？“劳动者应该获得自己劳动的全部价值。”这句话的正确性当然也毫无疑问，但是如何从每个具体情况的财政细节中得到这种“全部价值”呢？

政治、经济或者艺术领域的空论家们经常会犯这种错误；他们的大理论都是正确的，但是却不能运用到具体的生活细节当中去。任何一个跟乌托邦式的社会主义者争辩过，或者试图跟他们争辩的人，都知道空论家是如何把理论高高挂起，不理会每日生活不可否认的事实的。

党派人士会走另外一个极端，他们无论看待任何问题，都看不到整体情况，只能从团体、党派、宗教派别、种族的立场和观点出发。空论家不能脸朝地地跳到事实的土地上，不能在真实情况的夹缝中发动自己的小舟，不能在思想的溪流中航行，因为他们的观点非常狭隘。

思想公正的市民会注意避免这两个极端，他们脑中不会空有理论，也不会塞入过多乱七八糟的东西。他们会跟着指南针行走，但是也会时时刻刻注意风向。

如果有必要的话，你愿不愿意像割除扁桃体一样切掉自己的所有错误思想呢？

033

你为什么会笑

欢笑和生命是两种最普通、最简单的东西，但是这两种东西却不是三言两语能解释清楚的。确实，越普通的东西越难找到理论支持，所以人们很难解释猫是如何发出呜呜的声音的。

生命最纯洁的形式就是欢笑，孩子只要拥有了力量，就会发出自然的笑声。生命力越旺盛，欢笑就会越多。欢笑意味着力量，所以才会有“笑狮”这个短语，但是有些形式的欢笑对听众来说却并不是那么舒服。

荒谬的人看到别人的弱点，比如看到喝醉的人、耳聋的人、口吃的人，就会发出大笑，他们觉得这些人很滑稽，但是事实上，这些人只是值得同情的人群。真正值得嘲笑的应该是他们自己。

欢笑既是一种自我意识，也是一种优越感。有些人会把自己抬高，嘲笑地位比自己低的人。我们生活在一个充满欢笑的世界里，但是人类越来越趋向于平等，所以这种笑声的数量就越来越少了。因此我们需要找到

新的欢笑来源。

我们看到滑稽的照片会大笑，因为照片中的人比我们低级。他即将掉入某个陷阱，或者受到过去错误行为的惩罚；所以我们会发出哈哈大笑。

好的欢笑可以传递出民主的快乐，我们可以观察到，所有人都不完美，每个人的生活都远在理想之下。只有莎士比亚和易卜生才能让我们发出这样的笑声。他们不会嘲笑具体的某个人物，而只会嘲笑整个人类。

真正的幽默会把人类联合起来；让所有人都觉得自己像是在快乐地野炊。智慧通常会把人区分开来；而讽刺会降低一些人的人格。但是有一种讽刺性的笑声，会提醒人们，他还没有达成自己的目标；还有一种人性的笑声，会让人感觉到，所有人都在经历同样的痛苦，你并不孤独。

我们需要小心地发笑，不要因为嘲笑别人而自取其辱。如果你不能做到开怀大笑，那还是不要笑了。

034

给想象插上翅膀

“真实”这个词跟语言中其他单词一样语意模糊。我们通常认为，能够看到、听到、接触到的东西就是真实的；而眼睛看不到、耳朵听不到的就是不真实的，但是这些东西却会真正进入人心。根据理想主义的说法——“眼见不一定为实，眼不见未必为虚。”那么脚踏实地的个人和梦想家相比，究竟谁的思想比较正确呢？

比起现实中的真实，想象中的真实对你来说意义可能更加重大。家或公寓，父亲或男人，战争或枪支，爱或抚摸，哪个对你来说更加真实呢？通常，挂在横梁上代表想象的蜘蛛网好像比横梁还要真实。

没有一定量的想象，你就无法看到事物、行动或事件中的真实性。所有的战争其实都在你自己的脑海中，是你自由的想象滋养了这些战争。过去历史的真实性只是想象中的真实性，而历史学家就是过去的诗人。过去跟未来一样，只是一种梦境。

我们称为美国的国家只是哥伦比亚的某种想象，而胜利一开始也只是福

煦元帅、潘兴和黑格的一种想象。有梦想、有想象力的人才能成为国家未来的领军人物。

你虽然有很多常识，但是你不见得会飞翔。你可能会说：“现在就是现在，未来就是未来。”但是事实上“现在”取决于你的解读；“未来”取决于你的创造。如果缺乏想象力是现实的规则，那么野兽、傻瓜和过于现实的人就是正确的了；而圣人、诗人、科学家就是错误的了。

想象并不仅仅是智慧的回忆；想象会赋予回忆某种内在意义。我们的日常生活有着无数的事实，而且每天都在更新，所以人类的知识需要想象来编织，这样思想的原材料才能变成一匹思想的布匹。

如果幻想过多，那就应该再多一些幻想，以创造奇迹，就如同想要解毒，就必须服用过量的药物一样。我们对美国的想象过多了吗？迄今为止，我们还没有从无边的想象中发现真正的现实。

035

心理时刻

在普法战争中，德国人说到了“心理时刻”这个概念，他们的意思其实是精神的因素或者动力，而不是某个特定的时刻。在这场战争中，他们一直在讨论“赢得胜利的一天”。是时间打败了这些德国人。

你有没有过这样的心理时刻呢？还是从来没有过，只是任由时间不断地流逝？时间在你身上留下的痕迹跟在石头和植物身上留下的痕迹一样吗？还是你会把时间的钟摆放入自己手中？你是眼睛盯着时钟摆动，还是自己拉着指针往前走？

心理时刻是属于内心的；他们并不存在于时钟上的某个点，而在于心灵上的某种感受。时间的安排决定了这里的一刻跟那里的一刻可能完全不同。一切都取决于个人的意志。时钟是中立的；它公平地记录着一切时刻。如果你想要有特别的心理时刻，就需要自己花心思去记住。

真正的时间是这样的，中国的一年跟欧洲的一个世纪无法相提并论。标准时间是这样构成的，在真实和美丽的世界中过上一天，比在单调乏味

的人生中过上一千年都要好。真正的好时刻都跟心理和灵魂有关。

为了创造心理时刻，你必须回顾自己的人生。这种特殊的突然时刻需要深刻的洞察力。一旦人看到了事物的神秘，那么这个时间就是永恒的。怀特兄弟第一次开着简单的飞机时，就超越了地球上的时间，进入了天空中永恒的无限时间。从那个时刻开始，时间的性质就改变了。

心理时刻是这样的一些时刻：意志会控制生命，为我们下定决心。意志能把时间变成永恒，把一般性的思考变成公开的行为。它还可以让地球变成美丽的星星。

能把时间变成永恒的还有另外一个因素，那就是感觉。我们很难感受到汹涌的感情，所以会花钱去电影院看演员们的表演，他们会为我们生成和表达这种感情。伟大的情感是永恒的，它会让心停下来，让它抓住永恒的瞬间。

你可能需要换个时钟。你已经把它往前调了一个小时。除了记录时间的长度，为什么不把它的深度和你的心理时刻也一并记录下来呢？

036

精神食粮

在上一个年代，有人告诉我们，磷对大脑有好处，吃鱼可以健脑。其实他们大可以跟我们说，吃金鱼可以让我们变得富有。现在，一些广告也在铺天盖地地向我们宣传，他们提供的早餐对大脑有好处。

精神食粮虽然不是鱼肉或者谷物，但是也是存在的。在思想的食品室里有一个五尺高的架子，但是人们最好还是出门，走到花园里，如此才能找到思想的真正食物。花园就是生命，就是整个世界。作家可以从这个花园里找到充足的食物，而无需从罐头里寻找。世界就是一个牧场，你可以在这里徜徉很长一段时间。

我们应该做骆驼还是奶牛呢？骆驼有五个胃，奶牛却只有一个。我们是应该把五个胃都填满，还是应该嚼从一个胃里反刍的食物呢？如果精神食粮就是真正的食物，那反刍的食物就值得一遍遍地咀嚼。林肯的思想

之胃相对较小，但是他会不断地思考。他被认为是那个年代读书最少，但是思考最多的人。他奶牛一般的胃让他可以咀嚼反刍的食物。

思想的餐厅安排起午餐来也非常快速，现在的世界陷入一片匆忙之中，思想的餐馆就更普遍了。但是没有什么能够取代思想自身厨房的地位，人们可以在自己的思想厨房里煮饭做菜。柏拉图不知道还有小厨房或者午餐柜台这回事，他每次写书之前，都会找到精神食粮。莎士比亚的图书馆除了有自己的作品之外，还有很多其他的作品。有关他喜剧的著作多如牛毛，尽管他读过的还不到十分之一，但是，他也有足够的精神食粮。

思想就是精神食粮。书籍是开胃菜和饭后甜点。你的思想现在可能营养不良，如果真是这样的话，你可以给它喂一些食物。

037

你的想法公正吗

我们每个人都坐在高级法院的法官席上，天性喜欢审判眼前的一切——一本书，一部话剧，拳击选手和运动员，美女和丑女。私刑处死是正确的选择吗？意大利应该保留阜姆市吗？辛辛那提红人队真的比芝加哥白袜队要好吗？生命、自由和审判的权利对我们来说似乎才是宪法赋予的真正权益。

但是主要的问题却是，我们把所有的想法和事物都分成对立的两队，然后选择站在其中的某一队。我们会想，大学的辩论选手应该只选择一个观点进行辩论，就是这么简单。所有人都觉得，我们应该进行判断，脱离这种思想争辩是一种懦弱的行为。我们大脑中这种私密的法院每天产生的决定可以填满一个五米长的案件架子。

审判跟吞咽、大笑、打喷嚏一样，是人的本能。只有不负责任的人才会不参与这种活动，他们会说：“我保持中立”，或者说“我再想想”。普通人都会对审判感兴趣；他会觉得自己的观点非常重要。你应该对一件事情有观点，但是草率的判断跟照得太快的照片一样，可能会让人不满意。

最近社会上出现了一些巨大的改变，我们可以从新的视角来看待旧的问题。德国人并不诚实，所以“德国制造”并不能说明什么。现在共和党人表现得跟民主党人一样，民主党人表现得又和共和党人一样。一些劳工领袖开始像资本主义者一样辩论，英国开始拥有真正的民主；美国开始感觉到国家的重要性。

如果人类可以改变自己的观点，为什么不让它们变得更加灵活呢？你可以继续审判，但是要注意不要产生太过个人化或者党派性的判断。人们习惯按照男人、女人、南方人、生意人的想法去看问题，这只是一种习惯；习惯已经是最好的说辞了。很自然，人应该把问题一分为二，然后仅仅考虑其中一项；更好的做法是，你可以同时看看两派的观点，看看问题到底出在哪里。

文学、政治、艺术和商业上的公正人物是我们国家迫切需要的，只不过我们的国家还不知道这种需要而已。

038

感同身受

你有没有经常感觉到，在某次防御战斗中，是你站在福煦元帅的身边，给他提供关键的战略建议？你是不是在战壕里，对士兵们说：“兄弟们，上！”然后步兵们就冲出战壕，开始战斗？最近的世界职业棒球赛呢？你有没有在关键时刻把自己当成了投球手或者守门员？

如果你没做过这种事情，没有这种感同身受的经历，没有把自己放到人生的各种情形里，就很难理解为什么心理学里会有“移情”这个词。移情的意思就是，个人随着自己的喜好和想象，把自己放入各种情境中。很多旅行者都承认，他们每到一个陌生的地方，就会感到惊叹，他们没有参与这个城市的建设，这个城市怎么就存在了呢？好好想想，你是不是也有这种感觉？

当我们劝告一个人公平一点的时候，我们经常会说：“设身处地地替别人想一想。”其实我们每时每刻都在做这件事情，只不过我们更倾向于置身于某种情境，而不是置身于其他人的位置。

我们都懂移情，都很自私，很自我，所以我们才希望自己在凡尔赛宫，或者能在参议院参政，因为我们的想法至关重要，实在应该被迫切地需要。

感同身受是一种很好的习惯，但是如果想象的比例占得太高，就不太好了。感同身受是同理心的第一步；它让人相信，个人跟世界是一体的。但是如果太过认真，感同身受也会变成一个坏习惯，比如说国王乔治四世一直断言自己参与过滑铁卢战争，最后连他自己都开始相信这个谎言了。我们一定要警惕这样的滑铁卢事件！

你可以置身于某种情境中，也可以动用意志力进行思考。你移情的能力会帮助你成为老师、销售员或者工程师。你可以一开始就有一种感受，那就是你已经成为了这样的人。在任何时候，你都有权利感到你已经在自己试图填充的任何位置上；然后你的成功就会变得很轻松。

参议院和棒球队不需要你，还有别的地方需要你，你可以先进行想象，这样你就会做得很好。

039

意志力有多少马力

打牌时用力地把牌扔下去，会不会增加赢钱的几率呢？还是玩牌的输赢跟肌肉的力量并无关系？这个简单的问题实际上包含着人类意志的秘密。意志的马力是多少？能不能增加呢？

马力最普遍的表达形式就在扔牌的动作里。很多人都误认为，动用意志力就是要竭尽全力，要发出声音。事实上，引擎最完美的状态是安静和被动的。意志力应该不是在大脑的动力库里，而是在其他的地方。

一副牌的关键就在那么几张，而意志力的关键就在于它背后的思想。一个人如果能准确地使用自己的意志力，不管他是在辛苦劳作，在卖东西，还是在带领一群战士战斗，他都能把能量直接输入自己想做的事情当中。

一旦他发现自己的意志对某个想法产生反应，并且并不像弹簧或者橡皮

筋一样拉开了又弹回去，他就会意识到，明了自己的想法，强化自己的想法，就可以使自己的意志力增加。拥有这种崭新意志力的人会相信自己意识的马力。印度的哈达瑜伽的秘诀就在于此。

一个有智慧，有意志力的人，或者练习瑜伽的人都会相信，他可以做的事情还有很多，而且他能够做得更好。如果他这一次走了5公里的路，他就知道下一次能走10公里。他完成了一项工作，就知道自己还能做得更好。如果他淌过了一条小溪，就知道自己能游过一条大河。

软弱无力的不是意志，而是智慧。智慧应该在背后紧紧支撑着意志。当你意识到自己运用的只是意志力的一小部分，意志力背后的思想就会告诉你，你可以做得更多。这种形式的信念会比体力更强大，它能赢得一切。它就是相信和行动的意志。

040

好习惯和坏习惯

如果一个嗜酒成性的老酒鬼戒了酒，戒酒后他打出这样一则广告：“需要一个习惯。”别人可能会觉得奇怪，但是这是符合人类本性的。我们丢掉了一个习惯，就要有另一个习惯来弥补。只要这种行为是习惯性的，我们的大脑就不会在乎它到底是好的还是不好的。酗酒的习惯戒掉了，就要寻找一些新的习惯，因为他需要从其他地方得到原来从酒杯中得到的灵感，来让自己的神经感到兴奋。

我们很难对习惯——我们的行动通常会遵循的轨道做出解释，比较明智的做法是把这种习惯性的动作看成是让意志顺利运行的轮胎。人类的本性让一切问题变得程式化，并且让生活变得简单，帮我们省掉了很多麻烦。我们的祖先为我们设立了这些程序，我们又通过自己的努力对其进行了修订。

为什么乡下人的步调都很沉重，纽约州北部的人跟百老汇大街、主大街的人都不太一样呢？很久以前，巴尔扎克曾经说过：“城市人步态轻盈，可能是因为他们常常需要停下来站在路的边缘，或者站到人行道上避免被车辆撞到，而乡下人脚步稳重，因为他们没有停下来或者转弯的必要。”这听上去似乎非常合理，同时也显示出，城市生活还有让人意

想不到的好处。

不管是好习惯还是坏习惯，它的特点都在于，我们遵守习惯时得到的快乐很少，而不遵守时遭受的痛苦却很多。如果我们不在特定的时刻去做某一件事情，就会觉得不安。我们去看电影或者看报纸并不是因为我们主观上想要去，而是因为我们一直都在特定的时刻做这件特定的事情。

人是需要习惯的，如果不需要旧的习惯，也需要一些新的，能带来颇多好处的习惯。博览群书的人并不一定把浩如烟海的书籍全部收入囊中，但是他们每天都会去读一些什么。聪明的作家不会匆忙地写成一个好故事，但是他们每天都会写点什么。富人不会一夜暴富，但是他们通常会有节俭的习惯，这个习惯比金钱更加值钱。有坏习惯总比没有习惯好，当然有好习惯就更好，但是最重要的是，人必须有永久的习惯。

041

思想状态

一个人跟随自己的思想状态，就如同乘坐两个冰块过河的伊莱扎（伊莱扎是《汤姆叔叔的小屋》里的角色），只能随波逐流。事情也许可以完成，但是这个人的思想状态必须足够丰富和强大。

我们大多数人脑海中都会产生无数的思想，但是这种思想并不会产生行动。我们普通人的思想状态是非常微弱和有限的。在一幅风景画中，艺术家能看见自己必须提取出来的颜色。在一场音乐会中，音乐家能听见很多音符，不和谐的音调都会融入和谐的音符之中。这些音调仿佛是大自然的事件，是一阵狂风暴雨。其他人可能只能看到画布的边缘或者只能听到微弱的回声；那是因为我们的思想状态不够强大。

每一个短篇小说的作者都有能力拥抱和享受自己的思想状态，而他会在日后用到这样的状态（当然每个人都希望自己能写故事）。对他来说，每个普通的谈话都有可能变成小说里的对话，而人们的日常行为也很容易变成小说的故事情节。他看到的每一个人都有可能变成文学作品里的角色。

坚定强大的思想状态在商业中也会出现。真诚的销售员在销售这件物品

或者那个货物清单的时候，就在给自己增加贸易机会。在管理下属的时候，优秀的上司、效率高超的效率专家就会从自己的实战经验中获得永久的思想状态。

不管是在写作中、管理中、销售中、教学中，获得永久思想状态的方式，就是希望具体的情形能够有意义；我们会从这些情形中获得我们想要开发的巨大的思想力量。

爱默生曾经说过，他的邻居非常嫉妒他的写作能力，但是爱默生还说到，他的邻居生活经验丰富，也可以写出同样优秀的作品。他说这句话是什么意思呢？意思就是，他的邻居的经验已经给了他巨大的思想力量，爱默生能做到的事情，他也能够做到。如果你想要获得财富，也可以积攒一些有价值的思想状态财富。

042

真实的能量还是空洞的咆哮

在高尔基的戏剧中，有一个角色曾经说过，虽然他一直相信自己的人生有某种目的，但是他每天做的事情，不过是把衣服穿上再脱下来。他穿上和脱下的可能是小男孩的套装，学生制服或者罪犯的条纹装——他的人生不过是如此穿穿脱脱罢了。你的人生呢，是不是比他好一点呢？

思想中最丰富的东西就是意志；意志会产生冲动，但是不会产生行动；它会运作，但是不会行动。爱默生曾经发出这样的疑问：“一个人自发的行为为什么这么稀少呢？”一个人做出无数的举动，但是很少有自发的行为，就像下跳棋一样，我们不停地把跳棋推来推去，直至它们最后被吃掉和扔掉。即便所有的移动都是敞开的，也很少有跳棋能走到王这一行。

我们尚且不知道意志究竟是否存在，就谈论“自由意志”的问题，这是一种非常愚蠢的做法。真正自由的意志是非常富有创造性的；它会有自己的行动，能增加人的创造力和整个世界的价值。你有没有做过称得上富有创造力的工作呢？有没有什么东西是出自你旺盛的“生命力”呢？

意志的主要问题在于，我们有把行动跟噪音、跟动作、跟瞬时的结果联

系起来的倾向。德国人在一战中杀死的人比协约国要多，赢得的战争次数要多，占领的土地也更多。但是最后是谁赢得了战争呢？安静的人的能量是“思考的能量”，安静的人的意志会像无声的汽缸一样工作，会更加积极，更加自由，更加富有创造力。而吵闹不休的人会把所有精力浪费在发出噪音上。人生就像一辆发出巨大噪音的汽车，一旦车开动起来，引擎就会安静下来。

所有美国人都有一个倾向——都想匆忙地赢得战争或者是完全的和平。但是我们离中国的保守主义还太远，中国的保守主义会让一切都顺其自然地发展。美国人会动用自己的意志工作，他们不需要模仿中国人，但是应该为自己的行动加入一点点思考。

你可能会认为，你的意志力快要消磨殆尽了，但是事实上，你只使用了它的一小部分。每个人都只能做出自己独有的行动，没有其他任何事物可以替代。

043

我们是如何变狭隘的

我们看见一个人带着单片眼镜，一定会觉得这个人很做作；但是做作的并不是眼镜，而是眼镜背后的那个人。其实我们可以说，每个人都戴着单片眼镜；所有人都是在用一只眼睛看问题，也就是带着偏见和成见看问题。

大自然给了人类两只眼睛，就是为了让人能看清事物的全貌，而不是只看到事物的表象。为了看到区别，你可以把一张照片跟立体镜看到的照片进行对比。立体镜会呈现出完整的图片，但是这个单一的景象实际上是立体视觉的结果。

你如果只带着单片眼镜从一个角度去看问题，得出的结论往往是肤浅的。假设我们看的是国家联盟，从一个角度来说，它把我们跟贫穷、古老的欧洲联系在一起或许是个错误。但是只要看到全球的局面，你就会改变自己的态度。我们无需说明，现在很多美国人都在打着肤浅的爱国主义旗号，带着狭隘的偏见看问题。

还有一些人，会以自己党派的独特观点来看问题。党派的观点如果同整个国家、整个民族的观点结合起来，倒也无可厚非。恺撒的问题，或者说他的诸多弱点之一，就是他只从单一的角度，也就是德国的角度出发去看待整个世界。我们必须把他的单片眼镜拿开，提高他看待问题的能力。

你能使用的各种机构——国家、教堂、艺术和教育机构，都是为了拓展你的视野。它们会教你用真实的方式去看待事物，让你放弃个人的偏见。山姆叔叔扔掉了自己的单片眼镜，看到了世界的全貌。你呢，你的眼睛呢？你是眯着眼睛看事实，还是环绕事物去看全貌？

如果你一直戴着党派偏见或者宗派骄傲的单片眼镜去看待世界，从现在开始就把单片眼镜扔掉吧。做自己的眼科医生，治好自己眼界狭隘的毛病吧。

044

记忆力的长短

一位法国教育家曾这样批评年轻人，说他们记不住任何自己不感兴趣的东西，好像人生来就应该具有记住各种事物的记忆力。他可能还会说，思想本身大部分都是来源于记忆。正如柏拉图所言，所有的知识都只是之前经历的回忆，尽管很多人对此都持怀疑态度，但这个观点却是正确的。

提到记忆我们就会想到，有些事情我们容易忘记，有些事情我们不容易忘记。我们的兴趣，我们喜欢或憎恶的东西，我们的欲望都会在特定的时候提醒我们。一个人从来不会忘记吃饭、抽烟和睡觉；是他的现实兴趣保证他做到这样，并且不会疏漏。

如果记忆确实取决于兴趣，要扩大人们记住事情的范畴，最好的方法就要增加个人欲望的直径。在办公室打杂的小男孩会记得棒球的击球顺序和平均成功率，去剧院的人会记得男演员和女演员的名字，也会记得戏剧的情节。学者会记得去哪找一本书，小狗会记得骨头埋在哪里，你的兴趣越多，记忆就越多，思想也就越丰富。

为了记住一些事情，你往往需要忘记其他一些事情；所以说，记住就是忘记。思想能看见无数的景象，但是只有一个值得记住，为了记住这一个，你必须忘记其他所有的事情。我们不会记得天气，不会记得哪段时间热，哪段时间冷，也不会记得哪天下雨，哪天干旱；但是我们却会记得上周四发生了什么。这是因为过去的天气对我们来说毫不重要，所以我们会让它溜出记忆的脑海，但是我们却不会忘记自己过去的表现。你有自己独特的记忆方式，当你想起一个电话号码时，你是会看见它还是听到它？如果你的记忆是视觉系的，就试着在你脑海里描绘一张你想保留的事物的画面。如果是听觉系的，就试着在你脑海保留它的回声。如果你想在未来记住现在的东西，就要多关注现在，因为记忆只是一种思想的记录。你关注现在发生的事情，就会把它存储在现在的记忆里。

045

像针插一样的大脑

针插现在没有那么流行了，但是我们还是能看见插着很多针头的枕头。很多针插入针插，然后又被拔出，但是我们很难发现，这个过程对针插有什么帮助。

世界上有很多人都像针插一样。他们就像是银行里的出纳员；几千美元的现金流过他们手中，但是有多少能成为他们自己的呢？你我可能都是这些人中的一员。我们经历了那么多事件，但是从这些事件中我们又得到了什么呢？

当人只懂得接受的时候，就变成了针插。世界上有很多的想法，人好几年都用不完，世界上储藏的想法跟森林里的木材一样多，但是人往往只知道砍倒和修剪树木，而不知道把大批的想法从大脑的森林中拉走。

想法会进入只懂接受的针插型大脑，然后又流逝出去，徒留下几个针孔。指引整个民族和人类的思想中，有多少是你创造的，又有多少被你吸收了？你是不是只是一个安静的，只懂得接受的针插？

针插型的大脑是失败的，因为它不懂得拒绝，不会对针刺作出反应。如果把针插入皮肤已经成为一种惯例，我们对推针的这个过程就不应该如此冷淡。但是要把思想装入接收式的大脑，是一件不公平和残忍的事

情，会如同针扎一样难受。你的皮肤会自动地拒绝。

那些没有意志力，也没有力量拒绝生命的人，只会被动地接受生命，他们就是人类当中的针插。喜欢捏软柿子的人找的就是这种针插；千万不要让他们找到你。

046

酒精的心理替代品

禁酒令一下，人们就开始惶恐不安，认为能接替酒精的位置，成为人类心灵慰藉的东西，非药物莫属；人类在吃饭、睡觉、工作的日常生活中，好像会选择逃离。酒精的替代物应该是什么呢？有什么能代替酒精，在人类心中唤起各种情绪呢？

酒精的作用是唤醒情绪还是克制情绪，酒精饮料是兴奋剂还是麻醉剂，这曾经是一个悬而未决的问题。事实上，酒精确实有能力唤起一些倾向和想法，也能让相反的情绪和想法安静下来。它会让大脑的一些部分平静下来，也会让它失去平时充当刹车作用的其他功能。让人的本性平静下来，就是在唤起人类意识更加生动和基本的形式。

但是这一切现在都成为了历史。我们可以用精神的力量来代替酒杯创造的人工感受。几个世纪之前，基督教的传道者把酒推荐给一个年轻的同事，并且给了他合理的建议：“不要喝醉，但是要领会酒的精神。”

精神的体验可能会产生跟酒一样令人振奋的感受。音乐不也是这样吗？在瓦格纳和威尔第的和弦中，在门德尔松和肖邦的音乐声中，在今天的交响乐中，我们都能感受到这种让人如痴如醉的感觉，而这种感觉的来源还有待我们继续挖掘。

如果酒精的主要作用就是产生同时唤醒情绪和平复情绪的精神状态，那么我们通过自我暗示的过程，也可以产生这种激动和平静的情绪。爱默生赋予了酒无限的诗意，他断言，真理的感受就是最大的兴奋剂。在真善美中，我们同样可以找到在香甜酒水中能够找到的平静和刺激。

醉心于最新任务的发明家，学习中的诗人，下象棋的人都是陶醉于自己

思想的人。这些人不需要酒精的作用，他们会在大脑增加的活动中找到其他代替品。

047

对生命的情绪反应

诗人被定义成“带着合适的情绪研究生命景象”的人。心理学家则用更加宽泛、更加民主的角度去思考这个问题，认为情绪就是大脑对刺激的自然反应。物理世界如此，精神世界亦是如此。行动上有反应，是因为情绪上先有了反应；所以能让人产生情绪反应，对一个特定情境作出回应，是一件非常重要的事情。

对战争的血腥场面产生合适的反应，才能赢得战争，德国人只有在战壕边上才能产生最强烈的激动情绪。人类已经对世界的反应作出了回应；我们把这种回应叫做工业、启蒙运动、文明和文化。人之所以成为人，并不是通过蛮力，而是通过这类的情绪反应。

温和的情绪反应才能带来合适的情绪。小孩和紧张的女人作出的快速反应，冷漠的人作出的迟钝反应，麻木的聚会都是应该避免的极端。对于我们大多数人来说，可以假设我们都很现实，所以我们更需要浪漫的反应。

快乐和痛苦，喜爱和憎恶是比较明显的情绪因素。情绪的深层因素就是能让我们兴奋起来或者沉静下来的情绪，比如说愤怒或者忧伤。我们想要看到激动人心的角色的情绪反应，所以会去电影院看电影，去球场看球赛，去剧院看戏；我们会在这里找到最理想的情绪刺激。

情绪主要分为两种，有的情绪能让人平静下来，大自然可能会通过地震或者植物的生长来表达它的力量，同样，思想可能会有暴力的反应或者克制的反应。城市里到处充斥着噪音和喧嚣，所以很多人变成了新思想、瑜伽和各种心灵运动的爱好者，试图通过“休息的力量”获得平静。作为美国人，我们会试着用亚洲的神秘主义来消除全国性的紧张情绪。

这种对平静的渴望是非常合理的，我们过去的情绪反应没有造就著名的诗人，相反倒是造就了不少疯子。除了流行的神秘论，你还可以用其他

方式对这个混乱、喧嚣的世界作出平静的反应。

048

关于催眠

“催眠”本来是需要魔法才能完成的事情，但是事实上，催眠是思想最普遍的一个特征。除了需要特殊展示的催眠术，还有一种实用的催眠，所有人都可以感受得到，但是很少有人能意识到。

在最近的分析中，催眠就是一种影响，是一种会传染的思想疾病。出于这个原因，人类把会传染的病称为“influenza”（influence的变形），也就是会从一个人传递到另一个人的影响。很多催眠师都是以思想病菌携带者的身份存在着的，有思想伤寒症的人会影响到跟他们近距离接触的人。

这种传染病，这种伤寒病菌或者催眠作用来自于对一切充满不满和抱怨的人们，这种情绪会引发革命、罢工和对所有现有状况的不满。在战争中，这种催眠术会以和平主义的形式出现，和平主义者首先会给自己催眠，然后再影响到他人。战争结束后，布尔什维克主义就成了催眠流感的来源。

思想伤寒的病毒携带者会很享受自己的疾病，所以他并不想去看医生。如果他能把疾病藏在心里，倒也不会产生多大影响，但是这种人已经被情绪催眠，所以他会对跟他接触的人产生催眠行为。

这种“伤寒玛丽”过去会时不时地以沉溺于流言蜚语和阴郁情绪的人的形式出现，但是现在这种不满的病毒携带者已经成群结队地出现了。为了预防这种流行性感冒，我们首先必须警惕使用催眠，我们需要意识到，通过跟催眠病人的接触，我们也有可能会患上精神疾病。

另外，有不好的催眠，就有好的催眠。生活在社会上的人都会在无意识中受到周围环境的影响。例如，有的人会在爱国主义上“再上一个台阶”，或者拥有类似的健康热情，他也会把这些好的“思想细菌”传递给他周围的人。催眠术肯定会继续存在下去；我们需要做的就是合理地使用它。

049

感触是如何影响感觉的

在我们日常的语言中，“感触”可以指代各种内在体验，但是这些体验都是情绪性的。在心理学语言中，“感触”指代的东西很简单——就是物理刺激物对于感官的直接影响。我们的眼睛可以看到光的颜色，耳朵可以听到声音的音调，舌头可以尝到或甜或酸的化学变化。同时，这些简单的感触都可以产生感觉。

你可以审视一下自己不同的感触，然后问问自己，这些简单的感触会不会产生情绪反应。音调对你的影响会比颜色大吗？你对黄色和蓝色保持中立的态度吗？对甜味和酸味也是如此吗？为什么有些感觉会有情绪包袱，而有些则能自由地出入大脑呢？

在动物的世界里，感触的影响非常明显。公牛见到红色会变得异常愤怒，是什么样的事件，或者什么样的历史导致了这样的结果呢？如果公牛不是食肉动物，见到红色还会产生愤怒吗？为什么小女孩会害怕在火鸡面前穿红色的裙子呢？

其他的动物也会对其他感触产生反应；所以狗听见音乐会嚎叫，猫感觉到脖子上的触感会发出欢快的呜呜声。不同的物种为什么会对不同的感触作出反应，不是心理学家研究的范畴，应该交给自然主义者去研究。柏洛兹或许可以告诉我们答案。

在我们人类的意识里，有些颜色的感触会让我们产生不快的反应，比如刮玻璃的噪音会让我们感到烦躁。有些气味可能会让我们感到恶心，有些味道会让我们喜欢，有些会让我们恶心。

对感触产生情绪反应是艺术欣赏的秘诀，但是这些感触到底是好是坏，就是个问题了。人需要紧张地忍受立体主义或者爵士乐，我们就是在忍受的过程中学着喜爱印象派画作和“爵士乐”的。很明显，我们的情绪虽然是祖传的，但是还没有完全发展好，所以我们还需要学习在新形式的感触中应该产生何种情绪。

而我们会对一些感触产生反感，这种情绪也是可以控制的，对于低等动

物来说，控制情绪或许是不可能的，但是人类的适应性可以让他们对所有的感触变化都一视同仁。

050

情绪的控制

情绪就像是一条需要被迷惑住的蛇，而不是需要勒紧缰绳的野马。不幸的是，大部分人都认为情绪是需要控制的力量，而不是需要进行引导的影响；情绪看上去像是需要自律的孩子，但事实上它们是需要指引的成熟力量。

我们的大脑中有恐惧、愤怒、喜悦、悲伤、欲望和憎恨的位置；而且它们会永远存在。只有在佛教一类的认知系统或者其他形式的禁欲主义中，这些情绪才被看成是需要连根拔起的植物。但是这些古老的树木是不会轻易被人从人性的土壤中拔出的。

要正确地处理情绪，用到的是智慧而不是意志；因为情绪需要被指引到正确的渠道，而不能在意识流的河岸上触礁。这种智慧的引导可能需要别人的解读才能实现，但是每个人都戴着狮身人面像，微笑和皱眉的表情都很难理解。

在极度的喜悦当中，你的快乐可能会让你感到尴尬，这时候你就需要进行情绪控制，找到狂喜的意义所在。如果你意识到，今天的成功或者命运的青睐带来的小小满足只不过是一件小事，你就不会感到太过欣喜或者开始自吹自擂。

当一个人受到一直在黑暗中跟踪他的莫名忧伤的折磨时，当他跟多愁善感的诗人一样感叹“我不知道自己为何如此悲伤”时，他就会找到悲伤的源头，而悲伤作为一种情绪，根本经不起过多的分析。悲伤之所以让我们如此痛苦，完全是因为我们没有理解悲伤的含义。一旦理解了它的含义，悲伤的乌云就会在清晰思想的阳光下消散。

恐惧是最古老的一种情绪，要驱散它并非一件易事；但是我们到底在害怕什么呢？一个人在独处时，或者在黑暗中感受到的恐惧是一种莫名的恐惧；如果我们独处，就肯定不会被打扰；如果我们身处黑暗之中，就

肯定不会被看见。对恐惧的解读能帮我们战胜恐惧。

解读情绪是生命的光，是真实艺术的来源，是纯粹人性的本质。

051

生命的欲望

每个人都相信，自己的欲望有着权威的力量，但是值得怀疑的是，普通人是否知道自己想要什么。正因为如此，对欲望的指引变成教育中非常重要的一件事情；我们必须学习自己在想些什么，并且要学会，我们到底想要什么。

人们对欲望有一个最普遍的误解，虽然人类是否真正渴望快感还是一个悬而未决的问题，但是他们认为心会飞蛾扑火一样地跟随快感。假设人类会偏好有乐趣的一切，那么我们是不是应该否认，人可能会渴望冷漠甚至是痛苦的一切呢？

所有渴望当中都有意志力的因素，这个因素让欲望对一般人和对理论心理学家来说都变成了一个问题。如果人类只有被动的感受，人就会像磁铁一样牢牢地黏住快乐；但是人心并没有这样的吸引法则。

既不会带来痛苦，也不会带来快乐的中性事物，只要人们想得到它，它就会变成人们渴望的目标。爬山的人就是为了攀登到顶峰，读书的人就是为了给大脑储存养料，他们可能会承认，在这个过程中他们既不感到痛苦，也不感到快乐，但是他们还是在攀登和阅读的过程中让自己的欲望得到了满足。

在一些特例中，人可能会喜欢痛苦，因为这种厚重的人生方式会让他找到生命的意义。真正的旅行者不会害怕风暴，真正的士兵不会厌恶战斗，因为痛苦的风暴和战斗会让他们意识到生命的意义，而这种意义是用其他方式找不到的。

既然人心可能会渴望快乐、痛苦，或者不带来任何情绪的东西，实践心理学家要做的就是找出什么才是人类渴望的东西。我们必须学会了解我们的内心真正想要的是什么，也必须知道大脑认为自己想要什么。

人内心是否需要某个东西，来自于人的判断，但是我们可以学习到，不管人是否想要一些东西，有些东西本身就是吸引人的。缺乏知识的人会渴望知识和文化，饥饿的人会渴望美食，但是这些理想的益处都是生命中值得渴望的东西。如果你想要教育你的大脑，应该先给心灵上一堂渴望的课程。

052

痛苦的价值

一般来说，人都倾向于追求快乐，回避痛苦，但是快乐和痛苦同样重要。确实，人可能会说痛苦的价值比快乐要大。在事物的一般关系中，或者在思想和身体的外在事务中，快乐都可以向我们展示，什么是对人类有利的，而痛苦却会告诉我们，什么是有害的。你喜欢的东西对你必定有利，不喜欢的东西对你绝对有害；让人的嘴巴和舌头感到享受的东西，必定也会对胃和肺有好处。

我们不想探讨这个情绪原则有什么例外，但是我们可以看到，痛苦对人有多大好处。牙疼会提醒你牙齿出了问题，头疼会告诉你，眼睛和胃的规则受到了破坏。生命中不安的感觉会提醒你，你还没有跟世界很好地相处。

作为风暴的信号，痛苦有着不可取代的地位；作为信号灯，痛苦是人类生活不可或缺的功能。但凡在人生中呆了很久的人都会知道，人更可能会怀疑完美的快乐，而不会怀疑完美的痛苦。巴尔扎克说：“对于人类来说，完美的快乐可能是无法忍受的东西。”

痛苦的一个副产品就是，在经历悲伤之后，人能感受到一种真实感。很多人都是从报纸上得知战争的消息，我们不理解它是什么意思，但是那些经历了危险和贫困的人，经历了疾病和创伤的人，都知道“战争”这两个字是怎么写的。那些只能呆在营地的战士会羡慕那些到海外作战的人，而有些时候，那些战斗之后毫发无损的人会羡慕那些负伤的士兵。

现实的痛苦和伤痛虽然并不为人所向往，但却是可以忍受的，因为除此之外，没有任何一种方式能让人注意到生命的绝对真实。人不能戴着手套接触现实世界的悬崖峭壁，而应该真正接触到其粗糙的本质。没有刺

的玫瑰是人造的，没有苦味的咖啡也只会淡然无味。

天才创造的很多作品都是在痛苦之中完成的。歌德是世界上最典型的天才，他就曾经说过：“上帝给了我力量，让我能把我的痛苦写出来告诉全世界。”

053

思想的斗鸡眼

一些人只能看到自己的鼻子，这是因为他们根本就不好好看东西，他们的眼睛是斗鸡眼。眼睛有交汇角度，所以才能看到远景和近景。普通人的眼睛有适应能力，但是有斗鸡眼的人却没办法适应远景。

人类中只能看到自己鼻子的人只能看到自己的观点，却看不到别人的观点。他有想法，但是没有观点；有偏见，但是没有哲学；有印象，但是没有想法。他的思想之眼幅度有限，只能看到非常有限的距离。一般来说，有斗鸡眼的人都是很狂热的人。

狂热的人有一个好处，那就是他们的感情都很炙热。如果你什么都看，就会什么都看不到。如果你只能看到理想，就照顾不到生活的需求。但是反之亦然，如果你只看到个人的想法，就看不到多种可能性和进步；你只能在一个小范围内活动。你会变成一只只能在近海航行的船，不敢远离陆地的视线。

眼界狭窄的人永远都很危险，因为他没办法让视线适应不断增大和变化的环境。他的想法跟父辈的想法一样，也跟自己的祖辈一样，一直都是一个特定教会或者政党的成员，他的视线除了自己的鼻子之外，看不到其他任何东西，他在高速路上开车，肯定会撞到其他的车辆。

只能看到自己的鼻子已经成了美国人的通病。更糟糕的是，看待政治问题本来应该从北方、南方和西方的角度来看待，但是我们现在只会从当地的角度来看，甚至连全国性的想法也变得无比狭隘。最近我们看到了大洋彼岸的景象，但是山姆叔叔的视力很好，他正在学习用美欧式的方式来看待问题。

你只需要调整一下，你的眼睛可能就能看到整个地平线，但是它们更可能非常狭隘，只能看到眼前的东西。你必须当自己的眼科医生，调整自己的观点。

054

自我提升

爱因斯坦提出的万有引力新理论还没有得出最终的结论，但是新理论已经带来了很多影响，其中之一就是人可以把自己往上拉。从某种意义上说，人类一直在做这个工作；这就是自我教育。

虽然教育从本质上说是一个个人的过程，没有哪个老师能将阅读、写作和算术教给学生，但是教育却一直在学校公开进行，这是教育的命运。孩子的教育由政府进行，但是事实上，孩子自己就可以自学；但是，真正的教育却不是这种在社会上往上攀爬的电梯，它是一个使用个人力量进行自我提升的过程。

我们为了获得教育，必须从国家觉得必须使用的教学标准中挣脱出来。小学生被分成很多年级，他会有一点点的优缺点。而在世界的大舞台上，人是按照他们拥有的知识量分类的，而不是按照他们的智慧分类的。所以，我们大多数人虽然知道很多，但是却无法将拥有的知识付诸实践。

一个人可以用自己的精神力量提高自己，因为知识讲究的是质量和品质。你对邻居或者对手的了解或许不多，但是你们的知识储备可能不太一样。小时候数学不好的人，长大了可能成为管理者，管理着下面的很多人。地理经常挂科的人可能可以成功地在国内国外旅行。忘记工科的孩子可能会很好地记住名字和面孔。跟瓦尔特·斯科特一样无聊的人可能能发展出跟他一样的想象力。

自我教育的质量可以让人免受教学万有引力的影响，用自己的力量让自己成熟起来。我们已经不再相信，光吃饭就能长肉，也知道卡路里不仅仅存在于食物之中。就像我们会强调身体的吸收一样，我们也会强调大脑的吸收。卡路里和课程一样，只有得到正确的吸收，才会有效。

自我提升需要专注力，需要把注意力集中到自己感兴趣的事情上，你对一件事情加以关注，它也会因此变得有趣。多才多艺的人还会进行自由的模仿，这样就会让他自己变成最杰出的人。

055

强烈的情绪

在日常生活中，我们听过很多如何进行情绪控制的话，很多给出建议的人都倾向于熄灭心中情绪的火焰。但是好的心理学都会鼓励人的情绪和情绪反应，我们心中残存的情绪不应该被扑灭。

情绪是人类特有的体验，是我们跟动物共享的本能，我们好像从它们身上继承了多种情绪表达的方式，比如说皱眉。但是如何合理、充分地表达情绪则是留给我们的问题，所以研究情绪表达的心理学变得非常重要。

我们总会遇到生活在自己情绪中的人，但是我们更会经常遇到情绪平稳的、现实的人，他们会把情绪融入自己的义务、事务和当时的兴趣当中。出于这个原因，心理学家有权利推荐情绪表达。

要看到和感受到你有多缺乏情绪表达，你可以看看愤怒中的狗，注意一下孩子激烈的喜悦和悲伤的情绪，观察有才华的演员表达的各种情绪。

你跟动物、孩子、演员有着同样的情绪生活，但是他们会自然地、或者美好地表达自己的情绪，而你只会熄灭这些情绪的火苗。优雅的人懂得如何在宴会上回应祝酒词，他们也会在生活中寻找已失传的表达情绪的艺术。

没有情绪的情绪表达会让人觉得做作，但是真正的人类都会有这个风险。你每天体验的情绪足够让一舞台的演员表演出来，也可以填满一整部的诗歌。我们要做的就是对头脑中这种情绪的泉水作出反应。

对情绪最好的反应就是，通过自己的姿势、语气和态度表达出自己的喜悦或者痛苦。情绪会在这些姿势、语气和态度中显示自己的意义和价值。

056

变化无常的快乐

人类的享受也是有季节性的，年轻时给我们带来快乐的东西，在我们步入中年之后未必还能给我们带来享受。外部世界都是一样的，人的内心也没有多少变化；但是人同外部世界的关系却变了。什么能给你带来快乐呢？以前是什么？现在是什么？今后几年又会是什么？

当人们想起自己还是小男孩的时候，陀螺、玻璃球、运动和探险书都能给自己带来快乐，但是现在这些东西对自己已经失去了魅力。人们开始说“我对这些已经没有兴趣”的倒霉日子是不是已经快到了呢？

一个事物有时能带来快乐，有时却不能，这是因为快乐和痛苦都会跟生命同步。一些事物会在特定的时刻给我们带来快乐，而有些事情是为了发展我们未来的活动，只有在这些活动成熟之后，我们才会感到快乐，现在给你带来快乐的东西是什么呢？

你曾经为在比赛中赢得胜利感到快乐，或者为在邻居身上玩了个恶作剧感到快乐。现在你可能会想，为什么这样的时光会带给你这么多的快乐。那时候你还是个小男孩，你注意到大人们会为工作感到快乐，而你会为玩乐感到快乐，你也会怀疑你是否会对工作这种更大的游戏感兴趣。那时候你的快乐会是什么呢？现在你的快乐又是什么呢？

年轻人可以自己选择兴趣，他们会有足够的兴趣来吸引自己所有的注意力。而成熟的人会意识到，兴趣会随着年龄改变，随着年龄的增长，兴趣也许会越来越少。为了弥补这种缺失的兴趣，有些人会开始打高尔夫。确实，这种古老的游戏是为成年人保留儿时兴趣的唯一途径。

成熟人生的主要任务就是培养一些兴趣，这样他承认对任何事物都没有兴趣的时间就可以推迟。不同的人可能有做这件事情的不同方式，但是有一种快乐会传递到整个人类的生活，孩子和成年人都会有这种快乐。这就是知识的快乐。

057

人的巅峰时刻

数学不能决定人什么时候会达到人生的“巅峰状态”，生理学家也没有权利说，人到了一定年龄，比如说40岁，就会变成招人讨厌的人。一切都取决于个人以及个人的心理。

人类的身体会有一个巅峰状态，科学能给人体照X光，可以测量个人的能力。在20岁到50岁之间，或者在总统候选人必须达到的35岁之前，好像是人类身体的巅峰状态。

但是我们会考虑到，人的年龄也是心理问题。人年轻的时候拥有知识，会感到无比自豪，会渴望得到赞扬。而年轻人会用奖牌来装饰自己。人到中年之后，世界观开始变得成熟，会开始追逐名利，这是人类存在的一个平静阶段。随着人年岁渐增，他们会开始渴望平静，渴望得到尊重。

时间并不会偏向谁，对所有人来说都是公平的；但是如果说到心理时间，就有一个新鲜感的问题了。生命对于年轻人来说是非常有趣的，因为生命每天都会带来新的东西，而对于饱经风霜的人来说，则没有任何新鲜感可言，时间会在他们面前悄无声息地流逝，几乎变得空洞。

让生命保持巅峰状态的秘诀就在于兴趣，年轻人都有过剩的兴趣，而老年人则对世界缺乏兴趣。我们想永葆青春，并不是通过保养身体来实现的，而是通过坚持兴趣；因为庞塞·德莱昂（西班牙探险家）寻求的青春之源就在我们的脑海里。一个人只要集中注意力，对一切事物保持该有的兴趣，就可以保持巅峰状态。所以，身体保养得好的人，其思想可能很老派，因为他们缺乏欲望，而老人很可能有一颗年轻的心，会受到新事物的吸引。

什么样的兴趣能经受住时间的考验，我们并不能轻易地作出判断，但是我们可以假设，古老的希腊人年轻时对知识的渴望会陪伴着他们进入中年，一直为他们所用。议会应该委任一个委员会来决定人生命的兴趣。在他们决定之前，我们应该假定，智力是人类最忠实的朋友，会陪伴人直到永远。

个性心理学

人类并没有等待用心理学来显示灵魂的存在，但是他们在生活的实践中，已经在这么做了。人类自然而然地追求个性，这跟对社会生活的追求一样，很多人都会倾向于度过标准化的人生，或者说根据统一规则而过的人生。

我们走上这条主流的道路，让社会秩序来指导我们的个性，就好比让政府来决定我们的命运一样。所有人都通过一个漏勺，被漏到了相同的水平，变成了相同的形式。所有人都被磨平了棱角，所以要把我们变成单一的形式并不困难。

其实，我们完全可以不受到这种影响，这种影响会让人变得完全相同。我们可以观察一下，大自然让雪花落下的时候发生了什么。从表面上看，这些雪花片完全一样，但是在显微镜下看，它们有着各种各样的形态。那么，我们是应该形态各异，还是应该让我们的着装、习惯、功能、工资和其他东西都完全相同呢？

每个小团体都是一个漏勺，会把所有人的个性削减到最普通的形式。但是我们应该看到，人类是各不相同的，他们的感受不同，行为也会所有不同。一个人读的书，听的演讲都会带来全方位的影响，但是人的本性和思想都有让事物和人变得不同的趋势，树上没有完全相同的两片树叶，世界上也没有完全相同的两个人。

跟别人毫无区别的人会非常令人讨厌；跟与众不同的人交流反倒会比较舒服，就算他们与众不同到了奇怪的程度。我们会抱怨现在的社会体系，会惧怕所有形式的乌托邦。变得跟别人完全一样无异于自杀，与其随波逐流，不如推动自己进步，就算步态不算平稳，也要走出自己的风格。

059

合成意识

世界上有那么多合成品，我们为什么不使用合成意识呢？在战争期间，德国人制造了很多种类的合成品，他们正是利用这些合成品来为自己战

争动机的公正性进行辩护的。同时，有些合成的意识形式非常自然，并且有益于身心健康。

心理学是一种分析科学，它跟我们日常的生活经验息息相关，把我们的日常体验变成了原子的基础形式，并且给它们取了很奇妙的名字。我们的大部分人生都是由从思想土壤的四方汇聚而来的元素合成的，这些思想元素都是思想天堂的微风吹过来的。生命具有独特的结合，所以生命非常有趣，而心理学对其做出了尖刻的分析，所以心理学非常难学，也非常无聊。

心理状态最普通的形式就是合成，我们看到一个苹果，大脑就会产生红色、圆的、甜的、光滑的等印象。烹饪就是这样一门合成的艺术，我们可以加点这个，再加点那个，从而创造出无限的美味。而在爆竹、烟火中，我们会看到这种或那种颜色和粉末的精心合成，最后变成观赏者在天空中看到的火花。同样，女装、室内装饰、装潢和园林景观都是相似的例子，我们会把不同的感受组合起来，产生令人愉悦的效果。

正如我们有这些真实的合成物一样，感觉也有很多虚拟的合成物，不过这些虚拟的合成物只有思想奇异的人才能感受得到。在郊区建筑的一些形式中，在立体派艺术家的画作中，在经营女装或者女帽店的店主风格中，我们都能看到这些思想的虚拟合成。它们把本来毫无关联的印象联系到了一起。

你的个人意识就是一种合成产品，是从你经验的这个或者那个角落的印象中组合而来。商人会把想法和动作结合到一起，政客会把选票和动议联系在一起，科学家会单纯地把一个想法和另一个想法联系到一起。意识会对这种联合作出反应，但是这种合成是好是坏，还要留待我们的思想来判断。

在别人提出的诸多建议中，心理学可能会尤其强调这一点——要注意你思想中不断发展的合成物。

060

本能和智慧

本能跟直觉一样，需要进行心理学上的修正。当心理学面对本能这样的普通概念时，需要做出一定的保留。整个事件都关系到本能和智慧的关系。

根据传统心理学的观点，本能结束的地方，就是智慧开始的地方。这种观点还把本能归结为动物的特征，把智力归结为人类的特征。但是跟这种大众化的观点相反，高级心理学提出了一个极为关键的观点。美国哲学家威廉·詹姆斯坚持说人类有所有动物的本能，而且还有人类自己特有的本能。德国哲学家冯特说过："动物不会讲道理，人类也很少讲道理。"

为了从这团乱麻中挣脱出来，我们最好不要再把本能和智慧跟思想放到身体的一条直线上。而应该把本能和智慧放到一起，这样才能更好地理解人类和动物；因为人类和动物的行为本来就是相似的。

本能的动物也有自己的意识，它们会有恐惧、愤怒和类似的情感表达。同时，本能的动物的智慧还有一种显示方式，它们会对特定的事物加以关注，并且忽略其他事物。在这种情绪和关注中，我们可以看到，动物也有自己的思想，动物的本能也可以是动物的智慧，或者说动物的本能意识。

而在人类这种更重要的示例中，我们会观察到，当人在看待布尔什维克党员、奸商、罢工者的时候，其本能跟智慧是并驾齐驱的，就像是输电的第三轨道。人类很少讲理，是因为本能会取代许诺和推论的地位。

这些都是解决古老问题的生物分析方式，我们还应该听听政治方面的论点。根据政治心理学的观点，人如果用智慧用得太少，用本能用得太多，那将会是很不幸的。我们过去的国家是一个本能运用得过多的国家，在这里，食物和战争是最大的问题，长矛和剪刀是经常使用的工具，刀剑和犁头经常被无意义地使用。

渐渐入主的新政府不会过多地使用本能，而会更多地使用智慧。这可能不会完全地改变人类，但是会让他们从依赖本能变成享受智慧。

无聊也有心理益处

多样的生活可能更加丰富多彩，但是单调才是人生的主要组成部分。你真正想要的东西都是人类过去想要的。如果说日光之下没有新事物，那可能是因为人们并不想要新鲜的事物。我们感谢那些创造了古老的睡眠、工作、爱和美丽的人们；但是我们不太可能表扬现代事物的发明者。

人生是一本书，讲述和重复着同样的故事，并且很少进行修订和修改。我们的艺术品味除了讲述爱与恨、恐惧与愤怒的戏剧和故事之外，其他什么都不能容忍。我们不喜欢住在老房子里，但是在祖先熟知的剧院中却自得其乐。喜剧的背景和语言可能不同，但是情节却都相似。

我们都非常喜欢盯着火苗看，可能是因为我们古老的祖先都非常崇敬火，所以就让后代变成了火的爱好者。多样性可能会为生命的火苗添上一些油料，但是我们看到的却是同样的人类体验。

所有的伟大行动都已经被人实践过，现代的英雄能做的只有模仿。所有的真实情感都已经被人感受到了极致，所以现代人只能重复前人的激情。大脑的所有重要思想在古代就已经被人发现了，所以艺术、宗教、法律、爱其实都只能让人追忆过去。

有心理意识的人，或者意识到自己作为人的本质的人，都会跟过去达成和解，跟无聊成为朋友。思想没那么真实和真诚的人在年轻和年长的时候，都会不停地寻找新鲜的东西，直到自己精疲力尽为止。

然而，无聊跟多样性并不像磁铁的南极和北极，它们并不是对立的。希腊神话里的爱神伊洛斯是所有神灵中最古老和最年轻的，也是贫穷和富有的孩子，所以人类的欲望虽然年代久远，表面看似贫乏，但它实际上仍然很年轻，并且内在非常丰富。

只有那些把学习安排好，把问题解决完，有过各种经验的人才能很好地享受自己的欲望。生命最大的乐趣就在于，所有古老的兴趣看上去都会非常单调；享受这些乐趣的基础就是有用的习惯。

人生因为有了单调，才有了意义。而我们最渴望的东西会像珠宝一样，永远不会变成二手产品。

062

替代物心理学

人类在进化过程中，逐渐远离自然，变得文明，并且开始使用各种工具和替代物。我们的时代其实主要是替代物的年代，我们有咖啡、酒精、肉、战争和类似的东西。但是如果说到人，用张三来换李四却是不可取的。

每个人都有自己私人和喜怒无常的人生，用一个人代替另一个人是一条永远不会发挥作用的原则。罗密欧必须跟朱丽叶在一起，赫洛必须拥有勒安德耳，安东尼必须娶克利奥帕特拉（埃及艳后），杰克也必须跟吉尔在一起。有些人对一个人来说是整个世界，而对另外一些人来说又什么都不是，这个现象还有待解释。

不可否认的是，在这个世界上，一个人的位置是可以被他人取代的。在盖茨堡战役之前，联盟军队到底是用米德还是胡克是一个问题。在欧洲战争中，一开始领军的是冯·克拉克，然后才是冯·兴登堡。英国人把将军从伏兰巨换到了海格，法国人用福煦元帅换掉了霞飞。战争不会有自己的选择，戏剧不会有自己的偏好，所以一个人死去之后，完全可以由另一个人取代他的地位。“国王已经死了，新国王万岁”——这就是现实生活的判断。

但是说到爱和天才，却没有什么可以代替。假设莎士比亚在写哈姆雷特的过程中死去，还有谁能完成这部巨著呢？如果艾萨克·牛顿不能完成自己对万有引力定律的研究，还有谁能接手他接下来的工作呢？可能要等上几年，几个世纪，才会出现另外一个牛顿或者另外一个爱因斯坦，他们会来完成这个工作，但是进行创意工作的人是找不到替身的。

我们国家有副总统，但是没有副诗人，有“代击球手”，但是没有代思想家，演员有替身，但是编剧没有。如果伟大的艺术家累了，就得等他休息好了再继续工作，但丁就曾经说过：“如果我走了，谁会留在这，而如果我留在这，谁又会走了呢？”天才都是独一无二的，也都是孤独的；无人可以取代他们的地位。

我们的社会一直在犯一个错误，我们认为一个人可以取代另一个人的地

位；所以社会杀死了无数的先知、诗人和哲学家。社会对于教育的定义就是，一个人可以取代另一个人的位置。社会希望所有人都是相同的，但是事实上，所有人都是不同的。

如果你做的是匠人的工作，就没有人可以取代你的位置，你也不能取代别人的位置。人不可能有替代者；替身这种人造产品不可能有任何价值。

063

有意识的自我欺骗

每个人都在防备着别人，不想被人欺骗，但是谁会在乎是否会被自己欺骗呢？你不可以做假证陷害别人，但是，自我欺骗却经常在生活中出现，人体的构成决定了我们能意识到自己对大脑做出的欺骗。

心理学用自我欺骗来解释孩子自然的游戏行为，小孩会把椅子想象成一匹马，把床想象成一条船。这个物体确实带有被想象成的物体的特点。即使是在成人世界，也会有类似的自我欺骗。尽管这种自我欺骗并不值得谴责，但是它却很容易变成成功的阻碍。如果一个病人想象自己身体非常健康；穷人觉得自己跟富人一样富有；没受过教育的人觉得自己好像受过了教育；一个人明明不开心，却假装很开心。在这些时刻，人类很容易滋生各种各样的不满。

跟个人一样，国家也会夸大自己的重要性和命运，它会努力在全世界找到一席之地。德国就是这样，它夸大了自己的民族主义，政治巨大症也非常严重。整个民族的人都吸收了这种情绪和猜想，他们每天上班时都欺骗自己说，德国是一个异常优越的国家。其结果就可想而知了。

在日常生活中，自我欺骗还有一些极端的例子，比如病人会感受到在时空上并不存在的东西，这些就需要诊所和精神病医生来解决了。在有意识的自我欺骗中，只有那些不极端的例子才值得每一个想要过正常和真实生活的人关注。

在处理幻想的时候，你必须首先意识到，很多幻想对你来说很有价值；人类拥有野心，就是对个人可能达到的伟大程度进行了自我说服，是一

种健康的形式。可以说很多人都不会允许意识来影响对于思想的明智的自我欺骗。

另一方面，人应该警惕思想里的灰姑娘出现，因为南瓜不是双轮战车，老鼠也不是马。你可以决定自己能承受多少的自我欺骗。

064

烦躁

心理学提倡“烦躁”，这听起来好像是一件很奇怪的事情，因为人一天中大多数“心灵”活动都是为了让人免于烦恼。但是烦躁就像是切石工对圆柱或者圆拱的打磨过程一样，会产生非常美丽的结果。

伟人们通常都有烦躁的特别能力。哥伦比亚从旧世界走到了新世界；达·芬奇最后画出了《最后的晚餐》；莎士比亚创作出了《哈姆雷特》；法国就是通过这种烦躁，或者说“焦虑”，最终击退了德军，打败了德国。

伟大的人类运动都是从这种烦躁开始的。英国清教徒的担心带来了新英国的文明。殖民者也因此赢得了自由。禁酒令也因此以地方选择权的方式进入了国民的生活。

但是就像河水侵蚀河岸一样，仅仅对一些情况作出气恼反应并不是我们推荐的心理学上的烦躁反应。这种烦躁的系统形式应该由客体感受到，而不应该由主体感受到。拿着凿子的雕刻家会进入烦躁的过程，但是这种影响只能由石头感受到，他的手是感受不到的。

没有摩擦，就完成不了任何工作。因为所有的工作都是思想摩擦的结果，没有思想的摩擦，人类的意志就完全无法运行。对于“烦躁之人”来说，他的烦恼会对自己产生内在的作用，而烦躁就像是一个喷砂，会让完好的石块完全瓦解。

烦躁的过程事实上非常艺术。我们有一种习惯，会把积累物质、金钱和权力当成自己的使命，如同大楼的装潢一样，生命的过程是不断变美的过程。为了让世界变得美丽，没有什么比系统的烦躁更有必要了。

全国人民为了让共和国变得更加美好而做出的烦躁举动，是我们今天的社会所需要的东西。迄今为止，美国人的生命都只有数量，通过全国人民的努力，我们可以让美国人民的生活变得有质量。

065

数形

由于弗朗西斯·高尔顿具有独特的洞察力和勇气，心理学才拥有了数形和其他种类的思想锦绣的奇特图像。而要讨论数形，最困难的问题就在于，如果思想没有这些美丽如画的算术，别人就不会知道你说的话是什么意思。

问题很简单——一些特定的思想可以显示从1到100的数字，它们在脑海中呈现出钝角或者平滑曲线的形式。脑海中有数形的人可能可以口头数数，但是数字会在其脑海中沿着特定的线行走，然后转弯或者转角，一般转弯或者转角会在数字“十几”的时候发生。数字从20到30，再到40，再到100，数形也会转弯或者转角，所以数数或者计算的人都会用心理素描的方式进行。

脑海中有没有数形，这是一个问题。你有没有在脑海中看到“43”这样的想象数字？14减6，你的想法会不会从十位数的转角转到更小的数字？87加5，你是会用手指数数，还是会看着数字一路攀升到90，然后直接到了92？

那些用数形思考的人，脑海中对于星期几也会有相同的图像。所以在他们看来，从星期四到下个星期一，就是先爬上星期天的小土堆，然后下降到星期一，而不会像日历上一样，每周的每一天都是平行的。还有一些人有“月形”，当他们从12月底想到4月中时，不会数出中间的星期数，而是会看到这些时间段的理想生活方式。

某些使用这些数形、日形、月形的人，可能意识不到自己的思想习惯，另外有一些人还可能会以为，自己的思想变化无常。你可以回顾一下自己数数的习惯，看看自己有没有类似的思想习惯。

有一种情况更加少见，那就是一周的每一天，一年的每个月都有着思想

的颜色，而且并不跟季节相关，不会在冬天就呈现白色，在春天就恢复绿色，在夏天就变成红色，在秋天就染成金黄色。但是很少有人会有这种带颜色的思想形式，大部分人只是对数字或者时间段有个大致的轮廓。

066

放弃无足轻重的东西

一个人需要很多双眼睛，才能注意到广告牌上、树上和地铁上的广告信息。很明显，有人希望广告的受众能注意到这些重要的信息。那么，人的注意力究竟该如何来控制呢？广告到底该包含些什么内容呢？

人类在注意外界事物的时候，会有一些特征，其中最明显的一个就是，为了注意到最重要的问题，人类会忽视一些不重要的细节。事实上，如果你注意到的东西太多，让神经系统作出太多反应，你就会“只见树木，不见森林”，只看得见局部，而看不见整体。

要注意到对自己来说有意义的事情，我们首先必须学会克制自己，不能去关注一些无关紧要的细节。你会不会注意到一个单词里的所有字母呢？会不会注意到字母g是怎么写的？会不会注意到字母s上面那个弯跟下面那个弯是一模一样的？会不会注意到你的表上是否有“VI”这个罗马数字？不会，你不会注意到这些，所以为什么不把这些不重要的东西忽视掉呢？

社会秩序已经决定，人类应该注意到某些事情。为什么我们会赞扬职业生活？为什么有人希望被人称作“博士”？这是因为，我们的社会赋予了工作和学历一些荣耀，而我们都会对这种荣耀作出反应。为了让“重返农场”这个运动产生效果，我们应该在农业方面颁发证书，比如说，我们可以颁发农业博士学位。为了让美国人重新开始从事体力劳动，我们可以赋予这些工作一些荣誉和头衔。

但是，人类意识不到这些问题的重要性，因为这个社会已经让他们认为，地位就是一切，但是其实地位只是很小的一部分。我们以为博士、律师、战士就是美国领土上最优秀的人，其实是社会赋予了这些符号过多的意义。

我们眼前最耸人听闻的一个口号就是，职业培训会让我们很快成功，而文化发展却不会有立竿见影的效果，所以职业培训要比文化发展好，所以物质主义者要远远领先于人文主义者。但是我们必须意识到，我们的时代需要知识。受过训练的人必须为国家作出贡献才可以。

067

黄金法则心理学

黄金法则被看成是天堂给地球的最好礼物；它被树立为行为的黄金法则。如果人们能全盘接受这种黄金法则，人类生活的主要问题和犯罪行为都会消失，但是我们在接受黄金法则时，多多少少都会有一些保留。

这个伟大法则的心理学可以让我们更好地理解同时爱自己和爱周边的人这个珍贵的原则。心理学还能告诉我们，这个规则应该如何运用于人类行为的细节当中。

我们不妨以简单的对话为例，为什么有些人能说出你想听的、觉得美好的东西？这个人或许没有超自然的读心术，但是他会用正确的方式去说该说的话。有趣的人只是运用了黄金法则；他能意识到你的存在，而且会给你他自己希望能享有的东西。

在写信时，能写出有趣话语的人，并没有用到特殊的艺术，他自己想看到什么，就会给你写什么。他会按照自己的品味来判断你的品味，会按照常识写出有趣和有利可图的东西。在写作出版物时，风格的规则也是这条黄金法则。真正有风格的作家会意识到读者的存在，他会像对待自己一样去对待读者；他说话时在哪里停顿，作品就会在哪里分段；他会为你选择对他自己来说有吸引力的修辞和表达。他热爱周围人的思想，就像热爱自己的思想一样。

一位轻浮的作家曾经说过：“己所欲，勿施于人。因为他们的品味可能跟你不一样。”这句话的错误在于，虽然每个人都有不同的品味，但是事实上，世界上有一些统一的标准。所有人都喜欢画得好的、上色精致的画；所有人都喜欢听音调和谐、调音适当的音乐。在所有这些情况中，黄金法则都可以用得上。

在选择最好的东西时，利他主义变得贵族化，而在运用黄金法则时，一切都得到了丰富。

068

狂喜

我们的神经是由一团一团的肉盖住的，刺激物带来的刺激会比直接的狂喜带来更多的感觉和感受。有幽默感，是因为神经离表皮比较近，所以我们能直接意识到飞往脑部的刺激。在所有这些有意识的体验中，我们最渴望的其实是狂喜。

狂喜的存在其实回答了一个古老的问题，那就是人类是否是为了喜悦而活着。在日常生活中，我们的确会寻找快乐的体验，但是大脑最有代表性的特点还在于，它对能量的表达、对生命的狂喜有着最本能的渴望。

力量比愉快要好很多，能量比享受也要可贵，而充满活力的生命比这些都更优越。事实上，我们都是笑点很低的人，因为我们都做好了接受狂喜的准备。大自然在进化的过程中，狂喜的数量也有所上升。草木比石头要好，动物比植物高级，人类就更高级了，因为他们更加有趣。

生命的存在就是为了追求自身的喜悦。那些活得最用力的人，可能没有最大量的喜悦和快乐，但是他们能体验到最大程度的狂喜。我们看书，是因为想从每页书里获得兴奋感，所以短篇故事已经取代了旧时小说的地位，因为小说经过浓缩之后，会带给人更多的狂喜。我们不去看歌剧，而去看默片（即无声电影），是因为眼睛有力量记录会从舞台上溜走的狂喜。

我们生活在一个狂喜的年代；我们以为这是一个繁荣的时代，一个有力量的时代，一个战争的时代，一个新国际主义的时代，但是这些都只是表象，在这些表象的背后是无所不能的狂喜。我们可以叫它新闻、新奇事物或者新兴趣，但是它的心理基础还在于人的幽默感；也就是对狂喜的渴望。

生命的狂喜应该控制在恰当的限度之内，这样它的价值和力量才会继续存在。我们周围的空气充满了电力，所以我们已经放弃了电线，把空气

作为导体，我们就生活在这样有着超额电力的氛围当中。所有这些都会给我们带来额外的活力，但是没有身体或者没有个性的生命就只会是神经力量的展现。人类本来就是由一段段的神经组成，但是我们应该把这些神经牢牢地捆绑在一起。

069

思想的侧轨

能完全集中注意力的单轨思想都会有自己的侧轨。侧轨的重要性正在得到确认，在铁路上如此，在心理学上也是如此。你的思想又有着怎样的侧轨呢？

如果我们仔细观察自己或者他人，就会发现，一个人在解决问题时，通常都会使用一定形式的思想侧轨，来帮助他完成正在进行的工作。这种侧轨会辅助主轨的选择，所以不管这个人是在解决数学问题，做演讲，还是决定晚餐吃什么，他都会让自己的思想做出各种形式的侧轨思考。

计算数字的人会挠挠自己的额头，哲学家会扯扯自己的胡须，公共演讲的人会玩玩自己的表链，这些都是思想侧轨在运行的证据。这些举止可能会显得非常怪异，会让别人感到不安。但是事实上，它们只是思考活动不可缺少的一部分。

要解释这种思想侧轨，人们必须意识到，当思想中的一组能量被唤醒之后，其他组的能量也会开始行动。我们对这种竞争性的神经活动必须采取行动，思想家或者发言人会说服自己去跟随一定的思想路线；也就是说，他会剔除令人不安的冲动。

数学家在计算的时候，会如何处置其他形式的神经力量呢？为了让其他神经力量消失，他会揉揉自己的额头，让所有打扰自己的力量在那里集中。发言人则是通过玩自己的表链，来消除让人不安的冲动，他把这些冲动当成自己的孩子一样对待，对它们丝毫不敢怠慢。手指烦躁的举动可以表达紧张情绪，但是更多的是为了避免神经更大程度的冲击。全国人民都喜欢嚼口香糖，这大概可以用小孩喜欢叼假奶嘴来解释，都不过是一种心理安慰而已。

除了这些范围狭窄的侧轨，我们还有另外一些合适的转移形式，会在人类繁忙的全部活动中发挥作用。高尔夫球赛、报纸上的漫画、为疲惫的商人写的戏剧等等都是转移注意力的方式，生活繁忙的人会把自己的竞争能量转入到这些侧轨上。

对于思想来说，侧轨也是很好的轨道。消遣、爱好、慈善事业都有为思想主轨清理道路的价值。

070

理论家

我们对理论和理论家一直都持怀疑态度，这说明理论家的心理学还没有受到真正的承认和接受。为了更好地诠释理论和理论家，我们大可引用马歇尔·福煦元帅的话：“理论放在强人手中，就是有力的武器。”

真正的理论家既有清晰的头脑，又有明确的目的；理论的剑越是锋利，握剑的手就要越强壮。在这一点上，恺撒、华盛顿和拿破仑跟赫拉克勒斯、桑普森、兴登堡就有所不同。胜利的大脑是力量与想象力的平衡；缺少了其中任何一个，都有可能会产生致命的影响。

如此一来，理论就可以比作枪杆的微力扳机，双手强壮稳固，它就会是很好的武器。如果只有理论，我们的意志就会怠惰，这时候大脑就会产生各种各样的想法。如果只有力量，大脑就会试图进行无目的的无轨运行。

在人类智慧的进化过程中，我们如此强调行动，其实是非常不幸的。我们会为行动者加冕，而警惕那些只知思考、而没有行动的人，但是却不会怀疑那些只知行动、而不会思考的人。我们对行动的态度太过迷信了。

心理学给我们提供了解决理论和实践冲突的方法，它向我们显示，智慧和意志，思考和行动的能力是相辅相成的。真正的思考者就是行动者，而真正的行动者也会思考得很清楚。我们赢得了最近的战争，主要是依靠一致的思想，而不是依靠有力的行动。我们的军事理论就掌握在强人手中。

在我们国家，我们会把土地看成是力量的所在地，而不是智慧的所在地。我们在把国家的智慧往后推移。我们现在主要缺少的就是理论，所以才依赖上帝来替我们进行思考。这种情况事实上是有心理原因的——都是因为我们太过热爱行动，同时又太过害怕理论了。

现在在我们的国家和国民中，我们已经有机会把力量和想象力结合在一

起；我们已经有了强壮的双手，现在我们只需要清晰的理论。

071

脑中的水泡

水中的泡沫有着奇怪的表现形式，它会从厚重的水下上升到水的表面，但是一旦上升到水面，它就消失了。穿过重重阻碍的水泡却无法抵挡薄薄水面的侵袭。这种现象的原因可能很简单，但是这个事实确实存在。

人类大脑中的水泡也会以相同的方式运行。如果把写演讲稿这类的艰巨任务交给大脑，大脑会觉得自己完全可以胜任，但是要当众把准备的东西说出来，发言人的大脑就会觉得，思想中的水泡好像停止了上升。同样，一个人可能会经历艰辛的思想准备工作，但是当真正要行动的时刻来临时，他又会变得非常无力。

灵魂中充满了类似的泡沫；有艰巨的任务时，灵魂觉得自己完全可以胜任，但是当任务减轻时，却会觉得无比困难。当协约国跟危险的敌人抗争时，他们可以跟厚重的民族差异对抗；但是战争结束之后，也就是水泡上升到水面之后，和平反而比战争更加令人困惑。

在俄罗斯的悲惨遭遇中，也出现了同样的情况。俄罗斯要对抗沙皇时，能够万众一心进行战斗，但是当压迫结束之后，水泡立刻上升到了水面，自我治理的简单工作反而变得异常困难。

在大会中，一个人走上讲台发言，可能会展现出巨大的能量，但是当他开始演讲时，他或者他的听众就会发现，公开的环境比封闭的环境更加难以掌控，他已经失去之前那种能量了。

我们的民族就是一个充满了水泡的民族，它的成员不远万里而来，显示出了巨大的力量，但是一旦谈起自我管理，他们马上就知道，这最后一点点的困难让他们难以招架。

你的脑海中也可能会有泡沫，你在挣扎着求生存、求教育的时候，会展现出坚强的一面；现在你有机会用语言或者行动来表现自己，却失去了曾经的力量。要警惕这些泡沫：你已经完成了繁重的工作，那就把轻松

的任务也一并完成吧。

072

镀金思想

文学作品上的镀金金边不会让作品变成经典，但是它的作用却不仅仅限于装饰；它能让书免受灰尘的侵犯，让它经受住时间的洗礼。但是，最好的书有可能是写在质量最差的纸上的，或者直接写在牛皮纸或者沙草纸上。

带着文化思想金边的思想可能只是外在的装饰和内在的提炼，但是这种文化装饰可能会有防腐的功能，可以让大脑免受尘土的侵袭。如果一个男人认为他的人生就是应该工作，他思想引擎的效率就会大大提高，他会把文化当作润滑油，用来润滑有摩擦的地方。

所有这些都显示出，不管是何种工作，形式都非常重要。想用球拍做出完美击球动作的运动员会很小心自己的动作；他会努力让自己的动作变得优美。在运动场上，人会被各种优美的姿势所吸引，会以为运动员脑海中存放了一个优雅的美术馆；但是经过认真考虑，我们会发现，运动员为了增加技能和力量，也会用到很多外在的形式，从而让自己的动作变得优雅。他的动作就相当于“镶了金边”。

思想形式或者思想的改良可能也会有相同的作用。一个商人如果能培养自己的艺术和文学情操，他做生意可能会更加成功。一个人如果知道陌生的土地上发生了什么，他在自己的地盘就会做得更加出色。一个人如果对自己的过去非常熟悉，他就能更好地把握现在。思想的金边有能力保存他想要使用的东西。

我们每天都能意识到思想著作的金叶子的重要性，所以我们总在看人应该如何运用记忆、如何进行对话、如何优雅生活的广告。这些附属产品的价值已经跟主要产品的价值相当，所以思想的附属产品，或者说书本的金边，都会受到应有的关注。

心理学也是这种金边的一部分，我们对思想的运作方式了解得越多，就越能成功地跟人相处。到最后我们可能会发现，金边其实跟书里的内容

一样重要。

073

建议心理学

人们一直以来都在用一种幽默的方式对待建议这个问题，但是建议的心理学奥秘还有待发掘。当然，给出建议比接受建议更好；人们经常会说，在给出建议之前，最好要知道别人想要做什么。很多人向别人索求建议，又有很多人给出建议，但是最后都没有被采纳。

经常有人会问别人，跟谁结婚比较合适？应该去哪儿度假？应该接受哪个职位？从表面上看，他们是想知道自己该做什么，想问你在这种情况下会怎么做，但是他们真正的动机是什么呢？他们一直在向别人问建议，但是永远都不会采纳。

他们的主要动机其实是想告诉你，自己现在有一个什么样的机会：有谁想要娶她，可以去哪个度假胜地度假，哪个职位给他发了录取通知等等。他们问你问题，只是出于虚荣心罢了。

想让别人指点自己该怎么做的人，其实只是急于告诉别人，他将要去做什么。他会把自己的近况告诉你，因为他无法承受这种满足感，而不是真正在乎你对这件事情的观点。《旁观者周刊》就曾经这样说过：“一个女人在领结婚证之前，是不会问你她应该跟谁结婚的。”

开开心心给出建议的人也一样虚伪；他只想告诉你，你眼前的情形他已经经历过很多遍。假装听取建议的人只是想谈论自己，给出建议的人也有同样的动机。每个人都在谈论自己，没有人是在认真地咨询建议或者给出建议。

虽然这种情况比较不幸，但是那些想要认真地生活，觉得自己不能独立生活的人还是想听到真诚的建议的。复杂的文明让人类的生活变成了一团乱麻，我们的未来可能是一个建议的年代，这对人类来说是非常幸运的。

一旦我们意识到，生活应该互相分享，我们就能采纳新的建议。在这种

相互分享的生活中，一个人的经验对其他人来说是非常有价值的。在未来，真正的朋友会告诉你只有医生或者律师才会告诉你的建议。

074

清醒的时刻

清醒时刻对于思想痛苦的人来说，是一种不幸的体验，因为它就像一束光，照亮了思想的黑暗背景，让人看到觉得更加心痛。而正常人对清醒时刻却是非常需要的，这也是他们值得培养的东西。我们的人生大多数时候都是单调乏味的，但是有一些时刻，我们可以得到特别的洞察力和绝对的决心；这些就是思想清楚和坚强的时刻。

一个人在工作的间隙，可能会停下来问自己："我做这些都是为了什么？为什么要到处奔波，为什么要去完成这个或那个任务？"这就是他工作中清醒的时刻。人会吃饭和工作，但是这种能量的摄入和付出并不会出现在餐桌上或者办公室里。只有特别的清醒时刻才会让人看清楚一切的真相。

1914年的清醒时刻本可以避免一战的发生，这些特别的、光明的时刻可以在一切结束之前终止冲突。但是现在，世界各国都在试图保持清醒，希望战争发生的可能性会越来越小，或者可以完全不发生。这个清醒时刻的出现形式就是——国家联盟。

在我们自己的国家，清醒时刻的意义是以问号的形式出现的——"美国是什么？她的教义有什么意义？"山姆大叔曾经是一个小男孩，经常被人称作"扬基·杜德尔（即扬基小调，是一首儿歌名）"；然后他变成了新富一族的成员；现在他正在变成一个坚强的人，变成了帮助弱者的大力神。

我们匆忙地走过人生，用到的智慧微乎其微，这并不是对大脑的诽谤。我们时不时地会感到，我们享受到的智慧就像是夜晚从窗户透进来的微光，而不是白天能享受到的阳光。而我们会把阳光储存起来，而不会去燃烧智慧的阳光。我们确实需要智慧的清醒时刻。

心理学能探索到思想的源头，它可以给每个人带来清醒时刻。我们学习

科学，不是为了通过大学或者中专的考试，也不会为了变得神秘，主要是为了看清楚大脑的运作方式。心理学处理的就是这些清醒的时刻。

075

爱恨其实是一回事

心理学给我们准备了很多相互矛盾的观点，之所以会如此，是因为我们的情绪都有物极必反的倾向，我们很容易用痛苦代替快乐，用恐惧代替希望，用恨代替爱。那么，爱恨这两种完全相反的情绪究竟有什么区别呢？

人类生活中最明显，但是最不重要的爱恨关系就存在于两性之间。每个追求者对被追求者都应该是又爱又恨的，而且也应该是这样。如果一个男人太过善良，就不太容易追到对方，因为女孩可能都知道每个男人都有粗暴的一面。而最糟糕的恨，就存在于相爱的人中间，就如同最糟糕的战争就是内战一样。

同样，一个人对自己的国家也可能同时存在着爱恨交织的情绪。在上个世纪俄国的虚无主义者中，大家普遍会坚持认为，对俄国的恨其实就是对国家的爱，虽然当时的布尔什维克人不会做出如此细致的分类。

一个人热爱自己的国家，但是当国家事务处理不当时，这种爱也可能会变成彻底的怨恨。英国人可能会怨恨保守党统治时期的英国，法国人会怨恨波旁家族统治的法国，美国人会怨恨袖手旁观的政府，德国人则会对霍亨索伦王室统治下的德国毫无感情。约翰逊就曾经说过，他喜欢“发自善意的怨恨”。

我们每个人都需要发自善意的怨恨，不管是怨恨他人还是国家，我们的怨恨一定不能建立在本能或是自然的反感之上。我们必须恨得有原则，必须避免感情的大转变，以免导致“杀死自己所爱的人”的悲惨结局。同时，我们必须承认，这种由爱到恨的情绪翻滚是人类大脑最普遍的经历之一。

人在一生当中，会产生大量的各种各样的感情。我们必须把这些感情都抒发出来，如果这些感情都不温不火，对人类生活来说就太过冷淡了。

心理学对这种爱恨交织的疾病可能并没有诊治的方法和手段，没有哪种外科手术能分得开这对孪生双胞胎，但是我们可以注意到，爱恨会在同一个人心中产生，同样的喷泉可以喷出或甜或苦的泉水，同样一个人可以说出祝福，也可以说出诅咒。

心理学能做的可能会更多；它可以劝告每个情感丰富的人找到生存的意义。他们有快乐有痛苦，有爱有恨，心理学可以告诉他们，这些情绪都需要意义。

076

你的思想是否僵硬

体育训练中最高级的方法，一般会避免使用过去的肌肉达人经常用的重物训练方法，因为肌肉太多跟没有肌肉一样难看。在思想的培训中，我们如何看待这个问题呢？我们有这么多的东西要学，是否应该谨慎一点，不让大脑的肌肉变得僵硬呢？

我们之前的旧想法认为，学习就是为了思想的训练，记忆就是为了记忆本身，这样很容易导致思想变得僵硬。很多学生不够灵活，在需要多种才艺的活动中无法适应，就是因为他们的思想已经变得僵硬了。

不仅教育如此，其他所有形式的人类活动都有这种趋势。很多人都说，我们是在夏天学会滑冰，在冬天学会游泳的，因为只有当我们停止了这些活动，才有力量在恢复活动的时候做出最好的表现。暂时不去滑冰或者游泳就是让肌肉放松的行为。

生命和工作的需要给了我们特定的激情，它使得新旧任务不断地交替。工作需要的不只是思想和身体的力量，而是所有力量的灵活使用。而思想和肌肉由于习惯变得僵硬之后，这种灵活性就会消失。

一个人可能会让按摩师给自己按摩，消除额头和其他地方的皱纹，但是最好的方式还是让自己的大脑和肌肉去完成新的任务。从外部擦上药膏，还不如改变自己的思想和心理状态。

我们不能仅仅使用思想，还应该观察思想运作的方式，这样才能让皱纹

从额头消失。心理学家去做做体力工作，可能也会有所收益，他在战争中可能做过这样的体力工作，这是天赐的意外幸运。其实其他人也可以仿效心理学家这种做法，把肌肉中的僵硬感和额头的皱纹去掉。

我们已经慢慢愿意承认，工作可能并不只是工作。我们看到工作会让我们的肌肉变得僵硬，我们可能需要一些额外的活动，来释放肌肉中的压力。通过合理的安排时间，我们可以避免活动血管的僵硬。

077

心理上的模糊时间

渡船可能很快就会成为过去式，但是每日乘坐渡轮往返的人可能要花很长时间才能忘记“模糊时间”这个概念。我们有各种各样的时间，也有很多对于时间的估计，但是模糊时间的特殊性就在于，它并非指代特定的时间。船起锚后就会扬帆出海，不会去管已有的时间表是怎样的。模糊时间就是实践性的机会。

每一个没有按照日程表或者课程接受教育的人都经历过这种模糊时间。如果这个人很明智，领航员怎么做，他就会怎么做。时间一到，他就会自然启程，而不会在意是否符合既定的时间。上夜校、上各种文化课程以及阅读各种书籍的人，可以说他们都是很好的人生掌舵手。

模糊时间的本质是拖延时间；它是一个无限期的、未确定的时间段，不管日历上的时间如何安排，都可以去完成一些事情。我们在春天播种，在秋天收获；但是人生没有农业那么简单，夏天进行的事情，冬天一样也可以进行。

世界上的国家都在根据模糊时间运行。从理智上来说，他们应该停止战争，重建工业，但是现在时机还不成熟，所以他们就像在雾中行驶的小船一样，做着自己力所能及的工作。协约国必须等到美国做出行动，俄罗斯必须等待世界各国的奇迹发生。

当一个人意识到自己的行动并不遵循规律的时间时，就会意识到，他不可能跟所有人一样安排时间。所以他的时间安排总跟别人不太一样。但是即便如此，他也还是有自己的规律的。

我们现在会从科学的角度来谈论时间，我们经常能感受到时间，而不是在分析时间。好的心理学能领会到，时间不仅有长度，而且有性格，有质量。我们只有付出了关注，在一段时间里做了特定的事情，那个时刻才会变得真实。人们常说，没有离开物质的时间，对于人类来说，如果不抓住那一刻，并且意识到它的可能性，就不会有真正的时间。

078

文化心理学

即使在恺撒打着沙皇主义的名义发动战争之前，很多人也在害怕人类文化，相对于无知来说，人类更害怕高质量的生活。轻蔑文化，害怕文化，已经变成人类的一种失败，而且我们一直以来也在竭尽全力地避免思考。

大家普遍认为，文化就意味着很多知识或者某一类的知识，但是事实上，仅仅拥有知识是远远不够的，我们还需要有思想的优雅和品味。我们不会因为剧院的领位看了很多戏剧就觉得他非常有文化，也不会因为美术馆的服务生每天都置身名画之中就觉得他有极高的审美品位。不管知识有多么高贵，文化都不应该仅仅是知识的拥有。

从心理学的角度来说，文化只是一种兴趣，是人类作为一个人种会产生的兴趣。所以，我们应该把文化描述成宽泛的兴趣，而不应该是局部的、暂时的兴趣。有文化的人会对陌生的土地和陌生的语言感兴趣，不是因为这些土地是陌生的，而是因为这些兴趣让他对生活在其他时空的人产生了同理心。

除了培养宽泛的兴趣之外，有文化的人还有把自己所见所闻所读的东西内化的力量，他们会让事实变成自己思想状态的一部分。要我们对周围的事物作出反应，是一件非常简单的事情，比如我们很容易回答诸如此类的问题：“我们应该吃什么，喝什么？应该住在哪？穿什么衣服？”但是要我们对暂时不吸引我们的事物作出回应，却是一件非常困难的事情。

美国人的生活缺少质量，我们对于内在的、宽泛的兴趣文化抱着漫不经心的态度；我们只关心数量，只会问：美国产了多少煤？多少木材？多

少小麦？多少金子？但是我们新的国民生活应该是有质量的生活，在这种影响下，我们应该考虑：我们画了什么画，写了什么诗，有哪些新发现？

只有很有限的知识，文化也能生存，因为文化主要是一种思想态度；只有很少的燃料，火苗也能点燃；在微风中，船也能很好地航行；只有很少的食物，我们也能生活。所以拥有很少的知识，我们也可以有文化，因为文化需要品味和勇气。

079

有所预知

预知是人类最常见的情感之一，人在看到或者听到重要的事情之前，总会有所预知。跟预知相对的情绪就是意外，我们只有在没做好准备的情况下才会出现这种情绪。你习惯的情绪是预知还是意外呢？是做好了准备的思想还是没做好准备的思想？

在事物的发展过程中，意外发生的可能性更大。英国作家赫伯特·乔治·威尔斯曾经这样告诉我们：世界上会发生的事情很多，而人类的想象力有限，所以能预知的事情也非常有限。为了让大脑做好准备，迎接未来的体验，我们最好能预知原本无法预知的东西。

成功的人和失败的人的最大区别就在于，他们对于期望有着不同的处理方法。在刚刚过去的战争中，福煦元帅分析了自己所有的期待，并且对其进行了分类，这样当敌军入侵时，他只需要按照之前的预期分配兵力就可以了。而德军最后之所以战败，最主要的原因就是他们没有足够的预期。

我们每个人都应该对自己、对这个世界有所期待。爱默生曾经说过：“我每天早上醒来时，都对这个宇宙没有任何期待。”他之所以会有这种平静的态度，可能是因为他已经在前一天晚上把所有的期待都装入了大脑。你对期待的力量练习得越多，就越是不会被意想不到的东西偷袭。

在跟人相处时，我们应该意识到，人会有各种情感，所以第二天的他可

能会跟第一天不同。我们知道情绪非常难以预料，所以朋友在某个时刻可能会变成敌人，敌人在某个时候也可能会变成朋友。

在可预知和不可预知之间，只有一条模糊的线；通过理性和想象，你可以增加预知的范围，侵入到不可预知的领域。我们所有人都应该培养起这种有所预知的氛围。

080

木桶般的大脑

偏心齿轮对于汽车来说非常重要，因为它会启动方向盘。但是引擎并不是完全偏心的；它的汽缸和活塞连杆都是圆筒形的。那么在你的思想机器中，有多少能量进入了旁门左道呢？

偏离轨道的人会把自己的棱棱角角展现给这个世界，他有着自己的传统、喜怒无常的情绪和千奇百怪的习惯。他在工作之前，必须把自己性格中所有这些附属的元素动用起来。当你向他提出自由公债或商业提案时，一定要小心被他的棱角刺伤。

思想应该像木桶一样，木桶虽然承载着所有的重量，但是不会把所有面都展示给这个世界。木桶并不是钉在一起的，而是由桶板、铁环和桶底自然地连在一起的。木桶很结实，并且很容易拿。在经过一番旅行的折腾之后，木桶比箱子的状况要好很多。

你在运送货物的时候，能不能不把这么多尴尬的棱角展现给这个世界呢？每个人都应该在乎你个人的想法和偏见吗？你的思想并不比别人的高明，但是带来的问题却会多很多。

思想像箱子一样不堪一击的人很可能只会原地踏步。而思想如木桶一样坚不可摧的人却会昂首挺立，像磐石一样坚固。为了让自己变得更加坚韧，更加招人喜欢，你应该用想法代替观点，用行动代替冲动，用见解代替情绪。这样，木桶的桶板就会变得富有弹性，才不至于被捆到一起。

有着木桶思想的人还会很好地雪藏自己，你只有从桶顶看进去，才能看

到他的内容。他已经完全想清楚了自己的定位，你不能对他呼来喝去。而偏离轨道的人会自己绊住自己，他的棱角会让他自己变得非常脆弱。他自以为自己坚不可摧，实际上他很容易就会碎裂。

如果你想要把瓷器这类易碎的东西打包，不妨选择木桶，因为木桶既强韧，又灵活。而对于人来说，只有既顽强又灵活的人才能把最高贵的思想装入自己的大脑中。

081

思想的特写

电影经历了迅速的发展，整个世界和整个宇宙都可以用电影表达出来，同时它也让剧院失去了它原有的地位。电影这种不断滚动的画面已经赢得了无数的关注，现在我们应该关注一下静止的画面了，我们可以看看“特写”，感受一下背景的真实特色和演员的全部表情。

意识很像是电影胶片，我们称之为“意识流”，但是意识流并不会用电影的方式反应心理状态。我们的思想就是一部电影，我们都是其中的演员和观众。

我们的第一个思想特写就是注意力，思想有管理自己的力量，我们可以把所有相关的思想状态放入某一刻的意识之中。大多数体验只需要粗略的扫视和大致的印象，但是有一些时刻，我们可能需要集中注意力进行特写。这种思想精华运用得越是频繁，个人的力量就越强大，成功的机会也会更大。所以我们把人分成两大类——关注细节的人和不关注细节的人。有的人可能会看到电影中的特写，而有些人的思想完全不作停留，只会跟着电影的进程往前走。

在特写当中，就包含了个人的自我意识，我们在自己的思想前面举起一面镜子。我们会接受到其他的东西，而且会吸收到新的观念，那么，我们为什么不闭关修炼几天，反省一下自己的思想呢？很多人会逃避这种特写，因为他们害怕了解到，在日常工作的背后，是谁在做着所有的思想工作，但是思想的近景确实会让整部电影变得更加清晰。

正是由于山姆叔叔看了特写，战争电影才有了完全不同的角度。山姆叔

叔看到恺撒在大荧幕上昂首阔步地走来走去，于是决定参加战争。我们在书写战争历史的时候，就会看到这种全国性的特写。

个人和国家都应该将电影暂停一下，以便获得一个大特写。一个国家要想做到这一点，必须让所有的国民都行动起来。

并不是电影中的每个影像都有意义，你的意识也并非都是有意义的，但是只要你加以关注，就会发现他们的意义。

082

戳到痛处

手上有割伤或者淤青的人，会以为接触到的所有东西都会在同样的地方让自己受伤。手上感受到的疼痛会让他以为，这个痛处会吸引所有事物来伤害它。之所以会这样，主要是因为人对于受过伤的地方会格外关注，会注意到其他人会忽略的刺激。

跟身体一样，思想也有自己的痛处。一些人会对特定的主题或者想法极为敏感；因为这些主题或想法会让他们想起思想中软弱的部分。同样，我们的经历也没有什么不同，只不过对于一些事情更加敏感罢了。当我们关注到其他事物的时候，就不会感受到这种痛苦。

身体或灵魂上有痛处的人会放弃偏见，这其实是一种明智的选择。如果我们假定，有些人会对我们产生嫉妒情绪，并且要执着地寻找我们天性中的弱点，那实在是一种愚蠢的做法。但是在实际生活中，我们确实会有这样的敏感区域。阿基里斯的敌人一直在试图寻找他的弱点，但是我们的环境并不会想要找出我们的弱点。你的身体或者大脑可能会有这样或那样的弱点，但是你更应该看到自己的优点和闪光点。

我们不应该让一个痛处影响全身；如果思想中有敏感区域，就会蔓延到整个大脑。阿基里斯有身体上的弱点，奥赛罗有思想上的弱点。这种情况让苔丝狄蒙娜断言，当一个人思想中有了特定的想法时，就会“跟所有低级的想法激辩”；也就是说，这一个痛处会让其他所有地方都痛起来。苔丝狄蒙娜作为心理学家，还说过一句话，那就是“如果一根手指疼，身体其他健康的部位也会疼痛起来”。

我们可能只是手脚冰凉，但是全身都会感到寒冷。我们知道苦味只会停留在舌头根部的细胞之中，但是这种“苦涩”的感受好像会蔓延到整个灵魂。我们能意识到，自己其实只有一种忧伤的回忆，但是却让忧伤蔓延到现在和未来的生活。我们会让疼痛像坏疽一样传染蔓延。

要解决这一问题，我们就需要判断。我们会在某个时刻某个场合感受到痛苦，但是实在没有必要让痛苦蔓延到整个生活，更没有必要把痛苦传染给其他人。

083

装备完整的思想

我们的码头充斥着蒸汽船和电动船，已经很少能看见带有华丽船帆的、装备完整的帆船。跟其他所有丢失的艺术一样，这种护卫舰的建造和航行已经成为了我们的记忆。但是我们对鼓鼓的船帆、索眼、帆桁、桅顶横杆的记忆仍然充满着浪漫色彩。它们是海上骄傲的海鸟，要想接近它们，我们需要乘坐有好几个船桅的大帆船。

同样，各方面都完整的个人正在让位给蒸汽船和电动船一类的个人；全面健康的个人似乎跟装备完整的帆船一样少见。曾经，人会自己做衣服鞋子，自己盖房子，自己生产粮食。在那时候，像富兰克林这类的人会自己写书出版，而人们也会有自己的政治平台，形成自己的信条和教义。那时候的人简直可以称为无所不能的全才。

过去，教育也是一样的丰富多彩。我们不会称一个人为“专家”，而会称他为“通才”，不管海面上吹着什么样的风，他都会扬起风帆；所以，他有智慧，也有勇气去开始一段可能会持续几个月或者几年的旅行。这种全副武装、能做长途旅行的人已经被今天的高效人才所取代。

以前的人们知识丰富，对所有问题都有研究，对一般性的话题都会感兴趣，这些人都去哪了呢？以前的人可以写信，可以进行有趣的对话，这些人又都去哪了呢？今天的人说话一语中的，但是却没有了天鹅般的船只和全才才有的优雅。

我们的个人分工过于细化了，对于这个问题，暂时还找不到补救的办

法。当然，我们不需要回到过去，而应该寻找新的途径。我们从广告上搜集的信息告诉我们，人们还是很赞同老式的人道主义的。这些广告让我们学习写作的艺术、公共演讲的艺术、交谈的艺术以及跟人见面的艺术。这不是过去全副武装的人所擅长的吗？

水手们会保持海上的传统，那些思想真诚的人也会跟他们产生共鸣。要重新接触这些人，我们可以把自己变成能推动蒸汽船和电动船的辅助工具，在现代的各种进步中，专注地研究大众思想的基础，保持住自己的平衡。

084

人犹如指纹，永远不会相同

虽然人都是由五官组成的，但是世界上很难找到两张相似的脸。人的眼睛、鼻子、嘴唇、下巴、脸颊和鬓角之所以会截然不同，是因为面部表情是人内心世界的体现。同样，世界上也没有完全相同的手指，手指的螺纹和图案的安排让我们看到，地球上有多少人，大自然就提供了多少种类的指纹。

大自然热爱多变的形式，也能够为树上的叶子和人的脸提供特别的性格。每个人都有一个特别的印章和标志，这样就能轻易地被别人识别出来。工业和社会系统让所有人的外表和行动都极为相似，但是大自然还是相信个人主义的。

人类聚到一起之后，就会开始相互模仿，容貌、指纹不同的人，言行举止和习惯可能变得完全相同。他们害怕与众不同，害怕奇怪的事情，所以他们才会跟其他人完全一样，从而才有了所谓的传统。如果人不向同伴寻求建议，而是看到自己独一无二的指纹，可能就会意识到，大自然是想让所有人都不一样的。

一个人穿上另类的衣服，用另类的步态走路，并不一定就意味着跟其他人不同，这种外在的个性实在是可悲和可笑。人和人真正的不同在于本质。这种不同是整个思想系统的不同。

手指的指纹不同，双手所能完成的事情也不同。有些人善于做木工，有

些人能画画，有些人会弹钢琴。大脑中有无数的细胞，我们不应该试图变得跟别人一样，而应该表现出自己的独创性和差异性。

为了获得个体的独立性，我们应该确认自己的思想类型。你的记忆可能是视觉型、听觉型或者触觉型，你可能是急性子或者慢性子，或坚强或软弱；你的感情可能会变成激情或者情绪。总之，你要去发现自己的与众不同。

人也有权利根据自己的意愿去做事情。一个人出于现实目的可能会成为某个党派或者教派的成员，但是他会保存自己的个性。个人的主动性是思想的调度员；一旦火车开出，所有的铁轨都是敞开的，个人可以一往无前、畅通无阻。

085

思想的泛音

真正的音调本身并不是音调，它只是一个基础，在这个基础上加上很多泛音，才能跟整个和弦的音调融合在一起。音乐不能没有泛音，否则就不会有现在丰富华丽的音乐；当然音乐也不能全是泛音，否则就会变得尖刻虚假。只有高高低低的音调互相结合，才能产生好听的音符。

思想的音乐也是按照相同的方式安排的，所以思想的泛音就算不是必须存在，也是人们所渴望的。为了感知到一个具体事物，我们应该先看到全景。要思考现在，就需要先了解过去。每个厨师都是药剂师，每个农民都是植物学家，每个商人都是经济学家，每个从政的人都是政治家。成功人士都会把泛音跟基调结合起来。

优秀的现代语言教师都应该熟悉古老的语言表达模式，真正的演讲家都应该语气坚定地慷慨陈词；所以大二学生背诵的韦伯斯特演讲根本就不是演讲。演讲的人如果没有慷慨陈词的力量，那么可能只有他自己知道要说些什么，听众只能听到单词，而听不到意思。

为了培养泛音，我们应该注意到那些“没用”的东西。做生意的时候，礼貌和策略会增加人们的利润和影响力。我们用手工制作东西，手的节奏和艺术感就会融入作品，所以手工作品才比机器制品更值钱。在写作

中，各种类型的风格会将作品的主旨传递出来。

我们的现代教育犯了一个错误，它忽视了教学法的其他方面。学校要求学生为考试做准备，他们只关心最基础的教学内容；但是思想的运作方式并不是这样，一棵树不可能完全直立生长，它随时可能旁逸斜出。

一个人一旦意识到自己的所想所做都是相互关联的，无一能被忽视，就意味着他已经开始发展自己重视“泛音”的能力了。火车在铁轨上往前开，工程师应该直视前方，但是开着船在海上航行的水手必须看着迎风的方向，同时扫视整个海面。

泛音虽然并不洪亮，但是它在音符中也有着自己的一席之地。所以思想的音乐会要求这些细微的音符产生最后的和声。

086

精炼你的思想

谦虚的奶牛吃进去的是草，挤出来的是奶，它为人类作出了太多的贡献，渐渐把人类变成了一只只小肥牛。最近几年，人们已经不允许牛奶中的奶油自然上升分离，而采用了奶油分离器这种工具。这个工具既节省时间，又节省奶油，还能让奶牛更加有价值。

在人类思想的牛奶中，是允许思想的奶油自然上升，还是用教育手段把它分离开，这是一个问题。奶油经过一段时间一定会自然上升，但是我们都是没有耐心的人，希望能迅速看到丰富的结果。

在人类思想和情感的温和牛奶中，放入一个奶油分离器可能是一件好事。思想是人脑的产物，它是否会自动集中我们不得而知；或许我们需要用某种思想分离器对其进行分离，然后才能得到最好的思想。

我们的思想产物是从大脑中挤出来的，它们并不纯洁。在我们真正的思想之中，有着一时的兴致、个人的感情、个人的观念这些厚重的牛奶，很难让人感受到对奶油分离器的需要。人们通常更急于把自己的想法说出来，而不会思考自己在说什么。我们都有一种迷信的观点，认为思想里存在的东西都应该表达出来。照这样发展，人的思想迟早会像疯子一

样变得混乱不堪。

思想的奶油分离器，就是为了防止或抑制一些不应该被表达的思想冲动。杂草在肥沃的土壤里极易生存，但是这并不代表着它有权在花园里生长；枪上满了子弹，也并不意味着随处都可以扫射。

意志的分离器会在混乱的冲动中寻找值得付诸行动的想法。什么都去做，就相当于什么都没做。鲜活的冲动一经表达，就会立即枯萎，所以我们应该选择恰当的冲动去付诸行动。意志的分离器就是帮我们筛选这些冲动的。

我们的思想中还有一些情绪，如果把它们放入分离器处理，效果会更好。我们虽然并非情绪化的人，但是很有可能表达出错误的冲动。如果你想拥有合适的情绪、冲动和想法，不妨使用大脑分离器。

087

不要逃避

一个人为了远离危险，或者避免不必要的麻烦，通常会选择逃避。但是独立的人格已经越来越少见，逃避也变得更加有危险。世界上有很多人，但是很少有人拥有自己的个性；很多人都很自私，但是很少有人在做自己。

缺少自我，是因为人有着天然的胆怯。让其他人去做吧，不要让我们表现自己。让其他人去写诗，去带领军队作战，去当公司的领导；我们不会让自己露面的。

我们之所以会这么做，是因为流行的道德观剔除了我们的自我。我们把这种行为称为“利他主义”，我们让别人去过我们的人生，去表达我们的思想，去做我们的工作。我们以为自己应该“为别人生活”，但是事实上，这些神秘的“其他人”只是跟我们一样的人而已。我们看着别人过他们的生活，做他们的工作，自己却在不断地逃避。

我们国家的大多数人都缺乏自我，这是一种非常可悲的现象。开机器的人变成了一个齿轮，坚定地让自己变得无足轻重。为老板打工的人变成

了最无关紧要的灵魂。穿着打扮、行为举止都跟别人一模一样的工人，就让自己变得跟镭和铂一样，让自我变成了稀有的东西。

现在的世界最缺的就是自我。我们有士兵、工人、公务员，但是却没有独立的自我。在战争时期，我们会尽量不惹人注意，但是战争时期是非常时期；就是在现在让人痛苦的情形下，那些个性鲜明的人都会向我们展示，一个自我推动的人应该是什么样的，应该做些什么。他们张弛有度，虽然不会发出巨大的声音——真正有个性的人都是安静的——但是却会像空气中的子弹一样呼啸而过。

为了解决缺少自我这个问题，我们应该学会按照自己的想法去行事。为了拥有自我，我们应该为思想中的想法提供一个港湾。为了表达自我，我们应该看到，在嘴唇吐露的词句背后，蕴藏着深厚的思想。

人类的自我不会有替代物。德国人在尽力生产合成的自我，这是灵魂的虚假产物。自我和个性现在很少见，但是我们可以通过努力让它变得多见。

088

储存日光——燃烧日光

太阳光给了我们存在的可能，给了我们光和热。如果将来某一天，地球的煤和木材都消耗完了，可能就需要使用太阳的额外能量了。到那个时候，我们就可以一边使用太阳光，一边储存太阳光。

自从亚当和夏娃被上帝从伊甸园驱逐出来之后，人类就一直在对太阳进行试验。白天应该做些什么？工人应该如何作息？宝贵的白昼之光除了要燃烧之外，应该如何保存？

本杰明·富兰克林曾经计算过，在他的年代，如果每个身强力壮的人每天从24小时里抽出2小时来工作，那么国家的工作很快就可以完成。但是我们却做了其他的安排，并且也看到了结果。结果就是：工人做得不开心，国家的工作也远远没有完成。这就是因为我们不懂得如何利用白昼之光。

要想利用和保存日光，我们就必须集中精力。我们应该像火镜聚集太阳光一样，把注意力集中到一个点，这样我们才能很好地完成工作。火车工程师把火车开出几百米，就是完成了一天的工作，而且可以说完成得很好。正如他的引擎会消耗煤一样，他也在用自己的技术消耗着白昼的光。

人生漫长，然而艺术稍纵即逝。莎士比亚只工作了几年，就结束了戏剧的创作；巴尔扎克一生只活了短短50年，却写出了无数的小说；拉斐尔37岁就把画笔搁置了起来，而在同一时期，拜伦写出了无数的诗歌；雪莱在30岁之前就封笔不再写诗；济慈封笔的时间则更早。

所有人都保持着积极的状态，很多人都很忙碌，但是只有少数人在真正地工作。他们的区别就在于对于时光的利用。如果你珍惜时光，就会避免让细节打乱你的整体计划。你会让思想的火苗照亮你正在做的事情。

我们可以不食荤腥，但是却不能过没有阳光的日子，更不能不好好利用有阳光的日子。因为无穷无尽的太阳能量已经被浪费了，我们应该学会珍惜阳光。

089

礼节心理学

美国人习惯于把礼节与旧社会及老一辈联系起来。无论是东部的清教徒，还是西部的拓荒者都信奉一条最本质的教条，那就是征服土地是为了满足人类的生存需要。礼节常常与贵族相连，而民主的到来则标志着礼节至上时代的结束。

古老的礼节随着君主的废除而消失，新的礼节随着民主的到来而出现。我们逐渐意识到性格对一个人犹如汽油对汽车一样重要，油和性格都能消除摩擦，促进安逸平和。爱默生曾说过：“淑女是文静的，一个绅士不会制造噪音。”这也是我们制造汽车时所秉承的理念，我们希望制造出来的机器是安静的、庄严的。我们何不像对待汽车一样明智地对待自己呢？士兵的训练在很大程度上是气节的训练，正是这种气节令年轻的士兵加入到构筑战壕的阵营中来。为什么当士兵列队时需要行礼，对长官的话言听计从呢？战争是一场残酷的斗争，又为何要以“听话”作为士

兵的训练指标呢？

军队中的礼节是为了培养士兵迅速、不假思索的反应。一个士兵行为越规范、行军越整齐，在战场上就会越卖命。在街道上，他是一个绅士，一到战场上他就变成一个令法西斯也战栗的勇士。由此可见，礼节可以赢得战争。

在商业竞争中，礼仪的作用再次得到彰显。我们不会忘记多少推销员和大小官员对我们的感受或是他们自身的礼节视而不见。时代最终向我们证明，礼仪是一笔可以带来利润的财富。当顾客购买一件物品，旅客购买一张火车票时，销售员或者乘务员的礼仪告诉他们要从长远出发，礼貌地对待客户。礼节与销售的物品或者轨道上的列车同样重要。

新时代的礼节所具有的深度是旧时代点头哈腰的礼节所不具备的。外在的礼节必须与内在的友好统一，两者的结合才是真正的礼节。虽然内心的友好要比外在的礼节要重要，但是饱含真诚的友好和礼节会让你所向披靡。这种新礼节时代正在到来。

090

城市生活心理学

社会主义者认为大批城市的出现标志着资本主义的形成，它同时也象征着现代文明的开端。城市的发展是19世纪的一个特色，而城市的过度发展注定要成为20世纪的特色或者难题。世界最大的城市之一纽约将迎来1000万人。

城市生活有诸多不足，坐在车流中逃离的城市居民就足以证明这一点。周末也是一个有力的证据，它证明人也要像生活在冰底的海豹那样，偶尔探出头来透透气。城市缺乏的，或者不能通过任何人工设备保障的就是阳光和空气，照明设备和通气孔只是这些自然恩惠之物的可怜替代品。但城市最需要的还是天空，生活在城市里的人很少能享受到阳光和星光。

城市生活的好处主要体现在精神层面上。城里的食物从遥远的麦田和附近的农场运来，城里的水来自于山泉，城里人穿的衣服来自许许多多偏

僻的山头上饲养的羊。城市里所有物质上的优势全靠“进口”，而城市的主要财富则体现在人们的心理状态上。

被孤立的城市是一个舞台，在这里许许多多的悲剧或喜剧正在人们眼前上演。因此，城市里也充满了新奇和变换。虽然城市里人群喧嚣，还有一些所谓的现代文明的产物带来的种种不便让人抓狂，但是农村里单调乏味的生活更容易让人成为疯子中的一员。城市让我们走出自己，令我们的生活每时每刻都在更新，它以一种哲学的方式影响着我们的生活。

虽然城市为我们的生活提供了各种有益的刺激，但是我们也必须要保持理智和理性，安宁对我们来说是必不可少的。可以说，居住在城市里的人只有保留一颗田园的心，他才能在喧闹的人潮中保持自己的独立。理性生活的奥秘就在于，在内能保持田园式的宁静之心，在外又能对刺激表现出相应程度的好奇，就像处于大都市之中的公园或花园一样。

城市是最寂寞的地方。这里有成千上万的人，但是很少有人能找到知己；这是个人的舞台，不是所有人的乐园；这里人山人海，却没有人真心交流。它迫使你只能与自己为伍，这样你才能找到自己的灵魂，这是你置身于田野中所不能发现的。如果你生活在城市，请培育一颗田园般的心，如果你生活在农村，请试着唤醒自己的城市精神。

091

大头症

在我们看来，巨人有把宝塔掀翻的力量，但实际上他们是得了一种病；他们的毛病出在脑子上，他们大脑中控制身体发育的腺受到了损害。体型越大，造成他们身体或精神巨大的那部分神经就越小。

身体上的巨人症源于大脑错乱，还有一种精神上的巨人症，同样也是脑子出了问题。不管是哪种情况，我们都称之为“大头症”。这种大脑疾病会让人的身体或者脑子“变大”，这种症状会一直延续，直到这个人看上去或者行为举止像个怪胎。

大头症的受害者不仅仅是个人，还有国家。以古代君主为例，一旦他们患上政治大头症，就会带领自己的国家进行过度扩张，并且这种扩张远

远超越了正义的界限。在我们的时代，最臭名昭著的一个大头症例子就是普鲁士主义的过高民族使命感。领导人的大头症毁了整个国家，每一个国民也为这种过度放大的思想付出了代价（我们都知道他们埋了什么单，付出了什么代价）。

大头症的一个重要来源是一个人所处的地位。在旧时代，王子或者公爵一定是伟大的，无论他们的个性多么平庸；在新时代，掌管权力的人，州长、议员甚至总统都会被认为是伟人，仅仅因为他们的名字常常与“尊敬的”联系在一起。我们知道，外国人也应该知道，真正的伟人应该是没有任何封号的莎士比亚、歌德、富兰克林、爱默生等等，但是掌权的人一定会被牢牢地贴上伟人的标签，就像寄生虫依附在人体上一样。这种大头症也是一种病，简单的药物是治不好的。

只有通过“精神治疗”才能把大头症从所有患者身上移除，只要每个人多思考一下如何才算真正的伟大，就不会过度地歌颂碰巧处于有利形势而成功的人，包括我们自己。最伟大的人不是最幸运的，也不是最受赞扬的，是在艺术、宗教、道德或者政治上奉献自己灵魂和品格的人。

092

心灵的干船坞

在工作中一往直前并不难，就像一艘装备齐全的船依靠自身的力量或者风力疾速前进，在这种情况下，把船开进干船坞进行检修似乎是在浪费时间，还会导致与很多机会失之交臂。但是，干船坞对船而言却比靠岸更加重要。

每个人都装载着自己的货物，即使你再怎么舍己为人，也不能把自己生命的货物卸载给其他人。你有自己的才能、品味和想法，它们就是你所承载的货物，随着你的生命之船从一个港口漂泊到另一个港口。只有那些把自己的生活搞得一团糟或者失去勇气的人才会为别人而活。

为了更好地携带自己的货物，你需要时常把自己的船开到干船坞中去检修。有些人要等医生把自己送进医院，这是很不好的，最好还是自己对自己负责，进行自我检查。吃饭、工作、睡觉的真正意义是什么？我们为什么要从这里飘到那里？这样奔波有什么意义？这些问题让你的大脑

驶入精神的干船坞，检测船体，修复漏洞，重新粉刷你的生命之船。?

安息日或者周末就是干船坞，假期也有同样的作用。杂志里铺满各种各样体育运动、精神放松、意志训练的广告，其中一个很重要的原因就是忙碌的人们不知道该怎样把自己的身体或者大脑驶入干船坞中。

人们会本能地怀疑自己是否经得住航海的考验，是否能到达财富、地位和成功的港口。一个已经经历过很多次试航的人，他的愿望就是进入大海，看看他的船能否经受住暴风雨的袭击。

随着人们生活的日益丰富，以及对新的互动需求的增加，心理学也在蓬勃发展。心理学最原始的目标是解释人的大脑如何组成和运转。因此，心理学是最好的精神干船坞，它促使人们探索大脑的最深处，看它究竟是如何运作的。

你是否为新的冒险储存了足够的健康和能量？你是否拥有正确的思想和理想？你是否检验过你的大脑？它是否能接受意见并对之采取行动？你可曾把你的生命之船驶入心灵的干船坞？

093

把心放在正确的位置

或许只有解剖学家才能说明我们的心脏是否处于正确的位置，我们只知道心脏位于身体的上半部分，并且非常偏向身体的其中一边。心脏离脚很远，所以我们经常会感到脚冷，心脏离我们的大脑很近，所以我们也会受到中风的困扰，但是我们大可不必纠结于心脏的位置，因为这已经是既成的事实，无法改变。

人们一直在提倡要表达自己的真心，同样我们也要把心和大脑放在同一边，这样思想和感情、逻辑和爱情之间才能取得更好的平衡。这如果不是在身体中完成，就应该在大脑中去进行。

大脑的意义是为了满足心的需要，因此不要再说“大脑的思维根本不知道心的方向”。如果心处于靠近大脑的正确位置，心的所向也一定能为大脑所熟悉。在科学或者政治领域，有些想法之所以难以理解，就在于

它是在对心的温暖较为陌生的冰冷之处形成的。

大脑对人和事物的判断，如果能融合心的温暖，将会变得更加清晰，并且富有说服力。判断音乐不是靠想而是靠聆听，这样才能感受到它的魅力；只有让心去真切地感受战争所带来的痛苦才足以评论一场战争，仅仅考虑战争的成本则是没有切中要点。

如果说愿望是思想之父，这是因为心可以在大脑中占有一席之地，能够把值得去做的事纳入大脑思考的范畴。大脑的运转是科学的，它可以提供事实，但是为这些事实粉饰色彩的重任则由心来完成的。

除了在解释事实中带有感情之外，人的大脑还是“色盲”或者“音痴”，这是一种精神现象。就像苏格拉底所说，智者才能认识到自己的无知。心理学也告诉我们，一个人越了解自己的智慧，就越会承认它的局限性。

除了在生活中的实际应用之外，心和意志还有另外一个作用，那就是令智慧更加明晰。当心开始向上并与大脑靠近时，它才算处于正确的位置。

094

同情心

一个诗人曾经抱怨说，人们对肉体的苦难比对思想的摧残抱有更多的同情心。这其实很正常，因为肉体的苦难更为明显，也更能吸引人们的关注。但同时，每个人的心是可以感受到另一个人的思想的，就像我们的大脑可以意识到别人的痛苦。因此，同情心应该是双份的，它不仅能同情苦难，还应“同情”快乐。

我们经常可以看到慈善家同时给一个地方的学校和另外一个地方的医院捐钱，无论是有意还是无意，他的行为既饱含了心灵的理性，也有大脑的感性，展示了双倍的同情心——对意欲展露的精神困难，以及对试图掩盖的肉体苦难的同情。

同情别人的苦难并不困难，因为我们曾经经历过的苦难让我们感受到这痛苦对心灵的巨大打击。一个在街上受伤的人会成为关注的对象，这是

因为我们能理解他的痛苦，问题是在这种情况下，我们的感情会飘走，而不会作出任何适当的反应。

对学者的同情就没有这么简单了，因为他们的思想跟我们的大脑每天所想的相差太远。如果一个艺术家饿死在阁楼里，我们只能了解他生活的困苦，但是对他的艺术却知之甚少。我们对他的同情只有一半，我们同情他的苦难，却不能同情他的思想。

当前的慈善业一个最为健康的标志不在于人们拥有了馈赠礼物的自由，或是捐赠数额的巨大，而在于做慈善的智慧。诗人的话不再是真理，因为我们已经开始同情除了人类苦难之外的其他东西。

同情别人的泪水很简单，因为这些人不优秀，不能同我们竞争。但是，快乐别人的快乐却没有那么简单，因为这些处于快乐之中的人可能会成为我们工作中的竞争对手。在所有的感受中，最慷慨的就是对别人的成功、对别人拥有的伟大思想的“同情”。

同情心更喜欢呆在生命的浅水区，这里有人类苦难的浪花在跳跃，而对人类灵魂深处的暗涌，我们却不能感到一丝丝怜悯。新的同情心应该是一条双轨道，同时通往他人的心和大脑。

095

意志力的运用

对大自然的能量我们深信不疑：大海中的潮汐，天空中的太阳，都蕴藏着巨大的能量。唯一的问题是如何利用它们。当我们把柴、煤、油都消耗尽时，就需要四处寻找免费能源，从天空中吸收能量，就像现在我们从空气中提取氮一样。

大自然的法则同样适用于人类：能量是有的是，关键是如何运用。我们知道每匹马的力量是有限的，而人的力量却是无限的。这完全取决于人本身，在于他的意志，以及他在挖掘潜能时能否明智地运用自己的意志。

没有人记得明轮船（是指在船的两侧安有轮子的一种船，由于轮子的一

部分露在水面上边，因此被称为明轮船）第一次在大西洋行驶是什么时候，我们很少在船上再看到明轮，最常见的是在船尾使用集中能量，现在明轮船在清理海洋垃圾上找到了自己的位置。只有与人力结合，明轮船才能继续贡献自己的推动力。

政治界的“明轮船”几番旁敲侧击之后让自己的法案在议院通过；律师花费口舌、费尽心机粉饰话中的措辞让自己的决定得到采纳；销售员竭尽嘲讽和虚伪之能事推销自己的产品。在人类社会，“明轮船”依旧在运行着，即使它运转时要发出隆隆的轰鸣声，而且还要依靠发泡机驱动。

现在的人越来越不信任这种“侧轮”战术，因此法律的制定与应用、广告和销售更倾向于展示某一想法或者产品的其中一点的运用。夸夸其谈和空口号已经没有原来那么管用了。

伟人之所以伟大，是因为他们知道如何运用自己的力量。他们的力量似乎比普通人更大，他们的秘诀实际上在于力量的使用。这些人善于集中自己的力量，朝着一个方向使力——比如打倒迦太基或者德国，解放奴隶，开凿人工运河，发现两极，让世界充满民主等。

你把你的意志力运用在哪儿呢？你为打字机舍弃了钢笔，为蒸汽锅舍弃了火炉，用电话代替了枯燥的探亲之旅，为舒适的长途大巴放弃了火车。你会享受到意志力带来的好处，尽管你同时还要忍受它附带产生的喧嚣和泡沫。

096

风筝的灵魂

风筝优雅地在天空中飞翔，它的姿态是如此的自由，以至于被误认为是自由飞翔的鸟儿。但是，风筝只有受到放风筝的人手中线的牵引才能飞起来。尽管线很细，难以察觉，但它却是连接人手和风筝的纽带，没有它风筝就不能飞翔。

像风筝一样的人可以在工作或者思想中飞翔，前提是要有一只强有力的大手拉住他。你可能以为他是一个自由、自己引导自己的独立的人，但是再仔细想想，你会发现他其实是被他人的意志束缚，为公众的意见所

牵引的。

把我们禁锢在地面不能自由飞翔的风筝线通常是我们的无知、害怕甚至饥饿。一个有着自由灵魂的人渴望飞翔，他认为自己有追求自由的权力，但是他并不能高飞，或者保持自己高高在上的位置，除非有另外一股力量拉住他。工人、老师和牧师常常都是这种被线牵引的风筝。

中国的风筝一直闻名于世，最早的风筝诞生于春秋战国时期，可是人们却不会认为中华文化是最理性的社会文化。当本杰明·富兰克林在雷雨中把它的风筝放到云上，美国也一跃成为“风筝之国”，但是富兰克林放风筝的目的与古代中国人可完全不同。

富兰克林放风筝上天是为了探测闪电的秘密，他成功了，就像普罗米修斯偷盗火种是为了发现天空的秘密一样。这样的风筝是值得人类灵魂借鉴的，它与闪电更为亲密，而非风筝的线。

人是可以在智慧的国度飞翔的，但是我们却被绑在智慧和意志上的线所牵绊。如今人们的束缚大多与工作有关，人们只是听从上级的指示，自己无法决定该做什么或者不做什么。俄罗斯的天空中飞满了风筝，但这些风筝只有在苏联的命令下才能起飞。尽管民主时代下产生了很多工业和政治组织，这些组织却像回到了没有民主的时代，他们代表了风筝与线的斗争。

你可以飞翔，但是不要像风筝似的飞翔，而要像飞机一样依靠自身的力量展翅高飞。

097

心理信号

专门负责摇白旗或红旗的旗手已经成为过去；旗手之后是在信号塔里的人，他们负责指示工程师什么时候该前进，什么时候要停止；现在人类又发明了自动信号。就像铁轨上的自动信号一样，我们的大脑也需要信号，这就是人的心理信号。

自动信号最有趣的一点是，它可以让在铁轨上行驶的火车自动前进或者

停下。当火车进入一个地区时就会自动发出信号，操纵火车头的司机收到并理解了信号之后，就会进行相应的操作。这种自我提醒是个性发展的最高点。?

每一个独立的个体都需要自我推动、自我引导。你可能会想方设法成为弟弟的监护人，但是每一个独立的人都可以独自安排自己的事情。除了他自己的意志和才智，没有任何外部的力量可以指引他前行。监护人有自己的作用，但他的作用毕竟是有限的。

自我提醒是民主带来的艺术。国家尝试了各种各样的手段来控制国民，其中包括国王、皇帝、沙皇，但是最先进的国家却通过安装政治信号来达到这一目的，这种政治信号让所有处在同一政治轨道的人进行自我提醒或者警示他人。

一个人要摆脱上级意志的欲望越强，他就越需要锻炼通过自己的意志控制自己的能力。如果每个人都是超人，国家就没有存在的必要了。正如爱默生所说，国家的存在就是为了培养智者，当智者出现，国家也就消失了。在民智全开的理想社会到来之前，我们应该把信任投注在民主身上，相信民主制政府自我约束的能力。

在没有君主的共和国，自我控制同样重要。正如我们相信能够自控的人是智慧的一样，我们也应该相信一个会自控的国家。通过信号自治的国家里应该有思考者，他们会把自己全身心地投入到政治中。当我们把他们当作政治专家而不是统治者时，我们就能理解他们的存在，考虑他们的建议了。从来没有一个时代如此的需要智慧，需要一个更加完善的自动信号。

098

透视图

当艺术家把船的一侧取走，就可以得到这艘船的“透视图”，你可以看到船头、船上的隔间、大厅和船舱。通过房屋的透视图，你可以看到房子里所有的房间、衣橱、大厅和楼梯。那么我们的大脑是否也有透视图呢？

我们只能看到一个人的外表，或许他对自己的了解，就像他的邻居对他的了解一样，只能算是半个陌生人。一个人能把世界上所有的东西都看透，却看不透他自己或者跟他一样的一类人。对人和事物的感觉，同样遵循同性相斥异性相吸的法则。心理学上的透视图是为了审视人的内心。如果没有这种透视的能力，那么当你的伙伴伪装自己的时候，你只能像是镜子里被遗忘的自己一样，被人一览无遗。

传说有两个女人声称自己怀孕了，所罗门灵机一动拔出剑，作势要把两个女人的肚子剖开看看里面是否真的有孩子。比剑更锋利的是母亲的爱，真正的母亲表示愿意为了孩子的安全放弃对孩子的抚养。智慧的所罗门看穿了另一个女人伪装的母爱，透视了她用母爱粉饰的房屋的真正面貌。

哲学家们总是希望能透视别人。苏格拉底对希腊人的房屋建筑非常了解，但是他更希望知道人们是如何装饰大脑里的“房屋”的。因此他教人们揭示自己，为自己的灵魂画透视图。

由于舞台上有对话、动作和手势，所以它给我们提供了了解生活透视图的另一种方式。无论在大街上还是屋子里，都有各式各样的悲剧或喜剧在上演，只不过路边没有投光灯，房子也没有翅膀。这些戏剧都被搬到了舞台上，因此我们才需要莎士比亚来告诉我们人到底是什么样的。

科学、心理学或者艺术中的X光都是为了曝光透视图中的点。病人的透视图上是看不到心脏、胃和其他器官的。为了治好病人，医生要充分利用诊断结果，而这诊断结果就是病人的透视图。

每个人都有了解自己灵魂的权利，就像每颗心都有知道自己痛苦的权利一样。心灵的透视图或许不仅能揭示甜蜜，也揭露痛苦，但是为了自己，你还是要对大脑做个X光检查。

099

新闻的哲学

报纸的信息量几乎可以和一本书相媲美，一张报纸就像一本短篇小说集。经验丰富的编辑可以运用他新闻工作者的眼光分辨什么是新闻，然

后再把读者想读的呈现到他们眼前。什么是新闻？为什么我们想要了解大千世界里最近发生了什么？

如果你想要了解战争，在历史书上你可以读到恺撒或者拿破仑的战争；如果你对杀戮的情节感兴趣，读尼禄或者恺撒的传记一定能满足你感官的需要；如果你爱好八卦，你可以浏览一下法国的求爱史。但是人们想要读的是发生在当下的事，希望通过阅读体验到战争正在进行，八卦正在传播，谋杀正在自己眼皮下进行的真实感受。人们要的是最新的新闻。

不可否认的是，新闻报纸确实充满了悲观，与我们的利益切实相关的较为有趣的报道都充斥着冲突和压抑，只报道好事的报纸一定不能长久。我们更乐意看到战争和与战争有关的传闻；我们或许对邻居夫妇的幸福生活不会有一点儿兴趣，而对于他们婚姻中的摩擦以及可能导致的离婚却喜闻乐见。我们读报时用的是悲观的眼睛。

充斥在我们大脑里的各种苦难和争吵究竟对我们有多大的心理作用仍然有待统计。以前的人或许要靠大众八卦来获得满足，现在我们要看到全人类的困扰方才痛快。我们的大脑或许被狭窄的脑壳所禁锢，但是大脑上安装着天线，它能够向四面八方延展，阅读或者倾听同胞所做之事和他们遭受的苦难。

这种公开性也带来了一定的责任。人们对报纸上读到的消息都会抱有一种同情，同时，他也做出了应该对所读的消息作出反应的决心，意识到他自身的意愿也将包括在世界之事之内。读报让每一个单独的人意识到自己对世界的责任。

新闻报道是同情心的缔造者。它把所有的人集中在同一个屋檐下，让他们坐在同一张桌子上；它让个人之事成为公众之事，也让公众之事变成个人之事。如果你对读到的新闻有所反应，说明你的心还活着。

100

情感的胜利

“情感”这个词一定会让大多数人感到疑惑，但在心理学中它就像物质在

物理学中一样平常。情感仅仅是一种体验，是人类的本性。

即使不对情感作任何解释，人们也知道它是一种充满了感受与思考的体验。人们用一种情绪化却安静的方式思考一些基本的概念，比如家、故乡和另一个人。这些本来只是很普通的概念，但却被我们弥漫的思绪所渲染、装饰。

情感的胜利归功于它的组成因素，归功于它中间饱含的感情因素。相反，与激情（如仇恨、愤怒等）相比，情感就像水一样柔弱，但水虽然柔弱，却能水滴石穿。情感和激情，一种柔弱却持久，另外一种强烈却短暂，孰输孰赢？

光靠速度和力量是无法赢得赛跑和战争的，憎恨和愤怒这些激情虽然强烈，但却并不能取得最终的胜利。这些太过强烈的感情会让我们的神经的电线负荷，保险丝融化，而情感却会一直悄悄地占据我们的心灵。

现在当我们看到这些激情在战争中爆发，在革命和动荡中重燃，不禁惊恐，仿佛看到了人类文明的尽头，但这实际上是激情与情感的较量。情感是持久、理智的，它不可能会输给激情。

你可以怀疑道德、政治和宗教的作用，但你不应该怀疑人类的本性，它与人类的存在一样深远，人类本性中沉静的一方一定会战胜混乱的一方。自然中的一切物质都是对称、综合的，世间万物都一样。人类社会也是如此，自然通过强调人类心中的情感来达到这种和谐。



催眠心理学

一旦被催眠你就会任人摆布吗

郎世荣◎著

告诉你，怎样才能让你进入催眠状态 拿来就用的自我催眠术



版权信息

催眠心理学 / 郎世荣著 . -- 北京 : 团结出版社，2014.1

ISBN 978-7-5126-2229-6

I. ①催… Ⅱ . ①郎… Ⅲ . ①催眠－心理学－研究Ⅳ . ① B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第 281849 号

出　　版：团结出版社

（北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编：100006）

电　　话：（010）65228880 65244790

网　　址：www.tjpress.com

E-mail：65244790@163.com

经　　销：全国新华书店

印　　刷：三河市兴达印务有限公司

开　　本：710×1000 1/16

印　　张：16.5

字　　数：214 千字

版　　次：2014 年 3 月第 1 版

印　　次：2014 年 3 月第 1 次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5126-2229-6/B.208

定　　价：32.00 元

（版权所属，盗版必究）

前言

催眠术是一种通过运用心理暗示等手段让被催眠者进入到催眠状态，并且由此达到治愈人们心理疾病的目的的一种治疗方法，它通过人为的诱导使被催眠者进入一种特殊的、类似于睡眠的意识恍惚的心理状态。

事实上，催眠术作为一种神奇的心理操控术，早在远古时期就被人们所了解了。根据心理学家的考证，催眠术的发源地最早是在埃及、印度和中国。当时，在埃及，牧师们会使用一种十分神奇的治疗方法来给人们治病，这种方法不需要病人服药打针，只需要在病人们"入睡"的时候，或者，至少是双眼紧闭的时候，牧师们一边讲话一边把手放在病人的身上，通过语言来对病人进行治疗，等到人们苏醒过来的时候，他们的病就奇迹般地被治愈了。据悉，这项技术最早出现在距今三千多年前，当时的中国和印度也使用过这样的方法来给人们进行治疗。

传说古希腊有一种睡眠神庙，那些身患疾病、急于求医的人只需躺在神庙中睡上一觉，关于疾病的治疗方法就会出现在人们的梦境之中。如此神奇的事情，就连心理学家们都啧啧称奇。

催眠术能够直接作用于人们的心灵，并且能够改变人们的信念和行为模式。至今，催眠术的很多现象都没有办法通过科学的途径进行解释。但是，随着人们对于催眠术的研究越来越深入，催眠术的应用范围也开始变得越来越广泛，甚至涉及了商业界、医学界、体育界等多个领域。此外，大量的实践也表明，催眠术在改善人们的睡眠、缓解压力、增强身体的自愈能力、抚平人们的内心创伤、减肥、潜能开发、调整人们的心态和改善情绪等方面都发挥着神奇的功效。同时，催眠术的适用人群也是非常广泛的，不论是需要缓解压力、增强业务能力的商场人士，还是希望增强自己的记忆能力、充分开发潜能的学生；也不论是希望放松身心、控制体重以提升自信的广大爱美人士，还是想要改善睡眠质量、提高自身免疫能力的老年人，都可以通过催眠术取得非常神奇的效果。

催眠术其实并不是人们意识中和自己毫不相干的一种奇怪的法术，甚至也没有传说中的那么神秘，它其实就广泛存在于人们生活中的各个方面，只不过很多人并没有留意到，但它是人们在日常生活中释放压力、

抚平心灵创伤的最为直接和简单的方法。事实上在很多时候人们自身就是很棒的催眠高手，比如，人们正在全神贯注地做一件事情的时候，时常就会忽略掉周围发生的一切；学生们在上课走神的时候，也同样会忽略掉课堂上发生的一切。日常生活中像这样的“忘我状态”不胜枚举，这种状态下人们就处在半睡眠的催眠状态。再比如，人们在日常生活中，会对某些事物和活动十分钟情和痴迷。为什么人们会有这样迷恋的感觉呢？这是因为，人们在不自觉的情况下进入到了催眠的状态。心理学家认为，人们在做他所喜欢的事情时，自身的心理阻抗就会变小，对外界的评判也会相应的减少，人们的情绪会逐渐地趋于平和，此时人们的接纳度是最高的，很容易接纳、认同并产生共鸣，人们就会从心底生出一种舒服的感觉，于是就会因此而喜欢上这些活动。

很多人都认为，催眠就是让人们昏昏欲睡，其实这是非常片面的一种理解。从科学的角度来讲，催眠其实是让人们的主要意识集中在一个点上，从而缩小人们注意力的范围。在这样的状态下，人们的潜意识会被唤醒，人们对催眠师的引导和暗示的接纳度也会大为提高。于是，不同的暗示就会引出一系列的相应的反应，进而达到催眠之后的效果。

很多人，对于催眠术最为直接的认识就是来自于舞台催眠。那么，舞台催眠表演究竟是不是真实的呢？人们在舞台上会不会违背自己的意愿做出自己不想做的事情呢？人们会不会因为催眠术而长睡不醒，变成童话故事中的睡美人呃？催眠真的能够减肥吗？催眠又是怎样治愈人体的疾病的呢？这些问题都能够在这本书里找到答案，因为本书不仅为读者们提供了催眠术的技术和理论，相应的还有一些相关技术和理论的应用和参考案例。

尽管催眠术的好处那么多，但是真正会使用的人少之又少。每当人们的心理出现疾病的时候，人们通常都是向心理医生寻求帮助。但是，正所谓求人不如求己，为了更多的人们能够初步掌握一些简单的催眠知识，我们才特意精心编写了《催眠心理学》这本书。当你通读本书之后，就能够初步掌握催眠术的一些技巧，很多的小问题只要通过自我催眠的方法就能够得到改善和治疗。

本书主要从不可思议的催眠术、催眠与压力释放、催眠与睡眠质量、催眠与身体疾病、催眠与心灵创伤、催眠与减肥和催眠与潜能七个方面，向读者全面系统地阐述了催眠术的历史、现状、机制、催眠与暗示以及

自我催眠等的方法及方式，并且还详细地列举了催眠大师们行之有效的催眠疗法，结合经典案例详尽地解释了改变人们的生活状态、消除人们内心的心理阴影、减肥等催眠术实施的全过程，让读者能够充分地了解催眠的心理机制，并且学会使用催眠术，本书中关于催眠术的知识简单详尽、方便使用，对于催眠术的初学者来说实在是再适合不过的了。

Chapter 1

催眠中的身心竟然如此神奇

——不可思议的催眠术

日新月异的现代科学取得了无数让人们感到惊异的突破，但是迄今为止，人类大脑精密复杂的运作机制仍然是一个让科学家无法完全解开的谜团。有不少科学家们都无法解释的东西，催眠师们却能够通过催眠的神奇方式来解决。学术界到现在大都没能够对催眠的性质和作用给出一个明确的界定和答案，也有很多的科学家在怀疑催眠的真实性。但是，现代医学证明，有很多难以治愈的顽疾确实能通过催眠得到改善甚至痊愈，并且催眠在缓解疼痛方面也十分有效。

很多人都认为催眠就像是玄学、占星术一样，是虚无缥缈的，但是当人们在仔细研究之后却发现，其实催眠术有着十分严谨和完整的理论，它古老却又年轻，并且充满了神奇和迷幻的色彩。

1．催眠术为什么让人感觉不可思议

催眠的准确定义是什么？如果有人这样去问催眠师的话，那么100个催眠师就会给出100个答案。其实，迄今为止人们还没有就催眠的定义给出一个正确统一的答案。现在很多关于催眠的定义，其实大都是在讲述催眠是怎样进行的，而不是具体解释催眠是什么。

单纯从字面上来看，“催眠”的意思就是在说，催促人们尽快入眠，就像人们在婴儿时期躺在母亲臂弯里的轻轻摇晃，就像失眠的人们在辗转反

侧的夜晚回响在耳边的轻柔的歌声。如果这样来看的话，催眠与睡眠好像是相似的，那么这两者真的是一回事儿吗？

其实，催眠并不等于睡眠，人们被催眠的状态与睡眠状态十分相像，但它们是两种完全不同的概念。催眠状态是一种特殊的意识状态，不论是从生理感官，还是人们的精神层面去看，催眠和睡眠都有着很多大的区别。事实上，“催眠”这个词语在最开始被创造出来的时候，就是一个类比性的概念，这其中还有一些渊源，大概能追溯到1842年。当时，一位名叫詹姆斯·布雷德的英国外科医生，他在一次事件中偶然发现了一种可以不需要借助任何麻药就能够使病人麻醉的方式，后来詹姆斯·布雷德在经过了无数次的研究和探索之后，提出了“催眠理论”。在最开始的时候，詹姆斯认为催眠是一种类似睡眠的状态，于是他就将这一状态称为“催眠”。

俄国著名的生理学家、心理学家巴普洛夫对于睡眠和催眠的区别是这样解释的：“当人们处在睡眠状态的时候，整个大脑皮层都会处于一种被抑制的状态；当人们处在催眠状态的时候，大脑皮层只有一部分受到抑制，所以，催眠更多像是把人们分散的经历和思想聚集起来，这时候，人们并不是处于昏迷或者是睡眠的状态，而是更像在聚精会神地做某件事情。”

人们可以通过很多办法进入到催眠的状态中，在催眠的状态下，被催眠者能够让外界的建议和信息瞬时或者持久地进入到深层大脑之中。但是催眠术不能改变人的思想，只可以让人们维持一个长久且持续的改变状态。其实，在人们的日常生活中就能够体会到催眠的效果，只不过这样的效果过于细微，并没有引起人们足够的注意而已。

人们在乘坐拥挤的公交车的过程中，时常会有这样的感受：当公交车在路上飞驰而过的某个瞬间，人们于无意中看到了某一熟悉的画面，突然间就会回想起曾经的某年某月，自己和某一个人在相同的地方度过了一段快乐且难忘的时光，此刻，当时的场景会在脑海中一一浮现，车厢中嘈杂的声音消失了，车窗外的风景也开始逐渐变得模糊，周围的一切都淡出了自己的意识，而那个似曾相识的场景唤起的回忆画面在此刻显得异常清晰，人们就这样沉浸在自我的回忆之中，直到听到公交车到站后的报站声才蓦然惊醒。其实这种经历，就是一个催眠的过程。

在治疗学中所使用的催眠只是单纯地为了帮助催眠师达到治疗的目的，巴普洛夫教授认为，催眠是介于睡眠和清醒之间的一种状态，被催眠者的大脑只有部分被抑制，在这样的状态之下，他们与周围的环境相隔绝，只能够与催眠师建立某种“单线”联系，也正因如此，催眠师在对被催眠者实施催眠的过程中所使用的暗示力量才会显得尤为强大。如果催眠师借机向被催眠者暗示很多积极向上的想法，那么这些想法会被被催眠者的大脑高效率地吸收，进而植入大脑的深层，从而给人们带来强大且深远的影响。一般情况下，用于临床的催眠术，被催眠者通常会将催眠师们发出的建议或指令长久地保留在其大脑之中。

心理学家和医学专家们通过几十年的临床试验得出了结论，由于人体本身有一定的自动修复能力，所以对于一些身心问题可以自动修复。但是，催眠术可以主动控制人们的意识范围，从而唤醒隐藏在人体深处的无限的潜能，它可以在一定程度上加速人体的自愈速度。

催眠术最早被发现有治疗作用是在18世纪末期，当时它被称为“麦斯麦术”，这是以它的发现者弗朗兹·安东·麦斯麦尔的名字命名的。

弗朗兹·安东·麦斯麦尔是维也纳的一名医生，他在最初的时候沉迷于占星术的研究，并且小有成就，随后，麦斯麦尔又把注意力转向了神学、法律、哲学和医学等方面，都相应地取得了一些成就，后来，他在维也纳开了一家诊所，做起了医生。

当时，在维也纳有一位非常出名的神父，据说他可以借助神的力量来给教徒们治病，麦斯麦尔曾经亲眼目睹了神父给信徒治病的全过程：神父穿着黑袍站在教堂正中的位置，口中念念有词地走到患者的身边，之后他用十字架轻轻触碰患者的额头，轻声念道：“现在你即将死去，你的呼吸会减弱，你的心跳会减慢，但是等我给你去除掉附在你身上的魔鬼之后，你将会复活，会重新变得健康。”随后，患者随着神父的话语慢慢地躺在地上，身体僵直，仿佛真的死去了一样。之后，神父就开始“作法”，对患者说：“现在，你身上的病魔已经离开了，你醒来后，就会恢复健康。”神父话音刚落，患者就醒来了，神奇的是他身上的病痛竟然也好了。

麦斯麦尔看过之后觉得很不可思议，神奇的幻术从此引起了他的兴趣，于是他开始了这方面的研究。麦斯麦尔结合之前他所学的占星术和宇宙

磁流说的知识，对生命进行了全新的解释。他认为人的身体像是一个磁场，其中分布着很多看不见的磁流，这些磁流的分布并不是均匀的，当磁流的分布过于失衡的时候，人的身体就会生病，这个时候只有让身体的磁流重新恢复平衡，才能够使病情好转。

麦斯麦尔称这一理论为“磁流术”，并且开始使用磁流术给病人进行医治，他的方法在现在看来过于冗杂和烦琐：他在一个很大的木桶中装满铁砂、玻璃粉和水，之后在木桶的中央树立一根铁柱，并且有很多的铁丝缠绕在上面，铁丝的一头和患者的头部进行接触，在治疗的时候，他拿着铁质短棒和病人进行接触，他认为这样能够起到疏通磁流的作用，之后他的口中不断地念着什么，患者随后进入昏睡的状态。如此重复多次之后，麦斯麦尔才会将患者唤醒，神奇的事情发生了，很多人的疾病真的就痊愈了。

麦斯麦尔的“磁流术”后来就被认为是最早的催眠术，但是麦斯麦尔没能对“磁流术”进行科学的解释。

时至今日，尽管催眠术已经走过了两百多年的历史，也被作为一门独立的科学得到迅猛的发展，但很多人依然认为催眠术是一种玄学，他们在追问催眠的原理究竟是什么。

不少科学家也曾经研究过这一问题，他们利用一些先进的测试仪器对催眠者在被催眠的过程中身体所发生的某些变化进行研究和分析，但是最终科学家们也没能解开其中的奥秘。尽管科学家们为了解释其中的原理提出了各种不同的学说，但是至今也没能形成一个统一的定论。

2．催眠大师艾瑞克森的神奇魔力

米尔顿·艾瑞克森被誉为“世界第一催眠大师”，他是20世纪催眠界的领军人物，同时他在心理治疗史上占据着重要的地位，是短期心理治疗的创始人。艾瑞克森被认为是举世闻名的天才催眠师，他不仅使催眠成为合法的，而且还使得催眠疗法成为心理学领域之中一门独立的科学。同时，艾瑞克森也是现代医学史上的催眠之父，他在发展新的催眠诱导方式与应用方面有着独到且非凡的见解。他将传统的催眠概念彻底颠覆，并且给催眠和心理学治疗注入了新的元素。

艾瑞克森在治疗实务方面的贡献是深远而持久的，他在催眠界和心理学界发明的很多技术，是任何一位执业医师都比不上的，而且，他的很多发明到目前为止还没能够被充分阐释清楚。所以，很多心理学家都认为，在催眠师艾瑞克森的身上有着一股神奇的魔力。

艾瑞克森可以用不同的面貌来面对每一个病人，他可以是咨询师、分析师、倡导者、激励者、心灵导师或者是严厉的父母等。他十分重视每一个人的独特性，他认为，每个人的需求和防卫模式都是不同的，所以，每个人都需要一个原创的介入模式，而不是正统的、缺乏想象空间的教条式的治疗方法。

有一次，艾瑞克森三岁的儿子罗伯特正在楼上玩得不亦乐乎，一个不小心从家中的楼梯上摔了下来。他的嘴唇在滚落的过程中被撕破，上排一颗锋利的牙齿撞破了他的上颌，鲜血顿时就冒了出来，他吓得哇哇大哭。艾瑞克森和妻子在听到哭声之后急忙赶过去，只见小家伙躺在地上满嘴是血，不停地大声尖叫着，鲜血一个劲儿地从他的嘴里冒出来，地板上面也到处都是血迹，这样一个万分紧急的时刻，很显然要立刻采取一些紧急且有效的措施。但是，艾瑞克森阻止了想要上前把孩子抱起来的妻子，他自己也丝毫没有要去抱他的意思，他只是在罗伯特哭叫累了停顿下来喘息的时候，快速地说：“哦，这下摔得可真惨，罗伯特，这真是太严重了。”他的声音中充满了同情和怜惜。奇怪的是，当他说完这些话之后，罗伯特竟然安静了下来，开始认真听他的父亲讲话。

“伤口是会一直疼的。我真希望它不再疼也不再流血了，或许，再过一两分钟之后它就会有所好转，不再流血了。”艾瑞克森看看罗伯特继续说，“孩子你看，地面上有好大的一摊血啊，它们又红又艳的，你叫妈妈也来看一下，如此艳红的血迹，我想你妈妈肯定也没有见过。”

后来，罗伯特果真叫来自己的母亲一起查看了地板上的血迹。母亲却将他抱起来，带到浴室去洗澡。洗完澡之后，艾瑞克森开始和罗伯特讨论嘴唇的缝合问题。

艾瑞克森和他的妻子仔细地给罗伯特做了一个全身的检查，之后艾瑞克森对罗伯特说：“一切都很好，这说明你的身体非常健朗，尽管你受伤了，但是你的伤口情况也很好。不过，我得遗憾地告诉你，你的嘴唇不得不缝很多针，多到可能你数都数不过来。你肯定不能像你的姐姐贝蒂

·爱丽丝那样能够承受缝合十七针的痛苦，也不能像你的哥哥艾伦那样能够承受缝合十二针的痛苦。但是孩子，别泄气，你肯定能比你的其他兄弟姐妹承受得多。孩子，你可不可以在缝合伤口的时候完成一件任务？”

“是什么？”罗伯特眨着大眼睛问艾瑞克森。

“在我给你缝合伤口的时候，你自己在心里默默地数一下一共给你缝了多少针。等到我给你缝合完毕了之后，你要准确无误地把这个数字告诉我。”

艾瑞克森说完这些话就给罗伯特进行伤口的缝合，罗伯特不但没有哭闹，而且还表现得异常勇敢和坚强。让小罗伯特失望的是，他的伤口只缝合了七针。但是艾瑞克森告诉小罗伯特，给他缝合时使用的材料要比他的任何一个兄弟姐妹的都要好，而且，他缝合好之后的疤痕和字母“W”十分相似，这个字母恰好是他的父亲所读大学的首字母，这在一定程度上弥补了小罗伯特心中的遗憾。

这样，艾瑞克森的对罗伯特的催眠就结束了。

看到这里人们不禁会问，艾瑞克森究竟在哪个环节使用催眠了呢？

其实，从艾瑞克森对罗伯特说第一句话的时候就开始进行催眠了。艾瑞克森说：“在对儿童进行催眠时，一定要采取这种感同身受的方式，让孩子在心里面明白催眠师是发自内心地理解他的感受的，之后他会对你表示赞同，认为你是一个聪明人。这样一来，孩子们就不会哭闹，这样催眠的第一步也就完成了。

“之后，我告诉他伤口会一直疼，这样一句简单的话就说出了他的恐惧，同时也显现出了我的智慧，当我在告诉他我希望他的伤口可以不要再疼的时候，就又和他的想法相一致，如此一来，我不仅认可了他的愿望，也是在对他进行鼓励，之后我又暗示他，伤口也许很快就会好，这个暗示是完全符合他的需要和渴求的。当他能够完全接受我的意见之后，我就会将话题转向另一件重要的事情，不再过度强调对方已经被接受的暗示倾向，因为这种反复的暗示其实是没有必要的，之后要做的就是对罗伯特的伤势进行重新的定义。

“罗伯特知道自己受伤了，他也会希望自己的不幸能够是独特的，这种期望甚至比对自恋舒适的期望更多，这与没有人会希望自己患有轻微的头疼的想法是一样的，如果一定要承受头疼带来的痛苦的话，那么最好是一种只有自己才能忍受的剧烈的头疼。所以我会说罗伯特滴在地面上的鲜红的血液，他会认为这种让他付出了如此惨重代价的东西非常重要，我必须用一种公开、直接的方式去表示出对他的赞同，这样罗伯特会再一次认同我的智慧。

“在对罗伯特进行伤口缝合前的检查过程中，我们告诉他一切都很好，这会令他感到如释重负。在给他进行伤口缝合的时候，是最容易激起他负面反应的时候，但是我预先对他进行否定，告诉他很可能不能够和他的一位哥哥和姐姐那样承受那么多的缝合的针数，但是又安慰他能够比其他的兄弟姐妹们忍受的痛苦要多。这样一来，整个缝合伤口的情形就被转换为一种能够和哥哥姐姐们一起分享的体验，甚至还有一种优越感油然而生，这样他就不会再对缝合手术感到恐惧或者是焦虑。如此一来，在整个缝合过程中就不需要再对他进行不会疼痛的暗示了。”

艾瑞克森在和罗伯特对话的整个过程中，他没有说过一句假话，也没有以罗伯特理解不了的方式反复强调和保证什么，当罗伯特把注意力转移到伤口的缝合上，并且开始对每一步的成功都感兴趣的时候，这也正是催眠最为明显的时刻。这次催眠之所以十分成功，是因为艾瑞克森在最开始的时候，就为自己和罗伯特构建了一个互相理解的平台，艾瑞克森在充分考虑了罗伯特在当时的情况下会对什么产生兴趣之后，就决定满足他的兴趣，同时还给他足够的赞同，以此来获得罗伯特发自内心的接纳和认同。

艾瑞克森称在这一过程中他对罗伯特使用了催眠，但是，很显然他口中的催眠和传统意义上的催眠有着很大的不同。艾瑞克森认为，催眠其实就是两人彼此相互反应的一种方式，所以艾瑞克森并不主张在催眠的时候对于同一指令重复地强调，艾瑞克森自己也坦言，他比较喜欢通过交谈或者某个突然的动作来促成催眠反应。

曾经有一次，美国大师级的治疗师和心理学家杰弗瑞·萨德博士和他的朋友保罗想要记录下艾瑞克森神奇的治疗过程，于是他们两个人就带着摄影器材去拜访艾瑞克森，并决定让保罗作为实验者来记录下艾瑞克森进行催眠诱导的全过程。

当他们安装好摄影器材后，就开始了催眠的诱导过程。保罗是一个完全没有被催眠经验的人，所以艾瑞克森给他进行催眠时的重点就是提高保罗接受催眠的敏感度。整个催眠过程十分顺利，但是等催眠结束之后，杰弗瑞·萨德博士发现他们在进行录影的时候忘记把麦克风接到录影机上面了，整卷录影带就像是一出无声幽默剧一样。杰弗瑞·萨德博士对此感到十分恼火，他责备保罗为什么没有仔细地检查好设备。他沮丧地认为，这卷录影带已经失去了它的价值，但是他不知道，艾瑞克森对这盘“毫无价值”的录影带深感兴趣。

第二天的时候，艾瑞克森把萨德博士和保罗请到他的办公室中，之后艾瑞克森对萨德博士说：“现在不如把那卷录影带放来看看。”之后他让保罗坐在专门为病人准备的椅子上，没有声音的录影带开始播放，艾瑞克森一直在密切关注着保罗。不一会儿，不可以思议的事情发生了，保罗看了一会播放的影像之后竟然自动就进入了催眠的状态！原来艾瑞克森把那卷没有声音的录影带当作催眠的诱导工具来使用了。

催眠诱导的技术通常是指让病人们回想之前被催眠时的经验，然后让他进入催眠的状态，所以当保罗看到自己之前被催眠的影像时，很快就自动进入到了新的催眠暗示之中，因此，对于保罗来说，这卷录影带有没有声音其实并不重要。保罗对于录影带中的影像是十分敏感的，他在看到之前自己被催眠的影像时，他的直觉是知道艾瑞克森的意图的，于是他自身就会自发地回应艾瑞克森的指令。

萨德博士看得出了神，等到他反应过来之后，连忙架好录影机，记录下这一催眠诱导的过程。这时仍然在催眠状态中的保罗用右手僵直地抵住身体的侧边，起身走到录影器材旁边，他用左手检查着麦克的连接有没有到位。此时，他完全没有意识到周围的环境和他右手僵直的情况。在检查完毕之后，保罗又机械地回到了座位上去。

艾瑞克森十分懂得如何利用情境，他仅仅通过操纵一盘无声的录影带就能够让保罗进入催眠的状态中，并且以“不直击要害”的方式，形成了一个能够让保罗有回应的指令，这一点是很多的催眠师或者心理学家都做不到的。

艾瑞克森经常会在病人们表现出明显抗拒的时候，让病人们感觉到他是支持他们的疾病和防卫的，有些时候他会让病人们做一些和他们的疾病

并没有什么关联的事情。比如，他会给病人们提供普通的建议以及常识性的治疗方法，之后他会运用隐喻或者间接的诱导，却不是直接切入要点，所以他能够创造出很多的情境，让病人们在这种情境之中自发地发现隐藏在他们身上的改变潜能。不论是什么样的治疗，艾瑞克森最终的目的只有一个，那就是让病人自发地敞开心扉，用不同的视角去看待事物。以至于在他治疗的过程中，所使用的治疗技术并没有经过事先的挑选，但是，每一项治疗技术都是与当前迫切的情境最为相符的。也正是因此，催眠术被艾瑞克森演绎得淋漓尽致，焕发出了更为神奇的魔力。

3．催眠究竟有哪些神奇的功用

在现代社会中，催眠开始被越来越多的人接受和认可，并在人们的日常生活中发挥着不可思议的作用，使得很多人在接触过催眠治疗之后都惊叹于催眠治疗的神奇。事实上，催眠术在现代医学中发挥着不可替代的作用，它可以与精神分析、认知行为治疗、家庭治疗等多种心理治疗的理论和方法结合在一起，对于焦虑症、强迫症等心理障碍和疾病有着十分显著的治疗效果，同时也在其他领域也发挥着不同的作用。

（1）催眠能够让人忘记失恋的痛苦

爱情无疑是这个世界上最为美丽和动人的情感之一，在很多处于热恋中的情侣们看来，爱情永远都是至上的，人们没有办法想象如果没有了爱情，他们应当怎么办。但是，即便是再浓烈的爱情也有变淡的一天，即便是再美好的感情也会有变丑的一天。很多人都遭遇过失恋，心理学家认为，失恋是人生中最为严重的挫折之一。很多人在失恋之后会感到痛彻心扉、生不如死，当他们深陷这样痛苦的情绪之中难以自拔的时候，其中很多人都会主动找到催眠师，向他们询问可以忘掉失恋痛苦的办法。

那么，催眠真的能够让人们从失恋的痛苦之中解脱出来吗？

催眠师给出的回答是这样的，通常在深度催眠的状态下，被催眠者可以通过催眠师们下达的指令而忘记某些记忆，这也就是所谓的失忆现象。但这种失忆现象并不是不可逆转的，失去的那部分记忆通常是被人们小心地存放在了潜意识的深处，而并非被清除掉了。它们只是暂时地被封存了起来，等到需要的时候还是可以再通过催眠师的指令唤醒的。

在催眠师看来，尽管失恋很痛苦，但那是人生必须要经历的事情，如果就这样被简单地处理掉，那么人们永远也不会从失恋的痛苦和悲伤中蜕变、成长，在失恋的痛苦中领悟到新的智慧，所以，只要被催眠者能够摆正心态，愿意和催眠师进行探索，那么这些让人们感到痛不欲生的经历同样会给人们带来正面的、积极的启发。

如果失恋的痛苦真的是超越了个体所能承受的极限，这个时候，催眠师可以适度地给予一些心理暗示，借以减轻他们的痛苦。比如，这个时候催眠师可以说："你的潜意识是非常聪明的，它知道怎样对你才是最好和最有利的，等过一会儿我会从一数到十，如果说有些记忆是需要遗忘的，那么你的潜意识就会自动帮你把它们筛除掉。等到催眠结束，你再一次醒来的时候，就会感觉整个人都变得十分轻松和舒适，再也不会记得那些让你感到痛苦的记忆，留在你脑海当中的，就只有你需要记得的部分。"这样，被催眠者关于失恋的痛苦就会被封锁在潜意识的深处。等到一段时间过去，催眠师觉得时机成熟的时候，他会把那些封锁在个体潜意识中的记忆给重新释放出来，然后为他们作进一步的分析，帮助他们真正走出失恋的阴影。

通常情况下，人们失恋后的痛苦往往会因为个体的因素不同而有所不同。催眠师们会依照个体的受伤程度的轻重来进行适当的治疗，而催眠师在对个体进行催眠治疗的时候，他们会希望个体能够在催眠的过程中对自己、对生活有很深的感悟，毕竟经历是人生的一大财富，人们都是在不断的经历中成长的。在人们一生的经历中，不论是愉快的、成功的，还是失败的、痛苦的，这些经历总是能够让人从中感悟到一些什么，然后才会成长，才会加倍地珍惜以后的生活。

所以，人们在失恋之后去找催眠师寻求帮助的时候，最正确的处理方法就是，重新回到那段让自己痛不欲生的经历之中，然后重新认识之前发生的一切，并将自己所有的苦闷情绪统统发泄出来，这样才能够更好地去面对今后的生活，而且即便是今后再次遭遇失恋的痛苦，也能够做到心平气和，不会再像之前那样痛不欲生、歇斯底里。

（2）催眠能够让人们记忆重现

记忆重现，通常是指人们在需要的时候，把先存在脑海中的已有的材料或者信息重新分析并且提取出来的过程。在很多时候，警察们经常运用

催眠中的记忆重现来破案。

有一天，有一名女子拎着包穿过拥挤的人潮，匆匆走上商场的台阶，她是准备来商场买东西的，可就在她在台阶上专心走着的时候，突然听到了一声枪响，四周的人群顿时乱作一团，人们惊呼着四散奔跑。这名女子立刻被吓得动弹不得，当她从惊恐之中回过神来的时候，发现就在她面前不远的地方有一位老先生倒在血泊之中。

警察随后赶到了现场，但是杀人凶手早就已经逃之夭夭了，结果这名年轻的女子作为目击证人被带回警察局做证。面对警察的询问，这名女子无论如何都讲不清楚究竟是怎么一回事，她说，她只记得自己当时唯一想着的就是赶紧去商场里买东西，根本就没有注意四周的情况，突然之间，就听到了一声枪响，随后人群四下逃散，自己也不清楚究竟是谁开的枪，因为她自始至终都根本没有注意过。

警察在听完这名女子的叙述之后，感觉这起案件十分棘手。后来有人提议催眠师对这名女子进行催眠，或许能够对案件的进展有所帮助。由于该女子当时极度惊慌和恐惧，所以很难在其大脑中形成犯罪嫌疑人的影像，但在她的大脑深处肯定是有犯罪嫌疑人清晰的身影的，所以这需要对这名证人进行催眠，以便能够激活她的记忆。

后来，在得到了这名女子的同意之后，催眠师对她进行了催眠，催眠师对这名女子采取了暗示性的诱导，以便她能够回忆起案发时的情形。

“你从马路那边快步地走过来，是打算去商场里买东西吗？”

“是的。”女子脱口而出。

“那么，你是不是打算去商场里买衣服？”

“是的。”

“当你沿着商场的台阶向上走的时候，人是不是特别多，显得十分拥挤？”

“是的，人简直太多了。”女子回答道。

催眠师继续暗示：“那你的前面都有一些什么样的人？”

女子在听完催眠师的话之后，果然抬头向前，停顿了一会儿，说：“什么样的人都有，有老人、小孩儿、年轻的姑娘，但是他们之中，一个我认识的人都没有。”

“那你有没有看见一位穿黑色大衣的老先生？”

女子停顿了片刻，继而摇摇头说：“没有，我没看见。”

催眠师提示说：“你一定看见了他，你再仔细看看。”

女子听完催眠师的话之后，又仔细地向前观望起来，突然这名女子兴奋地说：“我看到了！他正匆忙地从商场里走出来，看上去十分慌张。”

“那么，后面有人跟踪他吗？”

女子听完催眠师的话，又伸长了脖子向前看去，过了一会儿，她回答道：“有一个戴帽子的男人在一直跟着他，但是他的帽檐压得非常低，根本就看不清楚他的长相。”

“那么这个男子大概有多大？”催眠师继续问。

“三十岁左右的样子。”

“那你能看到他的脸上有什么明显的特征吗？”

“嗯……他是一张国字脸，嘴角好像有一颗黑痣。”

催眠师点点头，又继续问：“之后呢，他有没有做什么事情？”

“他快步走到了那名穿黑衣服的老先生身边，”突然，年轻的女子失声尖叫起来，“就是他！他从口袋里面掏出了一把枪，随后就把那名老先生给打死了！”

“那这个男人在杀人之后又去了哪里呢？”

“他把帽檐压得更低，随后就逃进了商场之中。”

就这样，这名女子在被催眠的状态下，记忆重现了当时的凶杀现场，给警方提供了很多有力的证据，随后，警察根据这名女子提供的线索，将犯罪嫌疑人逮捕归案。

（3）催眠可以致使人们产生生理变化

很多人都知道，人们在被催眠之后，只要是催眠师们给出的暗示信号，被催眠者就会按照他的指令来做，丝毫没有偏差。有些时候，催眠还能够致使人们产生生理变化，其中“人工记印”实验是最为著名的一项实验。

在被催眠者进入催眠状态之后，催眠师会拿出一块拇指大小的湿巾放在被催眠者的额头或者手背上，之后催眠师就会暗示被催眠者贴有湿巾的地方会有发热的感觉，被催眠者会把注意力集中到贴湿巾的地方去感受它发出来的热量。就这样经过一段时间之后，催眠师在揭下湿巾之后，就会发现被催眠者贴有湿巾的那块皮肤果然变红了。

此外，法国著名的催眠大师贝恩海姆曾经做过这样一个催眠实验，他将一杯白开水递给一名被催眠者，告诉他这是一杯加了很多白糖的糖水，并请他将这杯水喝下去。被催眠者接过水杯一口气喝了下去，喝完之后还咂咂嘴巴说：“这糖水真的很甜。”

在被催眠者喝下白开水之后，医生们对他进行了抽血化验，随后得出来的结论让人备感惊讶，医生们发现被催眠者血液中的含糖量大大增加了。这也就是说，催眠师的这一暗示不仅仅造成了被催眠者心理感受的变化，同时也造成了生理上的变化。

（4）催眠可以使人们重温童年时光

催眠难道真的能够让时光倒流，让人们重新回到童年时代？这个问题一直都在困扰着很多的人。其实，催眠并没有办法使时光倒退，但是它可以通过运用年龄倒退来实现这个不可能的幻想。年龄倒退就是指催眠师向被催眠者进行心理暗示，使他们的心智回到从前的某个时候。

艾瑞克森曾经做过这样一个实验，在实验中他暗示被催眠者：“现在，你的年龄正在慢慢降低，随着你年龄的减小，时光也会渐渐退回到从前，你会变得越来越年轻。好，现在全身放松，时光在慢慢向后倒退，

你回到了你6岁的时候。”在艾瑞克森给出这样的暗示之后，被催眠者真的就会表现出一个6岁的孩子所拥有的特质。

后来，很多的催眠师在对被催眠者年龄倒退这一现象进行研究后发现，在他们年龄倒退到某一阶段之后，工作人员会给他们做一些相关的智力测试，测试的结果表明，大部分人的智力与他们当前所在的年龄阶段的智力并不相符。尽管它低于实际智力，但是仍然具有成熟的趋势。

事实上，催眠术还有着很多神奇的地方，比如在开发人体潜能上，但出于对人体健康的考虑，催眠师并没有在这方面进行过多的尝试。那些诸如催眠术能够让人预测未来，能够让时空转移等以讹传讹的说法，使催眠术变得更加神秘。

4．梦想的东西消失后就会转向自己的内心去寻找

德国著名的化学家霍夫曼在1845年的时候发现了苯，这一发现引起了化学界的震惊，化学家们开始纷纷投入到研究苯的分子结构这一活动中来，但让他们感到无奈的是，不论他们用什么样的方法都破解不出苯的分子结构。很多科学家最后都认为，想要破解苯的分子结构是不可能的，于是他们纷纷放弃了这一研究，转而去攻克其他的化学难题，到最后只有一位名叫库凯里的化学家仍然在坚持着。

1865年的一天，又在实验室埋头钻研了一整天的库凯里，依然是无功而返。他感觉自己也快支撑不住了，甚至也开始想要放弃。这天晚上，他从实验室回到家里之后，就坐在火炉边回想着从最开始到现在为了研究苯的分子结构而付出的种种努力、经历的种种艰辛，想着想着，他就歪坐在火炉边打起了盹，紧接着他的意识就滑进了梦乡。就在这个时候，奇怪的事情发生了。在梦中他看到一大堆的碳原子在他的眼前旋转，忽然他看到有一串长长的碳原子长链在一旁扭动，等到他仔细看清楚的时候，不禁大吃一惊，他看到碳原子链变成了一条蛇，它咬住了自己的尾巴，在不停地旋转。

库凯里仿佛被闪电击中了一般，一下子从睡梦中惊醒过来，他似乎在瞬间意识到，或许苯的分子结构是之前从来没有人想到过的环状封闭结构，如果真的是这样的话，也难怪之前那些持有开放式观点的化学家们怎么也研究不出来。库凯里想到这里又急急忙忙地回到实验室，在经过

了整夜的研究和实验之后，确定了他的假设，苯的分子结构果然是封闭的环状结构。从此，库凯里声名大噪，这一革命性的发现也成为化学研究中一个新的里程碑。

从心理学的角度看，库凯里之所以能够从蛇咬住自己的尾巴而领悟到苯的环状分子结构，是因为他在日常生活中并没有实现这一梦想，于是他转而向自己的内心深处去寻找答案，以期能够实现自己的愿望。著名心理学家弗洛伊德就认为，在那一刻，库凯里接通了他的高层潜意识。

西格蒙德·弗洛伊德是奥地利著名的心理学家，他曾经把人们的心灵描绘成一座冰山，冰山只有一小部分是浮出水面的，那代表着人们的意识部分，而大部分深藏在水面之下的冰山则是人们的潜意识。弗洛伊德称，在日常生活中，人们的言行举止只有很少的一部分是受到意识控制的，剩余的很大一部分则是由人们的潜意识主宰的，而且潜意识是在人们毫不知情的情况下主动运作的。

在一个人的潜意识中，包含着很多个人的原始冲动、本能、出生后或者和本能有关的欲望，以及各种创伤事件。但这些东西都是不容于风俗、习惯、道德、法律的，所以会引起人们心灵深处的极度不安和恐惧，于是人们便将它们压抑到意识之下，从而成为不被意识到的潜意识，但是不被人们意识到并不代表它们就不存在。

弗洛伊德关于潜意识的观点，奠定了整个精神分析的理论基础，这其中就包括了释梦和催眠这两大主题。而且生物学家约瑟夫·布洛伊尔认为，通常情况下，人们会患有精神疾病的主要原因，是他们的潜意识当中压抑了十分痛苦的情绪和记忆。在催眠的状态下，催眠师的引导使患者们重新回忆这些往事，让一直暗暗压抑在心头的厌恶的情绪散发掉，这样，人们的精神疾病就会不治而愈了。

当一个人处于正常的清醒状态下的时候，人们是很难窥探到其潜意识的运作的，但是当一个人处在催眠状态的时候，人们就会非常清楚地了解到其潜意识的运作过程。但是，是不是每个人都能够被催眠呢？这一疑问使得梦就成为了人们观察人类潜意识活动的一个通道。

弗洛伊德曾经这样解释梦的实质，他认为梦就是一种愿望的达成，是人们清醒状态下精神活动的延续，是由高度错综复杂的智慧活动产生的。他曾经引用过很多的梦的例证，用来证明梦的意义在于愿望的满足。弗

洛伊德曾经指出，愿望在梦中得到满足，这样可以维持人们精神上的平衡。

弗洛伊德曾经进行过很多次的自我实验，他在白天的时候故意吃很多很咸的食物，然后控制自己的饮水量，他要让自己在口渴的状态下入睡，他经常会在夜里梦到自己正在大口大口喝着甘甜的泉水。如果此时这个愿望得不到满足，那么他就会从梦中醒来，并且感觉自己真的是十分想要喝水；如果他梦到喝水缓解了他口渴的现象，那么他也就不会醒来，睡眠也就相应地得到了保证。

有一名女子十分喜欢参加一些社交活动，但是后来她的孩子患上了十分严重的疾病，因此她不得不中止了自己所有的社交活动，每天都要寸步不离地守在隔离病房中照顾自己的孩子。有一段时间，她经常梦到一大群人在欢娱，并且这个梦境困扰了她很久，于是，她找到弗洛伊德，希望能够从他那里找到答案。当弗洛伊德听完这名女子的叙述之后，他对这名女子解释道，这是她的潜意识在作怪，她在潜意识中希望自己的孩子能够快点好起来，因为这样就能够满足她继续参加社交活动的愿望了。

弗洛伊德认为人们的梦境不论是简单还是复杂，基本上都是秉承着达成愿望的初衷。而且，儿童的心理要比成人的心理单纯很多，所以他们的梦境也就相对较为简单。小孩子的梦就只是简单明了地要达成愿望，尽管他们的梦境要比成人的梦境枯燥和乏味，但是却蕴藏着梦的本质。所以，人们可以多研究一下孩子们的心理，以了解成人们的心理。因为孩子们的梦境简单易懂，他们很少会在自己的梦境当中有所掩饰，所以，分析他们的梦境几乎不需要任何的技术。

在1896年的夏天，弗洛伊德和他的妻子带着他们的女儿、儿子和邻家12岁的小男孩儿艾米尔一起去旅行。旅途中，弗洛伊德8岁的女儿对邻居家的男孩渐生好感，两个小孩子在一起玩得不亦乐乎。第二天吃早餐的时候，弗洛伊德的女儿对他们说："爸爸，妈妈，昨天晚上我梦到艾米尔了，他成了我们的家人，和我一样叫你们爸爸、妈妈，我们俩睡在同一个房间里面，突然妈妈就进来了，然后在我们俩的枕头下面各塞了一块巧克力，什么也没有说就出去了。"

弗洛伊德在听完女儿的叙述之后就笑了起来，因为他知道女儿想要和邻

居家的艾米尔成为好朋友的愿望在梦中得到了满足。

小孩子的梦是愿望的满足，成年人的梦其实也是同样的，只不过成人们梦境中的愿望是经过了包装的，它们看起来并不是那么简单易懂。而成人的梦之所以会被包装，是因为人们的潜意识在作怪。因为人们在长大之后都会有很多有违常理的愿望，这些愿望是不符合实际的，因此它们一直被潜意识压抑着。人们在梦中会把这些愿望经过一番伪装，变成是被允许的，符合人们传统道德价值观的东西，之后就会堂而皇之地呈现在人们的面前，这些正是人们的潜意识在发挥着作用。

曾经有一位女士经常会在梦中梦到自己最为疼爱的小外甥去世了，小小的孩子静静地躺在棺材里，双手交叉平放着，棺材周围摆满了白色的蜡烛。奇怪的是，梦中的情景跟几年前她的另外一个外甥去世时的情景十分相像。

单单从这个梦境的表面上来分析，这个梦自然不会是这位女士的愿望没有满足所致，因为没有人会期盼着自己的外甥死去。在一开始的时候，弗洛伊德也感到十分困惑，但是当他一点一点抽丝剥茧之后，才发现这原来是一个经过了巧妙的“伪装”之后，出现的为满足自己愿望的梦境。

事情要倒回到很早很早之前，早到这位女士还没有结婚生子、成为家庭主妇时。那个时候她和一名男子处在热恋的阶段，由于家人的反对，两个人不得不分手。但是，即便是在分手之后，这位女士还是依然深爱着她的前男友。两个人自从分手之后就一直都没有再见过面，直到上一次她的一个外甥去世的时候，在她外甥的葬礼上，她看到了前来进行吊唁的前男友，这是他们分手之后的第一次会面。

弗洛伊德分析说，这名女子的梦境其实是在表达她潜意识里边的愿望：“如果我这个外甥也死了，那么我就又能够再见到我爱的人了。”

事实上，这才是这名女子在潜意识里面的真正的愿望，只不过这个愿望可能有悖于道德或者伦理，于是她一直把它压抑在潜意识里面，但是在睡着了之后，潜意识就会跑出来实现这个被压抑了的愿望，然而为了能够不受到自己意识的谴责，这个愿望会经过一番伪装，而经过伪装后的梦境就成了梦的显意。

由此可以看出，潜意识是无处不在的，它们时刻发挥着让人意想不到的

作用和效果。在很多的精神病患者身上，人们都能够清楚地看到潜意识无比强大的力量。比如说，迄今为止人们无法解释的焦虑现象、与理性背道而驰的愿望，以及超越了正常情况的恐惧。

弗洛伊德通过实验证实，人们的潜意识总是会在人们的生活中不经意地冒出头，所以人们在日常生活中也经常会出现被潜意识干扰的现象，但是，潜意识的干扰也并非完全都是负面的，而那些负面的作用只是在精神病患者的身上体现得更为明显罢了。

5．被催眠后你就会任由催眠师摆布吗

很多人理解的催眠就是被催眠者在催眠师的暗示之下，逐渐被引导进一个失去自我意识或所有的行为、动作、思维都被催眠师掌控的特殊的心理状态。人们也经常会从很多的娱乐节目中看到有些人在被催眠师催眠之后，对催眠师的指示言听计从，于是很多人对催眠怀有一种恐惧感，以至于不少人不愿意接受催眠。他们担心自己会像自己看到的那些被催眠者一样，在被催眠师催眠后，失去了自己原本应有的理智，在催眠师的控制之下将自己的隐私暴露出来，或者令自己当众出丑，做出违反自己意愿的事情来。

那么，人们在被催眠之后，真的就会对催眠师的指示言听计从并任其摆布吗？

在1939年的时候，著名的催眠学家罗伦德曾经做过一个著名的响尾蛇实验。他在被催眠者催眠之后，下命令让这些被催眠者去触摸响尾蛇。其实，响尾蛇和被催眠者之间隔着一层玻璃，被催眠者不会有任何的安全问题，只是被催眠者不知道自己并不会真的触摸到响尾蛇。奇怪的是，在听到这个命令之后，被催眠的四个人都没有动，其中有一个人的表情显得十分挣扎和纠结。后来，他又暗示被催眠者，那些响尾蛇其实是橡胶材质的水管。这一次，被催眠的四个人当中竟然有三个人伸手去摸了，而在没有被催眠的对照组中，四十三个人中有四十一个人连蛇笼都不敢靠近。

此外，罗伦德曾经还做过这样一个实验，在实验室中，他指着放在桌子上的一瓶硫酸对已经被催眠的人们说：“现在，桌子上有一瓶硫酸。”并且一边说一边当着已经进入催眠状态的受试者把一块锌扔进了硫酸中，

随即装有硫酸的瓶子发生了剧烈的化学反应，不断有白气夹着刺鼻的气味从瓶子中冒出。接着，罗伦德又说道："不论你们是不是知道硫酸是什么东西，我都要告诉你们，硫酸是一种腐蚀性很强的化学品，它能够烧伤人们的皮肤，弄瞎人们的眼睛，甚至毁掉人们的容貌，总之硫酸是一种十分危险的化学品。我想，现在你们应该都了解了硫酸的危险性了，是吗？"

罗伦德说到这里停了下来，他看到受试者的表情都表现得十分紧张。之后他突然转过身，用手指着自己的助手，向那些陷入催眠状态的受试者们大声说道："现在，我命令你们把硫酸泼到这个人的身上！立刻，马上！"其实，罗伦德的助手此时已经在四周围上了一层透明的玻璃，即便硫酸泼过去，助理也不会受到任何的伤害。而且，罗伦德给每个受试者准备的并不是硫酸，而是白水。只是已经进入催眠状态的受试者们，对这一切毫不知情。

罗伦德在说完这些话之后，就开始静静地观察每一个受试者的反应，有些受试者毫不犹豫地就把盛有硫酸的玻璃瓶给拿了起来，但是很多的受试者都变现得犹豫不决，显现出一副手足无措的样子。就在这个时候，罗伦德大声地说："现在我从1数到3，当我数到数字3的时候，你们就把硫酸泼出去，知道吗？好，1……2……3，泼出去！"在相同的暗示下，受试者们的表现却不尽相同，有些人在听到暗示之后就毫不犹豫地把硫酸泼向了罗伦德的助手，但是有些受试者在接收到这样的暗示之后，不慎失手将瓶子打翻，硫酸洒了一地，也有些人就像是受到了什么惊吓一样，显得十分激动。

通过罗伦德的两个实验可以看出，即便人们陷在催眠状态中，也不是完全任催眠师摆布的。

通常来说，如果人们进入了催眠状态，那么他们是不会去抗拒催眠师们的暗示的。但是，当催眠师们给被催眠者一些违反个人意愿、违背良知和不道德的暗示的时候，被催眠者往往就会出现一种很明显的抗拒心理或行为，比如，催眠师要求被催眠者拿着刀子去刺人，在通常情况下，被催眠者会明显地抗拒这个暗示，然后会从催眠状态中清醒过来。但是，如果催眠师使用伪装过的暗示，他暗示被立在催眠者面前的真人是一个"稻草人"的话，那么被催眠者就会毫不犹豫地举着刀子刺向"稻草人"。如果催眠师暗示被催眠者脱光衣服，一般情况下，被催眠者会抗

拒醒来或者不予反应。但是，如果催眠师们暗示被催眠者现在正置身于闷热的沙漠之中，全身都是汗，被催眠者终于在经过长途跋涉之后看到了绿洲，还有清澈的湖水，终于可以好好地洗个澡了，这个时候，被催眠者就会在催眠师的引导下一步一步地将自己的衣服脱下来。

很多的催眠学家都认为，当人们处于被催眠状态中的时候，他们是没有办法被迫违背自己的意愿、信仰和道德来说话或者是做事情的。

1934年的一天，有一名男子匆匆来到警察局向警方报案，称自己的妻子要杀死自己。但警方的精神科医生对这名女子进行询问和观察后发现，这名男子的妻子竟然是受到了别人所实施的催眠术的控制。

这名女子住在德国的海德堡，有一天她因为自己的胃病而乘火车去另外一个城市看医生。在火车上，邻座的一个男子主动和这位女士攀谈起来，这名男子向女士自我介绍说，他叫法兰兹·瓦特，是一名顺势疗法的治疗师。一路上，这名自称瓦特的治疗师一直在吹嘘自己的医术如何了得，但是这位女士一直感觉心神不宁的，她也不敢冒昧地把自己的胃病交给这个男人来诊治。

但是后来，瓦特主动邀请这位女士一起去喝咖啡，这名女士出于礼貌就应承了下来，然而谁也没有想到，在途中，瓦特突然紧紧抓住了这位女士的手，她瞬间感觉自己四肢乏力、头晕目眩，意识开始逐渐变得模糊，不知不觉地就跟着瓦特下了火车。瓦特在将这名女子带到他位于海德堡的住处后，就用手轻轻地触摸这名女士的前额，接着她就陷入了更加恍惚的状态，之后她在恍惚中被瓦特强奸。后来这名女士就一直受到瓦特的控制，他操纵着这名女士的意识，让她去接客，然后把所得的钱全部交给他，他甚至还要求这位女士把自己的全部存款——三千马克取出来，供他挥霍。

后来，这名女士的丈夫看出了妻子的不正常，几次三番阻止妻子前去找瓦特，但是根本就不管用。瓦特担心这名女士的丈夫得知事情的真相，于是命令女士去谋杀自己的丈夫，但是谋杀进行了几次都没有成功。终于她的丈夫在第六次死里逃生之后，向警察报了案。后来警方发现了这个名叫瓦特的男子，再后来，催眠师梅尔发现这名女士竟然一直是被瓦特的催眠术控制着。

这名女士后来在警方的审讯中说，自己也曾极力想要摆脱瓦特的控制，

却没有办法。当她在精神恍惚的状态中的时候，感觉身体好像不受自己的控制了。当瓦特让她接客赚钱的时候，她十分不情愿，可是只要瓦特向她做出催眠命令的时候，她就会自动进入催眠状态，根本没有办法抗拒，只好任由瓦特摆布。

后来，梅尔医生对这位女士进行催眠，成功地获得了瓦特的相貌特征，随后根据这些线索将瓦特逮捕归案。

很多的催眠学家也都认为，催眠师如果下达了违反被催眠者道德和良心的指令，那么被催眠者一定会抗拒的。这是因为，每个人都有一个内在的自我保护机制，这个机制对人们来说十分重要。也正是因为这个机制的存在，被催眠者的意识在大多数的情况下都是处于清醒状态的，他们都有足够的能力来保护自己不受不道德指令的控制。所以，即便人们处在催眠状态，被催眠者也不会做出违背自己意愿的事情来，而且他们大多也是有能力拒绝的，当催眠师下达的指令让被催眠者难以接受的时候，他们是会随时睁开眼睛的。

人们的潜意识就像是一个忠诚的卫士一样，时刻都在保护着自己即便是人们处在催眠状态中，人们的潜意识也不会因为外界的引导和刺激做出超乎常理的举动。即使是在聚光灯下的舞台催眠师，也没有办法让处在深度催眠状态的人们做出违背自己意愿的举动。当那些被催眠者在舞台上模仿动物的叫声或者是走路的形态时，只能说明，被催眠者其实是在潜意识里接受了催眠师的这一暗示。而且，在通常情况下，被催眠者在完成催眠之后并不会有焦虑的现象出现，相反他们会感到十分轻松愉快。

但是，也有很多的催眠学家认为，这其实是一个非常复杂的问题。人们的潜意识固然会保护自身，但是如果催眠师们对他们的暗示进行重组再构的话，那么就可以让这个有违常理的暗示被人们的潜意识接受在这种情况下，人们就可能会做出一些在清醒的状态下并不会做出的举动。而且，世界这么大，并不能保证每一个催眠师都具有良好的职业操守和素养，所以，当人们在接受催眠治疗的时候，一定要注重催眠师的道德品质和职业修养，尽量选择正规合格的治疗机构去接受诊治，以免使自己受到伤害。

6．催眠的过程中人们的心灵状态与阶段

在催眠过程中，最重要的一个部分就是精神恍惚。当人们的精神开始恍惚的时候，说明人们的潜意识已经在这个时候摆脱了有意识心灵判断能力的束缚，其实也就是在开始催眠师的暗示。想要了解催眠过程中被催眠者的恍惚状态，就要先知道人们经历的不同的心灵状态。

首先是在催眠伊始的时候，此时人们的状态是清醒着的，催眠师们称这一状态为β状态。在这一状态下，人们的大脑是高速运转着的，能够进行正常的推理和逻辑分析。催眠师们曾经联合科学家使用脑电图仪对整个催眠过程进行监控，他们测量并记录了人们在被催眠的过程中不同状态下的大脑活动以及脑电波的活动速度。在β状态下，被催眠者的脑电波的活动速度为每秒14~30周。

接下来，人们就会进入到第二个心灵状态，催眠师们称这一状态为α状态。此时，人们的心灵仍然是处于警惕的状态，但是相对于β状态来说，已经放松了很多。在这种心灵状态之下，人们通常会更加具有创造性，同时也更容易接受新的事物和讯息，能够更加自如地发挥自己的想象力。很多催眠师都认为，这一状态，是人们开始从有意识心灵进入到无意识心灵的过渡阶段。其实，在日常生活中，每一个人每天都会经历α状态，比如说，当人们沉迷在小说的情节中的时候、人们马上要睡着或者是刚刚睡醒的时候，此时的状态都和催眠过程中的α状态是完全相同的。在这一状态下，人们的脑电波活动的速度为每秒钟8~13周，催眠学家们认为，人们的恍惚状态就是从α状态开始的。

然后，随着α状态的加深，人们就会进入到第三个心灵状态，催眠师们称这一状态为θ状态。此时，处在这一状态的人们的心灵已经达到了高度的放松和平和，有时会伴有梦境的出现。在日常生活中，当人们进入到深度睡眠状态或者刚刚从深度睡眠状态中苏醒过来的时候，就会体验到θ状态。在这一状态下，人们的脑电波活动的速度为每秒钟4~8周。

最后一个状态被心理学家们称为δ状态。在日常生活中，这一状态往往会出现在人们深度睡眠的时候，此时人们的心灵已经完全失去了意识，只有大脑还在低速运转着。在这一状态下，人们的脑电波活动的速度为每秒钟4周以下。只是在目前，催眠术还无法达到这一状态。

其实，人们处在各个状态下的脑电波并不是严格地局限于某种特定的心灵状态之中。比如说，当人们处在α状态的时候，人们的大脑当中仍然

会有β或者是θ的电波。催眠学家们在给人们的心灵状态进行划分的时候，其实是按照在这一状态下究竟是哪一种脑电波占主导来进行划分的，而人们在催眠过程中发生的催眠性恍惚都是人们处于α和θ两个状态中的表现。因为只有在这个时候，人们的无意识心灵的暗示才不会受到有意识心灵判断能力的阻碍。只有当被催眠者的判断能力失去主导地位的时候，催眠师的暗示才能够在人们的无意识中占据主导地位。

通常，催眠学家们把催眠性恍惚划分为六个不同的阶段，其中每一个阶段都会在催眠师的诱导之下展现出不同的表现，好的催眠师往往十分懂得并且善于利用被催眠者们这些不同程度的恍惚状态。

第一阶段：被催眠者在这一阶段，伴随着瞌睡现象的出现，全身的肌肉开始放松，被催眠者开始觉得想要睡觉。但事实上，催眠并不等同于睡眠。因为在这个时候，有些被催眠者会开始感觉到自己的一些肌肉开始变得越来越沉，最后自己根本就没有办法移动它们，并且被催眠者会在催眠师的暗示下出现第一次肌肉僵直的现象。最为显著的表现就是，这个时候被催眠者会觉得眼皮变得十分沉重，于是他们的眼睛会慢慢紧闭，感觉自己好像没有力气再去睁开眼睛。

第二阶段：这一阶段往往会出现一些轻度的恍惚，被催眠者会在这一阶段出现某些肌肉组织僵硬的现象，比如，此时自己的胳膊变得无比沉重，没有办法再抬起来。但在有些时候，他们还会有沉重感或者漂浮感出现。随着催眠过程的推进，人们的恍惚程度会从轻度恍惚加深到第三阶段。在被催眠者的恍惚程度逐渐接近第三阶段的时候，人们会出现双腿伸直、全身都僵硬的现象。

第三阶段：被催眠者在这一阶段就开始进入了中度恍惚阶段。此时，被催眠者除了会感到自己全身肌肉僵直以外，他们的嗅觉或者味觉也能够被改变。这个时候，如果催眠师将一只臭气熏天的袜子放在被催眠者的鼻子下面，并暗示他这是一枝芬芳四溢的玫瑰，那么被催眠者嗅到的就是玫瑰的芳香气味。催眠师们在这个时候也能够让被催眠者忽略掉某一个数字的存在，比如，催眠师会暗示被催眠者，数字2是不存在的，那么当催眠师要求被催眠者从1数到10的时候，被催眠者在数数的时候就会自动跳过数字2。

第四阶段：随着催眠过程的深入，人们中度恍惚的程度也会随之加深，

此时的催眠师可以诱导被催眠者出现记忆丧失的现象。这时，催眠师们往往都会加入后催眠暗示，以此来确保被催眠者的有意识心灵不会阻碍到他们潜意识的心灵发挥作用。此时的被催眠者身体可能会出现部分肢体的感觉缺乏，并且会丧失痛觉。

第五阶段：此时会出现深度恍惚的第一次层，被催眠者往往还会伴有正性幻觉的出现。这一阶段催眠师能够诱导被催眠者看到或者听到不存在的事物或者声音，比如，此时催眠师把一个空的花瓶摆在被催眠者的面前，并且暗示他这个花瓶里面放着芳香四溢的茉莉花，那么催眠者就能够闻到这种花的香气，并且能够对花进行描述。

第六阶段：这一阶段是整个催眠过程中恍惚程度最深的阶段，此时的被催眠者会出现被麻醉的现象，甚至医生都能够给被催眠者进行一次外科手术。这个时候，被催眠者也会出现负面幻觉的现象，他们看不到也听不到实际存在的事物和声音。

这六个阶段大致可以概括出催眠过程中人们心灵状态的变化，但是被催眠者经历这些阶段的时间长短可能会有所不同，而且不同的个体之间，他们的恍惚程度和行为举止也是差异很大的。

通常情况下，催眠师们都是在催眠过程的前三个阶段给患者们进行治疗的，因为这三个阶段是较为轻度的恍惚状态。所以，这三个阶段被称为记忆存留阶段，而后三个深度恍惚的阶段则被称为失忆阶段。

7．舞台催眠表演真的有那么神奇吗

舞台催眠表演最早出现于19世纪三四十年代，所谓舞台催眠就是指在舞台上进行表演的一种催眠术，它和传统的催眠术并不完全相同。不过，值得一提的是，大多数人最早对于催眠术的认识就是来自于舞台催眠表演。早在18世纪的梅斯默时代，舞台催眠师就已经出现，而且还拥有十分高的地位和声誉。由于这些舞台催眠师本身就是技艺十分了得的催眠师，所以他们在舞台上的表演往往会显得格外精彩纷呈。

18世纪末，当梅斯默催眠术在西方国家大行其道的时候，催眠就逐渐成为了一种流行的室内活动。梅斯默催眠术的盛行，使得舞台催眠和催眠的学术研究都得到了长足的发展和进步。两者在发展的过程中相互排斥

却又相辅相成，为了吸引更多的愿意付钱接受催眠治疗的人们，舞台催眠师们不仅在舞台上进行各种让人匪夷所思的表演，也常常会在一些公共场合发表演讲。

其实，舞台催眠和催眠在本质上并没有区别，只不过前者的主要目的是追求纯粹的娱乐效果，没有任何的治疗作用和价值体现。舞台催眠师在对观众进行催眠的时候同样会先诱导人们进入恍惚的状态，之后他们给被催眠者的暗示往往会和催眠师的暗示略有不同，参与舞台表演的被催眠者往往会被催眠师要求去模仿动物的叫声或者走路的姿态，而这样的情形在催眠治疗的过程中是不会出现的。

通常情况下，舞台催眠的导入速度和深度都要比催眠治疗来得更快和更深，这是为了追求更好的舞台效果。所以，这一条件也就决定了舞台催眠师必须要选择那些容易被催眠的观众来参与表演。这也就要求舞台催眠师要有很好的催眠功力和观察力，以至于他们最开始表演的时候经常会做一些暗示性的试验，仔细观察哪一位观众是较为容易被催眠的。通常，他们会选择容易被催眠的观众来配合他们进行表演，比如，舞台催眠师在最开始的时候会对观众们进行诱导，他们会让观众闭上眼睛，想象着自己的手上现在正系着一个氢气球，随后舞台催眠师会暗示观众：他们的胳膊开始变得越来越轻，并且开始慢慢地上浮。此时舞台催眠师会仔细地观察，如果有一位观众的胳膊随着舞台催眠师的话语出现有所移动的迹象，那么他就很有可能会成为配合舞台催眠师进行舞台催眠表演的人选。有些时候，舞台催眠师也会选择那些主动要求配合表演的观众，因为通常情况下，主动要求配合的观众比那些无动于衷的观众要更加适合作为舞台表演的催眠对象。

尽管舞台催眠和催眠在用途和目的上截然不同，但是一个优秀的舞台催眠师在对人们进行催眠诱导和暗示的技巧方面毫不逊色于专业的催眠师们。这也就意味着，想要从事舞台催眠师这一职业，就必须具备一些特殊的才华和气质。

首先，作为舞台催眠师必须要有充分的舞台敏感力和对舞台的掌控能力，还要善于舞台表演。其次，他们要具备支配型人格，能够在表演的过程中占据主动权，要有驾驭表演过程中各个环节进程的能力，而且在对观众进行催眠的时候，舞台催眠师必须要知道自己应该选用什么样的催眠方式，才能够让人觉得直接且难以违抗。

此外，在舞台催眠的过程中，掌握舞台催眠的要素也是一件十分重要的事情。舞台催眠师在找到适合的观众之后，他们很会用强烈的舞台感染力让观众觉得他们正在掌控着整个舞台，同时也会给观众们一个假象，然后催眠师再使用神奇的魔力将人们催眠并且成功控制他们，这也会使得参与到催眠表演之中的观众更加积极主动地配合他们进行催眠表演，被催眠者也就能够很快进入到深层催眠的状态。

很多观众都认为，舞台催眠仅仅是一种供人享乐消遣的方式，对人是没有任何伤害的。但是，很多的催眠专家不是这样认为的。专家们指出，舞台催眠以其夸张且略显失真的表现方式扭曲了人们对于催眠的理解和认知，比如舞台上模仿动物叫声或者走路姿态的无聊行为，让很多准备接受催眠治疗的人们都望而却步。催眠专家们还指出，舞台催眠会给被催眠的观众们的意识造成某种潜在的危害，比如在人身安全方面。曾经有新闻报道说，有些参加舞台催眠的观众在进入催眠状态之后，因为遵循舞台催眠师的暗示而做出一些异常的举动，因此而扭断了四肢。其次，在催眠结束之后，它会给人们的心理造成潜在的危害。专业的催眠师们认为，舞台催眠过多注重了娱乐效果，却忽略了被催眠者能否应对被催眠后的经历，如果他们的一些不愉快的经历被唤醒了，那么这会是一件十分糟糕的事情。

在英国曾经发生过这样一件事情，有一名女子在一次舞台催眠表演中被舞台催眠师邀请一同参与表演，结果在她陷入催眠状态之后，催眠师暗示她是一名芭蕾舞演员，并要求她做一个芭蕾舞中经典的劈叉动作。但由于这名女子并不是芭蕾舞演员，也没有那么好的柔韧性，当她把脚举过头顶的时候不幸造成了肌肉拉伤，甚至差一点骨折，痛苦不堪。事后，这名女子依法起诉了这位舞台催眠师，后来在经过法庭的调解之后，这名女子获得了三万英镑的赔偿。

无独有偶，在2001年的时候，英国法庭审理了一起意义重大的诉讼案件。这起案件的被告是一名舞台催眠师，名叫菲尔·代蒙，而将他告上法庭的人正是之前曾参与过他舞台催眠表演的一位观众，名叫琳·豪沃思。豪沃思女士曾经在一次催眠秀的表演过程中被选为幸运观众，从而配合菲尔·代蒙的催眠表演。在被催眠的过程中，豪沃思女士回想起了自己在童年时代被虐待的经历，正是因为如此，原本开朗的豪沃思女士患上了抑郁症，她曾经多次想要自杀，还有两次驾驶着汽车撞向路边的大树，企图自杀，但是最终都没能成功，后来不堪痛苦的豪沃思女士将

罪魁祸首菲尔·代蒙告上了法庭。早在1989年的时候，英国当局就对舞台催眠颁布了相关的职业规则，其中一条明确规定：舞台催眠师在进行舞台催眠表演的过程中绝对不能够使用年龄倒退法。尽管菲尔·代蒙一再强调自己并没有使用年龄倒退法，但是审判此案的法官认为，菲尔·代蒙是在进行表演的过程中使用了不当的暗示，才让豪沃思女士的意识回溯到了她的童年时代。因此，法庭在经过审理之后最终判定被告菲尔·代蒙赔偿给原告豪沃思女士一万英镑。

对舞台催眠影响最大的一起案件发生在1993年的英格兰，当时24岁的塔芭恩在参加完兰开夏郡一家小酒馆内举办的催眠表演后不幸于五个小时之后突然死亡。在这场催眠秀的表演过程中，催眠师并不知道塔芭恩对电有恐惧症，他在催眠表演的过程中暗示塔芭恩将会经历一万伏的高压电击。在表演结束五个小时之后，塔芭恩女士因为呕吐而造成窒息，并最终死亡。当地的法医在进行过尸检之后判定塔芭恩女士属于自然死亡，而她之所以会窒息可能是由于癫痫发作导致的。但是，法院后来在经过了缜密的审理之后认为，尽管没有充分的证据来推翻塔芭恩女士是自然死亡的鉴定，但是也并不排除她是因为催眠而引发死亡的可能性。

塔芭恩的母亲玛格丽特·哈珀对于法院的这一判决尤为不满，她认为就是舞台催眠表演使得她的女儿离开了人间，痛失爱女的母亲为此成立了一个“反对舞台催眠”的组织来抵制舞台催眠的表演。这起案件对英国的舞台催眠造成了极大的影响，并使得英国政府不得不开始重新审视舞台催眠在表演过程中的合理性和合法性。然而，政府组织中的很多专家都认为，这起案件并没有直接的证据表明舞台催眠对于参与者有严重的危害，而且相比于其他的活动来说，舞台催眠的危害实在是不足为道。

美国的舞台催眠泰斗麦吉尔曾经一度占领了舞台催眠领域最为辉煌的位置，在他的职业生涯中，他将舞台催眠表演和学术研究以及临床治疗结合在一起，同时他也是第一个通过电视传播舞台催眠的人，他的这一举动，大大激发了世界各地的舞台催眠师们的灵感。

时至今日，世界各地已经出现了很多的舞台催眠师，在这成千上万的人中，只有其中做得最为出色和优秀的人才能够作为嘉宾或者表演者出现在电视屏幕上。如今，能够供催眠表演的舞台有很多，比如集市、宴会、会议活动等，这些场所都能够成为舞台催眠师们进行表演的舞台。他们的表演风格迥异，内容多姿多彩，但是现在的舞台催眠表演都离不

开一个共同的主题，那就是“幽默”。通常观众们都是自愿参与的，由于每一场参与的观众都是不同的，所以催眠师相应给出的暗示也是不一样的。可以说，每一位舞台催眠师都有一套属于自己的暗示方式，因此，他们对待每一位参与者的表演也是不同的，但表演所需的基本模式还是相通的，那就是，他们把志愿者叫到舞台上来，之后随其进行不同的暗示和催眠。整场演出下来，唯一能够限制暗示内容的就是催眠师们的想象力，这也是那些舞台催眠师们的表演往往都会显得那么神奇的一个主要原因。

Chapter 2

释放心理压力，解除心灵枷锁

——催眠与压力释放

心理压力也称精神压力，是个体在心理受到威胁时产生的各种各样的本能的消极情绪反应，是个体在感觉自身的能力与外界环境需求发生失衡时，对未知事件产生悲观解释的结果。

每个人都存在心理压力，而过于沉重的心理压力会影响到人的生理健康，引起神经系统、呼吸系统、心血管系统、内分泌系统、消化系统以及生殖系统等出现病变。同时，还能够影响到人们的心理健康，导致人们出现抑郁、焦虑、恐慌等各种心理问题。

为了缓解过于沉重的心理压力，避免由于心理压力产生各种各样的问题，人们可以求助于催眠师。因为催眠的一个重要作用就是使被催眠者得到放松，对减轻人们沉重的心理压力有着很好的疗效。除了躯体放松法，催眠师还可以通过催眠术的运用，来对话心理压力过重者的潜意识，或者通过改变他的消极认知，或者通过让他产生美好的联想，再或者通过暗示他积极参与运动，调整呼吸，甚至通过让对方宣泄不良情绪的方法，来达到减轻被催眠者心理压力的目的。那

么，这些催眠师究竟是通过什么方法来达到释放被催眠者的心理压力的呢？

1．如何用催眠术释放你的心理压力

心理压力也称精神压力，是个体在心理受到威胁时产生的各种各样的本能的消极情绪反应，是个体在感觉自己的能力与外界环境需求发生失衡时，对未知事件产生悲观解释的结果。生活、竞争以及社会是造成心理压力的重要原因，每个人都会存在着一定的心理压力，适当的心理压力不会对个体产生不良影响，但是如果心理压力过大，则会带来各式各样的问题。

那么，如何才能够测试出一个人的心理压力？又如何知道心理压力的大与小呢？如果想知道答案，不妨做一下下面的心理测试。测试题目共有13道，只需选出每道题目中最符合自己的实际生活的选项，如果没有经历过题目描述的情况，可以根据设想找出符合自己内心想法的选项。

1．你的电脑出现问题，而且发现售后服务不能进行免费修理。

A．你很沮丧，痛苦地抱怨售后服务问题

B．自己动手或者找朋友帮忙进行修理

C．考虑不再信任售后服务，并向相关部门投诉

2．你与别人撞车，你和对方约定时间解决这个问题。

A．你因为这件事翻来覆去睡不着

B．你认为这件事有些让你不开心，但也没什么大不了，解决问题后，你会做点自己感兴趣的事情，以便尽快忘掉不愉快

C．在约定时间之前你不去理会这件事，时间到来你再想办法应付

3．你被邀请参加生日、婚礼等各种宴会。

A．你不愿意接受邀请，以免花费金钱为对方买礼物

B．虽然会花费不少钱，但你仍会乐于接受邀请，并且会根据场合奉上特别而小巧的礼物

C．你会接受邀请，但只会在你认为重要的场合送礼

4．你因为日常生活的压力，和妻子（或丈夫）发生口角之后，会有怎样的举动？

A．你会尽力让自己放松，为了避免引起更大的争执而保持沉默

B．你把这件事告诉朋友，从朋友那里寻求观点和感情的理解与支持

C．找个合适的机会，平心静气地与妻子（或丈夫）谈心，找出摆脱由于日常生活压力而引起的争吵的办法

5．你的女朋友（或男朋友）准备和别人结婚了，对你来说这是个很不幸的消息。

A．你拒绝相信这个事实，告诉自己这事不可能发生，因此认为自己不必担心此事，你仍然乐观地希望她（或他）回到你身边

B．你觉得还有时间来改变这个“事实”，因此决定不去担心

C．你决定向你的女朋友（或男朋友）表明自己的态度，严肃地告诉她（或他）不该和别人结婚的理由

6．你因为一件生活小事和同事发生了争执，结果这次争执却没能解决任何问题。

A．你回到家后会拼命喝酒，希望能够放松一下，然后忘掉这件不愉快的事

B．准备到领导那里去告他

C．为了平息心中的怒火，出去散散步或者看一场电影

7．你的上司终于看到你的能力，让你负责一项重要的任务。

A．你会因为这项任务工作量太大而考虑放弃这次机会

B．你担心自己的能力不足以承担这个重任

C．你在接到任务后会分析这项任务对你的要求，并积极为这项任务做出各方面的准备

8．物价上涨给每个人带来心理和经济上的压力，你也受到物价上涨的困扰，尤其担心食品的价格上调。

A．你不会因为食品价格上调而改变自己的饮食习惯，因此你的食品开销越来越大

B．每次收到食品价格上调的消息，你都非常愤怒，但你还是会购买，甚至由于担心继续涨价而拼命抢购

C．你会在食品价格上调后想办法尽量减少这方面的开支，改变饮食习惯，重新制定一个营养实惠的新食谱

9．你感觉你的房租即将上涨，一些其他的支付也会增多。

A．你急于得到是否上涨的确切消息

B．你决定不再担心这次涨价，开始计划以换房、采取节约措施等方法来应付涨价

C．你认为其他人也都处在这样的状态中，因此开始消极等待，相信自己有能力应付这次涨价

10．有人打电话告诉你，你的一个非常要好的亲人或朋友出了意外，你会怎么做？

A．你会控制自己的悲伤情绪，强打精神把这一消息告诉其他亲戚或朋友

B．你挂断电话后放声大哭，尽情发泄自己的悲伤，好让自己心里好受一些

C．你会去医院买一些让人镇静的药物或打一针镇定剂，在药物的帮助下度过以后几小时

11．每逢假期，为了避免你和妻子（或丈夫）会因为去探望双方的父母而发生激烈争吵，你会怎么做？

A．制订严格的探亲计划，按照计划轮流探望双方父母

B．和自己最爱的家庭成员度过重要的日子，其他的假期会邀请其他人一起

C．为了“公平”，也为了减少麻烦，根本不和双方父母一起度假

12．你的孩子们都离开了家，家里只剩下你和你丈夫（或妻子）两个人。

A．你会和朋友谈起这一情况，询问他们是如何应付这一变化的

B．将心思放在帮助别人上，同时努力寻求新的兴趣爱好

C．希望孩子们能多在家里待上一段时间陪陪自己，并希望孩子们了解自己的这一想法

13．如果突然感觉身体不是很舒服，你会怎么做？

A．找些医学书籍研究，根据身体状况自我诊断和治疗

B．把身体异常情况告诉家人，并向医生寻求帮助

C．顺其自然，认为身体自己会恢复过来

解析：题目1、2、3中，A选项得3分，B选项得1分，C选项得2分；题目4~8中，A选项得3分，B选项得2分，C选项得1分；题目9~13中，A、B、C三个选项分别代表的得分为2分、1分和3分。将各题目的得分加起来，如果总分在21分以上，则说明你有过大的心理压力，如果总分在21分或更少，则说明你的心理压力不大，你很会处理生活中的各种问题。总分越少，则表明你的压力越小，你处理生活问题的能力越强。

如果测试结果显示，你的心理压力不大，则不必担心，而如果结果显示你的心理压力过大，则应该想办法进行调节，否则就会对你的身心健康造成严重的不利影响。下面我们讲述心理压力过大究竟会造成哪些不利影响。

（1）心理压力过大会使人体生理出现异常

人体在心理感觉到威胁存在时，肌肉会做出反应来“抵抗”威胁，长期肌肉紧张会引起人体出现头痛以及各种骨骼肌疼痛，从而导致人的骨骼肌和神经系统出现异常。压力产生时，交感神经会对肾上腺发出释放肾上腺素和皮质醇等激素的指令，增多肾上腺素和皮脂腺的分泌，导致血糖升高，内分泌系统出现异常，进而引发呼吸系统、心血管系统以及胃肠道系统出现问题，出现心率加快、血压和血糖升高、消化不良、便秘等症状，严重时会引发肾衰竭、心脏病、高血压、糖尿病等各种疾病。另外，心理压力过大还会影响人的生殖系统，导致人的性欲下降，男性出现阳痿、女性出现月经不调的情况。

（2）心理压力过大影响人的心理健康

无论是急性的还是长期的心理压力，都有可能引发人体出现各种各样的心理问题。急性心理压力可导致个体出现情感麻木或者冷漠、健忘、头晕、没有知觉、缺乏真实感等症状，长期心理压力则会引起个体出现恐惧、多疑、焦虑和内疚等负面情绪。心理压力过大还会导致恐惧症、疑病症、焦虑症、抑郁症等各种心理疾病的出现，患者长期情绪消极，在情绪失控时甚至会出现自杀的情况。

（3）心理压力会影响人们正常的社会功能

首先，压力过大会导致人们出现吸烟、酗酒、赌博、贪食甚至吸毒等各种消极行为，这些行为会影响人们的身体健康和精神状态；其次，压力过大也会使人们出现低落、离群、烦躁，甚至是失控情绪，从而导致他们的人际关系恶化；另外，压力过大还会导致人们失去工作或学习的兴趣，厌恶情绪严重，导致工作或学习不能正常进行。

鉴于心理压力对人们有着如此严重的不良影响，人们想了很多办法来减轻压力，在探索实践中，人们发现，催眠可以有效地缓解心理压力。人们在进入催眠状态后，身体会非常地放松。当身体放松的时候，人体的

骨骼以及平滑肌都会进入松弛状态，从而缓解了因压力导致的骨骼系统和神经系统的不适；人在放松的状态下还会降低呼吸频率，增强呼吸深度，从而使呼吸变得平稳，消除呼吸系统的不适；在被催眠者进入催眠状态时，他的心率和血压都会下降，从而有助于缓解心血管方面的不适症状。

因此，如果存在心理压力过大的问题，不妨借助催眠来达到释放压力的目的。

2．躯体放松催眠法——缓解心理压力的有效武器

躯体放松催眠法是指通过催眠让被催眠者达到躯体放松状态，从而调整对方的紧张状态，释放对方大脑内因为平时的精神刺激而积聚起的各种神经能量，缓解因心理压力引起的各种不适症状，从而使大脑和肌肉恢复到自然状态，激发体内本身就具备的自我调整潜能，从而使身体各个器官和组织重新达到和谐的状态。通过躯体放松，人们会体验到一种愉悦、放松的感觉，疲惫的身心会得到调整，沉重的压力也会得到释放。

34岁的山本是株式会社的一名员工，由于工作繁忙，他承受了较大的心理压力。最近的三年里，他不仅经常出现头疼、腰背部肌肉酸痛的情况，而且还一直遭受着失眠的折磨。为了使自己过于沉重的压力得到缓解，他向心理咨询师森泰求助。了解了山本的情况后，森泰决定用身体放松法来缓解山本的压力。

山本以最舒适的姿势躺在催眠椅上后，森泰开始暗示他放松：

山本，接下来的催眠过程中，我会说出一些指导语，请注意听这些指令，这样会使你得到放松。每次我的语言停顿之时，请继续做我要求你做的事情。

现在，请轻轻闭上你的双眼，然后做三次深呼吸……

好，请你用右手紧紧握拳，用力握，体会一下感觉……

快速松开你的拳头，体验放松的感觉……

很好，就是这样……

请再一次握紧右手，体验收缩的感觉……

接着快速张开手，想象收缩的感觉从手指溜走……

现在，换你的左手，左手紧握，用力，体验手指、手掌以及前臂的收缩感觉……

好的，现在快速张开，体验放松的感觉……

注意，再一次握紧左手……

好，再次松开，想象收缩的感觉从手指间溜走……

接下来，请握紧右手，弯曲右臂使肱二头肌处于紧绷状态，保持这个状态……

很好，现在，全部松开，体验一下，一股暖流正沿着肱二头肌流向前臂，流向手指，又从手指流出……

左手再次仅仅握住，将手臂弯曲，保持，感受这种肌肉收缩的体验……

现在，全部松开，将注意力放在手臂，体验肌肉松开的感觉……

将双手同时握紧，弯曲双臂，保持这个动作，体会一下感觉……

很好，再次放松，感觉暖流流过肌肉，流向指尖，再流出手指……

现在，双目紧闭，将眉头皱起……感受一下头部肌肉收缩的状态……

很好，放松，体验放松的感觉正流过双眼……

很好，保持放松的状态……

现在，紧闭嘴唇，将上下颚紧合，下巴抬高，让颈部肌肉拉紧。

很好，现在放松……放松下来……

现在，将双肩最大限度地前收，体验后背肌肉，特别是肩胛骨之间被拉

紧的感觉，保持这个动作。

很好，非常好，放松下来……

重复肩部动作，与此同时尽量绷紧腹部，使腹部肌肉收缩，体验收缩的感觉，保持这个动作。

非常好，现在放松……放松下来……

尽量把肩胛骨往前推，把腹部肌肉往里收，体验全身的紧张感。

不错，放松下来……放松下来……很好。

将注意力集中到腿部，将右脚跟用力向椅子靠，尽量下压，将脚趾抬高，绷紧大腿和小腿之间的肌肉。

脚趾抬高，脚后跟下压。

很好，放松……没错，就是这样……

重复这个动作，右脚跟用力向椅子靠，尽量下压，脚趾抬高，绷紧大腿和小腿间的肌肉。

脚趾抬高，脚后跟下压。

对，放松……

双腿同时进行这个动作，脚后跟下压，脚趾抬高，维持这个状态。

很好，放松下来……

没错，轻轻地深呼吸……同时重复所有的肌肉收缩动作，将双手和肱二头肌、前额、双眼、嘴唇、上下颚、颈部、肩部、腹部以及双腿的肌肉都收紧，保持这个状态不变……就是这样……

很好，放松……全身放松……

深呼吸三次，然后再从头至尾重复一次收紧动作，然后继续放松，体验

全身肌肉松弛后的感觉……

很好，肌肉收紧……保持这个状态……

很好，现在，请你像平常一样呼吸，感受你身体和肌肉全部放松后的惬意……

现在，静下来，休息……

体验活力流遍全身的感觉，体验放松的感觉……

注意体会这种放松……当你下次想放松之时，就会随时体验到这种放松的感觉……

很好，缓缓地吸一口气，对……轻轻张开你的双眼……醒过来……你已经充满活力……

醒来后的山本感觉到前所未有的放松，他的压力得到了很好的释放。

在这个例子中，森泰就是运用躯体放松法来帮助山本释放压力的。躯体放松是一种催眠常用的方法，通过催眠使被催眠者身体得到放松，对抗躯体肌肉的紧张度，就能减轻被催眠者所承受压力的程度。躯体放松的催眠方法，能让人的身体彻底得到放松，从而影响他的心理以及生活转入良性循环轨道，缓解压力引起的不适症状，同时也会消除引起压力的一些因素，达到减轻或消除压力的目的。躯体放松催眠法的具体实施方法是：让被催眠者以最舒适的姿势仰卧在催眠椅上，除去饰物、手表、领带等可能束缚人体的物品。催眠师会在被催眠者静静躺上几分钟后对他进行放松暗示，通过暗示使被催眠者全身放松，从而达到帮助被催眠者释放压力的目的。

在进行放松暗示时，为了增强催眠以及放松身体的效果，催眠师应注意以下几个问题：

第一，要反复对被催眠者进行暗示，以便使被催眠者反复得到放松体验。

催眠师在暗示被催眠者放松某一部位时，应该反复重复自己的暗示。比

如，催眠师在让被催眠者放松双脚时，可以说：“现在，放松你的双脚……放松……再放松……放松你的左脚……放松你的右脚……继续放松……让双脚深深地放松……很好，放松的程度越来越深……继续放松……”通过这样反复的暗示，就能让被催眠者将注意力高度集中，从而很好地完成局部到整个身体的放松过程，达到释放压力的目的。

第二，在放松之后要注意暗示被催眠者体验舒适和愉快的感觉。

得到全身放松后，被催眠者会有舒适和愉快的感觉体验，通过暗示其关注这种体验，使被催眠者将注意力集中，增强催眠效果。

第三，给被催眠者留出时间来体会舒适和愉悦的感觉。

要想增强对舒适、愉悦等感觉的体验，催眠师就必须为被催眠者留出一定的时间。假如催眠师发出暗示后，被催眠者还未来得及体验就接到下一个指令，就很难达到真正的放松，如果指令过于频繁，甚至会导致催眠过程出现失败。

第四，可以运用跳跃式的方法进行暗示，促使被催眠者放松。

有些时候，第一次暗示可能并不能产生明显效果，在进一步暗示被催眠者放松时，不必一定遵循从头到脚或者从脚到头的顺序，暗示的放松部位可以在躯体的各部位之间跳跃进行。这样，就会打破被催眠者对催眠顺序的预期，从而将分散的注意力集中到催眠师的暗示语上。

第五，可以增加一些动作来增强被催眠者的放松效果。

如果经过反复暗示，被催眠者依然不能很好地放松身体，催眠师可以在运用暗示语的同时，增加一些按摩动作，将放松暗示与身体按摩相结合，从而达到彻底放松身体、减轻心理压力的目的。

按摩时，催眠师可以添加类似“现在，为了增强放松效果，我开始为你按摩……我首先按摩你的头部……轻轻地……你要尽力放松……对，放松……继续放松……随着我的按摩，你头部的肌肉越来越放松……你感觉非常舒适……越来越放松……我开始按摩你的颈部……”的暗示语，使被催眠者将注意力集中到催眠师的动作上。

在按摩时，催眠师的力道应适宜，不可过重或过轻，过重会导致被催眠者产生不舒适感，从而分散注意力，过轻会起不到按摩的效果。所以催眠师要讲究按摩方法，根据人体不同的生理特点来进行按摩，从而使被催眠者很快体会到放松的感觉。

通过接受催眠，被催眠者全身的肌肉、神经以及血管都能够得到放松，从而加速血液循环，提高新陈代谢水平，缓解长期以来因压力引起的各种身体以及精神上的不适，进而达到释放压力的目的。

3．改变消极的认知，抛掉内心压力的包袱

人们可以通过催眠法让被催眠者树立正确的认知，及时控制心中的消极认识，通过对负面情绪的合理管理，达到减轻沉重的心理压力的目的。

通常，压力往往是由外界的刺激引起的，它和个人对刺激的感知有密切关系。人们对日常生活中的事件往往存在不同的认识，而不同的认识会导致他们对这些事件表现出不同的态度。比如同是中了大奖这一事件，有些人会认为这是一件天大的好事，于是便表现得非常开心，另一些人则感觉忧心忡忡，担心这笔钱会给自己带来麻烦，由此就会产生压力。可以说，个人对刺激事件的认识是导致压力产生的重要原因，因此，如果能够在刺激事件产生时，及时扭转自己对事件的消极认识，控制可能引起的各种情绪，就能减少或者消除压力。

如果是普遍会让人感觉有压力的事件，人们感受压力的程度会和周围人对同一事件的压力认知有关。在日常生活中，人们会有这样的体会，如果身边的家人或朋友也曾经遭受过自己正在面临的刺激事件，在这样的情况下，即便会产生压力，人们感受到的压力也是有限的。假如周围的人从未经历过类似的刺激事件，那人们可能会感觉到承受了比较大的压力，会因此受到较为明显的负面影响。这是因为，如果周围人经历过类似事件，人们就可能会明了压力到底是什么，会清楚地估量这种压力会带给自己怎样的不良影响，这样人们对压力的感觉就不会那么消极，人们的压力自然会因此得到缓解。而如果人们从未见过任何人有类似的经历，就可能会对未知后果产生较为悲观的情绪，夸大事件对自己的不利影响，从而加重自己的压力情绪。

因此，改变对刺激事件的消极认知，改变对压力的消极情绪，就能够达

到减轻压力的目的。

杰森是傲典公司客户服务部副经理，他最近承受了较大的压力，这些压力已经严重影响到他的生活，他的压力就主要来自于自己对刺激事件的消极认知。因为，早晨一觉醒来，他发现竟然比平日晚起了一个多小时，原来是闹钟出了问题。公司规定九点上班，他恐怕是不能准时到了。他从来都没有过迟到的经历，这次也自然不希望会迟到，否则自己的工作可能会受到影响。于是他慌忙去卫生间洗漱，可是由于太过慌张，他在刮胡须时不慎刮伤了脸。杰森暗叹倒霉，空着肚子走出了家门。

上班的路上，他又遇到了交通堵塞，自己的车子行驶的速度简直慢如蜗牛，他暴躁地骂了一句“真倒霉”，一面不停按着车喇叭，一面焦急地看表，心情明显有些糟糕。

终于气喘吁吁地来到公司，时间已经是九点十五分钟。杰森快步走向办公桌，还未落座便接到下午去会议室开会的通知。这时，杰森悲哀地发现，他忘了带笔记本电脑，而下午开会可能要用到的资料都在那里，那可是他昨晚用了几个小时的时间才整理出来的。他不由再次骂了一句“倒霉”，随后，他不得不用公司电脑来重新搜集资料，他的心情变得更加沮丧。

终于把资料整理完毕，时间已经是中午，他拖着疲惫的身躯到员工食堂准备用餐。不料一进餐厅就和同事艾拉撞在一起，艾拉玩笑地问：“杰森，你急着去约会啊？”杰森心中的愤怒如决堤的洪水般一涌而出，他脱口说道：“今天真是倒霉透了，艾拉，你怎么就不长眼睛啊，没看到前边有个人吗？不知道是怎么走路的！”平时一向斯文的他此刻满脸通红，青筋暴露，看着一脸委屈的艾拉和同事诧异的表情，他再也没有用餐的心情，烦躁地走出了餐厅……

下午沮丧地坐在会议室里的时候，杰森已经身心俱疲，他只感觉压力如大山般袭来……

了解到杰森的情况后，他的好友心理学者莱恩决定帮他用催眠来减压。他将杰森引入催眠状态，告诉他压力之所以会产生，是因为自己在面临刺激事件时产生了很多悲观认知，导致自己负面情绪积聚。要想减轻压力，就应该从积极的角度来看待这些刺激事件，及时扭转自己的负面情

绪。他暗示杰森，以后无论发生什么事情，都要从积极的角度出发，不要轻易产生悲观的情绪。经过几次催眠治疗后，莱恩决定让杰森重新想象一下自己在比平时晚起一小时后发生的事情。

杰森于是这样描述道："早晨，我从睡眠中醒来，发现闹钟居然坏了，时间比平常晚了一个多小时。我恐怕得迟到了，不过没关系，起晚了说明我身体需要休息了，坏了的闹钟给了我一次充分休息的机会。但是得给上司打个电话，告诉他我可能会晚到。于是我一边给上司打电话，一边将牛奶放到微波炉里加热，顺便将面包拿到餐桌上。打完电话，我开始去卫生间洗漱，一切都井然有序地进行着，按说我应该不会刮伤自己的脸，但是如果刮伤了也没有关系，就当是刮胡刀跟我开了一个小小的玩笑，我会毫不在意地处理好伤口。洗漱完毕后，我走向餐桌用餐，然后穿上外套拿上公事包开车去公司。路上，车子根本就前进不了，我会告诉自己没关系，可以在这个时候打开车载播放器，听听自己喜欢的音乐，正好可以放松一下。我一路上跟着音乐哼着歌，怀着愉悦的心情到了公司。看看时间，我迟到了半个小时，我坐到座位上，给上司打电话告诉他自己已经到了。这时候，秘书过来通知我下午要开会，我打开自己的笔记本，检查一下开会时可能会用到的资料是否齐备，然后按照备忘录开始处理当天的事情。正在忙碌的时候，我接到一名销售人员的电话，得知公司的一个老客户可能会与其他公司签订合作协议。我想，发生这种事情，肯定有什么原因，我应该先调查一下原因，看看能不能解决，看来，又是我大展身手的时刻了。于是，我按照公司开会的惯例，估计下午的会议将会在三点结束。我给这位客户打了个电话，约定下午四点去拜访他，然后从容地调查原因，做好见面的准备。

"中午用餐时间到了，我来到餐厅门口，却和同事艾拉撞在了一起，艾拉平时就很爱开玩笑，这次，她也不例外，她问我：'杰森，你急着去约会啊？'我仍然像往常一样斯文地笑笑，然后和艾拉一起去餐厅用餐。席间，艾拉跟我说了好多有趣的事，我虽然一贯严肃，却也被她逗得笑了几次。

"下午的会议上，我搜集的资料派上了用场，上司对我的表现很是满意。会议结束，还不到三点，我做了些准备，然后开车去和那位客户碰面，相信这次碰面又会有一个很好的结局……"

莱恩很满意杰森的描述，但还是追问了一句："假如，你早上还是忘了

带笔记本电脑呢？”

“我会和上司说明情况，要么回去取资料，要么自己重新搜集，反正自己已经搜过一遍，重新整理，也肯定是轻车熟路。”

“假如下午你和客户的会谈没有改变他的心意呢？”

“看来，这是一个有些固执的客户，我得多下些功夫，多找一些有说服力的资料来说服他。如果实在不能说服，我只好请上司帮忙了，这样，我就又能从上司那里学到些经验了。”

莱恩满意地点点头，在将杰森唤醒之前，莱恩又一次运用了催眠后暗示，向杰森强调以后会坚持用积极的态度来面对刺激事件和压力，及时扭转自己的负面情绪，让自己不再被压力困扰。

这次从催眠状态中醒来后，杰森感觉精力充沛，充满了活力，他决定在以后的生活中坚持以积极的心态看问题，全面管理自己的负面情绪，提高自己调控压力的能力，让自己可以轻松面对压力。由此可见，杰森之所以感觉心中有着巨大的压力，完全是由于对事物的消极认知所致，在催眠师的帮助下，他从思想上转变了认识，压力的包袱也就随之而消失了。

4．联想催眠法，让眉头不再紧锁

日常生活中，人们会有这样的感觉，当听到家人或朋友无意中问道：“你今天看起来好开心，以前是不是也有过这样开心的经历？”这样的问题之后，不由自主就会联想起过去那些与当时情形相似的美好时光，思维也会回到那些美好时光中，并且深深陶醉其中……

事实上，催眠师也经常运用这种联想的方式来使人进入到催眠状态之中，借以放松被催眠者对外界环境的感受，从而达到释放被催眠者心理压力的目的。比如，催眠师大多会运用具体、生动的语言使人们展开联想，而当被催眠者听到催眠师具体、生动的语言描述后，会通过联想在脑海中呈现那些生动的意象，充分体验这些意象带给自己的愉悦感受，从而使自己的身心得到放松，再结合聆听催眠师对一些消除压力的意象的描述，将心中的压力释放出来。但是，被催眠者能否释放压力，还要看其想象力如何，一般来说，想象力比较丰富的人会很快接受催眠师的

联想暗示，因此更适合运用这种方法来减轻自己的压力。

在催眠师运用联想法来减轻被催眠者压力时，往往会要求被催眠者将注意力集中在联想和体验那些景色优美的自然风光、令人轻松愉悦的欢乐场面或催眠者喜爱的一些特殊场景上。比如，催眠师可以让被催眠者想象自己置身在风景如画的广阔山林或者是曲径通幽的乡间小路，想象自己在仰望一望无垠的星空，在俯瞰无边无际的大地，在绿色的田野间捉蝴蝶，在蓝色的大海边捡贝壳，在演讲台上指点江山，在镁光灯下翩翩起舞……有些时候，可能会由于催眠师的语言不够生动、详细，被催眠者难以专注于对美景的联想，这时候，催眠师可以变化暗示语，以加强语言的具体性，并通过反复而具体的描绘使被催眠者的注意力集中起来，使他脑海中的图像清晰起来。

当被催眠者得到彻底的放松后，催眠师可以暗示画面中出现障碍物，将障碍物比作被催眠者的压力，通过让被催眠者联想清除眼前的障碍来达到释放压力的目的。

一天，心理咨询师林旭接待了一位眉头紧锁的咨询者。咨询者名叫罗鸥，是成都大学美术系毕业生，毕业后进入移动公司成为一名普通职员，他是由哥哥介绍进入公司的，因此，总是担心自己工作做不好会影响到哥哥，也会招致他人对自己的议论。于是，他总是起早贪黑地忙工作，但越忙，就发现自己不会的东西越多，他因此而感到焦虑，再加上作息不规律，他越来越不能集中自己的注意力，工作效率越来越低，心理压力也越来越大。考虑到罗鸥的想象能力比较强，林旭决定采用联想催眠法来对他进行催眠。

在对罗鸥进行联想催眠的过程中，林旭巧妙地运用了风光秀丽的海滨沙滩这一催眠师惯用的联想场景。在罗鸥以最舒适的姿势躺在催眠椅上之后，林旭开始了自己的暗示：

“罗鸥，现在，你非常非常放松，也非常非常舒适……接下来，你会按照我的指令行事。除了我的声音，你什么都听不到……是的，你只专注于我的声音……是的，你现在感觉非常轻松，非常轻松……你感觉有些疲乏，于是轻轻闭上双眼。现在，你更加放松了，也更加舒适了……你的注意力开始慢慢集中，正在集中，你的注意力已经全部集中在我的声音上……很好，请跟随我的指示语来进行想象……很好，你想象现在正

是初夏，早晨你起床后，空气非常清新，你信步来到风光秀丽的海边，轻轻躺在沙滩上，沙子好细、好柔软，你感觉非常惬意……你看向远方，此时，一轮旭日正从遥远的东方缓缓升起……它正从遥远的东方缓缓地升起……越来越高，越来越高……天空开始变得明亮起来，大地也逐渐变得温暖起来……瞧，太阳已经到了半空中，天空的颜色渐渐变成了橘红……天空被染成了橘红色……这时，水天相接的地方泛起了一层薄薄的白雾，这白雾就像那轻盈的白纱，遮挡起太阳射过来的光，将天和海笼罩在一片朦胧中……这时，你听到了海鸥的声音，它拍打着翅膀飞过来……海鸥拍打翅膀的声音正逐渐变大……它已经飞得越来越近了……它从你的头顶飞过……微风带着清新的空气扑面而来，你静静享受着惬意的感觉……远处传来了海浪的声音，仔细听，集中注意力，海浪正温柔地拍打着沙滩……对，海浪的拍打是轻柔的，一阵一阵的……你倾听着海浪的声音，感觉全身的肌肉都放松下来，你非常舒服，非常享受……海浪就在你的脚边，来来去去，起起伏伏……海浪的声音让你感觉放松，你体验到心旷神怡的感觉，非常舒适……你似乎已经和这广阔的大海、这无边的沙滩融为了一体。你就是海中的一滴水，你就是沙滩上的一粒沙……你的感觉变得愈加敏锐，你的思路变得愈加清晰，你的精神变得愈加充沛……是的，你越来越放松，海浪拍岸的声音让你感觉放松，让你非常惬意……海水涌向你的脚边，又欢笑着奔向远方……你看着这一切，身体感觉轻松、愉悦，那种惬意难以表达……你仿佛同这大海、同这沙滩融为了一体……是的，已经融为了一体，你就是一滴水，就是一粒沙……太阳还在升高，越来越高了……周围的一切都变得明亮……你眼前的画面也更加清晰……画面更加清晰了……温暖的阳光照在你的身上，暖暖的……热热的……你浑身舒畅……非常放松……

“你的身体更加轻松，你感觉活力四射，于是想在沙滩散散步，想到更远的地方去捡贝壳，可是你才走了几步，就发现你的脚下散布着几块石头，抬眼望去，你才发现前方的沙滩上不只有柔软的沙子，还有很多这样或大或小的石头，这些石头奇形怪状，密密麻麻，稍不留心你就会踩在石块上。

“你停下脚步，仔细观察这些石头，想象这些石头就是你生活中的那些压力，是阻碍你前行的障碍。你也许不能具体说出这些障碍是什么，但是你清楚地知道，它们是阻碍你前进的绊脚石，是让你不快乐的源泉。你要想获得快乐，要想达到你的目标，就必须除去这些障碍物。现在，你的压力就是这些石头，这些石头就是你平日的压力幻化的，你只要搬

除了这些石头，就解除了你的压力。你把一些石头抛向大海，但很快，石头又随着海浪回到你的脚下。

“正在这个时候，地上出现了一把铁锹，你决定用铁锹在沙滩上挖一个大洞，用沙子把石头埋起来。你仿佛拥有了超人的力量，瞬间就用铁锹在沙滩上挖出了一个巨大的洞，这个洞那么大，那么深，足以容纳所有阻碍你前进的石头。你一次次地将石头搬起，又一次次地将石头扔进洞里……很快，石头都被你清除掉了，而大洞依然深不见底。你用周围的沙子把大洞填起来，填满之后，你站在松软的沙子上面，用力踩了踩，你相信，现在你前进的道路已经没有了障碍，你将所有的压力和烦恼都埋在了这个洞里。你深深地呼了一口气，感觉通体放松，感觉非常非常地愉悦。你知道，你所有的紧张和压力都已经被你清除出了你的肉体、你的灵魂，它们都已经被你深深地埋葬了。你太开心了，你迈着轻快的步子继续在沙滩散步，一边走一边捡起散落在沙滩的贝壳，你感到非常开心，边捡贝壳边哼唱起来，内心充满了愉悦感和幸福感，你相信自己会一直这样开心，一直这样幸福下去。”

在林旭的暗示下，罗鸥一脸轻松的表情，仿佛享受着巨大的喜悦。林旭知道，催眠已经达到了目的，于是他暗示罗鸥苏醒过来：“罗鸥，请注意听我的指令。接下来，我会从5数到1，当我数到1的时候，你就会醒过来，当你睁开双眼的时候，你会感觉身体非常轻松，精神非常愉悦。5，准备清醒……4，你正慢慢进入清醒状态……3，你完全恢复正常，感觉满足、安全和惬意……2，你完全恢复对周围环境的意识……1，睁开双眼，你已经彻底清醒过来，你感觉精神饱满，活力十足。”

醒来后的罗鸥，感觉身体特别舒畅，他体验到一种非常美妙和幸福的感觉，感觉非常踏实，非常轻松，非常有朝气，以前的压抑感好像一下全都消失了。他走向镜子，看到镜子中的自己神采奕奕，平日那紧皱的眉头也终于舒展开来。

林旭就是运用联想催眠法，让罗鸥体会美景带给人的喜悦，并暗示罗鸥将心中的压力幻化成颗颗大小不等的石块，通过在催眠过程中铲除石块的想象来卸下他心中的重担，使心情变得舒畅起来。但是，如果要想彻底缓解罗鸥的压力，必然需要进一步改善他的心理状况，而不论接下来的程序如何，联想催眠这一步，都会成为他释放压力的起始站，他心理的包袱，从这里开始已经变得越来越轻松。

5．动起来，让压力不复存在

体育运动能够很好地缓解人们的心理压力。人们在产生心理压力时，往往会出现紧张和恐惧情绪，身体的肌肉处于高度紧张状态，体内会分泌大量激素来应对心理感觉到的“威胁”，这种压抑的情绪和过量的激素会对人体自身产生不利影响，而体育运动可以有效释放这些情绪和激素，也可以使紧张的肌肉得到放松。同时，心理压力还会使人们的肝脏过度工作来提供应对“威胁”所需的能量，如果能量未被充分利用，就会变成废弃物危害人体或者变为脂肪堆积起来。在应对压力的过程中，人们的肺、心脏和血液循环系统都会积极工作，为身体提供丰富的有氧血液，同时排出二氧化碳等废弃物，如果不能及时解压，人们的心、肺等功能都会受到影响，而体育运动能提高肺活量，增强心脏跳动，保持血管的伸缩性，降低压力带来的心血管疾病等危险。另外，体育运动还可以加快内啡肽的分泌，增强人们的兴奋度，使人们产生更多愉悦感。与此同时，体育运动也能够提高一个人的自尊和自信，而自尊和自信对缓解压力有积极的推动作用。总之，体育运动可以改变人们的心理和生理状态，在帮助人们释放压力的同时，增强人们的抗压能力。

通过体育运动减压时，首先，要把握好运动强度。因为强度过大，会导致运动成为人们新的压力来源，而强度不够，又不能达到良好的效果。其次，要注意把握运动时间和运动频率。体育运动最好能够持续进行，每次运动时间应在半小时以上，这样才能保证运动达到相应的效果。再次，要注意调整运动时的心态，在运动之前要确定运动不会导致人们产生新的压力。比如，如果需要减压的是一位竞技运动员，则应避免使用这种方法来缓解压力，这是因为运动更可能是造成他压力的原因。最后，要注意运动项目的选择。在运动之前，要依据自己的身体素质，选择能有效帮助自己达到减压目标的运动项目。通常，运动强度较低，节奏感强，容易让人坚持的有氧运动能够起到较好的减压目的。有时，根据自身情况，也可以选择一些剧烈的运动项目，比如空手道和拳击等运动，通过这些运动来缓解肌肉紧张，同时宣泄内心的不良情绪，达到减轻压力的目的。

一般来说，为了达到释放压力的目的，人们会选择一些有氧运动项目。而由于这些运动需要人们持续进行才能达到效果，因此很多人担心自己不能坚持锻炼。这时，可以为自己制订一个详细的运动计划，要求家人监督自己的运动进展情况，从而强化自己坚持运动的决心。除了家人监

督，也可以借助催眠来坚定自己按计划运动的意识，强化自己持续运动的信念。

劳拉就是通过催眠来强化自己运动信念，达到释放压力和增强抗压性的目的的。由于一次意外经历，劳拉承受了较大的心理压力。那是一个伸手不见五指的夜晚，劳拉在夜班后走路回家。为了尽快赶回家里，劳拉决定抄近路——从一条小巷穿过去。她走进这条小巷时，才发现路灯居然坏了几个，昔日明亮如白昼的小巷变得昏暗起来。四周非常安静，她只听到自己的脚步声，硬着头皮走了几步，突然，一个高大魁梧的身影拦住了她，来者酒气熏天，手里拿着一把刀子，刀子泛着寒光。她转身想跑，却发现背后还有一个黑影正逐渐靠近自己。劳拉呆呆地立在那里，失去了喊叫的勇气。她想到接下来可能会发生的一切，不由浑身颤抖起来。这时，身后的黑影大叫了一声："你要干什么？"边说边走上前来。劳拉惊喜地发现，这黑影原来是自己的丈夫斯蒂文。原来，斯蒂文今天也是抄这条近路回家。很快，斯蒂文喝退了那名醉汉，带着惊魂未定的劳拉回到家里。虽然事情已经过去，但劳拉总是梦见这个场面，梦见自己并没有被丈夫救回，她多次从梦中惊醒，并开始失眠、焦虑，甚至常常莫名地恐惧。她的心理医生卡尔建议她用体育运动的方法来减轻自己的压力，改善自己的焦虑和恐惧症状。然而，劳拉总是由于半途而废难见成效。为了强化劳拉坚持锻炼的信念，卡尔决定对她进行催眠。

卡尔首先让劳拉根据自己的实际情况制订了持续的运动计划，并让她将计划以及每项运动的效果都写下来，然后请劳拉以最为舒适的姿势坐在催眠椅上，开始对她进行催眠："劳拉，从现在开始，你将忽视周围的一切，将注意力集中到我的声音。接下来，我会做出一些指令，请根据我的指令做出相应动作。好的，将你的双脚轻轻放在地面上……脚掌轻轻地接触地面，放松……轻轻闭上你的双眼……放松你的四肢以及头部……放松你的全身……现在，我会从1数到10，每数一个数字，你就会比前一次加强10倍的放松。到10个数字数完，你的身体就会达到最为放松的状态。好，我开始计数，1，你的身体已经比刚才放松了10倍……2，你感觉更加舒适，身体又放松了10倍，放松了10倍……3，你的身体愈加平静……又有了10倍的放松……4，深深吸一口气……你感觉更加舒服……缓缓呼气……你更加放松，更加平静……5，你做得非常好，你已经更加舒服，更加放松了……6，很好，继续放松，缓慢而深沉地呼吸……7，再加强放松的程度……你的身体更加放松……放松……8，你感觉非常轻松……你越来越舒服……9，你越来越放松……

越来越舒服……10，你的放松状态达到巅峰……你体会到前所未有的放松……

“劳拉，现在，缓缓将你的双手放到胸前……手掌轻轻地贴着胸口……对，非常好……放慢你的呼吸……吸气……呼气……在呼吸时注意用手掌感受胸部的运动……体验胸部的一起一伏……是的，就是这样……继续深呼吸……保持双手放在胸前的姿势……静静地体会胸部起伏的感觉……体会身体随着呼吸的变化……保持这样的姿势……继续保持……享受这样安静的状态……就这样，很好……

“劳拉，现在，你的身体已经非常放松，你现在的状态非常适合运动……你非常渴望去做些运动……你感觉运动是那么美好……运动会让你变得更加健康……运动会让你睡个好觉……运动会让你做个美梦……你渴望运动……你希望自己每天都坚持运动……现在，跟我读……我每天早上起床后要做早操……早操会持续三十分钟……做完早操，我的精力非常充沛……”卡尔按照劳拉自己写下的持续运动计划以及运动效果，进行着暗示。

“劳拉，跟着我读……我已经做好运动的准备了……我会坚持按照计划做运动……我的压力会越来越少……我的精神会越来越好……我会坚持做运动……按照计划运动……一次都不会少……我已经做好了充足的准备……我渴望做运动……我会坚持做运动……按照计划……一次都不会少……

“好，非常好，现在我会从1数到5，当我数到5时，你会完全清醒过来……1，你渐渐清醒过来……2，你更加清醒了……3，你越来越清醒……你很快就会回到现实……4，你渐渐回到现实中了……5，你已经彻底清醒了……现在，你慢慢睁开双眼……很好，说说你现在的感受。”

劳拉一脸轻松地说：“我感觉好像美美地睡了一觉，我的精神非常充足，我希望很快投入到运动中去，我希望每天都做运动，我相信自己一定会坚持做运动。”

就这样，劳拉开始严格按照计划来进行运动，很快，她的压力症状得到了缓解，她已经逐渐爱上了运动。

催眠之所以能够让劳拉坚持运动，是因为劳拉在催眠状态中，身体和意识都处于放松的状态，卡尔能够通过指令调整她的潜意识领域，刺激她的大脑中枢建立新的“兴奋中心”，从而强化劳拉的运动意识，最终达到通过运动减轻压力的目的。

6．律动的音乐，赶走恼人的无形压力

催眠师可以运用音乐治疗的方法来帮助被催眠者赶走恼人的压力。

音乐是一门艺术，也是表现人们情绪、情感的一种方式，不同的曲调和节奏可以让人们产生各异的情绪体验。比如，A阳调可以使人们充满自信，憧憬未来；A阴调可以令人伤感，升起虔敬之心；C阴调可以让人拥有坚毅、沉稳的情绪，克阴调则令人时喜时悲，克阳调能够带给人温馨和自然的感觉。音乐也因此成为了心理学家经常用来帮助人们调节情绪、释放压力的一种方法。根据人们不良情绪状况的不同，心理学家或咨询师会选择不同的音乐。比如，他们会通过播放《卡门》、《蓝色多瑙河》等意境广阔、轻松愉快的音乐来帮助人们缓解忧郁情绪，通过播放《小夜曲》来缓解人们的浮躁情绪，通过播放《水上音乐》来缓解疲惫情绪……

音乐治疗的方法与技巧主要有三种：

（1）聆听音乐疗法

催眠师在对被催眠者实施催眠治疗的过程中，经常会播放能起到缓解人们压力的音乐，通过让被催眠者在音乐中放松或者和被催眠者讨论音乐内容的方法来调动被催眠者的情绪，使被催眠者产生心理共鸣，从而缓解压力带给人们的消极情绪，使被催眠者的情绪由消极走向积极，由悲观走向乐观。

（2）即兴音乐法

催眠师让被催眠者通过即兴演奏某种乐器或即兴创作音乐的方法表达自己的不良情绪，从而掌握被催眠者的真实情绪状态，以确定治疗方案。

（3）音乐创作法

催眠师可以引导接受治疗者根据自己的能力和爱好，参与一定程度的音乐表演创作，比如创作歌词或者音乐剧等，通过刺激接受治疗者的感官，来达到释放接受治疗者心理压力的目的。

在实际催眠的过程中，催眠师会根据需要选择其中的一种或多种方法来帮助被催眠者减轻压力，而凯文就是个很好的例子。凯文出生在芝加哥的一个贫民窟里，靠着政府的救济以及学校的奖学金，他完成了自己的学业，并在大学毕业后回到自己出生的小镇，成为了一名中学教师。他在教书的同时继续自学深造，并考上了亚利桑那大学管理学的研究生，后来因成绩优异继续在这所学校读博，并在博士毕业后顺利成为芝加哥大学的一名教师。在芝加哥任教的几年中他工作出色，深受学生们的喜爱，也因此获得了学校的诸多奖励。短短几年的时间，他就已经在权威学术期刊发表了数篇论文，还出版了一本管理学专著。由于知名度的提高，他的身价倍增，各地负责组织学术演讲的机构负责人纷纷慕名而来，邀请他出席各种演讲活动。于是他的生活在短短十年的时间里发生了翻天覆地的变化，他的汽车换了一辆又一辆，住所更是极为奢华。与此同时，他的身心也发生了一系列的变化，他开始失眠，经常四肢无力，头晕目眩，总是感觉疲惫，呼吸急促，与此同时，他总是有过多的紧张情绪，他担心自己讲的课不受欢迎。一次，他在路过公园时，突然产生了极度的恐慌，感觉一阵反胃，难以自控地吐了一地。凯文意识到自己已经被太多的压力包围，于是向心理咨询师梅尔求助。

梅尔于是用催眠法来帮助凯文释放压力。他请凯文用舒适的姿势躺在催眠椅上，告诉凯文可以随时调整自己的身体，而每一次调整，都会使他感觉更为放松。凯文将身体调整到自己最为舒适的姿势，慢慢地闭上了双眼。梅尔用低沉的声音说道：“凯文，你的身体已经达到了初步的放松。接下来，我将借助音乐来进一步让你放松。现在，请将你的注意力集中在音乐上……”梅尔一边说着一边打开了音乐播放器，缓慢而悠扬的音乐立刻流淌出来。对音乐颇有研究的凯文几乎在曲子响起时便想了起来，那是艾德华·艾尔加的名作《威风凛凛进行曲》。梅尔慢慢地调高音乐的音量，几乎盖过了自己的声音。在音乐播放的同时，梅尔轻轻靠近凯文的右耳，用低沉的语气引导他说：“凯文，如果觉得不舒服，你可以进一步调整自己的姿势，你躺得越舒服，身体就会越放松，随着身体的放松，你的心情也会越来越放松。注意体会音乐，将你全部的注意力都集中在音乐上，集中在动听的旋律上。这音乐是如此的优美，如此的曼妙，你的身体甚至整个心灵都深深地陶醉了。悠扬的音乐渗透你

的整个灵魂，你的灵魂甚至随着音乐的节奏翩翩起舞，你感到前所未有的放松，前所未有的舒适，随着音乐的节拍，你的身体继续放松着，你的灵魂也继续放松着，你的心情变得平静，你的整个身心都变得轻盈起来。

“现在，你的身体已经更加放松，你产生了困倦的感觉，非常非常困，你感觉眼睛根本就不想睁开，眼皮沉重得抬不起来。你的眼睛睁不开了，你感觉非常困，你好想舒舒服服地睡上一觉，那就睡吧，安心地睡吧，让睡眠来驱走你内心的压力。

“凯文，现在，深深地吸一口气，再慢慢地呼气，继续深呼吸，你的每一次呼吸都会让你更加安详，更加平静。你的耳边依然流淌着醉人的音乐，你的全部注意力都在这悦耳的音乐上。随着音乐的节奏，你体味着轻松的感觉，享受着舒适的感觉。深深地睡吧，不会有任何人来打扰你。”梅尔一边说着，一边将播放器的音量一点一点地调低，同时一步步地提高自己讲话的音量，直到自己的声音远远高过音乐的声音，代替音乐重新主导了凯文的注意力。梅尔悄悄地关闭了播放器，继续对凯文进行着暗示，进一步减轻对方的压力。

在上述案例中，梅尔在对凯文进行减压治疗时用到了聆听音乐法。由此可见，音乐对释放压力的积极作用，体现在它可以根据共振原理，透过音律的物理作用，直接作用于人体器官，从而引起体内器官的共鸣。在物理学中，声音本身就是一种振动，音乐发出的声音自然也不例外。而人体这个庞大而复杂的系统本身也是由多个振动系统组成的，这些振动系统包括脑波的波动、肠胃的蠕动以及心脏的跳动等。当音乐响起时，音乐发出的振动就会引起人体内的器官产生共鸣，从而使人体器官与音乐产生共振，导致人体开始分泌一种对自身产生有益影响的活性物质，从而有效调节血液循环和神经，发出有益身心健康的信号，使人变得充满活力。

除此之外，有些音乐本身的节奏和旋律就具有积极、主动的功能，它们能让人们惯用的主管主观分析、推理以及语言的左脑得到休息，同时刺激主管着想象力、创造力以及情绪的右脑，从而在促进右脑灵活性的同时，提高自身对外界刺激的察觉和理解能力，促进人体产生较为积极的认知，从而减少压力。更为重要的是，它们能促使人体发出α脑波。通常，α脑波是最令人舒服、令人愉悦的脑波状态，它能够使人体产生平

静安宁的情绪，提高自身控制情绪的能力，从而使身体和心灵之间达到一种平衡状态。

美国心理学家马斯洛认为，在使用音乐进行催眠治疗时，要注意音乐的选择。因为马斯洛教授在运用音乐进行催眠治疗时发现，音乐的类型对人的脑部血液循环有重要的影响，有的音乐能够提高血液循环水平，增加脑部的供血量，从而使脑部血液活动更加顺畅，更加活跃；有些音乐则恰恰相反，它们会降低人体脑部血液循环速率，缓和人体对外界刺激的反应。比如人们在餐厅用餐时，轻柔的音乐会增加食欲，促进消化，使用餐者能够充分体会用餐的满足感和愉悦感，而那些旋律高亢或者节奏强烈的音乐，则会导致用餐者产生紧张情绪，影响他们的食欲，降低消化系统的功能。因此，在选择音乐时，要选择那些音节节拍和人类心跳速率大致相同的音乐，避免由于音乐的节奏和旋律过强而导致催眠减压失败。

然而，并不是所有悦耳动听的音乐都可以达到缓解心理压力的效果。如果聆听的音乐不能让人们感觉亲切，不能带给人们一种舒适的感觉，那么人们就不能够放松紧张的神经，也不能解除心中的压力。因此，在用音乐减压时，一定要结合被催眠者的自身条件来选择合适的音乐。

7．呼吸慢下来，压力降下来

美国行为治疗心理学家沃尔普通过研究发现，人的大脑在感受到有威胁性元素存在时，就会将这个信号传递给具有防卫功能的交感神经，交感神经会将防御的指令传递给身体各个组织与器官，这些组织和器官就会加速运转，在肾器官接收到防御指令时，会分泌大量的肾上腺激素，从而为人体提供抵御威胁所需的大量燃料和能量，在威胁解除时，与交感神经起反作用的副交感神经就会发挥作用，慢慢恢复平静，人们体会的压力也会慢慢消失。人们在经历了重大的刺激事件或压力之后，就会对这次事件的细节有很深的印象，脑海中会不时浮现这些场景。每次回忆，人们的大脑就会再次受到刺激，交感神经会再度指示肾器官分泌肾上腺激素。如果人的身体和意识总是处于紧张状态，就会一次次体会刺激和压力。人们甚至会在一次次重复感受压力的过程中，形成威胁性元素思维惯性，导致交感神经与副交感神经之间失去平衡，副交感神经受到抑制，而交感神经一直处于兴奋的刺激状态，从而造成肾上腺激素的大量分泌，这些燃料或能量已经大大超过了人体本身所需要的水平，因

此，额外的能量会变成阻碍人体正常运转的毒素，影响人的身心健康。如果能养成良好的呼吸习惯，就可以达到减轻压力带来的毒素，释放身体深层压力的目的。

贝拉刚满32岁，是美国《华盛顿邮报》的一名记者。一次，她的一篇关于失踪儿童的报道引起了社会的强烈关注，但同时也引起了一些不法分子的不满。由于这个报道，她在出差的时候被几名歹徒绑架了。连续几天，贝拉被关在一个不见阳光的黑屋子里，耳边响着儿童的哭声，以及歹徒对儿童的呵斥甚至毒打的声音。幸运的是，她在被绑架之前正在和同事讲电话，歹徒在带她走的时候没有留意她悄悄打开了视频，同事通过视频看到了她被带走的情况并及时报了警。警方很快根据同事提供的线索解救了贝拉，以及关在附近的数十名儿童。贝拉的身体只是受了些轻伤，很快便恢复过来，但她的心灵却终无法平静，她时时回想起那个暗无天日的屋子，以及哭声和毒打声。睡梦中，她总是感觉自己好像又被关进了那间屋子，四周都是墙壁，她横冲直撞，怎么走都走不出去。她一次次从噩梦中惊醒，由于担心再次做噩梦，甚至强打精神坐到天亮。她的睡眠严重不足，再加上心理压力过重，身体渐渐消瘦下来。她知道，长此以往，自己会崩溃的。为了摆脱这沉重的压力，她向自己的医生哈瑞发出了求助。

哈瑞了解到贝拉心理压力出现的原因之后，并没有马上就绑架事件对她的恐惧情绪进行疏导，他决定首先通过呼吸催眠法使贝拉放松身体，改善她的精神状况，等到贝拉的情绪渐渐稳定之后，再通过催眠来让她重新审视那次事件，提高她的抗压能力，从而彻底消除她的心理阴影。

哈瑞首先让贝拉躺在催眠椅上，告诉她将脊背缓缓地挺直，让整个身体都放松下来，然后告诉贝拉：“接下来，我会帮你通过呼吸来释放压力，请认真按我的要求去做。首先，请把你的嘴巴微微地张开，用你的鼻孔深深地吸进一口气，要慢慢地，深深地吸气，注意体会鼻孔和上唇之间气流吸进的感觉。在鼻孔吸气的同时，让腹部缓缓做出膨胀的动作，尽可能地让它继续膨胀，直到最大限度，请注意体会腹部在鼻孔吸气的同时向外扩张的感觉。嘴巴继续保持微微张开的状态，慢慢地从嘴巴中呼出一口气，呼气也要慢慢地，深深地，体会气流从口腔里流出的感觉。与此同时，将腹部缓缓回缩，尽全力回缩，直到最大限度。集中注意力体会腹部在呼气时向内回缩的感觉。接着，鼻孔慢慢吸气……腹部慢慢膨胀……缓缓呼气……腹部慢慢回缩……重复几次这样的动作，

很好，吸气……膨胀……呼气……回缩，现在，外界有大量的新鲜空气，空气中的氧气在你吸气的同时进入到你的体内，接着渗透到你全身的血液中，随着血液循环的进行，这些氧气被血液输送到你全身的各个器官以及组织系统，在那里完成物质和能量之间的交换或代谢……吸气的时候，想象氧气随你的呼吸进入体内，参与物质与能量的代谢，想象将多余的毒素、代谢产生的二氧化碳以及你心中的压力都集中起来。呼气的时候，想象把这所有的废气、有害物质以及沉积在心中的压力都统统运送出去……继续保持这种呼吸状态，呼吸程度要深，呼吸速度要慢，注意体会将压力集中以及排出体外的感觉。随着深呼吸的进行，你的心情就会变得越来越平静，你的身体就会越来越放松……很好，继续保持这样的节奏，继续进行这样的呼吸。很好，你可以调整你的姿势，让身体更加放松。继续，将嘴巴微微张开，缓缓地进行着呼吸动作……你的呼吸越来越平稳，越来越均匀。对，就是这样呼吸，一面呼吸，一面放松自己的身体……你的身体渐渐放松……正在放松……继续放松……更加放松……你可以自由调整姿势，只要能让身体更舒服，更放松……很好，就这样保持下去……你的呼吸会更加均匀，更加顺畅……注意体会你平稳的呼吸……每一次吸气，你都将心中的压力集中起来，每一次呼气，你的压力都会随着体内的废气以及毒素排出体外，每呼吸一次，你的压力都会减轻一点，你的精神也会放松一些。继续，感受你的呼吸，感受你呼出的气流带着你的压力与体内的毒素消失不见，体验你的身体越来越轻松，你的心情越来越舒畅的感觉……每一次呼吸，你都会轻松很多，愉悦很多……很好，就这样平稳地呼吸，感受压力离开体内的感觉……你越来越放松，越来越放松……直到感受到疲倦，直到感受到从未有过的放松……”

按照哈瑞的指令进行了多次深呼吸之后，贝拉的心情放松下来，身心疲惫的她似乎一直清醒着，又好像早就沉沉地睡去了，在哈瑞将她唤醒之后，她的身体好像充满了能量，精神也变得十分愉悦，好像心中沉重的压力已经被人拿去了很多。

众所周知，呼吸是人们赖以生存的基础，是调节紧张神经、得到身体放松的重要手段。深度的、均匀的呼吸能够加强肺部功能，提高血液中氧气的代谢速率，从而有效地排出体内多余毒素，达到释放心理压力的目的。日常生活中的人们，总是用胸式呼吸法，也就是通过鼻孔呼吸引起胸部骨活动的方法。在这种呼吸进行时，人体肺部只发挥了三分之一的作用，为了更好地发挥呼吸的作用，人们应该充分发挥整个肺部的作

用，也就是让整个肺部都参与到呼吸之中。腹式呼吸法，就是能够充分发挥肺部作用的一种呼吸方法，它能够改变膈肌的活动范围，改善肺部通气量，增强呼吸功能。腹式呼吸法要求人们的呼吸程度要深，呼吸速率要慢，要求人们用鼻孔吸气而用口腔呼气，通过深长而缓慢的呼吸来降低呼吸节奏，增强呼吸功能，排出体内毒素，释放心理压力。哈瑞就是通过催眠帮助贝拉调整呼吸方式，达到减轻压力的目的的。

除了腹式呼吸法，人们也可以运用肩式呼吸法来达到加强呼吸功能的目的。在运用这种呼吸方法时人们嘴巴微微张开，用鼻孔深深吸入一口气，在吸气的同时将双肩微微抬起，缓缓将腹部收缩，让氧气进入人体胸腔，然后保持嘴巴微微张开，轻轻用嘴深沉地呼出一口气。在呼气的同时，慢慢将双肩放松，让腹部缓缓膨胀起来，这就完成了一次呼吸的过程。由于在运用这种呼吸方法时，人们的肋骨会向左右两侧伸展，因此肩式呼吸法又称肋骨呼吸法，通过这种方法，人们不只会增强呼吸功能，还会将自己的心胸慢慢打开，从而加强自己承受压力的能力。

无论是腹式呼吸法还是肩式呼吸法，都要求人们降低呼吸节奏，通过缓慢而深沉的呼吸来达到释放压力的目的。

8．宣泄不良的情绪，释放沉重的压力

在日常的学习或工作中，由于人际关系、恋爱与婚姻、家庭生活以及外界自然环境等因素，人们经常要承受着各种各样的压力，使得压力几乎无处不在。当压力到了一定程度的时候就会对人造成一种伤害，无论这种压力是造成急性的、创伤性的，还是慢性的或者低水平的困扰，都会影响到人们的情绪变化。急性和创伤性的压力可以发展成急性压力综合征，人们的焦虑情绪会快速发展，并因此而变得麻木或者冷漠。如果不及时处理这种情绪，就可能会造成创伤后应激障碍，进一步加重压力带来的心理不适症状。与此同时，重压下的人们会出现恐慌、多疑、抑郁等多种情绪，变得容易发怒、精神紧张且难以集中精力，从而降低对周围事物的感知能力，甚至引起抑郁症等各种心理疾病。因此，为了消除心理压力的不良影响，人们应该及时宣泄自己的不良情绪。

宣泄中的“宣”是疏导、疏通的意思，“泄”是排解、释放的意思，“宣泄”就是通过各种方法或者途径将心中积聚的苦闷及焦虑等不良情绪疏导排解出去。通过宣泄不良情绪，人们就可以释放或降低心中的压力。

同时，宣泄情绪也可以让人变得理智，从而能够以积极的态度、合理的方法来管理好自己的情绪，提高自身的抗压能力，避免心理压力过重引起的各种问题。

宣泄情绪的方法有倾诉法、哭泣法、借物宣泄法、转移注意力法、大笑法等几种。

倾诉法是将自己的不良情绪通过语言或者书信的形式向亲友或者心理医生倾诉，也可以通过记日记的形式进行自我倾诉，或者面对某种物品来进行倾诉。通过倾诉，只要将心中的悲伤、愤怒发泄了出来，郁闷的情绪就会得到缓解。

哭泣法是通过眼泪来排解自己的压力的，因为人们在哭泣的时候，体内因压抑情绪产生的微量或少量危害人体的物质（即生物活性物质）会随着泪液排出体外，从而起到稀释体内有害物质浓度、缓解紧张情绪的作用。

借物宣泄法最为常见的形式是通过摔打东西、毁掉东西的方式来释放压力，比如可以用力捶打自己的布娃娃或者被子、撕掉废旧的书本等来达到宣泄情绪的目的。

转移注意力法是将自己的注意力转移到令自己感兴趣或者令自己感到开心的事情上，比如可以回忆自己取得某次重大成就的经历，回忆曾经发生在自己身上的开心的事，回忆和家人一起度假的美好时光，或者读几个令心灵放松的故事……

大笑法是通过大笑的方式来放松人的肌肉和神经，促进人体内令人静心的激素的分泌，以满足人们精神和情感的需要。为了达到笑的目的，人们可以通过回忆令自己捧腹的趣事或者糗事，想象幽默的画面，欣赏喜剧表演或者读几则幽默笑话。通过这些方法让自己笑起来，要大笑，嘴角一定张开，要能够体会到开心的气流从喉咙出来，感觉这些气流形成一个夸张的笑，一个令人满足的笑。

人们在运用上述方法宣泄情绪的时候，可以根据实际情况选择一种或者多种方法综合运用，以达到情感宣泄的目的，而这些方法不仅适合人们在日常生活中运用，还适合催眠师在催眠治疗中帮助被催眠者发泄压抑的情绪。

2009年4月的一个下午，海伦走进了心理咨询师乔治的办公室，希望他能帮助自己减轻沉重的心理压力。海伦看起来年龄并不大，她面色苍白，毫无血色，身体极为虚弱。面对乔治她只说自己最近压力很大，总是失眠，希望乔治能帮她，但当乔治追问原因时，她便支支吾吾，不肯多讲。乔治知道，海伦一定有什么不愿启齿的理由，她可能还并不相信自己。于是，乔治先是通过谈话渐渐放松海伦对自己的戒心，待到海伦加深对自己的信任后，他开始试探着问海伦是不是可以通过催眠疗法解决她的心理问题。海伦先是有些迟疑，接着默默地点点头。

乔治让海伦以最舒适的姿态躺在催眠椅上，并告诉她按照自己的要求进行放松。他以低沉的声音详细说着暗示语，诱导海伦逐步放松自己的头部，接着是颈部、四肢、足部，直到完成全身的肌肉放松。在乔治语言的暗示下，海伦渐渐进入了催眠状态。在海伦被催眠程度逐渐加深的同时，乔治开始引导她进入对往事的回忆中。他先是引导海伦说起一些比较开心的事，待海伦的表情渐渐松弛下来后，乔治开始让她回忆导致自己出现心理压力过大的原因。海伦刚讲了几句，眉头又皱了起来，并且神情越来越紧张，脸上也呈现了惊慌的表情，眼里盈满了泪水，接着她紧紧咬着嘴唇，停止了对往事的述说。乔治并没有催促海伦继续往下讲，而是告诉她："海伦，我知道这件事深深地伤害了你，现在，你想哭就哭出来吧，不必压抑自己的感情。别怕，这件事已经过去了，你现在已经非常非常安全了，不会有人再伤害你，也不会有人来打扰你，你现在就尽情地哭出来吧，哭出你的委屈，哭出你的愤怒……但是，十五分钟之后，请你慢慢平复下来，告诉我发生了什么事情。现在，请你尽情地哭吧，把你的委屈、你的痛苦、愤怒以及恐惧都哭出来吧。"慢慢地，海伦的身体开始颤抖，她的眼泪先是一滴一滴，接着像断线的珠子持续掉落。她先是无声地哭泣着，接着哭出了声音，先是小声哽咽，继而号啕大哭起来，又过了一会儿，海伦的哭泣已经变成了撕心裂肺的哀嚎。乔治简直不敢相信，眼前这个瘦弱的小女孩竟然有那么大的力量，她竟然能够流出那么多的眼泪。

十五分钟之后，海伦逐渐停止了哭泣，她的心情渐渐平静下来："那天是一个周末，是我16岁的生日，于是，我请妈妈为我准备了一大堆食品和饮料，邀请朋友们来我家为我庆祝生日。朋友们在我家里玩得很尽兴，我也感觉很幸福。生日宴会从早上一直持续到了晚上八点，去了外婆家的妈妈贴心地打电话来说不回家了，允许我的朋友们玩个通宵。我刚要把这个好消息告诉朋友们，突然不知道谁提议要去电影城看电影，

意犹未尽的朋友们纷纷响应，我当然不想扫大家的兴，于是和大家一起来到市中心最大的那家电影城。我们包了一个午夜场，可以一直看到早晨八点。当时放的是一部印度片子，歌舞剧，朋友们纷纷跟着音乐跳起了舞。我坐在一边，看着朋友们滑稽而夸张的表演，突然感觉胃里有些不舒服，好像吃过的东西都要翻腾出来。我想可能吐出来就好了，于是去厕所大吐了一场，吐完之后我的身体非但未见好转，反而更加难受，我迫切地想回到家里休息。看到朋友们兴致勃勃的样子，我不忍心打扰他们，就悄悄付了账，准备回家后再打电话告诉他们一声。我想打电话给妈妈，又想起她根本不在家里，而外婆家离这里有几个小时的距离。于是我拦了一辆出租车，一上车就昏昏沉沉地睡去了，直到车子戛然而止，我的头撞到车子上，才意识到自己根本没有告诉司机我要去哪里。我抬起头，四周一片昏暗，只在远处有几束光亮从散布的几户人家里透过来。我刚想问司机是怎么回事，就被一股强大的蛮力拽了出去。那人叼着一根烟，在微弱的烟火闪烁中，我看到司机那张没有任何表情的脸。他先是让我交出自己所有的现金、银行卡，让我说出卡的密码，接着便开始撕扯我的衣服。我大声叫喊着，他狠狠地给了我几个耳光。我感觉嘴里一股血腥味，用手一擦，黏黏的。我的衣服已经越来越少，我继续大叫着，用手拍打着司机。不知道他用什么东西砸了我一下，我眼前一黑，就什么也不知道了。我醒来的时候，身上几乎没有任何遮盖物，我的身体很疼。我好疼，好害怕……”乔治耐心地听完海伦的经历，并详尽地对这件事进行了分析。他用强烈的暗示语告诉海伦，事情已经过去，这种事情再也不会发生，这件事没什么大不了，要有勇气勇敢面对。

考虑到海伦可能不会向其他人提起此事，而这样只会造成她更大的心理压力，于是在唤醒海伦后，乔治建议海伦回家后将这件事情写下来，然后烧掉，或者找一个安静的房间，对着墙壁说出这件事，希望通过这种方式来让她的压力有所减缓。海伦按照乔治的方式写下事情的经过，然后烧掉了，她感觉自己果然轻松了不少。没事的时候，海伦也常常试着对着墙壁说出自己的郁闷，再结合乔治的催眠治疗，海伦渐渐摆脱了沉重的心理压力。

在乔治对海伦的治疗中，就综合运用了哭泣法和倾诉法。海伦开始因回忆自己的痛苦经历而眼里含泪时，乔治运用到了哭泣法，让海伦通过流泪来发泄自己的情绪。而乔治引导海伦诉说自己的经历、让海伦写下痛苦经历以及对墙诉说，都是运用了倾诉法。由此可见，如果能够根据实

际情况运用不同的宣泄方法来减轻压力，往往会取得更大的效果。

Chapter 3

解除入眠障碍，提高睡眠质量

——催眠与睡眠质量

在很多人的观念里面，催眠术是一种神秘的巫术，事实上并非如此，因为催眠仅仅是人们的一种心理状态而已，它是由各种各样的技术引发出来的人们意识的一种替代状态。通常人们在进入到催眠状态的时候，会对他人的暗示显出极高的灵敏性和反应性，人们一直处在一种高度接受暗示的状态，之后会在自己的知觉、记忆和控制中做出相应的反应。

睡眠对于人们的重要意义是不言而喻的。生活中，每个人都不能忽视睡眠的重要性，从某种意义上来讲，睡眠的重要性甚至超过了吃饭。因为它能够使人们消除一整天的疲劳和紧张，使人们的身心得到放松，为第二天的工作和学习提供充沛的动力和精力。入睡困难在如今已经成为很多现代人的通病，躺在床上辗转反侧、难以入睡是十分痛苦的，但是现在医学界在治疗失眠这一顽疾方面并没有十分突出的表现。心理学家表示，失眠通常都是由于人们自身的心理因素造成的，造成失眠的主要心理因素有很多，而自我催眠在很大程度上能够改善人们入睡困难的现象。

1．觉醒性催眠与睡眠性催眠

在很多人的观念里面，催眠术是一种神秘的巫术，其实并非如此，因为催眠仅仅是人们的一种心理状态而已，它是由各种各样的技术引发出来的人们意识的一种替代的状态。通常人们在进入到催眠状态的时候，会对他人的暗示显出极高的灵敏性和反应性，人们一直处在一种高度接受暗示的状态，之后会在自己的知觉、记忆和控制中做出相应的反应。

催眠术有两种基本的形态，一种是母式催眠，另一种是父式催眠。母式

催眠就是催眠师在对被催眠者进行催眠的时候，要尽量用温情的方式去攻破被催眠者的心理防线，此时的催眠师们采取的是一种柔性攻势，所以被称为母氏催眠。而父式催眠则是催眠师在进行催眠的时候，以命令的口吻来发布命令或者暗示，使得被催眠者感到这样的命令是不可抗的，此时的催眠师采用的是一种强硬攻势，因此被称为父氏催眠。不管是哪一种形态的催眠方式，催眠师们都是根据不同的催眠对象，或者是针对同样的催眠对象根据不同的时间、地点和条件选择不同的催眠方式。

人们在被催眠的时候，如果按照被催眠者的意识状态来分的话，可以分为觉醒性催眠和睡眠性催眠。顾名思义，觉醒性催眠是指人们的意识在清醒的状态下，催眠师对其进行的暗示性催眠，而睡眠性催眠则是指人们在睡眠的状态下，催眠师对其进行的催眠。

觉醒性催眠的主要观点是，催眠师们在对被催眠者进行催眠的过程中，并没有直接使用睡眠性的暗示，此时的被催眠者在接受催眠的时候并不会有昏昏欲睡和身体困乏的现象，身体上也不会出现睡眠的外部特征。但是，觉醒性催眠依然能够诱导出被催眠者的痉挛、痛觉丧失以及自动书写等只有在催眠状态下才会出现的现象。著名的心理学博士韦尔斯一直都认为，在被催眠者处于觉醒状态中的时候，催眠师们依然能够诱导他们进入催眠状态。他是第一个提出这一理论的人，并且韦尔斯博士还总结出了觉醒性催眠的几个优点：

（1）觉醒性催眠在形式上并不像其他的催眠术一样神秘，这样就避免了催眠师在进行催眠时的一些烦琐的步骤。

（2）觉醒性催眠能够达到简易地治疗某些疾病的效果和目的，并且觉醒性催眠在课堂教学上也比较容易获得良好的互动效果。

（3）觉醒性催眠使用的人群范围很广，上到耄耋老人，下至蹒跚学步的孩童，都能够一一应对，而且这一催眠方法与睡眠性催眠相比，其成功率很高。

（4）觉醒性催眠不仅仅适用于对个人进行催眠，也适用于群体催眠。

（5）觉醒性催眠的操作方法十分简单，极其容易掌握，能够用较短的时间使被催眠者进入催眠状态，而且还能够使被催眠者更容易转入睡眠

性催眠状态，并且催眠成功的几率很大。

当有些被催眠者没有办法通过一些普通的催眠方法进入到催眠状态中的时候，催眠师们可以在征得被催眠者的同意之后，等到被催眠者入睡后采用睡眠性催眠的方法为其进行诊治。这是因为，当人们处在睡眠状态中的时候，人们的意识是不会有任何抵制的，所以，人们很容易就会被催眠了，这个催眠方法几乎是不会失败的。

其实，睡眠性催眠就是将普通的催眠转化为睡眠性催眠的方法。睡眠性催眠术其实很简单，只不过它相对觉醒性催眠来说更需要催眠师拥有足够的耐心和时间，而且睡眠性催眠也是催眠方法中最为简单易学的一种。

在进行睡眠性催眠的时候，是不可以事先告诉被催眠者的。通常，睡眠性催眠的进行需要被催眠者的家属陪同。催眠师首先在被催眠者的床头静坐几分钟，之后就用温暖的手心靠近被催眠者前额的地方，但是这个时候切记手心不要触摸到被催眠者的皮肤，之后催眠师需要仔细地观察被催眠者是否有眨眼、转动头颈、翻身或者是嘴角蠕动等动作。

如果被催眠者有这些反应的话，那就说明，催眠师手心的暖流已经在被催眠者的体内发生反应，如果没有任何反应的话，那么催眠师可来回移动几次，之后再耐心地等待被催眠者的变化。

随着手掌的移动，催眠师可以先用低沉的声音对患者进行催眠诱导，之后声音逐渐提高。催眠师可以这样对患者说："安心地睡去吧，就这样继续睡吧，你不会醒来的，你能够听到我说话，但是你不会醒来。继续睡吧，你会睡得更深更熟……你是不会醒来的，睡吧睡吧……睡得再深一些。"之后催眠师停顿几秒，然后继续说，"现在，你能够清楚地听到我所讲的每一句话，但是你的睡眠还在继续，而且会越睡越熟，现在，你能够听见我讲话吗？如果能听见的话，就点点头。"

此时，如果被催眠者没有反应，那么就把之前的话语再重复一遍；如果被催眠者这个时候有了反应，就说明被催眠者现在已经进入了催眠状态，那么催眠师就可以进行下一个步骤了。

"现在，你能够回答我的问题而不醒来。你叫什么名字？……请你回答我，但是不要醒来，你叫什么名字？"当被催眠者在熟睡中没有醒来而

回答出了催眠师的问题时，催眠师就和被催眠者间建立起了感应关系。这个时候催眠师能够和被催眠者进行无拘无束的谈话，甚至能够让他从床上坐起来。

这个时候，催眠师就能够开始对被催眠者进行心理暗示了，比如：催眠师可以在被催眠者的面前放置一束玫瑰花，这个时候让被催眠者来嗅一下花的香气，催眠师可以说："现在，你的面前有一大束玫瑰花，它们散发着柔和的香气，你能闻到玫瑰舒适的气味吗？你喜欢这种香味吗？现在，请你仔细地闻一下，然后回答我的问题。"催眠师通常都会这样，一边提出问题，一边力求做到被催眠者回答出来，这说明催眠师和被催眠者之间是一直都在保持着联系的。此时，催眠师就可以继续对被催眠者进行暗示："好，现在你睡得非常好，此时，你能够和我无忧无虑地进行交谈，你可以没有任何顾虑地讲出你的心里话。"之后，催眠师就可以根据被催眠者的具体情况，有针对性地发掘出被催眠者心理上的症结，并且对被催眠者进行分析、解释和指导性的暗示，以此来达到治疗的目的和效果。

通常，在催眠治疗将要结束的时候，催眠师会暗示病人，他还处在普通睡眠状态，不需要清醒。但是，如果催眠实验没有成功的话，催眠师可以耐心地多试几次，这是因为每个人的生理机制是不同的，所以，人们进入催眠状态的速度也是不一样的。

如果催眠师想让自己的暗示在患者清醒的时候依然有效，那么就可以使用后效催眠法，这种方法能够做到在被催眠者处于清醒状态中的时候也能够不断地受到催眠师的暗示。这样的方法通常对于儿童特别有效，它可以使孩子在上课的时候做到集中精力学习，甚至还能帮助他们改掉爱上网、喜欢逃课等一些不好的习惯。

不论是觉醒性催眠还是睡眠性催眠，都能够达到催眠治疗的效果。但是具体选择何种方式的催眠，就要根据患者的不同条件进行选择。

2．梅斯默催眠术中的动物磁性睡眠

近些年，与磁相关的用品逐渐进入人们的生活，但是对于磁性的作用，大多数人都是半信半疑的。科学研究认为，人体需要磁就像人需要空气与水一样。

众所周知，人离开了水与空气，就会对健康产生很严重的影响，而研究表明，磁场的变化也会对人体产生致命的影响。人体磁场的紊乱会导致生长发育缓慢、生理机能退化等疾病，严重的还会导致神经紊乱、细胞早衰等疾病。就磁性睡眠来说，科学家经过实践，研究出以下几点疗效：

（1）改善微循环

这是磁场对人体最重要的一个生物疗效。在磁场的作用下，微血管会扩张，血流速度加快。它还能让已经扩张得有些过度的血管收缩，也就是说，磁场对血管有双向的调节作用。临床证明，血压病人经过磁性疗法之后，本来处于扩张的血管会收缩，并改善血流，从而对血压产生影响。

（2）镇痛

从病理学来说，产生痛苦的原因是细胞受损后释放出一些引起疼痛的物质，这种物质在浓度达到一定程度之后就会让人产生痛感。其中起主要作用的物质是钾离子、组织胺激肽等，人的身体是有自动调节功能的，在产生疼痛物质时，还会同时产生一些水解这种物质的酶，它能让疼痛物质水解，从而缓解疼痛，但是这需要一定的过程。

众所周知，痛感是需要传导的，而磁性睡眠疗法在人们睡觉时，磁场会直接作用在经络，它会减少感觉神经对刺激的传导，如此一来就能达到马上止痛的效果。

（3）消炎，消肿

事实证明，磁场对身体的肿胀有很好的缓解作用，它能改善微循环，加快白细胞的运动，从而解除毛细血管的瘀塞，有助于消肿。

（4）调节肠胃功能

磁场对于肠胃功能的作用也是双向的，经过研究与观察发现，患者在磁场的干扰下，肠胃蠕动会改变，并会根据个人情况，减缓或者增强肠胃的蠕动，从而达到止泻与治疗便秘的目的。

其实磁性睡眠除了这些直接对人体生理上的作用之外，在精神方面还有着更大的作用。在自然界中，有这样一种现象，大马哈鱼在河里孵化出来之后会游到离自己出生地几百英里以外的大海中去生活，但是不管生活在离自己出生地多远的地方，它都会在产卵的时候回到自己的出生地。人们都很疑惑，它是怎样找到回家的路线的？

后来，科学家经过研究发现，大马哈鱼是利用磁场才记住了自己出生的地方。这种理论从专业角度来说叫作“动物磁性”理论，而“动物磁性”理论一直被认为是最神秘的理论，科学家认为，“动物磁性”是神经系统中最基本的属性。这种属性，最早是由梅斯默发现的。

梅斯默出生在伊治兰，1776年获得了医学博士学位，他当时的论文是研究恒星、土星对治疗的作用。这篇文章主要讲述了他对磁性治疗的浓厚兴趣，而他之所以会有这样的兴趣，源于早期他与一位耶稣会会士的相识。

这位会士是法瑟·马克西米利安·若安，他让梅斯默用一些磁石做实验。根据实验，梅斯默初步得出“动物磁性睡眠”的概念。1774年，一个病人让他更加确信了动物磁性睡眠疗法的存在。当时他的一个病人佛朗西斯卡·奥斯特林患上了精神紧张的病症，用了很多方法都没有效果，于是梅斯默决定用动物磁性疗法。他让奥斯特林喝下了含有铁的水，还让她把磁铁放在自己的身体上，带着它睡觉。结果奇迹出现了，几个疗程之后，奥斯特林居然康复了。

这件事对于梅斯默来说是一个转折，他坚信自己的动物磁性睡眠疗法是科学的，于是他断言，在自然界存在一种无所不能的磁场，就这样，“动物磁流学说”正式诞生。梅斯默相信，人体之所以会产生疾病，主要是因为磁流不畅。此后，他开始尝试用磁疗为患者治病，但是还没有等到他把这种催眠治疗方法发扬光大，就出现了让他在维也纳声名扫地的事情。虽然这件事看起来不是一件好事，但也正是这件事让梅斯默取得了更大的成功。

在梅斯默声名鹊起之时，他接触到了一位名叫玛丽亚·特里萨·帕拉迪斯的病人。她是一名出色的钢琴演奏家，不幸的是她失明了，后来由于辨认出是一种癔病失明，所以她找到了梅斯默，毫无意外的，梅斯默取得了好的疗效，玛丽亚的视力逐渐恢复了。但是因为她的家人担心玛丽亚

的视力恢复之后，女皇就不会再给他们发抚恤金了，因此他们给了玛丽亚很大的精神压力，当玛丽亚被这些压力压得再次失明时，玛丽亚的家人就拒绝梅斯默为其治疗。

这本来没有什么，本质上说是一个病人不愿意再继续治疗而已，但是因为玛丽亚家人的拒绝，让外界认为梅斯默是一个欺世盗名的骗子，那些嫉妒他的同行趁此机会斥责他、排挤他。很快，梅斯默在维也纳就没有立足之地了。因此，他在1778年，来到了巴黎，而正是在这里，梅斯默的“动物磁性睡眠”出现了转折。

当时梅斯默在机缘巧合下认识了国王弟弟的医生德思龙博士，并让他对“动物磁性”疗法产生了兴趣。很快，两个人一起开了一家诊所，随着患者的日渐增多，梅斯默名声大噪，但是梅斯默对此并不满意，他认为这只是一种名义上的胜利，他想要的是能够从科学上得到认可。因此，他先后多次向各种科学学会递交自己的讲演，但是全无回音。后来，因为得罪了很多人，皇家组织了一个委员会专门对梅斯默进行考察。

委员会中包含了很多当时的科学家，比如本杰明·富兰克林、拉沃伊斯等。虽然都是知名的人物，但是他们观察的结果仍然带有偏见，在结果报告中完全否定了梅斯默的动物磁性疗法。报告中说：磁石在治疗中没有任何效果，人们病症痊愈也不是因为磁石，而是因为梅斯默的暗示。在这份报告中还列举了很多梅斯默治疗失败的例子，却没有提及成功的案例。

这份报告导致的直接结果就是梅斯默的行医执照被撤销，他不得不移居到凡尔赛，之后他多次移居，一直过着清贫的生活，直到1815年，才在米尔伯格去世。虽然动物磁性疗法在梅斯默在世的时候没有得到官方的肯定，但不可否认的是，梅斯默的这一发现对催眠术的发展有着很大的贡献。在他逝世之后，他之所以会受到催眠科学界的推崇，主要是人们从他的理论中得出了对病人进行暗示的治疗方法。他在运用动物磁性睡眠治疗时使用的磁铁、铁屑对于治疗疾病本身是没有效果的，它们只是帮助患者更加容易接受暗示的一种道具，使被催眠者相信自己的疾病已经痊愈。这是梅斯默动物磁性催眠治疗的力量所在，所以，尽管他的理论有些偏差，但他在催眠领域所做出的贡献是不可磨灭的。

3．普伊赛格的新发现：催眠术中创造的睡眠奇迹

在梅斯默去世之后，动物磁流学说依然还有很多狂热的追随者，他们不断地摆脱世俗怀疑的眼光，进行着艰难的探索与研究，也正是因为这些狂热的追随者，使得这一学说得以延续和发展。

阿曼德·德·普伊赛格也是这狂热追随者中的一分子。他曾经是一名军人，在退役之后开始对心理学产生了浓厚的兴趣，他曾经跟随麦斯麦尔学习过“麦斯麦术”，之后又成为梅斯默的疯狂追随者。而普伊赛格在催眠术中关于“人工梦游”的重大发现，奠定了他在催眠学界的地位。

1784年，阿曼德·德·普伊赛格在经过了对梅斯默疗法的短暂学习之后，在一个偶然的机会发现了“人工梦游”的现象。有一天，一位心理有些疾病的牧羊人找到了普伊赛格，他的名字叫作维克多·瑞斯。维克多希望普伊赛格能够医治好自己的心理疾病，于是，普伊赛格决定使用梅斯默疗法对这位苦恼的牧羊人进行治疗，但是没想到这位牧羊人在医治的过程中因过于放松而睡着了。此时的普伊赛格有意命令这名牧羊人站起来，让人意想不到的是，维克多竟然真的站了起来。这令普伊赛格感到十分惊讶，随后他又让这名牧羊人走几步，牧羊人在接收到普伊赛格的命令之后，真的就闭着眼睛向前走了几步。尽管牧羊人并没有从睡眠中清醒过来，但是他行走的姿态和处在清醒状态中的人毫无二致。随后，普伊赛格又和这位处在睡眠状态中的牧羊人攀谈起来，在聊天期间，普伊赛格故意向牧羊人提一些很难回答的问题，没想到牧羊人对这些问题竟然能够对答如流。普伊赛格对这一发现感到兴奋不已，他自己都没有想到会有如此发现。因为，作为梅斯默的疯狂追随者，他始终都认为，维克多在被催眠的过程中会经历一次危象和数次痉挛。

后来，他又在不同的患者身上进行过这样的试验，在进行了多次试验之后，普伊赛格得出结论，梅斯默术能够让人们处于一种让他人感觉得到的清醒睡眠之中，随后他又发现，当人们处在这种状态中的时候，会对他发出的命令完全执行，等到他们醒来之后却完全不会记得在他们睡着的这段时间里自己究竟做过什么样的事情。普伊赛格对这一现象的解释仍然局限在梅斯默的动物磁力说中，但是这一发现重新引起了人们对梅斯默术理论研究的兴趣和热情，很多相关领域的专家纷纷投入到这一现象的研究中来，普伊赛格把这一现象称为“人工梦游”。后来，这种“梦游状态”在发展到现代催眠学说中的时候就被催眠学家们称为“磁性睡眠”。

“人工梦游”的概念与现代的“催眠状态”的概念极为相似，普伊赛格认为，通常患者处在人工梦游状态中的时候，依然能够走路，自如地和别人交谈，按照催眠师给出的指令做出相应的反应。

后来，普伊赛格和他的学生们一起对人工梦游进行了更加深入的研究，之后，他总结出人工梦游治疗人们疾病的方法。首先，患者们在普伊赛格的引导之下进入梦游状态，之后患者们会按照普伊赛格的暗示讲出他们所患疾病的特点，还要向他详细地讲清楚自己患病的病因、症状以及曾经接受过的一些治疗情况。然后普伊赛格就会根据病患的情况给出适当的暗示，但是这样的治疗方法相对于19世纪其他催眠师的治疗方法，是要复杂一些的。

作为梅斯默的疯狂追随者普伊赛格在发现这一现象之后，很快就认为这种现象之所以会出现，它的基础原理正是基于梅斯默的磁流存在论，于是，他在数次试验之后着重强调了两项重要的心理素质——信仰和意念。他认为，只有同时拥有这两种素质的人，才能够获得治疗的成功。这一观点的提出，使他自己逐渐远离了梅斯默使用的铁棒等道具，在试验中进一步发现，当患者处于恍惚状态中的时候，自己能够和患者对话，并且能够对患者的疾病进行暗示治疗，这正是催眠疗法的起源。

其实，从普伊赛格的治疗方法中可以看到催眠疗法的前身，而且，普伊赛格对于人工梦游的探究直接导致了后来人们对于梅斯默术理论基础的革新。梅斯默术认为，催眠师是通过控制磁流来控制和影响患者的意识的，但是，在普伊赛格的理论被提出来之后，人们对于催眠的认识开始有所转变，认为是催眠师在通过自己意念的力量来直接控制和影响患者的意识，这样就逐渐形成了“意念力量学说”。这一学说认为：催眠师的大脑可以释放出一种能够起到治疗作用的物质流，这些物质流能够沿着催眠师的神经传送到身体内部的器官，之后再把这些物质流通过对患者的接触传送到患者的身上。这些催眠师相信，他们能够通过自己意念的力量来影响患者，还能够通过控制这种物质流的释放和传递来给患者进行治疗。

继普伊赛格的发现之后，其他的磁力学说的实践者们也都纷纷表示自己能够诱导患者进入到恍惚的状态，而且，人们还相继发现了催眠状态中的其他表现，比如，四肢僵硬、健忘等症状。随后，磁力学说逐渐传播开来。

随着磁力学说的传播，越来越多的人开始认同普伊赛格之前提出的意念和心灵的运用，并且这两者也越来越受到人们的重视和追捧。随后，这一治疗术被西班牙的神父荷西·法里亚发扬光大。法里亚在普伊赛格提出的理论基础上，又提出了催眠发展史上最为重要的两个观点：一个是，在催眠开始的时候，他会让患者凝视一个固定不动的物体，这个物体可以是自己的手，也可以是其他的东西。这种催眠诱导的方法到后来得到了广泛的发展和应用。另一个就是法里亚强调了恍惚状态的重要性主要在于心灵对于暗示的接受能力比较强。这一学说，也是现代催眠学说中的一个至关重要的部分。

尽管普伊赛格是最早发现催眠疗法的，但是至今他依然不为众人熟知，然而他在催眠术的发展史上所做出的巨大贡献却是谁都无法比拟的。

4．自我催眠能够改善睡眠质量

人们通常都知道睡眠是有深浅之分的，却很少有人知道人的睡眠也是有周期的。一般来讲，人们在刚刚入睡的时候属于浅睡眠，在入睡80~120分钟后才会进入到深度睡眠的状态。通常情况下，人们在进入深度睡眠之后，眼球是会不停地快速转动的，而人们做梦的现象也是发生在这一时期。而由于人们在90~100分钟的时间内会经历一个不同的睡眠阶段，如果一个人每天的睡眠时间是八个小时的话，那么他大概就会有四个睡眠周期。

睡眠对于人们的重要意义是不言而喻的。在生活中，每个人都不能忽视睡眠，因为从某种意义上来讲，睡眠的重要性甚至超过了吃饭，它能够使人们消除一整天的疲劳和紧张，身心得到放松，为第二天的工作和学习提供充沛的动力和精力。然而如今入睡困难已经成为很多现代人的通病。躺在床上辗转反侧、难以入睡是十分痛苦的，但是现在医学界在治疗失眠这一顽疾方面并没有十分突出的表现。心理学家表示，失眠通常都是由于人们自身的心理因素造成的，而造成失眠的主要心理因素有很多，自我催眠在很大程度上能够改善人们入睡困难的现象。那么，什么叫自我催眠呢？顾名思义，自我催眠就是自己对自己进行诱导和催眠，从而使自己进入到催眠状态中。

那么，人们该怎样进行自我催眠呢？

首先，在进行自我催眠之前，选择一个舒服的位置和舒服的姿势躺好，这样是为了保证人们在进行自我催眠的时候能够更快地达到催眠的效果，而不会因为姿势难受而久久无法进入催眠状态。通常情况下，人们为了让自己能够更加专注感受自己身体上的变化，都会把眼睛闭起来。

然后，开始慢慢进行深呼吸，等到气息满了之后，屏住呼吸，停顿大概一秒的时间，然后慢慢呼气的同时想象自己的身体十分轻松，没有任何的负担。之后就把自己的注意力全部转移到左臂上去，想象着它开始变得越来越沉重、越来越沉重……当感觉到自己的左臂开始变得沉重之后，就将注意力依次集中到右臂、左腿和右腿上，等到感觉自己的四肢都开始变得沉重的时候，就进入到了第一个状态。

在进入第一个状态之后，再把注意力集中到自己的左臂上，想象着它开始变得越来越温暖、越来越温暖……当感觉到自己的左臂变得温暖的时候，就将注意力依次集中到右臂、左腿和右腿上，等到感觉自己的四肢都开始变得温暖的时候，就进入到了第二个状态。

在进入到第二个状态之后，将注意力专注到自己的呼吸上，慢慢体会自己的呼吸，而不要将意念强加到呼吸上面，就让自己慢慢自由呼吸，之后会感觉到呼吸变得越来越轻松、越来越轻松，当感觉心中开始变得平静的时候就进入到了第三个状态。

在进入到第三个状态之后，将自己的注意力转移到心脏上，当开始专注自己心脏的时候，就能够慢慢地体会到自己的心跳，同样也不要将自己的意念强加到心跳上面，心脏每跳动一下，人们都会感到自己的身体越来越放松，思想也越来越平静。当思想彻底平静下来的时候，人们就成功地进入了第四个状态。

在人们进入到第四个状态之后，就可以将注意力转移到腹部上，之后可以想象它正在变得越来越温暖，越来越温暖……当腹部着实感觉到确切的温暖的时候，就很顺利地进入到了第五个状态。

当进入到第五个状态之后，人们就可以将自己的注意力转移到额头上，随后可以想象自己的额头开始变得越来越凉爽、越来越凉爽，当额头真的开始变得凉爽的时候，那么就进入到了身体放松的最高层次。这样一来，整个人都会感觉到无比的惬意与轻松，此时只要时刻想着自己现在正身处在一个非常美好、十分舒适而且又很安全的地方，这个地方可以

是你凭空想象出来的，也可以是你之前去过的或者是听到过的地方，不要让思想束缚住自己，人们可以跟随着自己的思想随意想象，不过一定要让自己仔细地感觉和体会。在不断的想象当中，人们开始更深一层的放松，此时不需要刻意约束或者改变自己的思想，只要尽情地放松、再放松就可以了。

这个时候人们就会慢慢地进入到深沉的梦想之中，当再睁开眼睛的时候会发现，已经是第二天的清晨了。

这样的自我催眠的办法是十分简单有效的，不仅能够缓解人们入睡困难的现状，也能够在很大程度上改善人们的睡眠质量。

著名的催眠大师艾瑞克森曾经表示，自我催眠其实离人们并不遥远，比如说，老师正在讲台上激情洋溢地讲着什么，坐在课堂中的学生却在发呆，心思不知道飞到了哪里，这样的情形从心理学的角度来说，就是一种自我催眠的状态。而且催眠的本质其实就是一种以暗示的方式引起被催眠者的不随意的一种状态，它不单单是催人入眠这么简单，尽管处在催眠状态中的人们也是在休息，但是在催眠状态中的休息要比通常人们所谓的休息的深度和质量高很多。所以说，催眠对于治疗像失眠症或者是入睡困难之类的病症有着很好的效果，同时，自我催眠也是一种很有效的心理疗法。催眠对失眠的治疗效果，不论是在医学领域还是催眠领域都是有目共睹的。

此外，心理学家们还指出，想要改善睡眠质量，还要时刻注意自己的心理卫生，如果发现自己的心理有些微的变化，要及时进行改正或疏导，有必要的话，最好尽量接受心理医生的帮助，以便提高自己的心理素质。另外，还要时刻注意自己的睡眠卫生，平时要时常注意室内的通风，临睡之前不要做过于剧烈的运动且要注意手脚的保暖，房间里的光线一定要柔和，不能够过于强烈也不要过于微弱，温度尽量适中等，这些都是保证人们能够有一个高质量睡眠的前提。

5．催眠真的能够改善睡眠质量吗

人的一生有三分之一的时间都是在睡梦中度过的，所以说睡觉是人们生活中最熟悉的一件事情。在睡眠中，人们的大脑与身体都可以得到很好的休息与调整，这有助于人们在第二天有好的精神应对工作和学习，所

以从这个角度来说，提高自己的睡眠质量是人们正常生活和学习的前提。催眠大师艾瑞克森认为，催眠是提高睡眠质量最有效的方法之一。

催眠能起到提升睡眠质量的作用，要从催眠的步骤说起。催眠的第一步就是把患者引入催眠状态，然后通过引导与发问让对方说出让他产生心理阴影的事情，让催眠师找出他产生心理疾病的本质原因。随后，催眠师对这些事情进行分析，并讲解给患者听。当然，这时候方法不是唯一的，还可以用另外一种方式来让患者了解事情的本质。比如让患者再经历一次让他产生心理阴影的事情，在事情进行中，催眠师可以引导患者对这些事情产生一种与以前的认识和理解不同的、正确的反应。总之，不管是分析事件，还是重温事件，都是为了让患者解开自己的心结。

任何事情都不是绝对的，所以上述方法偶尔也会失败，就是说，不管催眠师运用什么样的方法，都不能让患者找出产生心理阴影的事件。对于这样的情况，催眠师可以自行编造一个合乎情理、与患者经历相关的事件，暗示患者这就是他亲身经历的、导致他产生心理疾病的事件，然后再根据上述方法进行分析与解说。一般情况下，只要催眠师能让患者确定这件事是他亲身经历的事情，这样的方法就会产生很好的疗效。只不过催眠师在选择事件的时候一定要慎重，如果让患者的潜意识察觉到催眠师的故意欺骗，患者就会对催眠产生排斥，从而让催眠对他再无效果。

艾瑞克森就曾经被自己的表姐问到过这样的几个问题：“催眠是什么？它与睡觉有什么联系吗？是不是让人睡着了就是催眠？人们被催眠之后是不是就什么都不知道了？”

艾瑞克森是这样回答的：“催眠是一种自然状态，每一个生理正常的人都有这样的状态，催眠最大的作用就是可以帮助人们改善自身的身心状态。”然后，艾瑞克森询问自己的表姐是不是想要通过催眠来治疗一些不正常心态。表姐告诉他，她的睡眠最近一直不好，每天晚上都要在床上辗转反侧很久才能入睡，并且还睡得很不踏实，不知道能不能通过催眠来调节一下。答案当然是肯定的，接下来，艾瑞克森为表姐开始了催眠治疗。

第一次催眠的时候，艾瑞克森首先了解了一些表姐平时的生活习惯、身体状况以及作息时间，从中艾瑞克森排除了表姐睡眠不好是因为身体问

题的原因，这也正好验证了表姐的病情符合使用催眠的方法。

首次催眠进行得非常顺利，表姐很快就进入了状态。艾瑞克森认为，最初使用催眠让患者入睡就是因为在催眠状态下，可以让患者的身心达到统一，这样就可以做到，只要一个意识产生，身体会马上做出反应。

治疗的下一步就是在进一步的催眠中，让患者在催眠状态与清醒状态之间来回转换，从而反复强化睡眠状态，这样就可以更好让她在想去睡觉的时候能马上进入睡眠状态，并且还能保证睡眠质量，让她在第二天醒来的时候感到神清气爽。

艾瑞克森给表姐进行的催眠简单又轻松，只是15分钟，艾瑞克森就宣布第一次治疗结束了，然后告诉表姐三天之后再回来。

当表姐再次来找艾瑞克森的时候，她很高兴地告诉他："现在我只要躺在床上，很快就能进入睡眠，并且睡眠质量还很好，再也不会像以前那样想睡怎么也睡不着了，那段时间我简直就要熬崩溃了，而现在我每天都很精神。没想到只是催眠了那么一小会儿，就能让我的睡眠质量有这么大的改变。"

这是个很好的现象，也是个很正常的现象。不过虽然表姐的状态看起来很好，但是艾瑞克森还是认为有必要再进行一次催眠强化，因此向表姐提了出来，表姐很愉快地答应了。因为表姐的自我调节能力很好，因此艾瑞克森在催眠中教会了表姐怎样进行自我催眠，这样她在今后出现类似的问题时就可以自己催眠了。艾瑞克森还告诉她要自己给自己积极的暗示，比如，可以暗示自己：我会在晚上十点睡觉，我躺在床上就会马上入睡，并且睡得很好。第二天早上七点我会准时起床，并且精力充沛。

此之后不久，艾瑞克森与表姐联系，询问她的睡眠质量，她回答说："现在我完全可以做到想睡就睡，想什么时候起床就什么时候起床。失眠已经不再是一个问题，它已经完全痊愈了。"

其实，很多时候，人们都不知道自己有多大的潜能，到底哪些事情是自己能做到的，哪些能力是自己的本能，哪些是后天可以得到的。但是艾瑞克森知道，他能用催眠帮助生活中有各种困扰的人们，并且让他们的生活变得更加美好。

6．如何使用心理暗示来治疗失眠

所谓失眠就是人们的睡眠出现失常的状况，具体表现为入睡困难，睡眠断断续续不连贯，有时会过早醒过来，醒来之后不能继续入睡，常会感到睡眠不足，四肢乏力，经常会感到十分疲倦。这种现象多是因为人们的身体状况不佳，有疼痛等不适感，生活习惯被打乱，睡眠环境的改变对自己的影响等，也有很多人是因为害怕睡眠而造成失眠，因此，人们在对自己进行催眠治疗的时候，要根据自己的实际情况选择适当的治疗措施。

对于失眠的患者来说，正确地认识失眠是一件十分重要的事情。通常情况下，有经验的医生会帮助患者树立正确的睡眠观：人们的睡眠是正常的生理现象，同样，失眠也是正常的生理现象，生活中的每一个人都会遇到，人们只要能够让自己的心情放松下来，那么失眠的状况很快也就会过去了。四五个小时的睡眠就已经能够满足人们的生理需要了，所以人们完全没有必要因为自己睡得比之前少而感到忧心忡忡，也不必规定自己的睡眠时间，一切顺其自然就好。在刚刚开始进行失眠治疗的时候，适当吃一点镇静安眠药是有助于人们加速病情的恢复的，不需要过分担心药物的副作用。

人们在失眠的时候，平均的睡眠时间和睡眠深度会严重不足，这样就不能消除人们的疲劳状况，也不能帮助人们恢复消耗的体力和精力。失眠情况较轻的患者，通常表现为入睡困难，或者睡得不熟，时睡时醒，或者是在醒来之后没有办法再次入睡；而失眠状况严重的患者，通常的表现就是整夜整夜没有办法入睡。

其实，失眠是一种十分常见的病症之一，尽管它不属于严重的疾病，但仍然会对人们的日常生活、学习、工作和健康带来十分严重的影响，严重的时候甚至能够加重或者诱发人们的心悸、胸痹、眩晕、头痛、中风等病症，给病人带来长期的痛苦，于是人们都习惯服用镇定安眠的药物来使自己进入睡眠的状态，但是长期服用镇定安眠类的药物会使人们对药物形成依赖，而长期服用安眠药物还能够引起很多医源性的疾病。既然失眠对人们有着如此大的影响，那么，是什么原因导致的人类失眠呢？

通常，引起人们失眠的因素主要有以下几个方面：

（1）环境原因：在这一因素中，最为常见的就是人们因为睡眠环境的突然改变而引起自身的失眠。

（2）个体因素：这通常是因为人们不良的生活习惯造成的，比如，有些人喜欢在睡觉之前喝茶、喝咖啡、吸烟等。

（3）躯体原因：广义地说，人们身体上任何的不适都有可能导致失眠。

（4）精神因素：这一因素通常是因为某些特别的事情引起了人们的兴奋、忧虑等情绪，使人们的精神一直处于兴奋的状态，因此会出现机会性失眠。

（5）情绪因素：如果人们的情绪出现失控的现象，那么就可能会引起心境上的改变，这种改变会在人们情绪不稳定的时候表现得尤为明显。它可以由某些突发事件引起，比如，让人们感到特别高兴或者特别难过、特别生气的事情都是有可能导致人们失眠的。但是这种因突发事件引起的失眠只是一种现象，并不是病症，它可能是偶然、暂时发生的。而严重的失眠则是长期存在睡眠不好的表象，当人们的情绪持续不断地处于低落状态时，紧张、害怕、担心、怀疑、愤怒、憎恨、抑郁、焦虑等负面的情绪，不仅在白天的时候占据了他们全部的感觉器官，即便是在晚上也仍然是十分活跃的。

（6）安眠药或嗜酒者的戒断反应：当人们有长期服用镇定安眠药物或者长期嗜酒的现象时，如果突然之间戒断的话，就很有可能会造成失眠。

美国哈佛医学院催眠专家弗雷德.H.弗兰考曾经这样说过："催眠其实只是将人们分散在四处的精力和思想聚集起来，它既不是让人们处于昏迷状态也不是让人们处于睡眠状态，催眠状态更类似于当人们正在专心致志地工作或者聚精会神地阅读一本小说的时候，几乎很难听到外界的声音的那种状态，这样'忘我'的状态更加符合人们在催眠状态中的表现。"

很多人在失眠的时候会想尽一切办法让自己尽快进入到睡眠状态中去，其实这就是一种典型意义上的催眠，而这种方法则正是利用可催眠与睡眠之间可以互相转化的原理。通常情况下，人们为了摆脱失眠的状态会选择"数数"的方法，这是最为常见的一种方法，也是一种典型的催眠方

式所诱发的由催而眠。很多人都会从“1”开始，然后一直向下数去，但在很多时候，这种方法收效甚微，而且有的人甚至会越数越兴奋。所以，后来出现了“改进版”：人们会选择从“1”数到“5”，并且不断重复，如此一来人们发现效果就好多了。其实原因很简单，这是因为越是单调、刻板、重复的指示语言，人们的大脑就越容易被催眠。如果随机想到数字几就数几，效果就更好了。

如果人们的失眠状况不是很严重，可以选择自我催眠的方法来进行治疗，具体的步骤通常是先调整自己的呼吸，使其变得平静且有规律，随后把自己的注意力集中到呼吸上来，进而使全身的肌肉都处在一种极度放松的状态，之后再给予适当的言语暗示，使自己进入催眠状态。

下面介绍一种简单的自我催眠法，这种自我催眠的方法对治疗人们的失眠具有很好的效果，

首先，人们仰卧在一个安静舒适并且温度适中的房间中，脱掉自己的紧身衣物和鞋袜。

其次，做几个深呼吸，让自己的身心完全放松下来。之后，闭上眼睛，想象自己正处在一个让自己感到十分愉快的地方，比如花园、海滨、山林、瀑布等，这个地方可以是自己去过的也可以是自己没有去过的，之后想象自己正置身于其中。

比如，人们可以想象自己正置身在美丽的大海边，看到远处湛蓝的天和深蓝的水，目之所及的地方有几艘帆船随波逐流，身边椰子树的树叶随风沙沙地响着，轻柔的风拂过自己的耳畔，自己能够听到浪涛声和海鸥的低鸣，甚至能够感觉到站在沙滩上那种湿湿凉凉的感觉。

再次，让这些想象的画面逐渐淡出，之后开始默默地进行数数，一边数数的同时一边感觉到自己的眼皮开始变得越来越沉重，眼睛的注意力开始变得越来越遥远，全身的肌肉也渐渐失去了知觉。

最后，当睡意出现时，人们可以换一个让自己感到舒服的姿势，同时停止一切想象和意念，让自己顺利进入到睡眠状态中。

在生活中，有很多不了解催眠术的人会产生这样一种误解，他们认为催眠术就是催人入睡的技术。事实上并没有这么简单，比如同样是治疗失

眠，如果人们的失眠状态十分严重的话，就不单单是催眠那么简单的事情了。在通常情况下，催眠师在对被催眠者进行失眠治疗的过程中，一般都会注意两点：一点是，初期对患者进行催眠诱导的时候，没有必要将被催眠者导入很深的催眠状态，只要引导他们进入浅度催眠状态就可以了。另一点就是，催眠师在对被催眠者进行催眠诱导的时候，直接诱导被催眠者进入催眠状态的暗示效果不见得一定好，帮助被催眠者达到全身及心理上的松弛才是最重要的。如果被催眠者的全身心能处于松弛的状态，那么他们自然就能够安然进入催眠状态了。

这个时候，催眠师可以按照以下的方式来对被催眠者进行诱导。

（1）现在，请将你的注意力全部集中在自己的脚尖上，渐渐地，你会感到自己双脚的力气正在慢慢地消失……此时，你感到特别的舒服……那么，就请你继续体验，继续体验双脚的力气逐渐消失后的舒服的感觉……

（2）现在，请将你的注意力全部集中在自己的双膝上，渐渐地，你会感到双膝的力气正在逐渐消失……现在，你的两条腿完全不想动，完全不想动……此刻，你感到特别的舒服，那么，你的双膝再放松……现在，请你继续体验双膝力气完全消失后的舒服感觉……

（3）现在，请将你的注意力全部集中在自己的腰上，此时的你摒弃了一切杂念，全神贯注地体验自己腰部的力气消失的感觉……此时，你腰部的力气正在渐渐消失，此刻的你感到特别舒服……那么，请你继续体验腰部力气消失后的舒服的感觉……

（4）现在，请将你的注意力全部集中在自己的肩部，你感到自己肩部的肌肉正在放松、再放松……此时，你肩部的力气正在渐渐消失，渐渐消失，现在就请你继续体验，继续体验肩部力气消失后的舒服感觉……

（5）现在，请将你的注意力全部集中在自己的双手上，渐渐地，你就会感到自己两只手上的力气正在慢慢消失……此时，你双手的力气完全消失了，现在，你感到自己的两只手变得十分重，但是又特别舒服……那么，就请你继续体验，继续体验自己的双手在力气消失后的舒服的感觉……

（6）现在，请将你的注意力全部集中在自己的颈部，此刻，你感到自

己颈部的肌肉正在逐渐放松、再放松……现在，你感到自己颈部的力气逐渐消失了，渐渐消失了，就请你继续体验，继续体验自己颈部力气消失后的舒服感觉……

（7）好的，现在你全部的身心都已经完全松弛下来了，此刻的你感到十分轻松、十分舒服……现在，你感到自己的眼皮开始慢慢变得很重、很重……此刻的你，没有任何的杂念，只是感到自己的眼皮变得越来越沉重……现在，你开始想要睡了……此刻，你真的感到很困了……你好好地睡吧！

此外，催眠师在对患者进行治疗的时候，还可以通过以下的几种方式使被催眠者更快地进入到催眠状态，以达到更好的治疗效果。

（1）言语暗示加听觉刺激的方法

催眠师在对被催眠者进行催眠的时候，要求被催眠者闭上眼睛，全身进行放松，同时还要提醒被催眠者注意倾听节拍器发出的单调的声音或水滴的声音，在经过几分钟之后，再对被催眠者发出类似于上述的言语暗示，在进行暗示的同时还可以配合数数，比如："一、一股舒服的暖流正在贯穿你的全身……二、你的头脑开始逐渐变得模糊了……三、你开始感到越来越困倦了……四、……五……"

（2）言语暗示加视觉刺激的方法

这个方法又被称为凝视法，就是让被催眠者聚精会神地凝视着近前方的某一物体，这个物体可以是一个光点或者一根木棒，在等待几分钟后，催眠者就可以开始用单调的暗示性语言对被催眠者进行催眠暗示了："现在，你感到眼睛开始变得疲倦了……此时，你觉得自己的眼皮变得越来越沉重，你感到自己马上就要睁不开眼了，现在，就请你闭上眼睛吧……此时，你感到自己的手和腿开始变得越来越放松……此时，你感到自己的全身都十分放松，眼皮发沉，意识也开始变得模糊……现在，你马上就要睡着了……赶紧睡吧……"

如果被催眠者接受暗示的灵敏度相对较高的话，他们很快就能进入催眠状态，但是，如果被催眠者的眼睛还没有闭合的话，那么催眠师就应该对暗示语言或目标进行调整后重新对其进行暗示。同时，要将被催眠者凝视的物体向靠近被催眠者眼睛的方向移动，以便能够加强催眠暗示的

效果，使得被催眠者的两个眼皮变得沉重，这是催眠师在治疗人们失眠的时候最为常用的一个方法。

（3）言语暗示加皮肤感觉刺激的方法

催眠师当着被催眠者的面把手洗干净、擦干并且烤热，之后暗示被催眠者闭上眼睛，进行全身心的放松，之后催眠师就用自己的双手略微去接触被催眠者的皮肤表面，首先从被催眠者的额部开始，之后逐渐向两颊和双手移动，在移动到被催眠者的双颊和双手上的时候，催眠师可以按照同一方向进行反复的、缓慢的、均匀的转动，与此同时，催眠师可以配以言语暗示。但是有些时候，催眠师也可不使用言语暗示，仅用诱导按摩。这种按摩也可以采取不接触被催眠者皮肤的方式进行，单单只是靠双手的移动而引起温热空气波动，使被催眠者的皮肤感到温热从而达到诱导性催眠按摩的目的。

（4）药物催眠的方法

催眠师在通常情况下是不会使用药物催眠的方法的，这种方法的使用情况有两种，一种是被催眠者接受暗示的灵敏度较低，另一种就是被催眠者对催眠暗示不合作。那么，此时催眠师可使用2.5％的硫喷妥钠或5%~10％的阿米妥钠0.5克，在经过稀释之后，对被催眠者进行静脉缓慢注射。之后，等到被催眠者进入到半睡眠状的时候，再对其进行催眠引导，使其能够进入到催眠状态。

另外，在很多时候人们也会因为身体的疾病而导致失眠，此时，也能够通过催眠疗法对失眠患者进行辅助治疗。美国神经心理学家表示，人们的潜意识对调节和控制人体的内分泌、呼吸、消化、血液循环、免疫、物质代谢等都能够起着很大作用。人们的身心其实是一体的，当人们的内心充满了焦虑紧张等消极情绪的时候，体内就会有大量的β物质产生，此时人们的肾上腺素会得到最大限度的释放，这些物质会使人们全身的血管出现收缩，这样就会造成人们的气血瘀滞，从而形成各种身心疾病。然而，当人们在喜悦、大笑或者是回忆幸福的体验时，他们的体内就会分泌出大量的脑啡肽，而这种脑啡呔具有超强的止痛能力，其止痛的能力甚至超过自然吗啡二百倍还要多，脑啡肽是人体内部主要的止痛系统。如果，人们在催眠状态下不断地强化自己的积极情感、良好的感觉以及正确的观念，那么，就能够很好地消除人们的紧张焦虑等消极

情绪，人们的大脑中枢神经也会分泌出大量的脑啡肽，它不但具有神奇的止痛作用，而且还能够让人的内心感到安详宁静，进而改善人们的睡眠质量。

Chapter 4

增强身体自愈力，催眠也能治好病

——催眠与身体疾病

压力是产生疾病或者加重疾病的重要原因，因此，催眠师通过解除患者的压力，可以有效地治疗或辅助治疗人们的各种身体疾病。比如脱发症、儿童遗尿、痔疮、口吃、抑郁和强迫症等，都会因为压力而产生或者加剧，而催眠师可以通过催眠来减轻患者的压力，从而对这些疾病起到治疗或者辅助治疗的效果。

催眠师通过将患者引入催眠状态，对患者进行暗示，运用年龄倒退法等催眠方法找出患者患病的症结，运用语言或其他暗示来作用于引起这些疾病的原因，让患者能够以全新的视角看待这些致病原因，从而树立对自身疾病的正确认识，坚定治愈疾病的信心。而通过催眠，患者能够彻底放松，从而消除紧张、劳累等致病因素，及时从消极的情绪中解脱出来，树立积极的心态，让身心保持在愉悦的体验中。同时，催眠师通过对催眠中的患者进行催眠后暗示、普通暗示等方法来对治疗效果进行强化，通过反复刺激来加深患者病愈的体验，助其在日后强化疾病治愈的意识。除了对患者进行催眠治疗，催眠师也会在治疗之外给予患者一些有助于疾病治疗的建议，或者通过教授自我催眠等方法来配合自己的治疗，从而巩固治疗效果，帮助患者彻底摆脱疾病的阴影。

1．催眠能缓解压力引起的疾病吗

催眠能帮助人们放松身心，有效解决人们的各种心理问题。除此之外，催眠对人们的某些生理疾病，尤其是由于压力过大引起的身体疾病，有很好的治疗或者辅助治疗的作用。对于那些由于压力过大引起的身体疾病，通过催眠给予积极有效的暗示或者诱导，就可以缓解人们的压力，从而提高人体自身的免疫能力，使得由于压力引起的疾病得到缓解或者治愈。

压力在日常生活中随处可见，学生有考学的压力，职场人士有工作的压力，父母有养育子女的压力，孩子有赡养老人的压力……压力已经融入社会各阶层，它们无处不在，时刻影响着人们的生活或者工作，可以说，没有人能免受压力的困扰。

当然，适当的压力有益于人的身心健康，而一旦压力超过了一定的限度，并且这份过大的压力持续给人们带来负面影响时，就会影响到人体的防御能力，导致人体免疫系统功能下降，从而增大了身体感染各种疾病的可能性。压力过大可能导致人体出现头疼、血压升高或降低、胃溃疡、心脏病、哮喘、肠炎、腹泻、关节炎、肌肉拉抻等各种症状，更严重时甚至能引发癌症。这其中，有些疾病并不是直接由压力引起，但压力起到了加速疾病的产生或恶化的作用。而通过催眠来缓解人们的压力，就能达到缓解或者消除人体部分疾病的目的。

（1）催眠能够缓解人们由于生活状态的改变而引起的压力，改善人体身体状况

当一个人持续保持在一种生活状态时，身体就会根据这一较为稳定的生活状态做出适当的调整，从而使自己机体各方面都保持在一个平衡的状态。而生活状态的突然改变，会打破这种平衡，突然的不适应就会导致人的心理产生巨大的落差，从而引起身体出现各种各样的状况。比如，一个工作了几十年的人突然退休，他就会因为突然停止工作而产生各种不适应状况，虽然有了充足的休息时间，但他无法享受这突然的空闲，严重的不适应会使他产生巨大的压力，进而产生失眠、消化不良等各种各样的健康问题。通过运用借助他人催眠或者自我催眠的力量，人们就可以尽快适应新的生活状态，消除由于生活状态的改变而引起的压力，从而消除各种不适症状，使身体恢复到健康的状态。

（2）催眠能够帮助人们有效降低由于环境而引起的巨大压力，消除因

此引起的疾患

环境压力包括自然环境给人带来的压力（比如噪音、环境污染、恶劣天气）、社交关系带给人的压力（比如惧怕与人交往、与人相处不和睦）、个人职能带来的竞争压力（比如作为学生的考试压力、作为职员的工作压力）以及经济压力（比如家境不好、有更高的利益追求）等多个方面的内容，这些压力可能会给人们带来呼吸急促、血压升高或降低、抑郁等各种症状。催眠能够减轻人们对自然环境的关注，改善一个人的社交能力，能够帮助人们树立正确的价值观念，保持较为平和的心态，从而减轻由此引发的各种压力，消除这些压力致病的隐患。

（3）催眠能够帮助人们改善来自本身生理的压力，减轻因此而引起的失眠、抑郁等各种症状

生理压力包括能够避免的压力（比如食欲不佳、睡眠质量不好等）和难以避免的压力（比如年龄增长、身体衰老等）。生理压力会导致人们出现抑郁、失眠、食欲减退等各种症状，催眠主要是通过引导人们正确看待生理压力，以乐观、积极的心态面对自然规律，调整自己的状态，来缓解自己的压力，减轻由此引起的各种身体不适症状。

布鲁诺是一位54岁的退休工人，三年来他的眼睛总是由于肌肉痉挛而不自制地闭上，因此，尽管没有睡觉，他的眼睛大部分时间却是紧闭的。

为了改善这种状况，布鲁诺向邻居瓦尔特求助。瓦尔特既是一名眼科医生，又是一名非常专业的催眠师。瓦尔特发现，布鲁诺眼部的肌肉痉挛发作时，他的眼皮就不能睁开。而在自己和布鲁诺进行交谈的时候，布鲁诺的眼睛就能睁开，而且只有在布鲁诺参与说话时才能将眼睛睁开。只要他说话，他的眼睛就处于睁开的状态。瓦尔特心里清楚，这种状况是可以通过催眠来进行改善的。于是，他为布鲁诺提供了三种治疗方案：前两种是从医学的角度考虑，即使用医疗器械将布鲁诺的眼皮缝上，使他的眼睛始终处于张开的状态，或者通过手术治疗阻断他眼皮周围的神经，从而让他的眼部肌肉不再出现痉挛的现象，第三种是运用催眠的方法进行治疗。布鲁诺选择了第三种方案，即接受瓦尔特医生的催眠治疗。

瓦尔特将治疗分为减压、放松和催眠后暗示三个部分。瓦尔特将布鲁诺引入催眠状态后，告诉布鲁诺说：“布鲁诺，你现在用平时说话时的正

常音量，来详细向我描述一下你的优点。”布鲁诺讲到自己的善良，讲到自己的开朗，当说到自己由于心细而帮以前的公司避免了上亿元损失的时候，布鲁诺享受着巨大的成就感。在布鲁诺说话的时候，瓦尔特暗示他继续放松。布鲁诺已经进入了恍惚的状态，在与瓦尔特对话时他的眼睛保持着张开的状态。诱导继续进行，瓦尔特几次指示布鲁诺将自己说话的声音放低。布鲁诺每次接到暗示后，都会将声音放得低些，而与此同时，他的眼睛始终处于张开的状态。最后，布鲁诺的嘴一直在动，却没有发出任何声音，他的眼睛还是没有闭上。此时，瓦尔特对布鲁诺做出催眠后暗示：“布鲁诺，现在，你的眼睛是睁开的，你没有发出丁点儿的声音，等你的嘴巴闭上，你的眼睛还会一直保持睁开的状态。而且以后在你不说话的时候，你的眼睛张开的时间会越来越长。”

瓦尔特每周对布鲁诺实施两次催眠治疗，治疗持续了8周。在治疗进行到第4周的时候，布鲁诺明显感觉自己有了进步，他的眼睛在患病后第一次整整睁开了一天。然而，第二天他又失望地发现，他的眼睛又整天都没有睁开。瓦尔特认为，这种反差反映了布鲁诺的暂时抵抗心理，他认为，在某种程度上，布鲁诺拒绝看到外面的世界。在接下来的治疗里，瓦尔特继续给布鲁诺放松，并引导他回忆与肌肉痉挛有关的一些往事。终于，布鲁诺在一次治疗中告诉瓦尔特自己对衰老的抗拒，他在一次照镜子时发现自己年老色衰的状态，便再也不想照镜子，也不想看到自己松弛以及长满老年斑的身体，从那以后，他的眼部肌肉就开始有痉挛的现象。瓦尔特再次对他催眠时，就有意引导他正确看待自己的衰老问题，告诉他这是自然规律，要平和看待，同时，瓦尔特对布鲁诺进行了积极的暗示。在整个治疗结束的时候，不只布鲁诺的眼睛已经不再时刻紧闭，而且他的心门也打开了，他已经能够运用积极的心态看待自己的衰老了。

（4）催眠可以有效治疗由于压力引起的家族性疾病发作

遗传是产生疾病的重要因素，过敏、糖尿病和哮喘等疾病都属于可遗传性疾病，因此，那些可遗传性疾病患者可能就会将易病体质传给自己的孩子，使得自己的孩子患同类疾病的概率大大提升。这些患者的孩子可能会在相对年轻甚至是出生时，就已经感染这种疾病，也可能会在压力急剧增加时表现出来，当然也可能会一直携带这种致病因子而不发作，平安度过一生。

对于那些由于压力剧增而引起的家族性疾病发作，人们就可以通过一定的催眠治疗，来减轻压力，提高自身的免疫能力，从而有效抗击疾病，恢复健康。

爱丽丝是沃尔玛超市的员工，她的外祖母以及母亲都因乳腺癌去世。38岁那年，在她参加单位组织的体检时，医生告诉她她的左边乳房上有个小的肿块。爱丽丝及时接受了化疗手术，经过成功的化疗，她的癌症开始向良性方向发展。

知道自己患病之前，爱丽丝刚刚与自己的丈夫离婚，面临着独自抚养两个年幼孩子同时还要工作的压力。在接受化疗后，爱丽丝意识到自己必须想办法减轻自己的压力，必须让意志力给身体带来积极的作用，于是，她暂时放弃了自己的工作，找到一位当地享有盛名的催眠师，全身心地投入到了催眠治疗中。催眠师在对爱丽丝进行催眠治疗时，采用了压力减轻诱导和全面恢复诱导两种方法。催眠师告诉催眠状态中的爱丽丝，她体内乳房中的肿瘤正在被一只手轻轻地拿去，刚开始只是一部分，然后更多，最后会全部取走。在接受治疗的过程中，爱丽丝也积极暗示自己，做出身体康复的想象。治疗开始时，爱丽丝每两天就会接受一次催眠师的治疗，几周之后，她将治疗时间改为每周两次，8周后，她结束了催眠治疗。在以后的时间里，她的癌症再没有复发。

因此，运用催眠缓解压力，能够有效地治疗或缓解人体产生的生理疾病。就像爱丽丝一样，如果她没有去接受催眠治疗，或许会像她的外祖母和母亲一样，过早地离开人世。

2．催眠疗法帮你留住浓密的秀发

每个人都希望有一头乌黑浓密的头发，尽管随着染发潮流的盛行，人们不再将乌黑作为头发美丽的重要标准，但对浓密，人们依然有不懈的追求。因为头发的浓密，不只影响着美观，影响着人的仪表和精神状态，也直接反映了一个人的健康状况，因此，脱发已经成为人们较为关注且较为苦恼的问题。

头发也有自己的生命周期，它们的一生会经历生长、退行和休止期三个阶段。在生长期，这些头发会以几毫米的速度缓慢生长着；到了退行期，毛发不再生长，并且变得容易脱落；而到了休止期，头发就会自行

脱落。一般来说，人们每天都会有50~100根的头发脱落，这种脱发是正常的生理现象。这些头发已经进入了自己的退行期或者休止期，由于受到外力或自然规律的影响而引起脱落。而在这些头发脱落的同时，会有处于生长期的头发补充上来，因而会维持头发本身的疏密度。如果一个人脱发超过100根，而且这种状况有持续的趋势，脱发和生发之间就会出现严重的不平衡，那么这种脱发就发展成为脱发症了。

脱发症的产生主要受生理、饮食、精神、护理等因素的影响。

（1）生理因素

由于内分泌失调、营养不良或者躯体感染其他疾病等生理原因，使得患者体内的血液热毒受到阻碍，影响血液循环以及人体营养的吸收，毛囊得不到应有的营养供应而出现收缩，抑制了毛发的生长，从而会引起患者严重脱发的现象。

（2）饮食因素

人们不合理的饮食，比如过多食用动物类食品等，会影响毛发的生长。人们对动物类食品的摄取，有利于其体内雄性激素的分泌，但如果过量食用动物类食品，人体内就会分泌过多的雄性激素，影响毛囊的代谢，从而抑制毛发的生成功能，引起脱发现象。另外，不合理饮食引起的营养不良或者肥胖等问题，也是引起脱发症的原因。

（3）精神因素

由于精神压力过大，人们会出现烦躁、忧虑、恐惧、紧张、不安等各种不良情绪，这些情绪会导致人体的神经功能出现紊乱，影响人体的毛细血管持续保持在收缩的状态，从而引起毛囊供血不足，毛囊因此而陷入收缩状态，最终导致头发的脱落。

（4）护理因素

过于频繁的洗头会干扰头发的正常生长周期，尤其是对于已经处于退行期的头发，洗头更是会加快它们的脱落速度。另外，洗头时洗涤用品的刺激以及人们为了美丽而对头发施加的染、烫、卷等外力作用，也会损害人们的头发，导致头发脱落现象的发生。

（5）其他因素

除了上述因素，脱发还与患者的先天素质、发育情况以及外界环境有关。比如，由于秋冬季来临，人们的精神状态、内分泌、免疫系统等都会受到影响，而精神、内分泌等因素又是造成脱发的诱发因素，因此外界环境也成为影响脱发的一个诱因。

脱发症的产生是与自身免疫有密切关系的，因此可以借助催眠改善人体免疫系统，提高人体的免疫能力，从而增强对脱发症的抵抗能力，达到减少脱发的目的。在日常生活中，脱发症患者常常将恢复的希望寄托于药物。事实上，如果在运用药物治疗的同时借助催眠术进行辅助治疗，往往可以达到事半功倍的效果。这是因为，催眠治疗是通过对患者进行催眠来使患者的精神得到放松，机体在放松的情况下对药物的吸收效果就会显著增强，从而使药效得到更好的发挥。医学催眠大师米尔顿·艾瑞克森认为，催眠对脑部和大脑皮层间的血液循环有很好的促进作用。对脱发症患者来说，血液循环的加速会增强毛囊的营养供应，滋养人体脱发部位的头皮，从而使其焕发新的活力，促进毛发的生长。

琳达是锦绣集团的一名普通职员。刚入职时，初入社会的她感受到了巨大的精神压力，总担心自己因能力不足难以胜任自己的工作，为了能让自己尽快适应工作环境，她废寝忘食地学习相关知识，了解自己的业务，几个月后，她的工作终于能够得心应手了。然而就在此时，她发现了一个新的要命的问题，自己的头发越掉越多了。连续几个礼拜，她每天早上梳头时头发都会一把一把地掉，她头顶的头发已经明显稀疏了好多。心急如焚的琳达慌忙向医生求救，但服用了好多生发的药物，却始终不见效果。无奈之下，琳达决定接受医生的建议，求助于当地有名的催眠治疗师路易斯。

经过对琳达情况的详细了解，路易斯为琳达制定了一个详细的治疗方案。商定好一切后，路易斯开始了对琳达的第一次催眠治疗。

路易斯请琳达选择最自然、最舒服的姿势躺在催眠椅上，引导她慢慢进入到催眠的状态：“琳达，你现在已经进入了催眠状态，现在的你，感觉非常放松，非常愉悦，你没有任何的烦恼，心态也非常平和。你的脱发是因为你的持续过度紧张引起的，你长期担心自己的工作，所以精神一直处于高度紧张的状态。这种状态的持续导致你的植物神经紊乱，从

而影响到你的头皮和头发，尤其是你头顶部位供血严重不足，从而使你的头发大把脱落。另外，你废寝忘食地工作使得你的营养不良，这也是你头发脱落的原因。因此，要想改善你的状况，就要保持心情的舒畅，同时保证你的营养充足。现在，你的心情已经非常放松了，你的精神感觉非常愉悦，你的状态非常平静，你要尽量保持这种心态。在放松的情况下，你的神经功能已经恢复正常，你头顶部位的毛囊已经不再收缩，它已经得到了充足的营养，用不了多久，你头顶部位的头发就会慢慢长出来。保持放松的状态，保持下去，催眠会提高你的免疫能力，免疫能力提高后，你的头发就不再像现在一样容易脱落了。

“琳达，相信我，你的头发一定会重新从头顶长出来，你头顶的头发会恢复到和以前一样的密度，甚至比以前还要密，你买的那些药物对于治疗你的脱发有非常好的效果，是因为你过度紧张而使药效得不到发挥，现在，你已经非常放松，你的精神会保持这种放松的状态，你再服用药物时，药效会充分发挥出来，你的头发就会逐渐康复。

“为了让你的头顶快速长出头发，我现在开始对它进行按摩。”路易斯一边说着一边用自己的食指对琳达的头顶进行按摩，他按摩的速度从慢到快，按摩力度从轻到重，“琳达，你现在感觉你的头皮在逐渐发热，越来越热，你的头顶血液循环会越来越好，这样就会供给头皮毛囊充足的营养，你的头发就会加速生长。你的头顶会慢慢长出头发，而且头发会一直那么浓密，不会大把大把地脱落。”路易斯在暗示琳达的同时，依然反复按摩着琳达的头顶。

“琳达，现在，你已经感受到你头顶头皮的热量，这种感觉非常明显，而且这种发热的状态不会停止，即便我唤醒你之后，你仔细体会，还是会感觉到这种发热的舒适状态。你一定会一直感觉到这种发热状态的存在，发热使你头顶的血液循环状态良好。因此，你的头发会很快长出来，你很快就能摆脱脱发症的困扰了。到那时候，你头顶的头发就会变得非常密，你再也不用担心脱发了。”

路易斯知道自己的暗示起了作用，他让琳达仔细体味发热的感觉，然后慢慢地将她唤醒，醒来后的琳达感觉自己全身放松，非常舒服。她细细体验，头皮依然有发热的感觉，不觉对路易斯的治疗更加有信心。

路易斯与琳达约定，每隔一周进行一次催眠治疗。与此同时，路易斯嘱

托琳达一定要注意自己的营养均衡，要按时服用治疗脱发症的药物，他甚至教给琳达一些放松压力的小妙招，让她能够尽量保持愉悦的精神状态。

在经过10次催眠治疗后，琳达彻底摆脱了脱发症的困扰。

上述案例中，琳达的脱发症是由于其紧张的精神压力以及营养不良造成的，催眠师路易斯通过催眠帮助其放松了身心，提高了她自身的免疫能力，增强了其恢复健康、摆脱脱发症困扰的信心，从而有效发挥了脱发症药物的疗效，再加上琳达日常营养的改善，双管齐下，辅助琳达达到治愈疾病的效果。琳达起初单纯地服用药物没有达到治疗效果，在接受催眠治疗后却治愈了自己的疾病，可见，催眠确实对身心疾病的治疗有很好的辅助作用。

3．催眠治疗，高血压患者康复的希望

高血压是困扰很多人的问题，患病者，尤其是老年病人，需要每天靠降压药来稳定自己的血压。美国心理学家约翰·葛瑞德认为，催眠在一定程度上能够对高血压起到缓解或者治疗的作用。

高血压的产生主要受遗传因素、生活环境以及精神压力的影响，目前，精神压力已经成为引发高血压的较为重要的因素。人体产生精神压力的原因有很多，比如学习不如意、事业不顺利、家庭不和谐等。在产生精神压力的时候，人们就会出现紧张、焦躁、愤怒等各种不良情绪，从而导致大脑皮层功能出现紊乱，交感神经异常兴奋，肾上腺素分泌异常增加，导致人体心脏排血量增多，小动脉出现痉挛，血压在短时间内急剧升高等一系列身体不良反应。高血压严重危害了人体健康，它直接导致头疼、失眠、头晕、烦躁、胸闷、心悸等一系列症状的产生。而当高血压发展到一定程度时，还会严重损害人体心、脑、肾等脏器，引起心力衰竭、中风或肾衰竭等重症的发作，危及人的生命。

依据高血压的病因，人们将高血压分为原发性高血压和继发性高血压两大类。不能查明病因的高血压为原发性高血压，由肾功能异常、神经系统功能紊乱、内分泌失调等其他疾病引起的高血压，称为继发性高血压，这种高血压多具有短暂性，一般只要将原发疾病医治好，患者的高血压症状便会慢慢消失。

对于高血压患者的催眠治疗，催眠师也要根据原发性和继发性的不同，采用不同的催眠治疗暗示语和治疗方案，从而保证催眠治疗能达到良好的效果。

对于原发性高血压，催眠师会采用纠正患者的认识、不良习惯及不良情绪的方法。高血压患者通常都在对疾病的认识以及对待疾病的态度上存在各种各样的误区，因此，催眠师主要运用催眠疗法来矫正人们关于高血压的错误观念，帮助人们正确认识高血压，通过人们情绪的调整来提高人们适应环境变化的能力，从而减轻负面情绪对身体的消极作用。同时，针对患者造成高血压疾病的不良饮食习惯（比如热衷高脂肪食物，过多摄取甜食或含盐食品）或生活方式（比如不爱参加体育运动等），催眠师会运用催眠来暗示他们改正这些不良习惯，引导他们在日常生活中注意均衡营养，适量参加体育运动，从而有效增强自身的免疫能力，改善身体状态，减少高血压的发作次数和不适症状。对于那些继发性高血压患者，则主要针对其诱发高血压的原发疾病，做一些对治疗原发疾病有积极作用的暗示，告诉患者只要将原发疾病治好，他的高血压症状就会消失。

37岁的埃里森是森瑞广告公司的创意总监，两年前的一次公司会议上，由于与同事争执，他突然晕倒，住院治疗时他得知自己患上了高血压。两年来他的高血压多次发作，严重时必须每日服药，通过这些药物来维持正常的血压。连续几次，埃里森见病情有所好转，便不再按照医生指示继续服药，结果导致病情再次严重。埃里森最近一次发作是在凌晨三点和朋友看球赛的时候，他当时由于开心喝了几杯威士忌，不料突然头部一阵胀痛，接着一阵眩晕，他便不省人事，幸好朋友及时将他送往医院。为了自己的工作和生活不受影响，埃里森决定向催眠大师约翰·葛瑞德求助，用催眠疗法解决自己的问题。

埃里森一坐下便懊恼地向约翰·葛瑞德抱怨："约翰，我每天都会超量服用降血压的药，害怕一停下来，我就得住院。我现在工作时注意力都不能集中，经常担心高血压在工作时突然发作，我的头总是胀痛，每天都紧张得要死，这该死的疾病已经折磨死我了！"约翰·葛瑞德耐心地听完埃里森的抱怨，又问了一些其他的问题，结合埃里森的描述以及他的病例诊断报告，约翰·葛瑞德首先确定，埃里森的高血压属于原发性高血压。他胸有成竹地将埃里森请进催眠室，开始了对他的第一次催眠治疗。

在对催眠知识以及注意事项作了简单说明后，约翰·葛瑞德请埃里森以最舒服的姿势坐在催眠椅上，指示他从头到脚全身放松，渐渐地，埃里森进入了催眠的状态。约翰·葛瑞德用缓慢而低沉的声音说道：“埃里森，现在你已经进入到了催眠的状态，你现在什么都不要想，只要安心地享受催眠带给你的轻松和愉悦的感觉。现在，你全身的肌肉都已经完完全全地放松下来。体会一下，你的头、颈、躯干，身体各个部位，都是放松的，你的周身都洋溢着舒适的感觉。告诉我，你的身体是不是很舒服，你的精神是不是很愉悦？”埃里森点头称是。

约翰·葛瑞德继续说：“埃里森，现在，将注意力集中到你头部的血管，它们已经相当放松。体会一下，你的头部是不是有一种轻松感？”得到埃里森的肯定回答后，约翰暗示道：“很好。注意体会，你的体内存在着一股缓缓流动的暖流，这暖流正缓缓流过你的头部，现在，它已经从你的头部慢慢流向你的颈部，流向你的手指尖，流向你的腹部，流向你的足底，你的全身都是那么的温暖、那么的舒适、那么的轻松。你的内心像平静的湖面，你的头已经没有了胀痛的感觉，你的精神也不再紧张。注意，你的血压现在正在下降，它正在慢慢地、慢慢地恢复正常，现在，你的血压已经恢复了正常水平，这种状态会一直持续下去。在今后的日子里，你可能还会受到各种不良的心理刺激，为了你的健康，你必须要学会妥善处理这种刺激，你也一定有妥善处理这种刺激的能力。相信我，你具备这个能力，你以后不会因为这种刺激而烦恼。事实上，那些不良心理刺激根本没有什么大不了，即便暂时处理不了这个问题，你也一定会以平和的心态面对，你具备这样的能力，你不会再担心面对这一问题。你再也不会担心高血压发作，也不会因此而紧张和痛苦。无论发生什么事情，你的情绪总会保持在积极、快乐和平静的状态，你对打败疾病、对抗消极情绪，都有非常充足的信心，现在的你心情非常舒畅，非常放松……”约翰·葛瑞德注意到，埃里森的状态也确实很好。

“从今以后，为了使你的血压保持正常，你要改变那些对维持正常血压不利的生活习惯。在饮食方面，注意不要过多地食用甜食，也不要放太多盐，少食用那些高脂肪的食品。最好保持清淡的口味，别再吸烟，适量饮酒，注意不要喝那些烈性酒。平时要适当参加体育锻炼，但是不要参加过于激烈的运动。在日常生活中，你还是要坚持按照医嘱接受服药治疗，不要随便加药或者停药，要尽量合理安排自己的睡眠时间，免除熬夜的习惯，保证睡眠质量。在心态方面，要始终注意保持心态平和，避免情绪出现激烈的起伏变化。做到这几点，你的血压就会始终保持正

常，一直保持下去，你的高血压病将会完全治愈，不再复发……相信我，高血压病只是一种普通的身体疾病，它很快就会治愈，你只要凡事往好处想，保持良好的心态，你的高血压病就一定能彻底治愈，而且不会再度发作。

“现在，你的血压已经完全恢复了正常，你的身上没有任何高血压疾病的症状。听我的指令，一会儿我会从5数到1，当我数到1时，你就会完全清醒。醒来后，你会感到精神饱满，周身舒畅。好，现在开始计数，5……4……3……2……1。”随着约翰·葛瑞德“1”的话音落下，埃里森从催眠状态中完全清醒过来，他感觉自己精神愉悦，一身轻松，好像美美地睡了一个好觉，他感觉自己的身体状况明显有了改善。

为了能够让埃里森尽快康复，约翰·葛瑞德还教给了埃里森一些自我催眠的方法，告诉他平时可以采用自我催眠的方法进行自我治疗。埃里森每天都会进行半小时的自我催眠，每次在经过自我催眠后，都会感觉心情舒畅，精力充沛，他甚至能感觉自己的血压慢慢降低。慢慢地，经过埃里森的自我催眠与约翰·葛瑞德的催眠治疗的紧密配合，埃里森的高血压症状发作次数越来越少，他逐渐走向了康复。

埃里森能够康复，除了坚持服药，也离不开他的自我催眠和约翰的催眠治疗，因为是催眠治疗帮他树立了治愈的信心，又通过暗示矫正了他的不良生活习惯，从而让他的血压得到了改善，促使他的症状逐渐消失。

4．催眠术如何治疗儿童遗尿

催眠大师理查·班德勒通过临床实验证明，催眠术对治疗儿童遗尿症有很好的效果。

儿童遗尿症是指儿童到了特定年龄，依然不能控制自己的排尿，常常出现尿裤子或者尿床的情况。一般来讲，儿童在2~3周岁之后晚上就不再尿床。如果孩子长到4岁以后还是经常尿床，则被认为是患了遗尿症。

从医学的角度，人们将遗尿症分为两大类，即原发性遗尿症和继发性遗尿症。原发性遗尿症儿童产生遗尿现象是因为他们的膀胱括约肌的控制能力发展速度较为缓慢，或他们根本无法自主控制膀胱的收缩，继发性遗尿症儿童遗尿则是因为儿童由于种种原因导致已经形成的控制排尿的

能力再度丧失。理查·班德勒认为，继发性遗尿的产生是由于儿童受到了紧张的心理刺激，这种刺激使得儿童丧失了已经学会的控制排尿的能力。

理查·班德勒经过对遗尿症儿童的调查发现，大多数患有遗尿症的孩子，都长期处在一种精神紧张的环境下，除了遗尿，他们还存在言语障碍、情绪不稳、学习困难等多方面的困扰。他通过调查发现，疲劳过度、生存环境发生变化、受到惊吓、家里诞生婴儿、失去双亲的疼爱、受到父母不良教育方式或怪异性格的影响，等等，都可能成为孩子遗尿的诱发因素。很多小孩子的遗尿症是从偶尔的遗尿行为发展而来的，而之所以遗尿现象加重，则往往是因为孩子在遗尿后受到父母的斥责甚至打骂，由此引发自己内心的恐惧，从而更为频繁地出现遗尿。因此，理查·班德勒认为，所谓儿童遗尿，就是儿童受到内心深处某些事件的影响，因精神紧张而表现出来的一种症状。换句话说，儿童患上遗尿症是儿童在受到生活中某些事件的刺激，由于心理紧张而产生恐惧、情绪混乱或内心不安时，身体自动形成的一种特殊防御机制。举例来讲，家里新诞生婴儿后，父母把注意力都放在小孩子上面，而忽视了比较大的孩子，在某种情况下，遗尿现象就成为这个比较大的孩子获取安全感的手段。不过，这种遗尿行为绝不是儿童有意而为的。

理查·班德勒认为，催眠术对儿童遗尿症，尤其是继发性儿童遗尿症的治疗，有非常显著的效果。

一般来说，对于年龄比较小的儿童，在催眠治疗时应采用他人催眠治疗法，即通过催眠师的帮助来使儿童进入催眠状态，完成催眠过程。而对于那些年龄比较大的儿童，则可以教授他们使用自我催眠法，通过对自我进行暗示来治疗自己的遗尿症。

由催眠师进行的遗尿症催眠治疗步骤通常是这样的：催眠师先让儿童进入到催眠状态，然后通过使用暗示语来帮助儿童建立条件反射，比如可以这样告诉患病儿童："相信我，一旦你的膀胱充满了尿液，你马上就会从梦中惊醒，并且这种惊醒是非常突然的，你会立刻起床去上厕所，而不会将被子弄湿。你一定会在膀胱充满时醒来的，绝不会有错。"催眠师在治疗的过程中，要注重在催眠状态中将儿童的不安、紧张以及恐惧感解除，让孩子从紧张的情绪中摆脱出来，从而恢复自己控制膀胱括约肌收缩的能力。

在对儿童进行催眠治疗的同时，也不能忽视引起患者遗尿的原因，要注意缓解儿童对刺激事件的不安情绪，更要注重这种刺激事件产生的原因。一般来说，这些刺激事件往往是由父母引起的，父母的不正确的态度和行为可能引起或者加剧了儿童的紧张情绪。因此，在对儿童进行催眠治疗时，也要注重对孩子的父母给予一些指导，鼓励孩子的父母尽可能给孩子营造一种轻松的环境，这样才能使催眠治疗起到良好的效果。否则，催眠师好不容易缓解掉的儿童紧张和不安情绪，又会被孩子的父母给激发出来，造成催眠术难以取得显著效果。

催眠师可以指导孩子的父母做到以下几点来配合工作：

（1）尽量不要在夜间将孩子叫醒。如果一定要将孩子叫醒，就把时间定在孩子容易尿床的时间之前，让孩子及时起床去厕所，从而让他形成一种条件发射，养成及时上厕所的习惯。

（2）孩子尿床后不要责备他。孩子尿床后，家长的态度会影响到孩子的心理，如果家长大惊小怪，对孩子非打即骂，则会令孩子产生紧张情绪，而如果家长对这件事满不在乎，孩子也不会有太大的心理压力，他会认为这件事没什么大不了，从而减轻自己的负担，也容易对避免这种事的再度发生树立信心。

（3）防止做出对孩子产生消极影响的暗示，比如，有些大人会在孩子晚上睡前喝水时警告他说：“你别喝那么多水，不然夜里会尿床的。”这样只会加重小孩的心理压力。因此，家长尽量不要限制孩子的喝水量。不过，家长可以试着给孩子做些好的提示，比如，家长可以尝试在白天减少小孩上厕所的次数，延长他两次排尿的时间间隔，从而帮助他增加膀胱的容积，教给他控制小便的方法。父母也可以在孩子睡下后给他一些暗示，比如在哄孩子睡下后，如果发现孩子已经有了睡意（一般会有握着的小手渐渐松弛、神态平和等表现），父母可以暗示他说：“宝宝，如果你想上厕所，就会立刻醒过来。”一般来讲，如果在接到暗示后，小孩能够自己上厕所小便，那他基本就不会再尿床了。如果他还是尿床了，父母千万不要泄气，更不要责骂孩子，而应该继续对孩子进行暗示：“宝宝别怕，这次尿床只是意外，下次你就不会这样了，如果你想上厕所，就会自己醒过来到厕所去的。”

对于年龄比较大的遗尿儿童，就可以鼓励孩子通过自我催眠来恢复健

康。孩子可以运用这样的催眠语："现在，我已经进入到了催眠的状态，一股暖流正在我的体内流动，现在，我的左手正逐渐变得温热起来……我的右手也感觉到了温热……这股暖流已经到了我的双腿……到了我的胃……这股暖流来到我的肚脐……我的浑身都暖洋洋的。我感到非常愉悦、非常放松，今晚我会做个好梦，但是无论我睡得多香，只要我的膀胱充满尿液，我就立刻会醒来上厕所，只要有尿意，我就一定会自然醒来。没错，我肯定会醒过来。从今以后，我再也不必担心自己尿床了，因为我一定会自然醒来上厕所，我一定会做到的。"

理查·班德勒在利用催眠术治疗遗尿症的实践过程中发现，在儿童睡眠中对他进行催眠治疗效果会更好。因为这样的催眠更容易在孩子深层的潜意识中形成条件反射，从而让孩子养成有了尿意自觉起来排尿的习惯。理查·班德勒对艾文的治疗就很好地说明了这一点。

艾文当时7岁，却还总是尿床，艾文的父母于是将理查·班德勒请到家中为其进行治疗。当艾文进入熟睡状态后，理查·班德勒来到他的床前，静静观察他几分钟后，开始对他实施催眠治疗。他将手放在离艾文的脸几厘米的地方，反复进行向下抚摩的运动，大约十余次之后，理查开始问艾文："你的名字是什么？告诉我，快！"艾文没有醒过来，却回答了理查的问题。理查知道，他和艾文的感应关系已经接通了，艾文已经从正常的睡眠状态过渡到了催眠状态。理查于是暗示艾文说："艾文，你现在正处于催眠状态，我是催眠师理查·班德勒，我现在会用催眠的方法来治疗你的遗尿症。你不用担心，我会帮助你的，相信我。你的情况我已经了解，你尿床不是因为你本来就有一种生理障碍，而是因为你的精神高度紧张。听我的指令，现在把你内心的这些紧张都发泄出来……你可以跟我说说你的不安，也可以通过大哭一场来发泄，好了，开始吧……"艾文开始只是小声啜泣，继而开始失声痛哭。理查·班德勒安静地等待艾文宣泄完毕后，又暗示道："艾文，别怕，下面我们继续进行治疗，随着治疗状态的深入，你会变得放松，你不会再受到紧张情绪的困扰……你以后也不会尿床，一旦你有了尿意，就会立刻醒来上厕所……相信我，以后你就不会尿床了，就是这样，你以后会自然起床上厕所……"

正是通过这种强有力的暗示和诱导，理查·班德勒在艾文的潜意识中建立起了条件发射，使艾文在自己膀胱充满尿液与进入苏醒状态之间形成暂时的神经联系，从而使艾文逐渐摆脱掉膀胱充满却醒不来而尿床的困

扰。

5．接受催眠治疗，免除痔疮之苦

临床经验表明，催眠对于痔疮治疗也有很好的效果。

痔疮是人体较为常见的肛肠疾病。痔疮患者由于各种原因导致肛门的直肠底部或者黏膜的静脉丛发生曲张，从而导致在其肛门部位形成一个或多个柔软的静脉团（痔）。痔疮是一种慢性疾病，人们年龄越高，患痔疮的几率就越大。痔疮主要包括外痔、内痔和混合痔三大类。

痔疮反复发作，与下列因素有密切关系：

（1）过度疲劳

临床实践发现，过度疲劳是引起痔疮反复发作的重要原因。人们在过度体力劳动或者长久保持一种姿势的时候，就容易使身体处于疲劳状态，造成身体组织弹性下降、静止状态下的紧张力减低、人体免疫能力下降，使得肛门处的血管扩张，从而造成血液郁积在静脉内部，静脉丛发生曲张，引起痔疮形成或再度发作。

（2）不健康的饮食习惯

随着人们生活水平的提高，人们在饮食方面也越来越挑剔，很多人在日常生活中喜欢食用经过多次加工的食物。而那些食物往往由于深加工而失去了本身的营养，导致人们摄入的食物不能满足人体的营养需求。另外，有些人偏好食用辛辣或者油腻等刺激性强的食物，导致肠胃经常受到刺激而降低其消化能力，引起消化不良的问题，人们吃进去的食物不能有效得到消化，就会阻碍人们正常排便。临床发现，暴饮暴食造成人体肠胃功能下降也很容易引发痔疮。

（3）不良的卫生习惯

痔疮产生于人的肛门，而肛门处是人体排泄物的输出通道，大量的细菌从这里通过，很容易造成感染，如果不注意肛门处的清洁，就会导致大量病毒与细菌在肛门周围滋生，从而导致肛门出现炎症，严重时甚至还可能引发其他并发症。

（4）不良的运动习惯

目前，缺乏运动已经是人们面临的普遍问题。由于工作等多种原因，人们每天大量的时间需要坐着，却很少参加运动。长期久坐就容易阻碍肛门处的血液正常流通，血液循环不畅容易导致痔疮反复发作。另外，缺乏运动还会导致自身免疫能力下降，从而使人体成为易感体质，很容易因为一些感染而出现身体问题。

（5）不良的排便习惯

有些人在排便时喜欢通过阅读或者用手机打电话、玩游戏的方式来打发时间，而往往由于注意力过度集中于好看的书籍或者好玩的游戏而忘了时间，使得排便的时间远远超过本来需要，而腹部由于长期处于压力过大的状态，导致静脉血液流通不畅，从而出现痔疮。另外，很多人由于时间或者生活作息不规律等原因，不能按时排便，导致出现便秘问题，长期便秘就会引起痔疮。

痔疮如果久治不愈，就会造成贫血、肛门感染、皮肤湿疹、败血症等各种问题，严重威胁患者的身体健康。因此患者在得了痔疮后，应尽早进行治疗。除了药物以及手术治疗，催眠也是一个不错的治疗方法。

由于过度疲劳是诱发痔疮的一个重要因素，因此催眠治疗痔疮，首要目的是让患者的身心得到彻底的放松。比如，在每次催眠时让患者得到半小时的高质量的睡眠，坚持一段时间，患者的身心得到调整，就解决掉了引起痔疮的一个重要原因。催眠师对处于催眠状态的患者进行语言暗示，通过循循善诱的语言，将患者带入全身心彻底放松的状态，使其摆脱掉引起不良情绪的各种压力，使患者的大脑全面进入休整状态，身心从紧张焦虑、烦躁不安等痛苦情绪中解脱出来，使得身体放松，心情舒畅，如此一来，过度疲劳引发痔疮的条件便不复存在。当然，在进行催眠治疗的同时，催眠师还要注意叮嘱患者在日常生活中注重改善自己的饮食习惯和卫生习惯，提醒患者注意加强体育锻炼，尤其是加强对肛门局部的锻炼，通过增强自己的体质，来提高抵抗能力，避免疾病复发。

针对“不良的排便习惯”这一因素，催眠师除了叮嘱患者改掉一些错误的排便习惯，比如上厕所时读书、玩游戏等，还需要通过催眠让患者在潜意识中形成“按时排便”的意识，通过催眠后暗示的方法让患者养成按时排便的习惯。除了在心理方面对患者进行调节，催眠师还可以通过催眠

来改善患者的生理现状。通常，催眠治疗是通过在治疗中采用“肛门发热”的技巧，使患者得到“肛门发热”的体验，从而通过其心理作用于生理，产生肛门部位体温上升，血液循环加快的生理变化，减小肛门部位形成的静脉团，最终达到消除痔疮的目的。埃布尔就是通过接受这种催眠治疗从而重获健康的。

埃布尔34岁，有两年痔疮病史，近来出现肛门肿痛、加重的趋势，虽然已经接受了一些药物治疗，但效果不是很满意，为了快速而彻底地摆脱痔疮困扰，埃布尔求助于当地的催眠师贝伦。贝伦除了对他的日常习惯提出一些调整意见，主要是运用催眠的方法来帮助他消除痔疮的。

2009年4月2日，埃布尔再次来到贝伦的催眠室。贝伦让埃布尔选取平日最舒服的姿势躺在催眠椅上，开始了对他的第五次催眠治疗：“埃布尔，经过前几次的治疗，你已经体会到催眠治疗的一些效果，现在你将随着我的声音，再次进入催眠状态。接下来的治疗中，我会进一步帮你除去痔疮，巩固治疗效果，除去它带给你的痛苦，让你尽快得到彻底的康复。听我的指令，不要想其他的事情，将你的注意力集中，关注我的声音，只关注我的声音。很好，现在，你的全身都已经进入了放松的状态，你非常累，非常疲惫，已经没有一点力气了。你感觉自己的眼皮越来越沉重，更加沉重了，你累得不想睁眼，你的眼皮也沉重得张不开了。你的四周逐渐暗了下来，你的头脑有些模糊，你感觉非常困，特别想休息，想好好地睡一觉，那就睡吧，放心地睡吧！这里不会有什么东西干扰你，没有什么人会来吵醒你，除了我的声音，你也不会听到其他的声音。尽管睡吧！不必有顾虑，安心地睡吧！睡吧！睡吧！深深地、深深地睡吧！深深地睡吧！……现在四周非常非常安静，你的心态非常非常平和，放松你的呼吸，放松，继续放松，接着放松你的身体，放松你的肩部到上臂、从上臂到手肘、再到前臂、到手腕……从手掌直到各个手指的指尖……你已经放松了整个手臂，你的手臂已经变得没有一点力气，沉重得抬不起来……放松你的双腿，双脚，直到足尖，现在，你的全身都非常沉重，你现在一点都不想动了，一点儿都不想动。

“现在，你的头顶有温暖的阳光，阳光照着你的身体，你感觉特别温暖。现在，阳光已经聚集在你的额头，你的额头感觉很温暖，很舒适，阳光已经幻化成了一股暖流，这股暖流缓缓流向你的头顶，又缓缓地、缓缓地流向你的后颈部。你的头顶和后颈部都非常温暖，非常舒适，感觉一下这种温暖和舒适。这股暖流继续流动着，慢慢地流向你的脊柱，

已经充满你的整个脊柱，你的脊柱有发热的感觉，越来越热，越来越暖和，但始终非常舒服，注意体验这种舒适的感觉。没错，你已经体会到了，你的脊柱非常温暖。这股温热的暖流继续扩散，已经来到了你的腰部，已经在整个腰部扩散开来，感受一下，你的整个腰部就像在泡温泉，你已经感受到了，你的腰部有强烈的温热感和轻微的跳动感，这种感觉非常舒适。这股暖流继续流动着，从腰部到了你的肛门，你的肛门也体验到了温热的感觉，这股暖流源源不断地从腰部涌向肛门，如同水蒸气一般，温暖着肛门，温暖着整个臀部。你感觉非常舒适，这种舒适甚至渗透到身体的每个毛孔。现在，由于暖流的滋润，你肛门部位的血管已经充分扩张开来，血液循环变得非常顺畅，血液已经布满你的肛门周围，它们加快了流动的速度，加快了，更快了，在这股暖流的推动下，在加速运转的血液循环下，肛门部位的痔疮已经开始逐渐变小，逐渐变小，小了，更小了，马上就要消失了。注意自己的感觉，没错，你已经体验到了，你的痔疮正在变小，缩小，再小，直到消失，它以后再也不会出现了。很好，你现在感觉身体非常放松，精神非常愉悦。对，就是这种感觉。非常好。

“你现在有着非常美妙的感觉！非常美妙！你感觉格外轻松，格外舒适，格外惬意！你享受到了催眠治疗带给你的轻松感和愉悦感，你感觉通体舒畅，精力充沛。我倒数5个数，数完后，你会跟着醒过来，醒来之后你依然有这样美妙的感觉。”

和前几次治疗时一样，在整个催眠治疗过程中，埃布尔都非常配合，也注意对催眠治疗的体验，醒来后，他果然再次体验到了轻松愉悦的感觉。

除了催眠治疗，埃布尔还积极做了一些配合治疗的活动，他多次参加体育锻炼，在饮食方面也注意荤素搭配，多食用水果和蔬菜，对于那些辛辣刺激性食物，他也做到了敬而远之，在埃布尔的密切配合下，又经过几次这样的催眠治疗，贝伦已经彻底治好了埃布尔的痔疮，用事实证明了催眠对痔疮的疗效。

6．催眠治疗让口吃患者流利发言

催眠对口吃的治疗也有良好的效果。口吃，也称结巴，是指个人在某些环境或者场合下，因恐惧或者不安导致自己出现说话急促或者突然停

顿、语言重复或者不流畅的情况。口吃是一种较为普遍的语言障碍，主要症状为患者的发音器官变得僵硬或者出现痉挛反应。在患者不说话时，他的发音器官肌肉本身并没有出现张力异常的情形，但在发音初始或者发音进程中会变得僵硬或者出现痉挛，导致患者的语言出现停顿或者重复。口吃的原因可能是遗传因素，也可能与环境有关，还可能是遗传与环境的共同作用。除了言语上的表现，患者往往为了逃避和摆脱口吃而表现出各种不正常的动作和行为（比如在说话时故意停顿、频繁眨眼或者跺脚、反复清喉咙、攥拳头、面部抽搐、咬嘴唇等），他们甚至逃避出现在那些容易让自己产生压力、说话结巴的场合。由于口吃，患者往往产生困窘、自卑、恐惧、压力、焦虑、挫折等各种消极情绪，严重时甚至产生自我仇视、自我封闭、绝望的心理。

口吃患者不只发音器官活动失灵，他的血管和呼吸也会出现异常，导致血管舒缩运动加强，呼吸节奏加快。但血管运动和呼吸节奏的异常和眨眼、跺脚一样只是口吃伴随发生的症状，而不是引起口吃发作的原因。虽然日常生活中也不乏由于过度呼吸诱发口吃的案例，但那种语言重复或者不畅只是暂时的现象。口吃患者发音之前呼吸并没有出现异常，在发音开始后才会出现了呼吸节奏加快的现象。事实上，口吃患者的发音器官与常人相比并无异常，或者说并没有出现器质性病变，只是由于心理原因才导致出现强直或者痉挛的现象。因此，口吃治疗的重点应该首先放在解除患者的心理矛盾上，其次才是对患者的口语训练和呼吸过快的调整。催眠师可以通过催眠，直接对话患者的潜意识，帮助患者抑制不正常的兴奋，解除引起患者紧张的心理矛盾，引导患者以平静、自信的心态与人交流，从而使口吃的习惯得以矫正。

通常情况下，催眠师大多运用下列方法来治疗口吃：

第一，在催眠进行之前，对清醒状态的患者实行简易精神疗法，通过交谈加强催眠师与患者之间的了解，以增加彼此的信任，从而使被催眠者的不良心理状态反应得到缓解。

第二，指导患者放松，诱导患者进入深度催眠状态，通过年龄倒退法等催眠方法对患者进行精神分析，找出引起患者口吃的症结所在，并通过语言暗示使患者重新认识造成自己口吃的原因，化解患者的心理矛盾，从而帮助患者树立治愈的信心。

第三，对患者进行语言训练，同时调整患者的呼吸。催眠师可以引导患者进行放松练习，帮助他们缓解由于环境或其他原因引起的精神紧张。在放松状态下，当患者按照催眠师的指令学说某句话时，他的语言表达不只流畅，而且完整，他的呼吸也平稳，没有任何异常。在训练之初，催眠师应从描述实物的句子开始对患者进行训练，比如描述太阳的话："太阳是火红色的，它正从东方冉冉升起。"在让患者说这句话之前，催眠师应先暗示他深吸一口气，然后用缓慢的语速将这句话说完。患者在说这句话时中间不能换气，要一口气说完，等患者已经对这句话熟练以后，催眠师再暗示他加快语速。对患者语言和呼吸的训练就像这样，先是吸气，然后说话，接着再吸气，继续说话，如此反复地对患者进行训练，随着患者的进步，催眠师教授的说话内容可以逐渐由形象描述转为抽象描述，练习的句子会逐渐由短变长，最后由句子发展成为段落。一般来讲，患者在催眠状态时，都能按照催眠师的指令流利地完成语言内容。

第四，运用催眠后暗示来加强患者醒来后的语言功能。在患者处于深度催眠状态时，为了强化患者的语言功能，催眠师可以利用催眠后暗示或者一般鼓励性暗示语言来对患者流畅表达的能力加以强化。比如："从今以后，你在说话时要注意调整自己的呼吸。在你每说一句话之前，都可以缓缓吸进一口气，然后再说话，只要在说话时注意呼吸的调整，就能像现在这样流畅、完整地说话了。"这句话其实是一个转移暗示，这样做的目的是转移患者的注意力，将患者说话时对自己语言或者他人嘲笑、内心恐惧等方面的关注转移到对自己的呼吸的关注上面，只要患者能够按照催眠师的指令行动，就能够逐渐克服自己的口吃毛病。

16岁的苏珊是高中三年级学生，她在刚刚进入高中后便只顾埋头苦读，很少在课余时间和老师或者同学交流。即便是在课堂上，她也总是寡言少语，在回答老师问题时也多用点头或摇头等身体语言来代替口头表达，偶尔说话时只是说一些单音词，很少说出完整的句子，着急时就会一直重复某个词语。苏珊因此与老师和同学都保持着很大的距离，她也没有要好的朋友，年纪轻轻备倍感孤单。为了改变自己的境遇，苏珊偷偷上网查资料，了解到催眠可以治疗口吃，就给当地有名的催眠师伊森写了求助信，伊森答应通过催眠来帮助她。

苏珊来到伊森的催眠室后，伊森并没有立即开始对她进行催眠，而是通过语言沟通，消除了苏珊的戒备心理，随着彼此了解的加深，苏珊的精

神逐渐开始放松。在沟通时，伊森了解到，苏珊的语言障碍并不是天生就有，她的第一次语言失利要追溯到初三的夏令营。在初三夏令营的一次篝火晚会上，苏珊要代表整个年级发表演讲，当时苏珊信心十足地走上舞台，开始了自己早就准备充分的演讲。没想到苏珊正在台上抑扬顿挫地发表演讲时，下面的一位同学突然向她做了一个鬼脸，苏珊忍不住笑了起来，台下的同学们都感觉莫名其妙，开始小声议论起来。苏珊想继续讲下去，却发现自己脑海中只有那个鬼脸，她无论如何也想不起接下来的内容了，于是只好仓促结束了本来十分精彩的演讲，匆匆下台。在当晚的评比中，苏珊自然没有取得好成绩，这让对她抱有期望的老师非常失望，说了些批评的话，使本就内疚的苏珊更加羞愧难当，也就从那次以后，苏珊开始惧怕发言，甚至养成了更为严重的口吃习惯。

伊森将苏珊导入催眠状态，引导她再次回忆那次演讲，苏珊的脸上立刻呈现出不安的表情，伊森告诉苏珊："演讲失败，这根本没有什么了不起，更何况当时完全是意外，是那位同学的搞怪动作打扰了你的演讲，你本来可以做得很好的，你的老师也对你充满信心，不是吗？"

"可……可……可是，我让老师……让老师……失望了，我……我……对不起……老师。"苏珊的内疚再次出现。

伊森让苏珊继续放松，让苏珊回忆自己曾经演讲成功的画面，并让她复述成功那次的演讲内容，苏珊的语言明显流畅了很多。

伊森通过暗示让苏珊摆脱了内疚和羞愧的情绪，苏珊渐渐有了治愈口吃的信心。

接下来，伊森开始对苏珊进行语言训练，他让苏珊深深吸一口气，然后一口气缓慢说出"一辆红色的轿车飞快地驶过"这句话，苏珊没有任何阻碍地按照指令完整说出了这句话，只是速度稍微慢些，接下来，苏珊又按照伊森的指令由慢到快地重复了一些句子，催眠状态中的她，讲的每句话都非常流利。再后来，伊森的指令越来越难，训练的句子变成了段落，苏珊也很好地完成了任务，没有出现口吃的情况。

在将苏珊唤醒之前，伊森运用了催眠后暗示："苏珊，在你醒来之后，你依然会流利地说话。以后每次说话之前，你都会深吸一口气，你会非常轻松地表达出你的意思，而且你非常平静，你的言语没有任何重复，也没有不流畅的情况。慢慢地，你就会和同学、老师流利沟通，你会彻

底克服掉口吃的毛病。是的，以后无论在什么场合，你都一定会很流畅地发言，一定会的。即便出现什么意外，你也可以很好地面对，你会很好地调整自己的情绪，你的语言会一直保持流畅。”

苏醒后的苏珊讲话情况已经比以前好了很多，伊森又教给苏珊一些自我催眠的方法，嘱咐苏珊在以后可以通过自我催眠来加强对自己的积极暗示，从而使自己恢复以前流利讲话时的状态，彻底摆脱口吃在心里的阴影。坚持了五个月后，苏珊的口吃彻底治愈。由此可以看出，只要通过催眠师合理的引导与暗示，就会彻底消除那些口吃患者心理上的阴影，从而达到治愈口吃的目的。

7．催眠怎样扫除抑郁症的阴霾

随着现在社会节奏加快，人们普遍承受着较大的压力，由此滋生了很多心理问题，抑郁症就是其中的一种。所谓的抑郁症是一种典型的心理疾病，患者往往表现为忧愁悲观、思考困难、少言寡语、不爱活动，严重者生活不能自理甚至会出现自杀的心理和行为，严重威胁到自身的健康甚至生命，因此，人们越来越关注抑郁症的治疗方法。临床试验表明，除了常规的药物疗法，催眠治疗也是一种不错的选择。

在治疗抑郁症的过程中，催眠师往往用年龄倒退疗法来探寻抑郁症患者患病的根源，以便找到解决的办法。年龄倒退法就是催眠师运用语言暗示或者诱导，使处于深度催眠状态的被催眠者回到过去的某一年龄。这时候，被催眠者的心理和行为特征都将表现得与这一年龄阶段相符合。比如，如果用年龄倒退法让一名45岁的被催眠者回到8岁，那么，这名被催眠者的思想和行为都会和8岁的小孩一样，他也会出现8岁这一年龄时期所具有的各种需求和情感。美国心理学家、催眠大师米尔顿·艾瑞克森指出，年龄倒退的目的并不是让被催眠者的记忆恢复到所退回的年龄阶段，也不是让被催眠者重温那一时段的生活，而是让被催眠者的角色身份和心理行为与所退回的年龄阶段相吻合。

这是因为，抑郁症患者往往具有孤独忧郁、自我封闭、心理自卑等特点，而他们这些症状的产生往往与相对早期的环境或者心理创伤有关，因此，催眠治疗可以通过运用年龄倒退法来使患者宣泄掉早期积累的压抑或者愤怒情绪，满足当时的心理要求，从而帮助患者消除负面情绪，摆脱抑郁心理的控制，建立积极的思维模式。

在运用催眠帮助患者宣泄情绪之时，催眠师可以根据需要扮演对其心理现状产生巨大影响的人物。这样，由于情境的作用，被催眠者会很容易表现出被压抑的冲动。如果患者由此将自己被压抑的冲动情绪发泄出来，催眠治疗将会更加顺畅。如果患者还是无法充分表现这种被压抑的冲动，或者虽有表现，却无法全部接受催眠师的解释与指导，催眠师可以采用催眠后暗示法，引导被催眠者在梦中表现出这种被压抑的冲动，接受催眠师的解释。另外，在催眠过程中，催眠师应注重对患者进行鼓励、肯定性的暗示诱导。

值得注意的是，在催眠中对患者运用年龄倒退法时，如果催眠师不能确定患者的早期压抑与冲动发生在什么时间，不能确定将患者引导倒退到哪个阶段，就不必说出具体倒退年龄。这样，当患者接收到催眠师的暗示产生某种体验或者情感时，就会自然倒退到相应的年龄阶段，患者会通过这样的体验自行找到自己心情抑郁的根源。

在运用年龄倒退法对患者进行心理诱导时，催眠师应该暗示患者在心理和生理方面都发生年龄倒退。这是因为，人的心理和身体是一个有机整体，它们之间联系紧密、互相平衡。如果催眠师只是暗示患者心理倒退，而忽略了患者的生理因素，就会打破患者心理和身体构成的平衡状态，产生各种消极问题，从而影响催眠治疗的进展。

1968年6月的一个下午，艾瑞克森接待了一位名叫莱丝的病人。通过与莱丝的沟通，艾瑞克森大致了解了莱丝的情况。莱丝当时32岁，曾经是俄亥俄大学美术系的一名教授。莱丝是一名严重的抑郁症患者，有过两次自杀经历。她患病后便辞去大学教授的工作，转而以打零工的方式维持生计。她曾接受过相关治疗，收效甚微，无奈之下来求助大名鼎鼎的艾瑞克森，希望用催眠疗法来解决自己的抑郁问题。在沟通中，艾瑞克森凭直觉断定在莱丝身上发生过不寻常的事情，因此，他决定用年龄倒退法催眠莱丝，找出这一切问题的根源所在。

在进行催眠治疗之前，艾瑞克森首先向莱丝讲解了催眠治疗的原理、程序以及注意事项，得到莱丝的同意后，艾瑞克森开始用年龄倒退法来对莱丝进行催眠。

艾瑞克森让莱丝选择舒适的姿势躺在催眠椅上，指导她进行全身放松，并用语言暗示慢慢将她带入催眠的状态。随着暗示的进行，莱丝的身体

和面部都越来越放松，呼吸也越来越均匀，显然她已经慢慢进入到了比较好的催眠状态。

艾瑞克森继续暗示莱丝：“在接下来的10分钟里，你的脑海里会出现一件对你影响重大的事情……当这件事浮现在你脑海之时，你会清晰地记起它的来龙去脉，记起与之相关的地点、人物以及时间。”此时，艾瑞克森失望地发现，莱丝的表情和肢体都很平静，没有任何的变化，但他仍然坚持自己的判断，继续引导道：“莱丝，你仔细回忆一下，32年来，有哪件事对你影响深远，让你至今无法释怀……”莱丝的眼球开始由慢到快地转动起来，显然，她一定是看到了什么东西。艾瑞克森继续引导她，莱丝的身体开始颤抖，大颗大颗的眼泪流过她的脸颊，继而，她开始由无声抽泣到号啕大哭。

“接下来的10分钟里，你可以尽情哭泣，但10分钟的时间过后，请告诉我你看到了什么。”艾瑞克森停顿了一会儿，让莱丝尽情发泄着自己的委屈。10分钟后，莱丝渐渐恢复了平静，她用轻柔的声音开始讲述自己看到的故事。

原来，在莱丝27岁时她嫁给了律师肖恩，婚后有了一个可爱的儿子。莱丝30岁那年，肖恩爱上了别的女人，于是和莱丝离婚。离婚后，莱丝独自抚养着儿子。肖恩很快对那名女子产生了厌倦情绪，于是又开始纠缠莱丝，除了对莱丝非打即骂外，还把她当成自己泄欲的工具。莱丝默默忍受着这一切，她甚至期待和肖恩恢复婚姻关系。肖恩却在几个月后再次将莱丝抛弃，与一名新结识的女子闪电结婚。莱丝无法面对这个现实，每天都感觉心情压抑，情绪低落，甚至常常悲观厌世，几次产生离开人世的念头。终于在一个寂静的夜里，绝望中的莱丝将刀伸向了自己的手腕，鲜血大滴大滴地落下，她沉沉地睡了过去……

在昏睡过去的那一刻，她甚至感觉到自己的灵魂已经离开了肉体，渐渐向天堂飘去。后来，她年幼的儿子给急救中心打了电话，将她送往医院。由于伤口割得不深，她幸运地捡回了一条命。出院后，为了离开这个伤心地，她带着儿子投奔远在加拿大的姐姐，在姐姐的帮助下谋得一份家庭教师的差事，为一名7岁的加拿大小孩凯文补习功课。一个晚上，凯文的父亲布朗留她在家吃饭，并借着酒劲向她表露了自己的爱意，莱丝以为自己的真爱再次来临，便答应了布朗的求爱。正当莱丝沉浸在爱情的甜蜜之中时，却从凯文的口中得知，布朗并未与妻子离婚，

并且根本没有与妻子离婚的打算，自始至终，莱丝都被布朗骗了。愤怒的莱丝来不及同布朗理论，便因经受不住这巨大的打击而住院。在医院里，她想到自己再次被男人抛弃，想到自己的真心被他人恶意践踏，在深深的绝望中，她再次将刀伸向了自己。而这一次，她的自杀被护士及时发现，再一次醒了过来。姐姐并没有责怪莱丝，但考虑到自己工作繁忙，她决定将莱丝送回美国父母那里，嘱托父母好好照顾莱丝母子。莱丝心如死灰，开始了自己行尸走肉般的生活。为了让她早日摆脱这种生活，父母将她带到医院，接受了多次治疗。为了防止她再次出现意外，她的父母还专门请了护工照顾她，只是治疗进行了好久，依然不见起色。后来听说艾瑞克森的催眠治疗非常神奇，便决定向他求助。

艾瑞克森耐心地听着莱丝的故事，他用语言继续引导莱丝："莱丝，现在事情已经过去一段时间了，给你三分钟，你思考一下，现在你如何看待这段经历。"

莱丝的表情变得异常凝重，三分钟后，在深度催眠中的莱丝向艾瑞克森陈述了自己内心的想法。她表示，在心灵深处，她爱自己，爱自己的儿子，爱自己的父母和姐姐，即便是对深深伤害过自己的肖恩和布朗，她也没有产生愤恨的情绪，而是依然怀着深深的爱意。对于未来，她在挣扎的同时仍然有着深深的渴望。

艾瑞克森引导莱丝思考这段经历带给她的启示，她的表情开始放松，她说，虽然这段经历给她带来了刻骨铭心的痛苦，但她依然感激这段经历，感激伤害和关爱她的所有人，因为这段经历让她的心智更加成熟，让她看到了生命的意义。她已经懂得生命宝贵的道理，她甚至向艾瑞克森保证，自己会即刻开始以积极的心态面对生活，将自己的儿子抚养长大，并努力追求自己的幸福。

在艾瑞克森做出解除催眠的指令后，醒来的莱丝脸上浮现出了笑容，她开始讲述自己的体验，讲述自己对未来的计划，她甚至想到带自己的儿子去旅游，去探险，那兴奋的样子，深深感染了艾瑞克森，也感动了过来接她的父母……

从莱丝的故事中可以看出，艾瑞克森正是通过年龄倒退的催眠方法，让莱丝可以直面自己的痛苦，了解每段人生对自己产生的影响和意义，并引导莱丝发泄出了自己的痛苦，同时将痛苦升华，用积极的态度看待往

事，面对人生。而在充分发泄自己的压抑情绪后，莱丝对往事、对未来都拥有了新的认知，她在治疗过程中恢复了对未来的渴望，对美好生活的向往，从而走出了抑郁情绪的阴影，以崭新的面貌投入到了新的生活。

8．催眠治疗，让强迫症患者不再苦恼

美国心理学家罗杰斯·卡尔·兰塞姆在研究和实践中发现，强迫症是一种神经官能症，症状表现为在日常生活中不断重复某种强迫观念或者强迫行为。患者虽然意识到这种观念或行为是非常没有必要的，却无法抗拒这种力量，继续重复这种行为，并因这种重复而苦恼。

兰塞姆教授还认为，心理因素是导致强迫症产生的重要原因。因为在日常生活中，人们有时候会通过某些强迫行为来帮助自己缓解紧张情绪，这种行为是正常的，不必大惊小怪。但如果是在极度紧张或焦虑的形势下，比如环境发生重大改变、处境变得艰难、心理负担加重等，人的大脑皮层抑制或兴奋过程高度紧张，或者二者发生冲突，就会导致人们反复做出一些特定的举动，而一旦形成这种习惯，这种行为就会发展成为强迫症。因此，运用催眠方法来治疗强迫症时，需要从患者的情况入手，通过催眠来逐步化解患者潜意识中的情感冲突，最后消除患者业已形成的强迫观念，从而使其摆脱强迫意念的控制，改掉强迫行为。所以，催眠师在对强迫症患者进行催眠治疗时一般都按照以下几个步骤进行：

第一，引导患者进入催眠状态后，暗示其继续放松，此时，通过和患者进行潜意识的沟通，挖掘出引起其患病的症结，并针对患者的问题所在，对其进行疏导，尽量化解患者内心的冲突。

第二，引导患者接纳自己的现状，通过语言暗示向患者传递其强迫行为正逐步好转的信息，使患者不再为疾病而忧虑，增强其战胜疾病的斗志以及疾病康复的信心。

第三，一般来讲，患者在为自己的强迫行为而痛苦的同时，也会因为反复重复其行为而获得一定的心理舒适感，催眠师需要通过暗示消除患者对强迫行为的舒适体验，建立患者的强迫行为与某种痛苦体验之间的联系，并加强这种暗示，使患者不断重复这种痛苦体验。

第四，将这种痛苦体验进行放大，不断对患者进行重复刺激，使患者由于痛苦而对强迫行为产生强烈的排斥和厌恶情绪，从而放弃自己的强迫行为。

第五，鼓励患者将注意力转移到其他事情上，使患者忘掉自己的强迫行为，逐渐消除其重复强迫行为的冲动。

第六，根据患者的实际情况，引导患者发现新的有益身心的兴趣，建立这种兴趣与快乐体验的联系并不断进行强化，使患者沉浸在开心的体验中，从而逐渐走向康复。

罗杰斯·卡尔·兰塞姆曾经治疗过一位名叫杰瑞的强迫症患者，杰瑞当时22岁，是美国力登电脑公司的实习生。他平时看人或物时不能平视，总不由自主地偷瞄，他自己也知道这样不好，虽然努力改正却始终无法控制自己的视线，他为此苦恼不已，再加上周围同事因此给了他“斜眼”的绰号，他陷入到了深深的痛苦之中，而越是痛苦，他的症状越是严重。为了摆脱这种痛苦，他到医院接受治疗，吃了很多治疗强迫症的药物，始终不见好转，后来听说有强迫症患者在接受了催眠大师罗杰斯·卡尔·兰塞姆的治疗后获得了康复，他千方百计找到了这位催眠大师。

罗杰斯首先让杰瑞谈谈自己的情况。杰瑞这样说道：“在我很小的时候，父母便离婚了，我是由爷爷带大的。爷爷脾气不是很好，对我管教一直非常严格。我早上必须六点起床，否则爷爷就会骂我，说我太懒惰；我帮助爷爷做家务他会说我像个女孩子，我在一边玩他又说我不懂事，不知道疼人。在爷爷面前，我好像怎么做都不对，我很害怕爷爷，总是担心自己因为事情没做好而被爷爷骂……”

简单的沟通后，罗杰斯意识到杰瑞的问题可能和爷爷有关，于是决定用年龄倒退法将他带回事情发生的时候。他将杰瑞带入催眠状态后，暗示他说：“杰瑞，五分钟之后，你会看到一件对你现状影响非常大的事情，你会详细向我讲述这件事的来龙去脉。”催眠状态中的杰瑞脸上出现了痛苦的表情，他告诉罗杰斯自己看到的一切。原来，小学五年级的时候，学校举行了一次非常重要的测验，杰瑞考了全班第二名。他把试卷拿给爷爷看的时候，想知道爷爷对自己的成绩是否满意，于是偷偷抬眼瞄了一下，没想到刚好迎上爷爷严厉的目光，爷爷瞪着眼大声批评他不该把那么简单的题目做错，不然可以拿到第一名。杰瑞沮丧地低下

头，再也不敢看爷爷。从此之后，杰瑞便出现不能自控的偷瞄行为了，当然，那时他的偷瞄行为并没有那么明显。后来，他的情况一直时好时坏，也没出现什么大的问题，直到进入力登公司成为一名实习生后，由于每天担心自己不能通过实习期，一直处于紧张状态，因此偷瞄状况加重了。

罗杰斯分析，杰瑞的症状看似是小学五年级时首次出现，事实上则是由于他始终感觉不到爷爷的爱，导致自己在成长中不够自信。他的不自信才是问题的症结所在。于是，他用语言暗示杰瑞在催眠中见到爷爷，让他体验自己偷瞄别人的感觉和见到爷爷的感觉，他认为两者并无明显差异，罗杰斯的分析得到了验证。于是，罗杰斯暗示杰瑞，他的爷爷其实很爱很爱他，只是不知道如何表达自己的爱，他的严厉是想让杰瑞取得更好的成绩，是因为他相信杰瑞的能力，相信他能够做得更好。通过催眠，罗杰斯渐渐增强了杰瑞的自信心，缓解了杰瑞的紧张情绪。

在第二次催眠治疗中，罗杰斯将杰瑞导入催眠状态，通过暗示消除杰瑞对偷瞄动作的羞耻感，而是鼓励他告诉自己："我偷瞄别人而不是目光平视，原因是我觉得这样非常舒服，不过没事，我这种情况已经在好转了！"这样经过不断发暗示，杰瑞逐渐进入较为放松的状态，他的催眠程度也深入了一层。

罗杰斯对进入中度催眠的杰瑞说道："杰瑞，你现在开始偷瞄吧，这样你会很舒服！"杰瑞做出偷瞄状，显出自然的表情。

罗杰斯问道："杰瑞，你感觉很舒服吧？那么你打算这一生还要偷瞄多少次呢？三万次，三千次，还是三百次？"

杰瑞选择了三百次，罗杰斯于是暗示杰瑞完成三百次的偷瞄动作。杰瑞接到指令后，认真地随着罗杰斯的计数做起了偷瞄动作，直到听到罗杰斯数到"三百"，他才停下。

罗杰斯告诉杰瑞："杰瑞，你现在已经把你这一生余下的偷瞄动作都完成了，如果你再偷瞄，你就会感觉头晕，脖子酸痛，非常非常痛。"杰瑞脸上露出痛苦的表情。

"好了，现在，你偷瞄一下，体会一下感受。"

“好晕，脖子疼。”杰瑞痛苦地呻吟着。

“当然，这是因为你已经完成了这一生的偷瞄动作，你再重复，只会有头晕、脖子疼这些痛苦体验。”罗杰斯又引导杰瑞重复偷瞄动作，杰瑞的痛苦反应越来越强烈，后来，他自动停止了偷瞄的动作，表示再也不想重复这种行为。

“杰瑞，你以前喜欢踢足球吗？”

“当然，我高中的时候可是校足球队的主力……”杰瑞沉浸在美好的回忆中。罗杰斯时不时地夸奖他一番，他发现杰瑞的自信程度已经明显加深。

“杰瑞，你抬头看看天，天空是不是很美？”杰瑞做抬头看天状，然后点点头。

“很好，世界上有很多美好的事物，比如湛蓝的天空，比如清清的湖水，比如巍峨的高山……你看到这些的时候，是不是非常开心？感受一下。”杰瑞脸上呈现出愉悦的表情。

“看看你的四周，景色多么美丽。紧张的时候，你可以抬头看看天，或者欣赏下四周的美景，但是记住，千万不要重复一个动作，只要将注意力转移到美好的事物上就可以了，这样你会感觉到舒服一些的。”

在唤醒杰瑞后，杰瑞那种“偷瞄的冲动”已经大为缓解，在接下来的几次治疗中，罗杰斯又强化了杰瑞偷瞄与痛苦感觉的体验，逐渐消除了他的偷瞄行为，同时，罗杰斯还通过各种暗示进一步增强了杰瑞的自信，帮助杰瑞摆脱了紧张情绪。除此之外，罗杰斯还不断加深杰瑞的各种愉悦体验，使杰瑞能保持在开心的状态中，逐步回到正常生活中。治疗一个月之后，杰瑞已经顺利摆脱了偷瞄的习惯，也摆脱了“斜眼”的绰号。

Chapter 5

解除感情惆怅，剔除内心里的创伤

——催眠与心灵创伤

著名心理学家弗洛伊德曾经说过，“人们所有的心理疾病其实全部都是来源于被压抑的本能欲望的转换过度或者错误转换在潜意识中形成的一种错误暗示”，但人们的心理疾病往往跟患者内心的想法有着十分重要的联系，它关乎着患者自身的内在问题。很多时候，对人们进行催眠治疗就能够很好地解决这一问题，从而治愈人们内心的创伤。

但在有些时候，人们即便是去看心理医生，自己的病情也未必就能够很快被治好。人们对于自己心理疾病的治疗，在通常情况下都还是需要自己的积极配合才可以的。因为人们的心理疾病不同于生理疾病，当身体出现问题时也许能够得到及时准确快速的治疗，然而，如果心理出现了问题，可能就不会得到那么及时准确和快速的治疗了，这种现象正是由于人们对心理疾病没有一个非常准确的认识所致。不过，一旦发现自己患有心理疾病，在求助心理医生无效的情况下，人们往往能够进行自我治疗，使用积极的心理暗示在很多情况下都是一种很不错的选择。

催眠术就是这样神奇的方法，它能帮助人们找出潜藏在意识最深处的情结，帮助人们剥开内心的层层外衣，揭露最真实的心理痼结，让患者压抑良久的复杂情感得到解脱，从而达到良好的治疗效果。

1．通过催眠暗示解开心中痛苦的症结

著名心理学家弗洛伊德曾经说过，“人们所有的心理疾病其实全部都是来源于被压抑的本能欲望的转换过度或者错误转换在潜意识中形成的一种错误暗示”。既然已经知道了人们心理疾病产生的根源，那么也就会有治愈心理疾病的方法。通常，治愈人们心理疾病的方法有两种，一种是删除潜意识中已经形成的错误暗示，另一种就是重新塑造自己的转换模式，即所谓的“重塑人格”。

那么，人们怎样才能够删除导致心理疾病的潜意识，进而解除掉早已成型的错误心理行为呢？

弗洛伊德曾经接待过这样一个患者，患者是一名女性，名字叫作安娜，安娜找到弗洛伊德的时候已经患有一种十分严重的心理疾病，她对水产生了一种莫名的恐惧，进而造成了她没有办法正常饮水，平日里口渴的时候，只能食用多汁的水果来缓解一下。她为此感到十分痛苦，也不知道自己究竟为什么会变成现在这个样子，弗洛伊德也一直没能找出造成安娜这种心理疾病的原因究竟是什么。然而，有一次安娜在和治疗师布洛伊尔进行交谈的时候，突然愤怒地谈到她在自己的家庭英语老师家里的一次不愉快的经历。有一次，她去家庭英语老师的家中做客，在老师的房间中，她看到了令人恶心的一幕：英语老师家的一只小狗，正在喝放在桌子上的一个杯子中的水。这让安娜感到异常愤怒，但是出于礼貌她没有做出任何反应，只不过从那时候开始，安娜就再也没有办法喝水了。

让人感到惊讶和不可思议的是，当安娜把在心中压抑已久的愤怒无所顾忌地表达出来后，她竟然顺手拿起了放在桌子上的水杯，把里面的水一口气喝了个精光，安娜的症状就这样被彻底治愈了，并且，从此之后再也没有犯过。

那么，安娜为什么会被治愈了呢？如果按照弗洛伊德精神分析的解释来分析，安娜之所以会患病，是因为当时她看到老师家的狗在喝杯子里的水，这样的环境把她内心本能的欲望——愤怒给刺激出来了，但是出于社会规范，安娜最终把这种愤怒和恶心给压抑了下来。之后，这种本能欲望的愤怒就变成了神经症，使得安娜在潜意识里开始对喝水产生了恐惧。如果当时安娜没有顾忌太多，把她的家庭教师痛斥一顿，或者是将那只小狗打一顿的话，那么安娜就不会患上这样的病症。可是，为什么安娜会通过后来的“宣泄”而彻底把自己的病症给治愈了呢？

这其实是“催眠后暗示”现象在作怪。那么，什么是“催眠后暗示”现象呢？

其实，催眠后暗示就是催眠师在催眠的时候给予的那些让患者在催眠唤醒后的意识清醒状态下能够发生反应的暗示。确切一点说，就是催眠师对患者施加一个暗示，之后让患者忘记自己被暗示的过程。当患者被唤醒后，即便是在清醒的状态下，也会对这个暗示的内容自动地做出反应的现象。比如下面这两个例子：

（1）催眠师对患者进行催眠治疗，在将患者唤醒之前，催眠师对患者说：“稍后我会把你叫醒，在你醒来之后，当你听到拍手的声音的时候，就会不能自已地大声唱歌。当然，你会忘记我说的这句话，但是你依然会认真地执行这句话的内容。”就这样，催眠师成功地在患者的潜意识里植入了“听到拍手的声音就大声唱歌”这样的暗示。随后，催眠师就会把患者唤醒，之后催眠师一拍手，患者就会不由自主地大声唱起歌来。

（2）催眠师对患者进行催眠治疗，在将患者唤醒之前，催眠师对患者说：“稍后我会把你叫醒，在你醒来之后，当你听到有人说‘苹果’这个词语的时候，你就会不由自主地去捏一下自己的鼻子。当然，你会忘记我说的这句话，但是你依然会认真执行这句话的内容。”就这样，催眠师成功地在患者的潜意识里植入了“听到‘苹果’这个词语就去捏一下自己的鼻子”这样的暗示。随后，催眠师就会把患者唤醒，当催眠师在之后的交谈中，只要一提到“苹果”这个名词，患者就会在无意当中去捏一下自己的鼻子。

这种现象就被称为“催眠后暗示”现象。

那么“催眠后暗示”现象和人们的心理疾病之间有着什么样的关系呢？

首先，人们的心理疾病都是通过人们的错误潜意识“制造”出来的，所以，如果人们想要把自己的心理疾病彻底根治，那么就一定要先把自己脑海中错误的潜意识给删除掉。弗洛伊德表示，删除一个人脑海中错误的自我暗示，是治愈人们心理疾病的关键。

其次，在“催眠后暗示”现象当中，患者会在无意识中去执行某一个心理暗示，但是他们在意识上并不知道自己为什么要这么做，他们不知道自己的潜意识中会存有这样的一个暗示，更加不会知道自己的潜意识里为什么会有这样一个暗示。

人们的心理疾病其实也是这样的，当一个人在很痛苦地经历着某些错误的心理行为时，他不知道自己为什么会去经历这些痛苦，也不知道自己的潜意识当中究竟是存在着什么样的错误暗示，更不知道这些错误的暗示是在什么时候被制造出来的。

其实不难看出，催眠后暗示和心理疾病除了出现在人们潜意识中的方式

不同之外，其本质还是相同的，都是心理行为机制。归根结底，催眠后暗示和人们的心理疾病都是由大脑中的潜意识激发出来的行为机制。

因此，如何让被催眠者在清醒状态下去执行“听到拍手的声音就开始大声唱歌”的方法就是治愈心理疾病的最有效方法。

人们的意识是具有十分强大的批判性的，正是因为这种强大的批判性，让人们的意识绝对不会接受一个自己根本就不知道的事情。人们的意识为了保护自己就会给自己找一个看起来十分合理的解释，这让人们很难发现自己的错误。比如，之前的例子中，如果催眠师在被催眠者清醒的状态下询问他：“为什么刚刚在听到拍手的声音时会唱歌？”被催眠者往往会为自己辩解道：“那是因为我刚刚听到了好听的曲子，所以才会唱歌。”这就是在清醒的状态下意识对自我的一种保护行为。

当人们去找催眠师对自己的心理疾病进行治疗的时候，通常催眠师会让患者在进入到催眠状态之后通过“自由联想”的方式，回忆起所有与“拍手和唱歌”有关的事情，之后再通过多次的交谈，催眠师最终会将患者多次由“自由联想”回忆起来的内容片段通过类似“拼接图片”的方式拼凑起来，帮助患者把病因给找出来，让他们回忆起最开始的时候这个错误的自我暗示是如何形成的。

之后，催眠师会进一步帮助患者将自己病态的心理行为和最初形成的过程联系在一起，让患者在自己的意识上清楚地知道自己的心理疾病是怎样形成的。这个时候，患者潜意识中错误的心理暗示才会随着患者自己的完全意识而被彻底删除掉，这样一来，患者的心理疾病也就能够被彻底治愈了。

那么，重塑人格又是怎么一回事呢？

简单来讲，重塑人格其实就是重塑“转换模式”。下面有两个例子，可以形象地解释这一概念。

催眠大师米尔顿·艾瑞克森的邻居有一个3岁左右的孩子，每当他想要什么东西但是没有得到父母应许的时候，他就会倒在地上打滚，然后开始号啕大哭，最后甚至会发展到用头撞墙的地步。每当他这样哭闹的时候，父母就会赶紧把他抱起来，马上满足他的欲望。这样做的结果就是，当这个孩子的策略一次又一次取得成功之后，他就会在自己的潜意

识之中建立起这样的一种观念：每当自己的欲望不能得到满足的时候，就可以通过“自残”的方式和自己的欲望进行“模式的转换”，如此一来，自己的欲望就能够得到满足。这个孩子这样做的最终的结果是，当有一天他和父母吵架的时候，因为在道德上不能伤害自己的父母，于是他拿起水果刀照着自己的肚子刺了下去。

当时，米尔顿·艾瑞克森的女儿刚好也是3岁。有一天，他带着女儿出去散步的时候，女儿不小心被石头绊倒了，膝盖给蹭破了很大一块皮，鲜血顿时冒了出来。就在旁人要上前去把她扶起来的时候，艾瑞克森却说：“不要去管她。”他只是回头看了女儿一眼，然后继续向前走去。就在同行的人感到不解的时候，艾瑞克森的女儿却自己爬了起来，摸摸自己的膝盖，继续跟在艾瑞克森的身后走路了。而且，每当艾瑞克森的女儿想要什么玩具的时候，她总是会先跑去跟自己的母亲亲热一番，然后才说出自己的“欲望”。所有见过艾瑞克森女儿的人们都不约而同地认为，他的女儿很“成熟”。

同样年龄的孩子在面对同样问题的时候，为什么邻居家的孩子和艾瑞克森的女儿所表现出来的行为会有如此大的差异呢？

那是因为，这两个孩子心中关于“欲望”的“转换模式”是不一样的。邻居家的孩子在面对求而不得的情景时，他的潜意识中就会有一个声音在隐隐告诉他：“你可以倒地打滚和号啕大哭，这样父母就能够满足你的欲望了。”而艾瑞克森的女儿在面对同样的情景时，她的脑海中同样有一个声音在暗暗告诉她：“你倒地打滚或号啕大哭是没用的，只有让你的父母高兴，他们才会满足你的欲望。”这个声音就是人体内的暗示系统，也被称为潜意识系统。

每个人的大脑中都存在着这样一个暗示系统，这个系统会在人们遇到特定环境的时候，告诉人们应该怎样去做，这个神奇的系统也会让人们莫名其妙地去喜欢一些东西，比如每个人的兴趣爱好其实都是由人们的潜意识系统决定的。

其实，从一定意义上来讲，人们的暗示系统和人格系统是等同的，人们的人格由很多的自我暗示组成，这些自我暗示能够让人们对某些特定的环境做出一系列的组合反应。所以，也可以说，人们的人格是转换模式系统的集成，而人们的心理疾病则是在对“本能欲望”的“转换模式”中产

生的。那么，人们应该怎样根治自己的心理疾病呢？

在精神分析概念中，弗洛伊德把人们的本能欲望系统用“原我”来表示。原我的含义就是“原本的我”，既然是最原始的自己，那么人们的本能欲望是不能够被删除的，因为一个人本身就代表着本能欲望，如果把它删除掉，那么这个人也就会消失了。既然欲望不能够被删除，那么就只能删除自身的“转换模式”了。所以，如果一个人想要从根本上根治自己的心理疾病，那么就只能删除之前错误的疏导方式，重新塑造出一个人的人格，重新塑造人格的关键就是自我对暗示系统的修正。那么，怎样才能修正人们的自我暗示系统呢？比如前面那个邻居家的孩子，当他在自己的父母拒绝自己的无理要求的时候，会故伎重施。但是当他惊讶地发现这一招对父母来说不管用的时候，在下一次遇到这种情况的时候，他的潜意识就会提醒他：“在父母面前打滚是没有用处的。”这样一来，他的人格在他面对父母的时候就被修正了。

重新塑造人格听起来十分玄妙和复杂，实际上是很简单的，只要是人们本身意识到自己犯下错误了，其人格就得到了修正。也就是说，修正自我系统的方法是“意识到自己的错误”，只不过人们并没有意识到这是自己在重塑自己而已。但是，人们的心理疾病通常都是比较难治愈的，这是因为：首先，人们没有办法自己看到自己，就像邻居家的孩子如果没有遇到父母的拒绝的话，那么他永远都不会知道自己的“错误”。因此，如果外界没有一个力量推动着人们来进行改变的话，那么任何人都很难认识到自己的错误所在。如果催眠师的心理出现了问题，那么他们自己也没有办法知道自己究竟是哪里错了。其次，人们的人格难以获得正确的修正。只要人们能够意识到自己犯了某个错误，那么人们的暗示系统就获得了修正，但这个修正的方向是向着好的方向还是坏的方向去发展，就不是人为的力量能够控制的了。有些时候，当人们认识到自己的错误的时候，这个错误并不一定真的就是错了，有些时候很有可能是人们把原本正确的心理行为给修改成为错误的了。

催眠师的作用在于，他们可以帮助患者发现自己的错误，不被错误的讯息所引导。这需要催眠师对患者的经历进行分析，从而得出深埋在患者心中的“自我暗示系统”，之后再在催眠的帮助下，把这个错误的潜意识提升到自己的意识层面上来，进而让患者清楚地认识到自己的错误所在，这样，催眠师就帮助患者重新塑造出一个健康的人格，即健康的转换模式。

一个人如果想要真正从根本上治愈自己的心理疾病，就需要对自己的人格进行重塑，因为这种修正的行为可以让已经发生的心理疾病获得正确的疏导，也能够避免之后再发生类似的病情。其实只要愿意改变，每一个人的人格都是可以被重新塑造的，这也就是说，每一个人的心理疾病都是可以被治愈的。

2．通过心理暗示打开心灵缺陷的突破口

人们的心理疾病往往跟自己内心的想法有着十分重要的联系，如果人们不改变自己的某些想法，有些时候即便是去看心理医生，自己的病情也未必就能够很快被治好。人们对于自己心理疾病的治疗，在通常情况下都还是需要自己的积极配合才可以的。因为人们的心理疾病不同于生理疾病，当人们的身体出现问题的时候也许可以得到及时准确快速的治疗，但是，如果心理出现了问题，可能就不会得到那么及时准确和快速的治疗了。这种现象正是由于人们对心理疾病没有一个非常准确的认识所造成的，不过，一旦发现自己患有心理疾病，在求助心理医生无效的情况下，人们是可以进行自我治疗的，使用积极的心理暗示方法在很多情况下都是一种很不错的选择。

心理暗示的力量是不容小觑的，这种力量能够让人们坚定自己心中的意念。在通常情况下，人们在利用心理暗示进行心理治疗的时候，使用一些积极的思想和概念来去除自己心中陈旧的观念和思维模式。心理暗示的力量和效果是非常强大的，因为心理暗示可以让心理疾病患者在短时间内就改变自己对待生活的态度，甚至有些时候还有可能把自己原本消极的心态变成积极的。

事实上，人们只要是生活在这个世界上，就会或多或少受到来自外界的心理暗示，接受暗示也是人们的心理特性之一，它是人类在漫长的进化过程中，自发形成的一种无意识的自我保护能力和学习能力。当处在一个完全陌生的环境中的时候，人们往往会根据之前形成的经验来迅速捕捉现有环境中的蛛丝马迹，并能够迅速做出准确的判断。

一个人在和外界接触的过程中，每时每刻都在被这个环境所“同化”，这是因为，现有的环境给他造成了一定的心理暗示，并且自己也在不知不觉中开始学会改变。

因此，可以这样说，人类无时无刻不在受到心理暗示的影响，但心理暗示也是有好坏强弱之分的。人们没有办法控制外界给予自己心理暗示的好或坏，不论是否愿意，人们都会受到这种心理暗示的影响——这是人类的一种本能。

催眠从属于心理暗示，是心理暗示的一种方法。不过心理暗示和催眠还是有一定的区别的，通常，在催眠的时候，催眠师会让被催眠者彻底失去意识，将对方的潜意识暴露出来，这样的技术只有心理医生才能够做得到；但是心理暗示完全不需要这么麻烦，心理暗示十分常见，在日常生活中的应用也非常多。

其实人们在生活中都受到过心理暗示的影响，比如说平时在看电视的时候，电视广告对人们的购物心理就有一定的暗示作用。其实，所谓心理暗示，就是指人们接受外界或者是他人的愿望、观念、情绪、判断、态度等影响的心理特点，它是人们在日常生活中最为常见的心理现象，是人或者环境通过非常自然的方式向个体发出信息，个体在无意中会接收到这种信息提示，从而做出相应的反应。著名心理学家巴普洛夫认为：暗示是人类最为简单和典型的条件反射。从心理机制上讲，它是一种被主观意愿设定的假设，不一定有根据，但由于主观上已肯定了它的存在，心理上便会竭力趋向于这项内容。

心理学家们认为，人类生来就有一种维护“自主”地位的倾向，而人们的这种倾向是完全不受别人的干涉和控制的。基于这一点可以看出，暗示的作用往往会比直接对别人进行劝说或者指示命令更好一些。如果大人们在让孩子去睡觉的时候，只是简单地命令孩子：“赶快去睡觉！”这样往往是没有什么效果的，有些时候甚至会让孩子们更加兴奋，不愿意睡去。此时，家长不妨抽出一点时间，给躺在被窝里的宝宝讲一个故事，而故事的内容就是和睡觉有关的，这样在无形之中就给了孩子一个心理暗示，孩子很快就会进入梦乡了。

在美国的田纳西州，新建了一座工厂，工厂里的工人都是从附近的农村招募过来的。这些人之前都习惯了田间耕作的生活，呼吸惯了田野中清新的空气，所以，刚刚到工厂来的时候，很多工人都不习惯车间的工作环境，他们总是感觉车间里的空气太少了，因而顾虑重重，甚至有很多人时常会感觉到胸闷气短，因此，工厂的效率一直都不是很好。

后来，工厂的老板得知此事后，就让人在车间的窗户上系上了一条条材质轻薄的丝绸，这些丝绸不断地在空中飘动着，暗示着有新鲜的空气不断从窗户涌进来。工人们看到轻飘的丝绸，突然之间就感到工厂里面的空气变得十分充足和清新，如此一来，工人们胸闷气短的状况也就不治而愈了。工人们的“心病”得以去除，工作效率也得到了很大的提高。

由此可见，暗示对人们的心理所产生的影响是巨大的。比如很多原本生机勃勃的人，在得知自己身患某种疾病之后，马上就会变得萎靡不振，不出几日，病情就会加重，甚至还会在短时间内去世。

瑞典有一位老妇不小心感染了风寒，原本不是什么大毛病，但是当地教堂的牧师在一天之内去探望了她三次，正是因为牧师给出的这样一个暗示，让老妇开始怀疑自己是不是得了不治之症。不出几日，她便因为精神崩溃而去世了。

不过，心理暗示也能够给人带来积极的作用。比如说，心理暗示能够发掘人们的记忆潜能。在临床中，心理暗示能够用来辅助治疗某些疾病，有些时候甚至能够单独用来治疗疾病。通常在心理咨询中，心理咨询师会采用语言或者是非语言的手段来间接且含蓄地对前来咨询的患者进行心理和行为的暗示影响，以便引导患者顺从心理咨询师的意见，从而达到治愈心理疾病的目的。

心理暗示能够打开人们心理缺陷的突破口，从而达到治愈人们心理疾病的目的。有一位太太的丈夫死于一场意外的车祸，这位太太得知这个消息之后，精神上受到了极大的刺激，她一时间沉浸在失去丈夫的悲痛之中，整日以泪洗面，导致双目失明。但是，让人感到奇怪的是，在她去医院进行完检查之后，医生却告诉她，她眼睛的结构好好的，完全没有病变的痕迹，医生们断定她是心理性失明。后来，医生们组织会诊，尝试了很多的方法也没有治好这位太太的眼疾。

后来有一位医生建议使用催眠术来对这位太太进行治疗，于是他们找到了著名的催眠大师艾瑞克森，艾瑞克森在对这位太太进行催眠之后开始对她进行心理暗示：“太太，现在我数五个数，当我数到五的时候，你就会醒来，当你醒来的时候，就会发现你又能看见东西了。”之后，艾瑞克森很缓慢地数着：“一……二……三……四……五。”话音刚落，这位太太就从催眠状态中醒了过来，在醒来之后她惊讶地发现，自己的视

力已经完全恢复了。

艾瑞克森的这个例子就是一个很好的心理暗示能够治愈人们心理疾病的例子。其实，心理暗示的效果，在很大程度上取决于催眠师在被催眠者心中的威信。如果威信较高的话，那么催眠师所发出的心理暗示的作用就会十分明显；如果威信相对较低的话，催眠师发出的心理暗示的作用就会十分微弱，有些时候甚至还不会有反应。

通常，催眠师在对患者进行心理暗示的时候，表达得越是含蓄，所起到的效果越好。所以，人们在心理咨询或者是对孩子进行教育的时候，最好避免使用命令的方式向对方提出要求。如果能够巧妙且含蓄地表达出来，一定会收到意想不到的效果。

此外，有很多犯罪嫌疑人会利用人们这种普遍的容易接受暗示的心理特征来实施作案。值得注意的是，心理方面的犯罪要比实际行为的犯罪更加让人感到恐惧，尤其是犯罪嫌疑人通过心理暗示来操纵被害者的思维以达到自己犯罪目的的行为，更是让人感到胆战心惊。

但是，心理暗示并不一定会对所有的人都起作用。在通常情况下，如果被害者的心理素质比较强，那么，犯罪嫌疑人对被害者的心理暗示就起不到任何作用了。

此外，随着刑侦科学的发展，很多的刑侦专家们也在与时俱进，学会了利用心理暗示的作用对案件进行仔细甄别，以期能够从中发现细微的蛛丝马迹，在日后案件的侦破过程中，能够巧妙地还原犯罪嫌疑人作案的全过程，然后再运用这种推理，以暗示的方法审讯犯罪嫌疑人，从而有效地打开整个案件的突破口——心理暗示已经成为了破案中不可或缺的一种方法。

3．催眠能够使自己遗忘内心的痛苦

奥地利著名心理学家弗洛伊德提出过这样一个观点，人类自身有一种自我保护的心理功能叫作机动性遗忘。所谓机动性遗忘，是指人们的内心为了避免不愉快的情绪或者内心冲突而主动去遗忘某些让他们感到不愉快的人或事物的心理现象。这种遗忘通常都是由一定的有意识或者是无意识的动机导致的，这是人类自身进行心理自我保护的一种手段。这些

被遗忘的事件或者人物往往都是与社会道德观念相冲突的，或者是能够唤起人们自身某种创伤性的体验的。

按照弗洛伊德的说法，人们的机动性遗忘并不意味着那些曾经不愉快的相关经验已经从人们的记忆中永远删除掉了，这些经验只不过是被人们压抑到了自己的潜意识当中，有些时候，它们会通过人们的梦境或者其他的一些过失性的行为隐晦地表现出来。

尽管如此，依然有很多心理学家认为，主动把一些不愉快的事情忘掉，对自己来说是一件好事，这不仅有利于人们保持一个良好的心态，也有助于维系人们自身的心理健康。

现代社会中很多人都死死抱着过去那些不堪回首的经历不肯放手，他们总是在一边回味着自己的痛苦经历，一边顾影自怜、暗自叹息，天长日久，他们的心理就会出现很多的问题。

之前弗洛伊德曾经接待过这样一位心理疾病患者，这名年轻人找到弗洛伊德的时候，步履艰难，神情疲惫，整个人就像是久病在床的老人一样，他见到弗洛伊德之后十分急迫地说：“我现在遇到了一个天大的难题，之前也找过其他的心理机构进行咨询，但是根本就没有什么效果。我现在迫切地需要帮助，如果再没有人帮助我的话我就要崩溃了！”

弗洛伊德听完年轻人的这番话，劝他先稳定住自己的心态，好好平复一下自己的心情。等他看到这个年轻人的心态稳定了之后就开口问道：“年轻人，你能够告诉我你遇到了什么难题吗？”

“我失恋了！我十分爱我的女朋友，我们已经在一起四年了，这四年当中我为她付出了很多很多，不论是在精神方面还是感情方面，我从来都没有亏欠过她。我们两个人的感情也得到了双方父母的认可，她也经常去我的家里面玩，我的父母十分喜欢她。我们都已经准备要在下半年结婚了，但是前几天她向我提出了分手！我不知道究竟是因为什么，我去问她，她也没有给出太多的理由，只是说我们两个人的性格不合，而且她现在已经和另外一个异性在一起了。我听完之后感觉天都要塌了！之后，我软硬兼施，使尽了一切办法，只是想要让她留下，却一直没有成效，后来，我甚至以死相逼，但是她依然无动于衷。任何关于理智上的道理我都非常清楚，但是无论如何我都忘不了她，晚上睡觉的时候，一闭上眼睛，眼前就全是她的身影，上班的时候也总是走神，以至于工作

频频出现差错，差一点就被开除了。我现在每天食不知味，夜不能寐，不知道自己应该怎么办。我去看过其他的心理医生，但他们也只是从表面上对我进行劝解，他们说的道理我都明白，但是我始终都过不了我自己这一关，不知道自己应该怎么办，我真的是太痛苦了！”

弗洛伊德听完这名年轻人的叙述之后说：“原来是这样！你此时此刻的心情我十分理解。不过小伙子，你肯定不是这个世界上第一个失恋的人，同样也不会是这个世界上最后一个失恋的人。所以，你的这个问题既不新鲜也不特殊，那么肯定就会有解决的办法的，这样的话我们可以一起去寻找这个办法。但是如果你现在就崩溃了，这就是你的错了。”

年轻人听完弗洛伊德的话，点点头表示赞同。

弗洛伊德看到年轻人表示了赞同，于是接着说：“那么，我是不是可以这样理解你现在的状况：你现在的状态十分不佳，而造成你这样不佳状况的最直接和最重要的一个原因就是你的女朋友和你分手了。假如你的女朋友没有和你分手的话，你现在就不会是这样的状态，对吗？”

年轻人点点头，回答道：“是的。”

“那么你有没有试着去挽回这段感情？”

“没有用的，”年轻人摇摇头，沮丧地说：“我已经用尽了所有我能想到的办法，我身边的朋友们也帮我出了很多的主意，但是这些努力最终都收效甚微。”

“如此看来，我们就得接受这个事实了，也就是说，这段感情已经不可能再被挽回了。”

年轻人点点头，说：“这个我是知道的，现在我也能够接受这个事实，但是我没有办法放下她，也没有办法缓解自己内心的痛苦。”

“如此说来，你现在已经决心忘记那段痛苦的过去，重新开始新的生活了，我说的对吗？”

年轻人点点头。

弗洛伊德笑笑说："其实人们的意识是分为意识和潜意识两个层面的，在潜意识层面的东西，尽管我们意识不到它的存在，却能够对人们的观念和行为产生巨大的影响，你现在的问题就是，不论你在意识层面上有多么清晰的认识，你的潜意识都没有办法放下这段感情。因为，你对这个女孩子的爱太深了，到现在，已经在你的潜意识之中形成了一种情结。在这样的情况下，如果你总是停留在意识层面上，妄图在意识层面上寻找答案的话，通常情况下都会是徒劳无功的，这个时候我就需要和你的潜意识进行一次对话。怎么样，你愿意接受我们的催眠治疗吗？"

"原来是这样的！"年轻人惊叫道，"我愿意，请您对我进行催眠治疗吧。"

于是弗洛伊德使用了接近20分钟的时间，使这名年轻人进入到了浅催眠状态，弗洛伊德在年轻人的耳边轻声说："现在，你想象着自己正没有任何烦恼地躺在一片绿色的草坪上，温暖的阳光洒在你的身上，耳边不时会有微风掠过的声音，你感到十分惬意，这个时候，你可以选择你认为最舒适的睡姿躺在草坪上，你不需要有任何担心，在这里不会有人来打扰你，你想睡多久就睡多久。"

不一会儿，这个年轻人就发出了轻微的鼾声，10分钟后，弗洛伊德又开口道："你现在已经舒舒服服地睡了两个小时了，你感到十分愉快和放松，现在你的头脑也很清醒，那么，我们来讨论一下你失恋的事情怎么样？"

年轻人听到这句话之后沉默了几分钟，然后伤心地说："她再也不属于我了。"他一边说着，一边用双手蒙上了自己的脸，可以感觉得到，他哭得十分伤心。

弗洛伊德说："你感到十分痛苦和委屈这都很正常，任何人遇到这种事情的时候都会觉得十分难受。这个时候你不需要压抑自己的情绪，你可以尽情地哭泣，没有人会笑话你的。"他一边说一边递给他一个手帕，并且一直在鼓励他将情绪宣泄出来。

几分钟过后，年轻人止住了哭泣，并说："我现在觉得自己轻松多了，我都不知道自己有多长时间没有痛痛快快地哭过了。没想到，哭原来也是这么有用。"

“既然现在你的心情变好了，那么我们重新来审视和评价一下你和你女朋友的这段感情怎么样？在你们相恋的这几年时间里，感情的发展一直都很正常吗？”

“她是我工作中的同事，我们是在一次聚会中偶然认识的，我们都对对方一见钟情，自然就开始了恋爱。但恋爱的过程并不是很顺利，因为，我们两个人的性格差异在生活中不断体现了出来，但是每次发生矛盾的时候我都会尽量退让，委曲求全，因为我真的十分喜欢她。”

“那你们通常都是因为什么原因发生矛盾和冲突的呢？你回想一下有没有什么共性？”

“我的前女友是一个能够让所有的人都眼前一亮的女孩子，她周围总是有很多向她谄媚的男性，尽管她是我的女朋友，但是每天我都战战兢兢的，生怕哪一天就失去了她。而且，她是一个极其物质的女孩，她所有的衣服很少有能够穿过两季的，而且她买的所有衣服都是名牌，我们两个本来就是公司的小职员，她的消费水平远远超出了我们两个人的经济承受能力，我所有的工资全部都用在了她的身上，所以对自己我只能是一省再省，但是即便这样，有些时候还是得伸手跟父母要钱，我真的是感到十分不忍心……”说到这里，年轻人哭了出来。几分钟后，他擦擦眼泪接着说，“其实我不是不知道她的这些缺点，但是我总是认为以后慢慢就会好了，于是我再一次原谅了她，但是没想到她却一而再、再而三地让我失望。”

“其实，你早在很久以前就已经发现你的前女友有很多的缺点了，是吗？”

“嗯，是的。”

“好的，那现在我有两个问题想要和你讨论一下。第一，你不想让你的前女友离开你是因为她长得十分漂亮，能够满足你的虚荣心，你觉得带着这样一个漂亮的女朋友出门是一件很有面子的事情，甚至是一件很有成就感的事情，难道你不是这样认为的吗？人们适当地拥有虚荣心是正常的，但是付出的代价不能够太大，如果太大的话就会觉得不值得了，你现在是不是已经感到付出的代价——不论精神还是物质上的代价都太大了？”

年轻人沉默片刻，点了点头。这个时候弗洛伊德接着说："人们的虚荣心如果太强的话，就像是在为别人而活的一样，这样一来岂不是太累了吗？所以，不要太怨恨你的前女友，真正伤害你的其实并不是她，而是你那过度强烈的虚荣心。如果你没有办法摆脱来自内心深处的虚荣心的困扰，那么今后类似的事情肯定还是会发生的。"

年轻人若有所思地点点头，"我明白了。"

"我想说的第二个问题就是，如果你现在仅仅是看到了你前女友的种种不是，这不一定就是坏事，它能够帮助你暂时获得心理平衡，不过说得客观一点就是'酸葡萄机制'在起作用，把得不到的东西说成是不好的，而把自己得到的东西看作是完美无缺、符合自己意愿的，以此来减轻自己内心的失望和痛苦，这就是酸葡萄机制和甜柠檬机制，或者说是合理化机制的本质所在。这种行为尽管有很浓重的自欺欺人的色彩，但是作为一种心理防御机制，人们可以在保持自身的心理健康和恢复自己的心理平衡方面适当地运用。

"人们在生活中总是免不了会遇到挫折和失败的，这些负面的情绪会让人们内心中的自我感觉到威胁和伤害，并且也会引发自卑、焦虑等一系列的心理问题。这个时候，人们为了能够早日摆脱痛苦，就会在潜意识中命令心理防御机制来临时发挥作用。

"生活中的实践证明，人们适当地使用一些心理防卫机制是可取的，因为在生活中总有一些让人们无可奈何但又必须接受的现实。但是，即便是用也要用之有度，如果使用得过多，那么就会产生一种严重歪曲事实的病态心理了。

"在生活中你应当建立起这样的观念，恋爱的成功率只有50%，所以两个人谈恋爱的时候，成也正常，不成也是正常的。而且，有心理学家的研究表明，人的恋爱期以两年为宜，如果时间太长了，两个人都会看到对方更多的不足，时间一久就会心生厌倦了，所以，你要建立起正确的恋爱观。"

后来，这个年轻人被弗洛伊德唤醒之后，表示自己现在已经没有那么痛苦了，而且自我感觉良好，他感觉自己有能力来面对失恋的问题了。后来这名年轻人又找弗洛伊德进行了几次催眠治疗，当最后一次被弗洛伊德唤醒的时候他表示，他感到自己的精力十分充沛，心情特别好，失恋

的事情对他来说已经完全没有影响了。

弗洛伊德正是通过催眠的方法，使这名患者忘却了自己失恋的痛苦，最终治愈了他的心理疾病。

4．通过潜入式催眠治愈儿时留下的心灵创伤

每个人都会在自己的童年时期或多或少地留下一些不愉快的回忆，只不过对于大多数人来说这些不愉快早就随着人们的成长而逐渐淡化了，但是有些人在童年时期经历的一些事情，却像是噩梦一般，和他们如影随形。

“在我很小的时候，我的父亲就嗜酒如命，而且每次都会喝得酩酊大醉才回家，并且每次醉后都会打我，这导致我的性格变得越来越内向，现在的我都不知道如何来处理人际关系，也不敢承担任何责任，所以我现在感到很痛苦。”

“从我很小的时候开始，我所有的决定都没有得到过父母的赞同，我所做的事情也从来都没有得到过他们的认可，从小到大，我从来都没有听到他们一句表扬的话语。现在的我，缺乏自信，对自己的一切都感到十分不满。”

这些话语都是出自小的时候在某些方面受到过虐待的人的口中，但虐待儿童被很多家庭认为是很正常的行为，尤其是父母也曾在儿童时代被虐待过的家庭。所以很多时候，父母的好意有时也会成为一种虐待，这通常会发生在什么时候呢？这个问题让人很难回答。但是，孩子在童年时代受到的虐待，会直接影响到他们的心理健康，很多人在童年时期的创伤会影响他们一生。

通常，在童年时期给人们留下深刻心理阴影的虐待有三种，分别是身体的、性的和情感的。在很多时候，身体或者性虐待对人们日后生活的影响是最明显的，同时也是伤害最深的。通常，受害者会在长大之后采取一些防卫措施来掩藏曾经痛苦的记忆。当童年时期的情感遭到虐待时，人们在长大之后通常会选择把这些伤害隐藏起来。

很多人或许都没有意识到自己曾经也是一个受过虐待的孩子，但是现在会一直不停地在想，为什么自己会没有自尊和信心？为什么会时常感到

害怕？为什么自己的饮食会紊乱？其实这些很有可能就是因为自己在童年的时候遭受父母的虐待造成的。这些伤害如果没有进行及时治疗的话，将会跟随着这些可怜的人们一生。

那么，有没有什么方法能够治愈人们童年时期的心灵创伤呢？

有心理学家提出，对这些心灵有创伤的人们进行潜入式的催眠就能够治愈他们心灵的创伤。而心理学家同时也指出，潜入式的催眠是自我催眠的一种，它实施起来并不难。

5．催眠暗示怎样赶走挥之不去的心理阴影

人们总是会由于某种环境因素，或某个事件的刺激，或某种暗示作用，而使自己背上沉重的十字架，巨大的阴影每时每刻都笼罩在他们脆弱的心理世界之上，这样的情况会对人们整个的心理状态和精神面貌都产生消极的影响，并且，这种情况在现实生活中随处可见。在一般情况下，人们的这种阴影在生命的早期就已经形成，但是它的影响力十分巨大，而且影响的时间也十分久远。

美国心理学研究协会的心理学家经过研究后发现，催眠术在排遣人的心理阴影方面有着非常好的治疗效果。

美国著名的心理学家马斯洛曾经接待过这样一位患者，这名患者是一位十分有名的歌手，他的歌曲得到了很多人的喜爱和追捧。也正因为这个原因，这位歌手每次演出的时候，都会获得很高的报酬。但是，现在他陷入了一种极端恐惧中。因为他的声音在一次扁桃体切除手术后，开始变得沙哑。他的经纪人一再向他保证，尽管他的嗓音十分沙哑，但是丝毫没有影响到他的唱功，他依然能够参加演唱会。可是，他执拗地认为，自己的声音非常难听，甚至会令人们感到讨厌。他非常担心自己现在的这种情况，他说这种情况已经持续了有三年之久了。

这位歌手名叫查理，马斯洛在对其进行催眠之后，发现他是一个十分容易接受催眠的人。马斯洛在催眠中得知这名歌手在那年进行扁桃体切除手术前，就十分忧心地向医生询问过，手术是否会影响他的歌喉。医生当时信誓旦旦地向他保证绝对不会有问题，那么问题一定是出现在了手术的时候。

为了更进一步得出结论，马斯洛要求这位歌手在催眠状态下回忆当时进行手术时的情景。查理回忆说，他只记得他被戴上了口罩，随后就丧失了意识，他实在是记不起当时究竟发生了什么事情。后来，在对他进行了中度催眠之后他回忆起，外科医生在结束手术后，对护士说：“好！这位歌星就这样结束了。”这句话很有可能是在说手术结束了。但是，查理当时的意识并不清醒，他的潜意识并不是这么认为的，因为他一直在担心这次手术会影响他的嗓音，结果医生在手术结束时那一句无心的话似乎证实了他的不安感：“手术一定会让我没有办法再唱歌。”他自己这样理解。之后他的声音就开始变得沙哑，一直持续到现在。

在这次的催眠治疗结束之后，查理沙哑的声音就消失了。在他醒过来之后，感到很开心，之后就带着妻子安心地回家去了。在他离开之前，马斯洛和他约好过一段时间之后，最好再来做一次详细的检查。但是让人意想不到的是，仅仅在一星期之后，查理的声音又恢复了沙哑的状态，他感到十分沮丧，情绪也十分低落。于是，查理再一次来到了马斯洛的诊所。

这一次查理声音又变得沙哑的原因很容易就被找了出来。当他在出去开演唱会的途中，他的妻子对他说：“真是奇怪，为什么你沙哑的声音这么快就好了？”紧接着他的妻子又说：“说实话，我真的不相信你沙哑的声音会这么快就被治好了，我觉得过一会儿它肯定会变成原来的样子！”正如他妻子所说的那样，他真的在很短的时间内声音又重新变得沙哑起来。

显而易见，查理先生是一个非常容易就会被暗示的人，在他第二次接受治疗之后，有一个多月的时间，马斯洛一直都没有他的消息。但是在一个月后的某一天，查理的经纪人告诉马斯洛，查理的声音又哑了，而且查理认为自己不管是接受什么样的治疗都是没有用处的。在马斯洛详细地询问完查理的情况之后，他认为，查理的声音之所以会再度沙哑主要是由心理因素引起的，所以在得到暂时的排除后会时常复发。这是因为在他的潜意识里面并不是真正想把自己的病情给治好，所以才会一直反复发作，这也让他认为，不论怎样治疗都是没有用处的，这也是他会停止治疗或者不停地换治疗医师的原因。

最终，查理在马斯洛的劝说下又一次接受了催眠治疗，随后又接受了几次巩固治疗，渐渐地，查理的病情终于得到了彻底根治。

其实心理学家们在平时的工作中经常会遇到像查理这样的患者，因为自己的心理阴影导致自己整个的心理世界处在一种紊乱的状态之中，但是，这样的患者通常在经过几次催眠治疗之后，心理疾病就能够被彻底治愈。

艾伦是一名文化素养很高的职业女性，她最早和马斯洛的接触是通过咨询心理学知识开始的，但是她没有表明自己存在任何的问题。但是，马斯洛凭借着多年的工作经验以及灵敏的职业感觉，在和艾伦女士几次接触之后，他断定艾伦女士肯定不会是咨询心理学知识这么简单，她肯定是有什么心理问题需要帮助。但在这种情况下，马斯洛也不好多询问些什么，他只能在每次的交谈中不断地暗示艾伦女士，每个人都会有自己的不幸，每个人在生活的某一个阶段都会有需要解决的心理问题，有些问题人们能够通过自己的力量来解决，有些问题却需要借助社会的力量来进行改变。

在经过多次暗示之后，艾伦女士终于决定打开自己心理世界的大门，向马斯洛倾诉起来，但是依然没有那么爽快。

艾伦女士说："我感觉自己真的是非常不幸，这么多年来，这些痛苦一直伴随在我身边，却没有办法说出口，这些问题无时无刻不在困扰着我。我今天也是鼓足了勇气才来找您的，我只是想让您帮助我消除心灵上的创伤。"

马斯洛说："女士，能够有机会为你效劳，我感到十分荣幸，但是，究竟是什么样的问题在困扰着你呢？"艾伦女士看着马斯洛，张了张嘴，最终还是没有说出口，只是一个劲儿地流眼泪。

马斯洛知道她这样的表现恰好说明了她自身的问题所在以及严重的程度，这个时候，恰如其分地对她进行开导和鼓励，是让她能够有勇气继续讲述的关键。

在经过马斯洛长时间的开导之后，艾伦女士终于突破了自己的心理防线，把压在她心中多年的心理阴影全部讲了出来。

艾伦女士咬牙切齿地说："我恨透了我的父亲，是他伤害了我，从很小的时候我就认为自己是这个世界上最不幸的人！这些事情真的是让我感到十分耻辱，简直是无地自容。"讲到这里的时候，艾伦女士停了下

来，之后她看到了马斯洛鼓励的目光，于是又继续她的讲述。

“到23岁的时候，我才开始谈恋爱，但是几乎每一场恋爱都是以分手收尾的。因为对方总是觉得我的性格十分怪异，在对待恋爱的问题上没有全情投入，他们都说我谈恋爱的时候总是一副心不在焉的样子。说实话，有些时候连我自己都觉得自己有些不正常。人到了20多岁的时候总是要谈恋爱的，这一点无可厚非，我也觉得这是一件十分自然的事情，可等到真正开始恋爱的时候，我却觉得男女之间的卿卿我我让我感到十分抵触。我不愿意和异性有过多的肢体接触，但这在恋爱中确实是十分自然的事情，所以，前几次恋爱我都以失败告终了。后来，我和我的丈夫是通过日常工作上的接触渐渐地对彼此有了更深层次的认识，之后就开始了交往。说实话，其实我对他的印象很不错，但是我希望我们之间能够是单纯的精神上的恋爱，彼此之间能够进行心灵的沟通就好了。我们在经过了几年的恋爱之后最终在双方家长的催促下结了婚，但是我发现，我始终没有办法让自己接受和丈夫之间的肢体接触，每次触及，我都会像触电一样闪开，这不但影响了我们之间的关系，也让我感到十分痛苦。”

艾伦女士说着已泣不成声，马斯洛坐在她旁边用眼神鼓励她，让她继续说下去。之后，艾伦女士一边哭一边讲述了小的时候被父亲侵犯的经历，同时也表达出了自己内心的担忧，她害怕自己如果有了孩子也会像她一样有着悲惨的遭遇。

马斯洛在听完艾伦女士的讲述之后说：“你肯定知道你父亲的行为是不被道德所允许的，所以你才会有这么强烈的羞耻感，并且使自己心理上产生了巨大的阴影，是这样的，对吗？”艾伦女士点点头，马斯洛接着说：“这种事情虽然不常见，但也不是绝无仅有的，从古至今，有很多的女性其实和你一样承受着这样的痛苦，所以说，你既不是第一个人，也不会是最后一个人，所以，你不必把自己看成是这个世界上最不幸的人，最多你也只是不幸的人之一。再说了，你是不幸的，但是这是你的错吗？”

“肯定不是！”艾伦女士大声地说。

“既然不是你的错，那你为什么要给自己背上如此沉重的包袱呢？”马斯洛在对艾伦女士进行了一番心理上的疏通之后，给她做了催眠治疗。

在做第一次催眠治疗的时候，马斯洛首先引导艾伦女士进入催眠状态，之后，让她把自己痛苦的问题再表述一次，然后又使用年龄倒退法，当艾伦女士倒退到11岁的时候，她的情绪显得异常激动，她大声地叫着：“不要！不要！”一边放声痛哭起来。这正是事件发生的时间，艾伦女士又一次经历了那样痛苦的时光。

在催眠师的引导下，艾伦女士讲述出了事情的经过，马斯洛在一旁一再鼓励她放声大哭，并且在艾伦女士发泄的时候，一直在不断地暗示她这样做内心会感到十分的舒服。这一次的催眠主要就是为了让艾伦女士把自己心中的痛苦宣泄出来，并且把她在意识层面上不敢面对的经历加以疏导，将自己压抑已久的内心世界尽情展示出来，以达到减轻痛苦的目的。

第一次的催眠深度较为理想，并且达到了中度催眠的状态，艾伦女士在被唤醒之后感觉非常良好。

之后，马斯洛又对艾伦女士进行了三次催眠治疗，主要是为了修正她在潜意识层面上对于自己所经历的创伤性事件的正确认知、塑造她今后良好的心态以及对治疗加以巩固，压在艾伦女士心头多年的心理阴影最终被赶走了。

6．催眠术如何揭开心理痼结的重重假象

不管是东方还是西方，看病都讲究一个“问”字，催眠术也不例外。但是很多催眠师在工作过程中发现，很多时候患者的治疗没有效果，并不是方法不对，而是患者自己描述的问题根本就不是需要解决的问题。就是说，他们所说的只是表面上的东西，并不是本质问题。而找不到本质问题，心理疾病就无法治愈。当然，这不能看作是患者的蓄意欺骗，实际上，患者自己也是被骗者。因此，作为一名优秀的催眠师，要有透过这些表象看本质的能力，只有这样，治疗才能有成效。

著名的催眠大师艾瑞克森有一天接待了这样一位患者。患者告诉他：“我不久之后要参加一次公司考试，这次的考试对我来说非常重要，必须要通过，但是我现在的状态很差，复习没有一点效果，白天的时候没有精神，晚上却睡不着觉，记忆力也下降了，这样的状态严重影响了听课的效率。为了晚上不失眠，我也曾经用过一些助眠的药物，但

是都没有效果，请你一定要帮我。”

艾瑞克森，从这位患者讲的情况看，这是一种典型的考前焦虑症。这样的病例艾瑞克森见得太多了，因此治疗起来也得心应手。一般，治疗这样的患者不用什么特别的方法，只要运用一些调节自身心理状态的方法就好。因此，艾瑞克森告诉患者，要增强自信、寻找复习的正确方法、放松身心、适当进行娱乐。

但是艾瑞克森的话还没有说完，患者就打断了他：“老师，其实对于我自身的病症，我查阅了很多心理资料，你说的这些方法我都试过，但是几乎没有一点效果。我来找您，是因为听说您的催眠术治愈了很多心理疾病患者，所以我主要是想接受催眠治疗。”

对于患者这样的要求，艾瑞克森也理解，因为很多人在怀疑自己遇到心理问题的时候，首先想到的不是找医生，而是去阅读相关书籍，或者上网查阅资料。从某一方面来说，这些人其实对心理专家很信任。从实施催眠术的要求上来看，这一类人性格健康，有良好的沟通能力，咨询专家的目的合理，再加上对心理专家的信任，他们很适合用催眠术来治疗心理疾病，因此，艾瑞克森同意了患者的这个要求。

听到艾瑞克森同意用催眠术治疗，患者很高兴，而艾瑞克森也显得很高兴，因为他知道，这将会是一个很配合的患者。尽管这样，实施催眠术之前的暗示性测定还是要进行的。艾瑞克森拿出了两杯水，告诉患者，一杯是白开水，另一杯是淡盐水，让他分辨出哪一杯是淡盐水。实际上，这里面根本就没有淡盐水，两个杯子中都是白开水。患者在仔细观察之后，很快做出判断，告诉艾瑞克森自己认为的淡盐水是哪一杯。这表明他很容易接受暗示，可以采取催眠治疗。

第一次催眠时，艾瑞克森把这位患者引入催眠状态很容易。在身体放松与语言催眠之后，患者就进入了催眠状态，虽然只是轻度的，但是这也很让人意外了。随后，艾瑞克森对他说：“现在你可以说说你的问题了。”

接下来有两件事让艾瑞克森感到有些意外，其一是患者诉说自己的情况的时候显得很急切，在催眠治疗中，这样的现象很少见，绝大部分的患者都是在反复暗示引导后才会说出自己的本质问题。其二，患者现在最担心的问题并不是自己的失眠，也不是自己认为很重要的考试。

艾瑞克森问他："你现在最担忧的是什么？"

患者说："我最担心的是自己孩子的前途。我为他们的未来担忧，我希望我即将高考的儿子能考上一所好的大学，但他的学习并不算优秀，所以我为他能否上大学而烦恼。我现在所做的所有事情都是为了自己的孩子，但是我认为他考不上我期望的那所大学。"

听到这里，艾瑞克森对这名患者所忧虑的问题有了初步的了解：他说自己担心考试考不好其实只是表面上的问题，担心自己的儿子不能考上自己期望的大学才是最本质的问题。患者自己用考试压力的借口掩盖了自己真实的内心，如此看来，只要从他儿子考大学这一点来引导就一定会有效果。

接下来，艾瑞克森加深了催眠的程度，目的是想干扰对方无意识中的观点。艾瑞克森用一系列的指令把患者引入了更深层的催眠状态，随后艾瑞克森对这名患者对其儿子的前途持有的观点给予了一些正确的引导，但是患者还是没有放弃自己一定要让儿子上好大学的观点，并且一再强调，只有上了好的大学，他才能出人头地。这其中，患者还提到，自己当年很想去他希望儿子考上的那所大学就读。

第一次催眠到此结束，虽然有些效果，但是并不算成功。这次催眠大约用了半个小时，但艾瑞克森告诉患者是三个小时，好让他认为自己已经好好睡了一觉，患者心里的紧张程度就会降低，这也正是这次催眠的效果所在：缓解了患者的考试焦虑。之所以说它不算成功，是因为患者的无意识并没有接受艾瑞克森的观点。就是说，这次催眠只是让患者放松了一些，但是并没有解决根本问题。

不过，还有一件值得高兴的事，艾瑞克森发现了患者问题的两个疑点，这将会是解决患者问题的关键。第一个是，父母忧虑孩子的前程问题，这是很正常的事情，没有必要伪装或者是隐藏。一般来说，人们所隐藏的东西都是一些不被道德所接受的，显然，这件事并不是。第二个疑点是，患者总是反复提到一所大学的名字，他希望儿子能考上这所大学，还说自己曾经想上这所大学。既然是为了儿子的前程，只要是好的大学不就可以吗，为什么一定要是这一所大学呢？是不是还有什么情结在里面？

带着这些疑问，艾瑞克森为患者进行了第二次催眠。这一次，患者进入状态的时间比第一次还要短。艾瑞克森问他为什么一定要让儿子上那所大学，没想到，患者的回答让他大吃一惊。

患者没有直接回答这个问题，而是说自己妻子的妹妹是自己现在最大的困扰，这似乎与他现在想要解决的事情完全没有关系。但这也是催眠神奇的地方，因为一个人在进入深度催眠之后所表达的都是其最本质的东西，都是最有意义的。因此，艾瑞克森没有打断他，而是顺着这个问题往下问。

接下来，患者表现出了很多情绪，自卑、痛苦、困惑等。原来，他一直喜欢他的小姨子，多年以来为她花了很多心思与金钱，也为此付出了很大的代价，包括自己的政治前途、婚姻的不幸福。但是他就想宠着她，就想为她买东西，虽然买了之后会后悔，但是不买就觉得不舒服。

为了追究造成患者这种心理的根本原因，艾瑞克森询问了他与他妻子的妹妹初见的场景。患者叙述了一次很平常的见面，但是患者说在初见她的时候有一种似曾相识的感觉，艾瑞克森觉得这应该是问题的关键所在了。经过深度的引导与询问，艾瑞克森才明白，患者之所以会有宠爱自己小姨子的心理，完全是因为初次见面时她让他想起了自己小时候暗恋的女孩。

当时因为一些事情让女孩对他产生了误会，而他产生了自卑，因此发誓一定要考上那所大学来挽回自己的自尊与面子。后来他高考失利，没有考上那所大学，但是他的这个愿望一直都在，所以在有了儿子之后，自然而然就转移到了儿子的头上。

艾瑞克森发现，小时候暗恋的女孩与他的自卑心理才是引起他焦虑的主要问题，他之前所说的考试焦虑、儿子的前程、对妻子妹妹情不自禁的关爱都只是伪装而已。随后，艾瑞克森对其进行了针对性的引导，重点在于解开他童年暗恋的心结，告诉他忧虑的真正原因。当一切都说清楚之后，在催眠状态下的患者告诉艾瑞克森，他觉得豁然开朗，所以决定回去后与自己的妻子好好沟通，重新开始生活。

到这里，这次的催眠治疗就算结束了，患者被唤醒之后显得神清气爽。就是说，这是一次成功的治疗。在这个案例中，患者在少年时期自尊心受伤的事情让其产生了严重的心理阴影，致使他在成年之后依然念念不

忘要挽回自己的面子，因此才希望儿子考上自己曾经发誓要上的那所大学。对于妻子妹妹的宠爱只是因为她让他想起了自己暗恋的女孩，因此把对少年时期暗恋的女孩的感情都移情到了妻子妹妹的身上，后来出于一种心理补偿，才总是想给她买东西。

这位患者用考试焦虑、担忧儿子前程、对妻子妹妹的关爱等表象隐藏了自己最本质的心理痼结，并且这种隐藏连他自己都没有意识到，这就要求医者能从现象看到本质。事实证明，催眠术就有这样的能力。催眠术就是这样神奇的一种方法，它能帮助人们找出潜藏在意识最深处的情结，帮助人们剥开层层伪装，揭露最真实的心理痼结，让患者压抑多年的复杂情感得到解脱，从而达到良好的治疗效果。

7．催眠的深度决定着心理治疗的最终效果

很多人都知道催眠能够治疗人们的心理疾病，愈合人们的心灵创伤，但是很少有人知道，心理治疗的效果其实与人们被催眠的深度有着直接的关系。

美国加利福尼亚大学心理研究所的心理学家们在经过一系列的研究后得出了一些数据，这些数据很明确地显示出，在心理治疗的疗效和人们被催眠的深度之间存在着高度的关联，这个相关值竟然高达90%！这也就是说，如果人们在催眠治疗的过程中想要取得好的治疗效果，那么他们被催眠的深度就会相应地变深。

人们在进行心理治疗的过程中，有些人在第一次接受催眠治疗的时候就能够达到需要被治疗的深度，这样的人往往是十分容易被催眠的人，再加上他们强烈渴望被治愈的心理，所以在进行催眠治疗的过程中就会出现很多神奇的治疗效果。

心理学家们曾经对很多接受催眠的患者进行过调查，在调查之后得出结论，其实心理治疗在人们进入浅度或者是中度催眠的时候就已经能够发挥它的治疗作用了，并不是所有的人和所有的心理问题都需要进入深度催眠状态才能够进行解决。而且，催眠师在对人们进行深度催眠的时候也并不是完全没有弊端的，最为常见的一个弊端就是随着催眠深度的不断加深，人们就会对催眠师越来越依赖。

通常，当被催眠者处于浅催眠状态中的时候，他们全身的肌肉会处于一种前所未有的松弛状态，人们的眼睑发僵，思维活动开始慢慢地减少。处于浅催眠状态中的患者还不能够完全按照催眠师的暗示行动，因为被催眠者在浅催眠状态中的时候其实并没有真正睡着，他们还能够清楚地听到周围的声音，周围发生的事情他们也都能够知道，他们感到自己全身沉重但舒适，只不过他们没有办法睁开自己的眼睛，看看周围到底发生了什么事情。一直处在这种状态中，人们的心理防卫就会渐渐开始降低，他们能够说出平时深埋在心底不愿意说出口的话，所以说处在这一状态中的人们，心情相对来说都会比较平稳，适合进行一般性质的心理咨询，但心理治疗的作用是很小的。

处在催眠状态下的被催眠者都能够达到彻底放松的程度，在催眠过程中的放松相对于人们在意识层面上的放松来说，是有着本质上的差别的，人们在意识层面上的放松是需要长时间的训练和练习才能够掌握的，是需要人们从放松的对立面，即通过不断地感受紧张来体验放松的，不过即便如此，人们依然不能够达到彻底放松的程度。但在催眠状态中就完全不同了，当人们处在催眠状态中的时候，只要被催眠者根据催眠师的暗示，通过对自己的呼吸和肌肉等各方面的调节，就能够很快地进入到彻底放松的程度。所以，即便是人们处于浅催眠的状态中，也同样能够通过这样的放松来缓解自己的心理压力，一种舒适感就会从自己的内心油然而生。所以说，很大一部分人都能够通过浅催眠达到这样的治疗效果。

当被催眠者处于中度催眠状态中的时候，他们的睡眠深度相对于浅度催眠要深，此时被催眠者的皮肤感觉开始变得迟钝，对疼痛的忍受力得到了极大的提高，人们会变得十分顺从，会认真地按照催眠师的要求来做。通常，处在中度催眠中的被催眠者会在一开始的时候进入到睡眠状态，不过在后来会逐渐苏醒过来，但是当询问被催眠者在进行治疗过程中催眠师问了他什么问题，对他做了些什么的时候，被催眠者通常只能够记得在催眠初期自己的语言和行动，之后发生了什么事情被催眠者就完全没有印象了。处在此种状态中，被催眠者的身心都十分放松，他们对于催眠师发出的指令也能够表现出很好的反应。与此同时，被催眠者的意识是十分清醒的，这种清醒的程度甚至超出了平时清醒时候的很多倍。在这个时候，被催眠者的意识和潜意识之间就架起了一座桥梁，此时催眠师能够直接对被催眠者的潜意识进行暗示，而潜意识则会直接把这些特定的讯息传送到被催眠者的意识层面中，这个时候被催眠者就能

够回想起曾经被遗忘的事情，有些时候甚至会有一种自己又重新经历了一次的感觉。

一般情况下，催眠师们都会在这一催眠层次中对被催眠者进行催眠治疗。美国著名的心理学家马斯洛就曾经表示，在对患者进行心理治疗的时候，其实根本没有必要对他们进行深度催眠，因为此时的着重点往往是那些对于过去某种经历的重新诠释、人生经验的统整等方面，而这些方面都是需要患者在清醒的意识状态下来进行的，所以，在对患者们进行心理治疗的时候采用中度催眠状态是最合适不过的了。

后来，有很多催眠师在实践中也证实了马斯洛的这一观点，他们发现，在对患者们进行心理治疗的时候，中度催眠也能够达到十分显著的治疗效果。主要原因就在于，催眠师在引导患者进入催眠状态中之后，他们能够对患者的潜意识进行干预，甚至有些时候还能够直接和患者的潜意识进行对话，催眠师可以将治疗的方法直接注入到患者的潜意识当中，如此一来，治疗效果肯定要比患者单纯从意识层面进行心理咨询好得多。当患者处在这两种不同的催眠状态中的时候，即便是催眠师对他们进行的引导暗示都是同样的，他们的表现也会不同。当患者处在中度催眠的时候，他们的潜意识对于催眠师的引导和暗示的阻抗作用并没有很明显，对于催眠师的引导接受的可能性就会大很多。可是，当患者处在浅催眠状态的时候，他们的意识还是处于清醒的状态，如此一来，患者的意识层面就有可能会对催眠师的引导和暗示产生抵触感。

当患者处于深度催眠状态中的时候，他们的身心得到了最为彻底和完全的放松，此时的他们对于催眠师给出的催眠指令的反应十分良好，只不过此时他们的意识已经开始变得不清醒，对于四周正在发生的事情，他们一概不知，整个人都沉浸在自己非主观的个人世界里面。当处在深度催眠状态中的被催眠者结束催眠的时候，他们根本就回忆不起来自己在被催眠的过程中究竟发生了哪些事情。

通常，深度催眠会发生在催眠舞台秀的时候。因为舞台催眠师在舞台上进行表演的时候，为了使参与的观众能够快速进入到被催眠的状态，积极主动地配合他做出一系列的表演动作，通常都会快速地将参与的观众带入到深度催眠的状态，以期通过这样的方式来夸张地表现出参与者完全被催眠师摆布，制造出预期的舞台和娱乐效果。但是，在催眠师对患者进行心理治疗的时候，深度催眠状态不一定就是必须要经历的，通常

催眠师们会根据不同的人和具体的情况来选择不同的催眠状态，并使之达到不同的催眠效果。

Chapter 6

控制肥胖的身体，改变错误的饮食习惯

——催眠与减肥

肥胖是指由于身体疾病、饮食结构或方式不合理、心理压力过大等原因，导致人们体内脂肪积聚过多，出现身体变形、体重明显高于标准体重的现象。肥胖严重影响人们的身体和心理健康，因此，减肥成为了很多肥胖人士的迫切需求。传统的减肥方式由于难以持续进行等原因，很难达到持久减肥的效果，于是，催眠减肥的优势便凸显了出来。

催眠减肥法就是利用催眠状态中人们的潜意识更容易受到影响的特点，通过催眠直接作用于肥胖者的潜意识，从而改变其已经形成的不合理的饮食意识、运动意识、睡眠意识或者解压意识，改变他们惯常的思维，通过积极的催眠后心理暗示，指导肥胖者树立有利于减肥的饮食、运动或解压等意识，改变惯常引起肥胖的行为，从而达到减轻肥胖者体重、恢复肥胖者身材的目的。

催眠减肥的作用具有深入性，它直接与人们的潜意识进行沟通；催眠减肥也具有持久性，它会让人们的运动或节食行为持久进行下去，让身材持续苗条，让体重不反弹；催眠减肥还具有轻松性，它让运动或节食不再成为人们的痛苦，而成为人们快乐的源泉，它甚至能让人在睡梦中轻松减掉多余的赘肉，恢复苗条的身材。

1．肥胖有危险，胖人需谨慎

国际肥胖问题工作组经过调查发现，地球上每4人中，就可能会出现1例肥胖者。从全球来看，大约有17亿人的体重超出正常标准。报告认为，当前的现状是，全世界肥胖人口远远多于饥饿人口，肥胖的严峻形势已经超过了饥饿，它已经成为困扰世界发展的一个重大社会问题。

肥胖是指人体因各种原因导致体内脂肪积聚过多，出现身材走形、体重明显高于标准体重的现象。肥胖程度往往通过与标准体重的比较来衡量。世界卫生组织推出这样的标准体重测算公式：男性标准体重（以千克为单位）为实际身高（以厘米为单位）减去80所得的差乘以70%；女性标准体重（以千克为单位）为实际身高（以厘米为单位）减去70所得的差乘以60%。在标准体重的基础上，上下浮动10%都在正常体重的范围内，如果超过标准体重20%，则为肥胖，人们用实际体重超出标准体重的部分与标准体重的比值再乘以100%这个公式来计算肥胖者的肥胖度。

肥胖是由于人体热量失衡，身体摄入的能量远远超过实际消耗的能量引起的。影响人体热量失衡的原因有很多，人们根据这些因素的不同，将肥胖分为以下几种类型：

（1）病理性肥胖

病理性肥胖是指由于身体某方面的疾病或用药引起的肥胖，引起病理性肥胖的原因有生长激素分泌过多、甲状腺激素分泌减少、肾上腺皮质激素分泌过多、胰岛素分泌过多、性功能降低或丧失、内脏异常等。用药引起的肥胖主要是指因为身体服用某些药物，导致激素分泌异常，从而身体出现肥胖的现象。

（2）先天性肥胖

先天性肥胖是指个体遗传了父母的肥胖因子，导致自己形成易胖体质。这种人自出生的物质代谢水平就较低，物质在其体内合成的速度要远远超过分解的速度，从而导致热量失衡，脂肪积聚。通常，如果父母中的一方或两方为肥胖者，其子女肥胖的概率就远远高于其他人。

（3）模仿性肥胖

模仿性肥胖多是模仿父母或周围人的饮食行为等，导致个体出现肥胖现

象，这种肥胖多是由于生活习惯受到家庭或者其他人的影响。《国际肥胖周刊》曾刊登了一项肥胖调查结果，如果母亲肥胖，那女儿肥胖的几率是常人的十倍，如果父亲肥胖，则儿子成为肥胖者的概率则为常人的六倍。这是因为他们会模仿父母的生活习惯，尤其是模仿和自己同性的父亲或母亲的生活模式。除了模仿父母，有些人还会模仿其他人的行为，比如受到广告或者周围同伴的影响，而出现偏爱某种食品，形成不良的饮食习惯，从而导致肥胖的产生。

（4）吸收性肥胖

吸收性肥胖多是由过量饮食或饮食结构不合理，比如食用甜品、小零食、酒类或油腻食物过多，而水的摄入过少，导致能量不能被很好地消化吸收，从而引起脂肪积聚，造成肥胖。

（5）压力性肥胖

压力性肥胖多是由心理压力引起的，可能是由于过去的某件不愉快事件造成的不良情绪、童年的不幸经历造成的心理压力，或者单纯由于工作、生活等而导致心理承受巨大的压力，在压力的作用下，这种人常常出现易疲劳、嗜睡、懒于行动、饮食不定时定量或暴饮暴食等情况，从而导致身体出现肥胖。

（6）老化性肥胖

老化性肥胖是指由于缺乏运动或身体老化的原因，导致人们新陈代谢功能下降，从而引发热量失衡，造成身体肥胖，这种肥胖多见于老人或者缺乏运动者。

肥胖在影响人们身心健康的同时，也影响着人们的生活质量。那么，肥胖究竟会给人们带来什么危害呢？

（1）肥胖影响人们的身体健康，妨碍人们长寿

肥胖会引起糖尿病、高血脂、高血压、心脏病、呼吸暂停综合征等各种并发症。这是因为，由于肥胖者的脂肪积聚过多，导致身体耗氧量增加，心脏需要高速运行才能满足供氧需求，从而引起心肌肥大，加重了左心室的负担，这种状态持续下去就会导致心脏病和高血压的产生。肥

胖者的脂质沉积在动脉壁上，导致动脉管腔狭窄，出现硬化现象，从而容易引发冠心病、中风、心绞痛等疾病，甚至导致人们猝死。总之，肥胖者患高血压、冠心病、中风等疾病的几率要大于常人。国际卫生组织曾经发布过一份调查报告，结果显示，肥胖者并发脑栓塞与心脏衰竭的几率比正常体重者高出一倍，患冠心病的几率是正常体重者的两倍，高血压发病率超出正常体重者二至六倍，合并糖尿病的几率超出正常人四倍，合并胆石症的几率高于正常人四至六倍。另外，肥胖会缩短人们的寿命，阻碍人们长寿。国际卫生组织调查发现，超重10%的45岁男性的寿命，要比正常体重者缩短四年。个别案例甚至显示，那些生来肥胖的人的寿命要比正常人少五至八年。

（2）肥胖女性比正常体重者更容易患乳腺癌以及子宫内膜癌

乳腺癌的发病和内分泌激素、食物以及饮酒等都有密切关系，而肥胖常常导致女性内分泌失调，再加上肥胖者常常饮食不规律、饮食结构不合理，因此，女性肥胖者患乳腺癌的几率要大大超过正常体重者。

另外，女性发生肥胖的部位和乳腺癌的发病率有着一定的关系。美国科研人员曾经对216名患有乳腺癌的女性进行了分析，他们发现，如果女性腰围和臀围的比值超过0.7，那么患乳腺癌的相对危险性就会高于正常人三倍；如果女性腰围和臀围的比值超过0.8，那么患乳腺癌的相对危险性就会高于正常人六倍。科研人员由此得出结论，与臀围增大相比，女性的腰围增大更容易引起乳腺癌的发生。

国际卫生组织经过对肥胖女性的调查发现，肥胖女性比正常体重女性更容易患子宫内膜癌。这是因为，女性肥胖者常常会出现内分泌失调的状况，如果女性的雌激素分泌过多，那些多余的雌激素就会在被脂化后储存在脂肪组织内，导致脂肪细胞中雌激素储存量过多。与此同时，这些储存在脂肪细胞内的雌激素不断进入血液中，对子宫内膜产生了持续作用。雌激素对子宫内膜的长期刺激容易造成子宫内膜产生癌变，因此，肥胖女性比正常人更容易患子宫内膜癌。

（3）肥胖会影响人们的肺功能

肺的功能是为全身提供氧气，并排出二氧化碳。肥胖者会因体重的改变而需要更多的氧气供给，但肺的功能是有限的，另外，肥胖者往往腹部堆积了大量脂肪，导致肺的呼吸运动受到限制，从而引起人体出现缺氧

和呼吸困难的情况，严重时甚至会导致心肺功能衰竭，引发猝死。

（4）肥胖容易引起关节和肝胆的病变

由于肥胖者体重增加，导致他们的许多关节如脊椎、肩、肘、足等过度磨损或者撕裂，从而引起关节病变。

同时肥胖者胰岛素分泌过多，导致甘油三酯合成分泌过多，这些过量的甘油三酯在肝脏内蓄积，就会形成脂肪肝。与正常人相比，肥胖者胆汁酸中含有更多的胆固醇，这些胆固醇超过了胆汁中的溶解度，久而久之就会形成胆固醇结石。

（5）肥胖影响人们的性功能

研究表明，肥胖影响着人们的性功能。肥胖会导致人体性激素分泌出现异常，性激素的减少会导致性功能减退，肥胖者出现的高血压等疾患会影响人们的性功能。另外，肥胖者会因为体重等问题而产生自卑心理，这种精神原因会导致他们性功能减退。

（6）肥胖影响人们的劳动能力，使他们在劳动过程中容易遭受外伤

肥胖者常常会比体重正常者更怕热，在劳动中更容易出汗，也更容易出现疲劳以及下肢浮肿、静脉曲张等情况。如果身体过于肥胖，他们的行动则会异常迟缓，甚至在行走方面都会出现困难，稍微走动就会出现心慌气短的情况，导致自己的正常生活出现问题，严重时甚至会丧失掉劳动能力。另外，由于肥胖者反应不如常人灵敏，因此也很容易遭受外伤、骨折、扭伤以及车祸的威胁。

（7）肥胖影响人们的日常生活

轻度肥胖对人们日常生活的影响较小，而中度肥胖者往往会因为体态臃肿而不愿行动，甚至产生自卑的心理，在日常生活中容易出现各种失误。而重度肥胖者几乎丧失生活自理以及运动的能力，他们往往因为行动不便而遭受了更多的精神折磨。另外，由于他们体重的异常，导致在公共设施的使用上也会出现问题。比如，150千克以上的肥胖者几乎无法去公众场合听音乐会或看电影，因为这些公共场所的椅子根本无法容纳他们肥胖的身躯。也因此，他们会减少自己的社交活动，再加上由于

体重的原因遭受的嘲笑，导致他们的人际关系并不和谐。

（8）肥胖影响人们的身心健康

美国心理学家韦克斯勒经过研究发现，与体重正常者相比，肥胖者要承受更为沉重的心理负担，他们的交际范围较为狭窄，拥有少量的朋友，一旦因为体重原因受到嘲笑，就很容易产生低落情绪甚至轻生的念头。

肥胖对人们造成的负面影响如此严重，减肥就成为肥胖者亟待解决的问题。很多肥胖者从未放弃减肥的努力，他们通过运动来减肥，却常常不能坚持下去，有些人反而在运动中吃得更多，导致肥胖更加严重；他们尝试节食减肥，却不能忍受饥肠辘辘的感觉，过不了几天便故态复发，以至于减肥只能是个遥远的梦……如此一来，他们因减肥而心情欠佳，因心理压力而导致更加肥胖，他们期待找到一个能让自己坚持运动、坚持节食或者能轻松减肥的方法，而催眠减肥，就是这样一种方法。

催眠的作用具有深入性，它直接与人们的潜意识进行沟通；同时催眠又具有持久性，它会让人们的运动或节食行为持久进行下去，让身材持续苗条，让体重不反弹；另外，催眠还具有轻松性，它让运动或节食不再成为人们的痛苦，而成为他们快乐的源泉，它甚至能让人在睡梦中轻松减掉多余的赘肉，恢复苗条的体形。

简而言之，催眠减肥法是通过催眠直接作用于肥胖者的潜意识，从而改变其不合理的饮食习惯、运动习惯或者解压习惯，通过对肥胖者进行积极的心理暗示，最终指导肥胖者改变自身引起肥胖的行为，达到减轻肥胖者体重、恢复肥胖者身材的目的。

2．树立合理的饮食习惯，让身体变得更轻盈

专家认为，饮食不合理是导致肥胖的重要原因。而针对饮食不合理引起的肥胖问题，催眠师往往会运用催眠的方法来对话肥胖者的潜意识，通过与肥胖者进行深度的沟通与交流，然后运用催眠后暗示法来纠正肥胖者的不良饮食习惯，从而使肥胖者的营养以及热量达到均衡状态，最终达到减轻肥胖者体重的目的。

饮食不合理主要包括贪食、偏食、爱吃零食、不吃早餐、过多食用快餐、饮食速度过快、营养缺乏、过量饮酒、不注意饮水等多个方面的内

容。

（1）贪食能够引起肥胖

在日常生活中，人们不难发现，肥胖者大多有贪食的习惯，他们往往在看见食物的同时就会产生强烈的进食欲望，他们的进食量也明显超过体重正常者。通常在进餐后15～20分钟，大脑中负责饮食的神经中枢才会发出停止进食的信号，而由于贪食者的进食速度往往快于一般人，他们在收到饮食中枢发出的停止进食信号的指令之前就已经摄入了很多食物，这些食物所包含的热能明显超出了机体的正常需要，从而形成热量不均衡，导致肥胖现象产生或加重。

（2）偏食能够引起肥胖

肥胖者的偏食属于习惯性偏食，这些人多偏爱甜食以及高脂肪的食物。甜食含有大量糖分，高脂肪食物含有大量的脂肪。而糖和脂肪都属于产生热量的营养素，脂肪同时还是产热效果最高的营养素，因此人们会由于甜食以及高脂肪食物的大量摄入，而导致体内积聚了大量的热能，从而引起肥胖。有些中老年偏食者由于钟爱高脂肪食物，而导致热量大量积聚，同时他们的机体消耗热量的水平随着年龄的增长而降低，如果不注意控制，就会引起肥胖。

（3）吃零食容易引起肥胖

吃零食肥胖者多是儿童以及女性，他们由于食品包装或者口感的吸引而对零食情有独钟。再加上小食品的数量越来越多，人们靠吃零食发胖的几率也越来越大。医学研究发现，零食对人们的身体健康有破坏作用，特别是那些糕点以及加工精细的坚果类食品，会导致机体摄入过多脂肪和糖分，比如深受人们喜爱的巧克力、冰激凌等都具有较高的热能。另外，水果罐头中往往含有大量的蔗糖，有些罐头中的糖甚至已经达到饱和或远远超过饱和的程度，这些热能如果不能被消耗，就会囤积成脂肪，造成肥胖。

（4）不吃早餐易发胖

一般来讲，早餐和前一天的晚餐相隔的时间较长，人体由于一夜未进食，睡眠消耗体能过多，因此急需早餐来补充消耗，平衡营养。如果经

常不吃早餐，就可能导致全天的能量和营养摄取不足，而营养不足是导致肥胖的一个重要原因。另外，如果不吃早餐，人们会由于饥饿而在中午吃进较多的食物，导致摄入过多的能量，多余的能量便在体内转化为脂肪储存起来，一旦脂肪聚集量过多，就会引起肥胖。

（5）常吃快餐易发胖

目前，西式快餐广受人们欢迎，人们往往因为方便等原因过多食用薯条、汉堡、烤鸡等快餐，这些快餐大多为高脂肪、高盐以及低纤维素。快餐的热能有40%是来自脂肪，而纤维素的含量则很低。这样高脂肪、高热量的摄入就会导致人体热量失衡，摄入的热量远远不能消耗掉，从而导致肥胖的产生。

（6）吃饭速度过快易发胖

世界卫生组织研究发现，吃饭速度慢的人容易获得饱腹感，而吃饭速度过快的人则刚好相反。他们曾经组织志愿者参与调查，结果显示，每分钟咀嚼量较多的人，吃饭时间就较长，他们的进食量也较少。据研究，人的血糖值从开始吃饭一刻钟后开始上升，在半小时以后达到高峰。也就是说，血糖值需要30分钟的时间才能给人们带来饱腹感。而吃饭速度过快的人，他们的就餐时间往往少于体重正常者，而食量又多于正常者，从而导致肥胖的产生。

（7）营养素缺乏导致肥胖

营养过剩往往会引起肥胖。其实，除了营养过剩，营养素缺乏也是导致肥胖的重要原因。日本营养学家指出，某些肥胖的出现是由于食品的储存方法以及烹调方法不当，导致营养素受到破坏，从而使肥胖者的饮食中缺少使脂肪转化成能量的营养素，比如维生素B2、维生素B6或者烟酸等。而只有将脂肪转化成能量释放出来，才能减轻脂肪量。研究人员分析了3～6岁肥胖儿童体内的微量元素，结果发现，肥胖组儿童的血清铜含量要高，铁与铷的含量则低于对照组，锌镁的含量也较低。

（8）饮食时间不固定，暴饮暴食会引发肥胖

营养学家认为，一日三餐，定时定量，对维持人体营养平衡有重要作用。而由于各种各样的原因，肥胖者常常在饮食时间上没有规律，他们

有时甚至会出现一日一餐或一日四五餐的情况，这样必然导致体内的营养不足或出现过剩情况，从而导致肥胖的产生。

（9）喝酒是导致肥胖的重要原因

很多人的肥胖，尤其是男性肥胖，都是由喝酒引起的。酒是一种含有酒精的饮料，每克酒精能产生约7千卡的能量，它的热量仅次于脂肪。啤酒虽然是酒精含量较低的饮料，但仍然会产生较高的热量，比如每升12度的啤酒就会产生330千卡的热量，相当于100克瘦猪肉所含的热量。同时，啤酒中还含有一种叫作啤酒花的成分，这种成分可以对胃黏膜造成刺激，从而导致人们增强食欲，增加进食量。

过量饮酒之所以会导致肥胖，不仅是因为酒精的发热量较高，而且是因为酒精在进入人体后会优先被氧化和吸收，这样就使那些与酒同时或酒后吃下的食物进入人体后不能得到有效的利用，反而容易被转化成为脂肪储存起来。

（10）不注意饮水也是引起肥胖的原因之一

如果一个人很少喝水，身体就无法充分代谢脂肪，从而导致体重的增加。另外，在缺水的状态下，大脑会做出储存水分的指令，从而自发地将体内的水分保存起来，导致体重的增加。并且，这种状况还会破坏身体的整个新陈代谢功能，导致脂肪燃烧更加缓慢。

艾达25岁，是伯克希尔公司的一名职员。她身高160厘米，体重却达90千克。艾达平日喜欢吃巧克力以及肉制食品，由于工作的原因，用餐时间不固定，吃饭速度也非常快。有时时间来不及她会放弃早餐，工作繁忙时每天只用一餐。艾达希望能减轻自己的体重，去医院检查后，确定自己的肥胖并非是其他疾病引起的，医生建议她通过改善饮食习惯来减肥，但艾达总是难以做到，于是她向催眠师桑德求助，希望桑德帮助自己改善饮食习惯。

在将艾达引入催眠状态之后，桑德开始了对艾达的暗示：“艾达，你的身体充满了能量，只要你愿意，它会根据你的意愿来将脂肪消耗掉，这样你的身材就会变得苗条。现在，它正在分泌许多帮你瘦身的成分，它会重新分配和调整你体内的脂肪，将大部分多余的脂肪消耗掉，将其余少部分转化成其他有用能量，转送到你身体的其他部位，为你的身体提

供更多的活力。

“巧克力以及肉制品都含有大量的热量，它们会很快变成你体内多余的脂肪，这样，你就会越来越胖。所以，以后你不会再吃巧克力了，也不会过多食用肉制品了，你会只吃健康的食物，因为只有健康的食物才是最有营养的，你的身体也会因为摄入健康的食物而变得更加健康，充满活力。你体内的热量会因为健康食物的摄取而达到了平衡状态，这样就不会有过多的脂肪堆积，你的身体就不会再肥胖下去，它会逐渐恢复苗条状态，会变得更加美丽。

“以后，你都会坚持每日三餐，你还会将用餐时间固定，按时吃饭，定量吃饭，不会出现暴饮暴食的情况。在吃饭的时候，你会细嚼慢咽，慢慢地吃，这样，吃进去的食物才能够更好地被吸收利用，才不会有多余的热量转化成脂肪堆积下来。不论什么原因，你都会坚持吃早餐，因为早餐是一天中最重要的一餐，它会带给你丰富的营养。吃了早餐，你就会感觉神清气爽，精力充沛，对一天将要发生的一切都充满期待。

“以后，你会学一些营养搭配以及烹饪知识，这样，就不会因为烹饪方式不得当而造成饭菜的营养流失，保证自己的营养供给充足，也保证自己的营养不会出现过剩的情况。这样，你的身体就会保持热量平衡的状态，你的体重就不会增加。

“艾达，在不久的将来，你就会养成良好的饮食习惯，你的身材因此而变得苗条。照镜子的时候你会发现，你的衣服穿在身上比以前还漂亮，哪怕换成小号的，你也依然能穿上。这是因为你瘦了，你的身形恰到好处，你的肌肉更加明显有型。你走起路来是如此轻盈，你做事会比以前更加有活力。你每天都会照照镜子，看看自己苗条曼妙的身姿，然后自豪地走出家门，心情愉快地开始崭新的一天。”

在接受了桑德几次催眠治疗后，艾达逐渐改变了自己错误的饮食习惯，她的身材也慢慢变得苗条起来。

艾达之所以在接受催眠治疗后能够改变自己的饮食习惯，就是因为在催眠状态下她更容易接受暗示，从而能够在桑德的暗示下忘掉导致自己肥胖的错误饮食习惯，再加上对桑德新的鼓励性暗示印象深刻，她渐渐树立起健康饮食习惯的信心，并严格按照健康习惯饮食，从而使身体的热量逐渐达到均衡状态，最终达到减轻体重的目的。

3．催眠运动可以让脂肪燃烧起来

运动可以达到消耗多余脂肪、减轻体重的目的。然而，运动减肥如果要想达到效果，就必须持久进行，并且在运动的同时需要节食，这就增加了减肥的难度，很多人都因为无法坚持运动或者无法控制自己的食欲而导致运动减肥收效甚微。但是，如果在运动减肥的同时，再加上催眠的力量，通过催眠帮助人们树立和强化坚持运动、坚持节食的意识，从而使肥胖者在日常生活中坚持运动，坚持节食，就能最终帮助肥胖者达到减轻体重、重塑身形的目的。

不仅如此，运动还可以调节肥胖者的神经以及内分泌功能。正常人之所以会维持较为标准的体重，主要就是因为他们体内能量的合成与代谢在神经系统以及内分泌系统的调节下达到了平衡状态，而肥胖者调节神经以及内分泌的机能发生了障碍，使他们的新陈代谢出现紊乱，能量分解速度较慢，导致多余的糖类、蛋白质等都会转化成脂肪堆积起来。但是通过运动，肥胖者的神经与内分泌系统功能会得到改善，从而恢复它们对新陈代谢的正常调节作用，加快能量的分解速率，减少脂肪的形成。

运动能够增加肥胖者体内脂肪以及糖类的消耗，因为食物中含有脂肪和糖类，如果过多摄入，它们就会以脂肪的形式储存起来。而在运动的时候，肌肉活动需要消耗大量的热量，这样就会充分利用这些脂肪以及糖类，甚至会将以前储存的能量也消耗掉。这样，肥胖者的身材就会逐渐恢复苗条。

在运动过程中，强度不宜过度激烈，只有在一定时间内的小强度有氧运动才能够帮助人们消耗掉身上多余的脂肪。这是因为，人们在参加强度较小的有氧运动时，肌肉需要将体内的脂肪酸氧化来获取能量，这样就会加快脂肪的消耗速度。随着运动强度的增大，其他营养成分参与能量转换，脂肪消耗的比例反而会有所减少。在运动强度接近激烈状态时，脂肪氧化供给的能量比例只占全部能量的15.5%，因此，要想达到减肥的目的，最好参加强度较小的有氧运动，比如慢跑、快走、骑脚踏车、滑冰、跳绳、游泳、划船、爬楼梯、跳健身操、打羽毛球、打太极拳等。

再有，运动减肥要注意持久性，除了要坚持运动，每次运动持续时间应

在40分钟以上，这样人体内的脂肪才可以被消耗掉，而瞬时的爆发性运动只会消耗人体内的糖类，脂肪依然存留体内，而且会因为过分消耗糖类而危害人体健康。

运动的同时要注意节食。由于运动消耗很多能量，人们很容易会因此而增加食量。如此一来，假如补充的热量超过运动消耗的能量，人们的体重非但不会下降反而还会继续增加。

与此同时，运动还需注意时间。因为参加运动的时间不同，减肥的效果也不同，比如，在饭前进行适量的运动可以比饭后运动更有效地达到减肥的效果。这是因为，吃饭之前，人体内尚没有新的脂肪酸进入到脂肪细胞，这时参加运动，消耗的就是人体内多余的脂肪。

还有，运动时不应饮用软饮料。有些人有运动时饮用软饮料的习惯，这对减肥没有丝毫好处。软饮料是相对酒而言的，是指不含有酒精的饮料。《美国医学会杂志》刊登的一篇文章指出，如果一个人每天喝下一听软饮料，那么他发生肥胖的几率就比平常增加了60%。美国曾经对肥胖儿童的饮食情况进行调查，发现肥胖儿童的果汁消耗量要超出正常体重儿童的65%。可见，不只是在运动之时，如果想要达到减肥的目的，人们日常生活中也不应该饮用软饮料。

梅琳是美国安士制药有限公司的质检员，24岁，身高160厘米，当前体重为85千克，且有继续增加的趋势。她在21岁刚上班时只有55千克，上班后她开始养成贪吃的习惯，每次上街，她都会买大包大包的零食回来，出去游玩更是把品尝各地的美食当作首要任务。短短几年之间，她的衣服由中号的换成大号的直到超大号的。梅琳也希望和其他人一样有着曼妙身姿，期待在买衣服时不必先问有没有大号的。她曾经试过节食减肥法，但过不了几天，她就感觉自己受到了虐待，以犒赏自己为由吃进更多食物。当她看到身边的朋友有人通过运动达到了减肥的目的，虽然羡慕却始终未曾尝试。因为她知道，自己是不会坚持下去的。何况，运动的同时还要节食，对她来说无疑是难上加难的事。这时，一个朋友向她推荐了催眠减肥法，这位朋友告诉她，经过催眠，她就会投入到持续的运动和节食中，从而减轻自己的体重。梅琳于是满怀期待地找到了催眠师路易。

路易将梅琳引入催眠状态后，开始对她进行暗示：

“梅琳，你非常喜欢做运动，因为运动会让你越来越健康，越来越苗条。你喜欢运动带给你的快感，你在运动中感到疲惫，是因为你身体中的脂肪正在加速燃烧。你喜欢运动，喜欢脂肪燃烧的感觉。在运动中，你的身体会变得越来越苗条，你不必穿大号的衣服，小号的衣服完全符合你的身形，你穿上小号的衣服非常美丽，非常性感，你非常喜欢自己苗条的样子。

“你非常期待参加有规律的运动，你希望能愉快地让身体动起来，这样你会感觉开心，感觉充满了朝气和活力。每天早晨，你一睁开眼睛，就知道将迎来非常美好的一天，充满活力的一天。休息了一个晚上，你的身体充满了能量，你需要通过运动来释放自己多余的能量，你需要做做运动来使自己的精力更加充沛。没错，运动会给你带来快乐，会给你带来健康，会给你带来苗条的身材。在运动中，你会感觉到身体里的废物通过每一个毛孔散发了出来，你整个人都会变得轻盈，变得神清气爽，甚至能感觉到你身体内的脂肪正在一点点地燃烧着，身体内的脂肪已经越来越少，你的身体已经变得更加轻盈，你的身材会慢慢变得苗条起来。

“每次饭前，你都会抽出四十分钟的时间做做运动。运动会让你感觉轻松，它会消耗掉你体内的脂肪，每运动一次，你身体内的脂肪就会减少一点，身材就会变得更加有型，更加有魅力。运动会带给你喜悦的心情，运动中的你，每个毛孔都充满了笑意，你发自肺腑地喜欢运动的感觉。你因为运动而变得更加开心，因为运动而变得更加苗条。你会坚持做运动，会养成非常良好的运动习惯，无论工作多么繁忙，你都不会忘记做运动。运动和吃饭一样重要，你一天都离不开它。运动会让你的循环和代谢系统变得更加完美，会让你身体的脂肪加速燃烧。你热爱运动，相信运动会让你变得苗条，运动会让你的身材变得非常有型。

“你喜欢按摩自己的身体，因为这样可以帮助你消耗多余的脂肪，能够加速你的血液循环，调整新陈代谢水平，改善你的生理机能，让你的身体变得更加健康，让你的脂肪细胞重新得到分配，最终达到合理程度。每当你用手按摩自己的身体时，你的手就会散发一种热量，这种热量会通过你的按摩渗透到你的身体内部，让多余的脂肪迅速燃烧起来，这样，你的身材就会变得越来越苗条，越来越苗条。

“每当有空的时候，你就会去做运动，或者做几次简单的深呼吸。这

样，不只会让你的头脑更加清醒，也会排出你体内的废气，消耗你身体内的多余能量。

“以后，你不会再吃零食，因为那些零食对你的身体健康没有丝毫的好处，零食只会让你变得更胖，让你的身体变得不再健康。那些零食其实非常难吃，你看到都会觉得难受，你再也不会喜欢吃那些零食。你不喜欢零食发出的味道，也不喜欢零食的样子。你只喜欢吃有营养的食物，你喜欢喝水，喜欢吃水果和蔬菜，水、水果和蔬菜会让你感觉轻松愉快，会让你充满了能量。

“以后，你会保持适当的饮食，不会再让身体承受过度的负担。吃饭的时候，你会慢慢咀嚼，仔细享受着美味的饭菜，仔细吸收饭菜的营养。你只需要吃平时的一半就会饱了，不再会感到饥饿，因为你的身体已经得到了足够的能量供应。

“你依然喜欢逛街，但那只是为了消耗能量，你不会再买回大包的零食，只会选择让你更加健康的食物。你依然喜欢旅行，因为旅行也是运动的一种方式，你会在旅行中呼吸新鲜空气，消耗体内多余的脂肪。你还可以享受各地的美味小吃，但是，你会注意自己的食量，会注意挑选对身体健康有益的食品。你尽情享受着食物的乐趣，你的体重也不会继续增加。

“梅琳，只要持续运动，你就会看到苗条的自己，你穿着小号的衣服，随意挑选着时尚漂亮的衣服，而不必在意有没有你的尺码。由于运动，你变得更加有活力，你的皮肤变得更加光滑，你的身材变得非常迷人，每当你从路上走过，很多人都羡慕地看着你。而经过持续运动后，你的心情总是很愉快，你每天都笑得非常灿烂，你的朋友们会更加喜欢和你一起逛街，喜欢和你一起分享快乐。”

经过几次这样的催眠后，梅琳牢牢地树立了持续运动以及节食的意识，她很好地将运动和节食坚持了下来，三个月以后，她的身材已经有了显著的变化，六个月之后，她已经恢复了标准的身材，自然，她的健康指数更是有了显著的提升，而且，她已经爱上了运动。即便是恢复了苗条的身材后，她依然坚持运动。因为她相信，运动，会让她更加有朝气。

4．轻轻松松入梦，快快乐乐瘦身

睡眠不足是造成人们肥胖的重要因素之一，因此，人们可以运用催眠法来改善自己的睡眠质量，从而达到减肥的目的。这是因为，自我催眠法能够用暗示的方法使自己进入到良好的睡眠状态中，从而改善自己的身体机能，让身体的热量重新回归平衡状态，让身材恢复苗条。但是，要想运用好催眠，肥胖者就有必要了解一下催眠给人体带来的危害，因为只有这样，才能更准确地做到“对症下药”。

首先应当明白，睡眠不足会影响瘦体素的分泌。瘦体素是人或动物分泌的一种化学物质。为了研究瘦体素的作用，美国哈佛大学医学院的研究人员曾经用老鼠进行了实验，研究人员在养殖这些老鼠时采用了一些特殊的手段，使得老鼠体内缺少瘦体素或是无法对瘦体素做出反应。实验结果显示，与普通老鼠相比，这些老鼠显得异常肥胖。研究人员通过药物使这些老鼠体内的瘦体素增加或者能够被感应到，做完之后发现，虽然这些老鼠行动迟缓、身形笨重，但它们的运动量显著增加，约比以前增加了一倍。它们对卡路里摄入量也减少了约30％，体重也出现了下降的趋势。这次实验证明，瘦体素这种物质能够降低食欲，加快饱腹感的产生，从而控制脂肪量。同时，瘦体素还有增进活动欲望的作用。如果睡眠不足，就会导致人体内瘦体素分泌减少，人们的食欲就会增加，同时由于活动量减少，大量的能量不能被及时消耗，就会使得脂肪堆积起来。

其次，睡眠不足会引起重组人生长激素的减少。重组人生长激素是人体内一种重要的生长激素，简称为H克H，它的主要作用是促进肌肉和骨骼的生长，同时加速燃烧人体内的脂肪。重组人生长激素只会在夜间人们睡眠的时候分泌，在进入深度睡眠后，人们的大脑就会大量释放重组人生长激素，这种激素会发出分解脂肪、释放能量的指令，从而使脂肪加速燃烧。而睡眠不足，就会导致重组人生长激素分泌减少，从而导致人体内的脂肪不能被很好地消耗掉。

同时，睡眠不足还会导致人们体内的能量消耗减少。人体能量的消耗与各组织的生长有70%以上是在未受到刺激的静息状态中进行的，而睡眠往往是最佳的静息状态。睡眠不足就会减少这种静息状态的时间，降低身体本身的基础代谢率，导致能量消耗速度减缓，从而导致多余的能量以脂肪的形式储存下来。

再有，睡眠不足说明人醒着的时间被延长，这也意味着人们进食的机会

将会增多。美国芝加哥大学曾经做过一个非常有趣的试验，实验要求一组参与者每天只睡五个半小时，而另一组人每天的睡眠时间为八个半小时。结果，对比两组人员的进食情况时，研究人员发现，睡眠时间少的那组人平均每天比另外一组多摄入221卡热量，相当于100克馒头所包含的热量。

里昂是美国《国家寻问者》的一名记者，由于经常熬夜赶稿，他每天晚上都会喝好多咖啡提神，也需要吃夜宵来维持体能。随着时间的推移，他的身体渐渐走形，到他记者生涯第十个年头的时候，他的体重已经超出标准体重40千克，这给他的工作带来了很大的不便，也严重影响了他的日常生活。为了让身材不再臃肿，也为了自己能够更好地工作和生活，他咨询了自己的医生罗姆。罗姆认真为里昂做了身体检查，再加上对里昂的了解，他认为里昂肥胖的根源在于睡眠不足，于是建议他增加睡眠时间，改善睡眠质量。里昂认真听取了罗姆的建议，他将写稿的时间尽量安排在白天，即便晚上写稿，也一定保证在十一点之前上床睡觉。然而，由于里昂已经养成了晚睡的习惯，他即使躺在床上也没有办法立刻入睡。心急如焚的里昂再次找到罗姆，希望他为自己提供一些可以入眠的药物，罗姆于是决定用催眠法来帮助里昂增加睡眠。

罗姆请里昂进入催眠室，告诉他慢慢地躺下来，调整好自己的身体姿势，尽量找到一个最舒适的位置，然后开始对他进行催眠："好的，里昂，你现在已经舒服地躺下来了，你感觉这样非常轻松、非常舒服。

"现在，你已经做好了接受催眠的准备了，挺直你的脊椎，让头和脊椎都达到自然和放松的状态。将你的双脚自然打开，让你的手臂自然垂于身体的两侧，将两只手的掌心保持自然向上的状态，放松。好，现在，慢慢闭起你的眼睛，深深地吸一口气，再缓缓地吐一口气，体会自然又轻松的感觉。现在，请将注意力集中在你的内在感觉，感觉头部的放松，然后是颈部、肩部，接着是双臂、胸部、腹部、腰部、臀部、双腿、足部，直到足趾，体会全身放松的感觉。

"很好，继续深呼吸，每次吸气的时候，你都想象你从外界吸收到非常充足的能量，这些能量进入到你的身体，让你感觉更加轻松。每次吐气之时，你会将身体里所有的废气，所有的负面情绪以及有害物质都排出去。随着你的呼吸，你的身体得到了更深层次的放松。

“很好，继续，呼气，吸气，呼气，吸气……你慢慢地忘记了一切烦恼，你什么都不必担心，也没有什么值得你担心，你只需要注意我的声音，不必在意周围的一切，你只听到我的声音。很好，继续放松。

“现在，你的眼前出现了一片湛蓝湛蓝的天空，一轮明日高挂其中，远处是座座山峰，片片云朵在山峰中穿行，脚下是辽阔的草原，青青的小草一眼望不到边。微风徐来，小草随风轻舞着，清新的空气令你神清气爽。你美美地吸了一口气，然后静静地躺下来，躺在这舒适而又柔软的草地上。你一边继续享受着这清新的空气，一边慢慢地将身体放松下来。和煦的阳光照耀着你，你的身体体会到一股暖意，你感觉非常舒服，非常惬意。你喜欢这清新的空气，它们为你提供了充足的能量，你喜欢这一望无垠的草原，它令你感觉安详，你喜欢这柔软的青草，它令你感觉到舒适。你喜欢这美好的大自然，它滋润着你的心灵。

“现在，你正躺在这柔软的草地上，你的近处有羊儿吃草，不远处有牧童嬉戏，远处有骏马奔腾。现在的你，就像这无忧无虑的羊儿和牧童，像自由自在的骏马，你惬意地享受着美好的一切，你深深地陶醉了，深深地陶醉了!

“这时，你身边的草丛中出现几只漂亮的蝴蝶，蝴蝶时而翩翩起舞，时而窃窃私语，时而栖息在草枝上。听，远处响起了鸟鸣声，那声音是喜悦的，是欢快的，似在传达什么喜讯，周围的一切是那么美好。你的心情非常舒畅，你快乐着，满足着。慢慢地，你的呼吸缓慢起来，均匀起来，你的内心越来越平静，你的烦恼已经消除殆尽，你整个身心都无比自由。很好，好好享受这种放松和宁静的状态吧，好好体会这种宁静吧。慢慢地体会，深深地体会！现在，你感到非常困倦，你想好好地休息，那就睡吧！深深地睡吧！

“接下来，我会从1数到10，每数一个数，你就会睡得更沉。好的，1，你睡得更深了……2，变深……3，更深……4，继续加深……5，加深……6，再深……7，更深了……8，你睡得更深了……9，你睡得更深了……10，你已经深深地睡去了。”

里昂慢慢进入到了催眠状态，罗姆继续说道：“熬夜不是一个好习惯，它只会损伤你的身体，让你的身体变形。从今以后，你不会再熬夜，你的生物钟会逐渐得到调整。你每天晚上早早就上床睡觉，你会很快进入

睡眠状态，你整个晚上都会睡得非常香甜。由于晚上睡得非常好，你每天早上都不用闹钟提醒就会自然醒来，醒来的你感觉精力充沛，神清气爽，你会非常开心地投入到一天的工作中。睡眠让你的思维更加敏捷，你轻而易举地就能完成各种工作，而不至于到晚上熬夜写稿。白天，你就能找到写作的灵感，你可以在下班之前写完自己的稿子。回到家里，你就会忘掉有关工作的一切，尽情地享受生活，享受睡眠。

“我想告诉你，睡眠会调整你的身体状态。就在你改善睡眠的时候，你的身体会分泌很多与瘦身有关的奇妙激素。由于你睡眠充足，你的身体会分泌更多的瘦体素，这些瘦体素会帮助你控制食欲，提高你活动的欲望；在你晚上进入睡眠状态的时候，你的身体还会增强重组人生长激素的分泌，这种激素会加速身体脂肪的燃烧，让你的身材在睡梦中慢慢变得苗条。

”由于你的睡眠质量得到了改善，你的身体素质也得到了提高，你的内分泌会重新调整身体的脂肪，让它们慢慢趋于理想状态。脂肪会按照身体各部位的需要充分发挥作用，让你的身体更加健康，更加有活力。

“你每接受一次催眠，你的睡眠质量就会更加好，你就越容易进入睡眠状态。你不再担心自己的体形，因为你的身材正慢慢地变瘦，越来越瘦，越来越健康。每天在睡眠中，你的身体就会将多余的脂肪燃烧掉。睡眠让你感觉更加轻松，更加快乐。你在高质量的睡眠中，感觉到身体逐渐变得轻盈，你体验到健康的喜悦。你的身材越来越棒！你的身体也会越来越好！

“从现在开始，你每天都会早早上床睡觉，你会一觉睡到天亮，你每天都会自然醒来，活力十足地开始崭新的一天。你晚上不需要吃夜宵，也不需要喝咖啡。你只需要好好地休息。你的身体会在睡眠中得到调整，你的身材会在睡眠中变得有型。

“你很喜欢晚上早早入睡的感觉，喜欢精力充沛、灵感迸发的感觉。你的睡眠会越来越好，你的身材越来越棒，你的工作越来越顺利，你的生活越来越美满，你的一切都是那么美好！

“很好，你已经睡了很长时间了。接下来，我会慢慢从1数到5，我每数一个数字，你就会清醒一点，当我数到5的时候，你就会完全清醒过来，你会感觉自己非常轻松愉快，感觉充满了力量。好的，1，慢慢清

醒……2，更加清醒……3，深呼吸……4，感受到周围的一切……5，睁开眼睛。好，你已经完全清醒了。”里昂睁开眼睛，催眠前那种倦怠感一扫而光，他感觉自己好像新生的婴儿一样充满朝气和活力。

经过几次这样的催眠之后，里昂的身体状态得到了调整，他晚上已经可以轻松入眠了。由于睡眠质量的改善，他每天都充满活力，而在轻轻松松的睡眠中，他的体重逐渐减轻，他的身材也越来越棒。

5．矫正解压方法，减轻肥胖体重

美国新泽西医科和牙科大学生物医学科学研究生院曾经针对体重与死亡的关系做过一项调查，调查结果显示，年龄超过45岁时，如果体重超出理想体重的10磅，人们死亡的危险就会比标准体重者增加8%；如果体重超出标准体重20磅，死亡的危险系数会增加18%；超出30磅时，危险系数增加28%；超出50磅的时候，危险系数会增加56%。根据这个数据，这个医学机构得出结论，体重每超重1磅，死亡危险系数就会提高约1%，也就是说，肥胖会增加人们的死亡危险。

肥胖不只会影响人们的身体，也会影响人们的心理状态。美国心理学家马斯洛认为，肥胖者受到社会观念以及自身的影响，往往出现自我评价偏低的情况，他们比常人承受了更大的心理压力。同时，心理压力也是导致人们肥胖的重要原因。

首先，心理压力过大导致人们出现了不均衡的饮食结构和其他各种不良进食方式，使人们过量摄取能量，这些过剩的能量会转化为脂肪，从而使人们变得肥胖。

其次，心理压力过大会导致人们内分泌出现紊乱，影响人们的新陈代谢，从而为脂肪堆积创造了机会。

另外，肥胖者的心理素质往往较为脆弱，当他们的情感欲望（比如获得他人尊重、得到关爱等）无法实现时，就会采用增加食量的方式来达到满足自己的“口欲”，追求即刻的心理平衡的目的。他们毫无顾忌地享受着各种美味或者饮料，从而暂时缓解了心中的郁闷。此时，食物已经成为他们释放压力的重要手段。此后，一旦有了压力，肥胖者便会采用这种过量饮食的方式来减压。然而，如此过量的饮食又会使自身肥胖的情

况更为严重，这种严重的情况又反过来给心理带来更大的压力，从而导致他们的减肥屡次失败，肥胖情况不但未加改善，反而会越来越严重。

美国心理学家认为，对于那些由于心理压力引起的肥胖者来说，减肥首先应该从减轻他们的心理压力、改变他们释放心理压力的习惯入手。

桑妮11岁，是一个性格内向的小姑娘。虽然她才上小学六年级，但体重已经达到了65千克。平日里，她根本无法像其他的同学那样参加各种体育运动，也因此，她常常被排斥在各种运动之外，同学们不只不欢迎她一起活动，还常常嘲笑甚至模仿她笨重的样子。同学们的排斥和嘲笑使她变得更加的内向，受到情绪的影响，她原本很好的成绩也逐渐下滑。在六年级第一学期期末考试排名时，她已经由优等生降为了班里的中等生。本已沉默寡言的桑妮更加不愿意和人交流了，她回到家就躲到屋子里狂吃零食。桑妮的妈妈很担心她这种状态，于是带着她去当地的心理咨询室进行咨询。

接待她们的，是首席心理咨询师吉雅。通过观察，吉雅注意到，桑妮的妈妈带着桑妮进入诊所之后，桑妮始终没有抬头，就连吉雅和桑妮打招呼时，她也仍然低着头小声答应，显然，这是一个自卑的孩子。

咨询刚开始，吉雅就体验到了一种挫败感，在她问桑妮问题的时候，桑妮要么不说话，要么只是轻轻地点头或者摇头，很多问题都是桑妮的妈妈代为回答的。为了能够得到比较好的效果，吉雅放弃了直接通过和桑妮对话来找出她肥胖的原因。她先和桑妮的妈妈进行沟通，在了解了桑妮的大概情况之后，她决定采用催眠法来进行治疗。在得到桑妮妈妈的同意后，吉雅将桑妮单独领进催眠室内。在让桑妮躺在催眠椅上之后，吉雅打开了播放器，放了一段舒缓而放松的音乐，她想通过催眠放松的方法，增强桑妮对自己的信任感，同时帮助桑妮得到放松而舒适的体验。

在动听的旋律中，桑妮的面部表情已经渐渐松弛下来，吉雅于是问她：

“桑妮，你还记不记得你第一次吃很多东西是什么时候？”

“记得，是在小学五年级。”

“那次为什么要吃那么多吃东西呢？”

“因为我害怕。”

“害怕？怕什么呢？能详细告诉姐姐吗？”

“那天，我放学回到家里的时候，看到地上乱七八糟的，紧接着，爸爸妈妈争吵的声音从紧闭的卧室中传来，他们吵得很凶，我从来没见过爸爸妈妈这个样子，心里非常害怕，只好快速躲回自己的房间，将吃的东西都拿了出来，我的手不停地将吃的东西放到嘴里，一直吃着，吃了好多好多……”

桑妮的声音有些激动，她的身体甚至微微发抖，吉雅从她的描述和反应中发现，桑妮之所以过量饮食，就是因为她害怕，害怕爸爸妈妈的争吵，害怕爸爸妈妈争吵之后不再爱她，所以她需要通过一直吃东西来缓和自己的害怕情绪。

找到桑妮肥胖的症结之后，吉雅开始了对桑妮的催眠治疗。她渐渐将桑妮引入催眠状态中，然后开始暗示桑妮：

“桑妮，请相信我，吵架是人们缓解情绪、解决问题的一种手段，你的爸爸和妈妈当时只是在用这种方法来解决一些问题。他们之间的感情并不会发生改变，他们对你的爱更是不会改变。相信我，你的爸爸妈妈都很爱你，即便他们中间发生了什么事，也不会因此而改变他们对你的爱。想想看，如果你的妈妈不爱你，怎么会担心你呢？怎么会带你来接受治疗呢？以后，不要再吃那么多东西了，你的体重肯定会慢慢降下来。桑妮，你的同学和朋友其实都很喜欢你，他们都很愿意和你一起玩。如果你能够少吃一点，将你的体重降下来，你就可以像他们一样参加各种游戏，参加各种运动……现在，你可以想象一下，你的体重已经减轻了，你可以自由自在地和同学或者朋友们打闹嬉戏。现在，你正在和同学们一起做运动，你的动作非常优美，大家都在夸奖你，你开心地笑着，跑着……”

桑妮的表情放松了很多，脸上洋溢着幸福的笑容，吉雅心里明白，桑妮已经接受了自己的鼓励暗示。接下来，吉雅针对桑妮用饮食来减轻心理压力的习惯，又进行了暗示：

“桑妮，以后，在你感觉害怕的时候，可以用些其他的方法来减轻自己的压力。比如，可以听听让你放松的音乐，看一部让你哈哈大笑的电

影，或者你可以出去散散步，做做运动。如果你不喜欢运动，可以调整自己的呼吸。下面，我就教你怎么调整自己的呼吸。好，听我的指令，将嘴巴微微张开，用你的鼻孔吸一口气，注意，要深深而又缓慢地吸一口气。在你吸气的同时，把你的腹部慢慢膨胀起来，直到达到最大限度。嘴巴不要闭上，继续保持微微张开的状态，用嘴巴慢慢呼出一口气。在你呼气的同时，将你的腹部慢慢回缩，直到最大限度。很好，下面重复几遍这个动作，注意动作一定要缓慢而且深沉，好的，鼻孔吸气……腹部膨胀……嘴巴呼气……腹部收缩……吸气……膨胀……呼气……回缩……很好，继续……”

在连续几次腹式呼吸后，桑妮的状态更加放松下来。吉雅并没有再继续增加过多的暗示，而将重点放在了对桑妮减压习惯的矫正上。在将桑妮唤醒后，吉雅又和桑妮的妈妈进行了一些沟通，将这次治疗的效果告诉了她，同时，吉雅还教给桑妮妈妈身体放松、音乐、运动等其他的减压方法，让她在以后帮助桑妮减轻压力。

在第二次治疗时，吉雅则重点矫正桑妮的饮食习惯，她暗示进入催眠状态的桑妮：“桑妮，以后，你不会像现在这样吃很多食物。这些食物含有好多脂肪，以后，你会吃得少一点的，并且会多吃一些脂肪量少的食物。现在，你的身体内已经储备了足够的能量，你不需要通过饮食来增加你的能量。如果你吃得多了，这些多余的能量只会让你发胖……如果你的身体需要能量了，它就会自动运动你体内储存的脂肪来供应能量，这样多余的脂肪就会减少，你的身材就会越来越苗条，也会越来越健康……以后，你会改变自己的饮食习惯，和其他同学吃差不多种类和数量的食物，你会多吃水果和蔬菜，少吃那些脂肪量高的食物，你一点都不会比其他同学吃得多……相信我，你一定会做到的。你会变得非常苗条，你的身体也会更加健康，你的爸爸妈妈还有同学、朋友们都非常爱你，他们都很喜欢和你在一起，你开心地和他们交谈，开心地和他们一起做运动……”

在桑妮从催眠状态醒来后，桑妮以前清醒时总是低着的头抬了起来，她的脸上也挂着甜美的笑容。

在以后的时间里，吉雅又对桑妮进行了几次催眠治疗，慢慢地，桑妮的体重恢复到了正常状态，她也变得从容、自信起来了。

在运用催眠法对心理压力过大引起的肥胖者进行治疗的过程中，首先应该通过催眠找到被催眠者心理压力大的原因，然后通过暗示来矫正被催眠者的解压习惯，再通过对话被催眠者的潜意识来改变他们不良的饮食习惯，从而逐渐减轻被催眠者的体重，直到他们的体重恢复到正常水平。

减肥是一个长期而缓慢的过程，因此，在对被催眠者进行催眠的过程中，一定要注意强化被催眠者的良好动机，对他们实施鼓励暗示，尽量让他们能够对成功后的喜悦有深刻体会，从而强化他们的减肥欲望，增强其减肥成功的信心，达到既释放了沉重的心理压力，又减轻了体重的目的。

6．改变惯性思维，强化减肥行动

在日常生活中，很多人之所以肥胖，是因为他们将吃东西作为对自己的奖赏。事实上，很多人在一出生就开始适应这样的模式。比如，婴儿时期，有些人会因为自己咿呀学语、蹒跚学步取得一定成果而得到大人奖赏的美味奶粉；进入小学，有些人会因为傲人的成绩而得到老师或者家长的食物奖励；考上初中，家长免不了奖励一顿大餐；高中或者大学毕业，人们又会举办各种各样的毕业聚餐；工作中取得成就，领导会请职员大快朵颐；陷入恋爱中，美味佳肴成为人们甜蜜约会的一部分，久而久之，肥胖自然不期而至。在这些人成长的过程中，食物成为一种奖赏，于是，在接受他人食物奖励的同时，自己便建立了食物与奖赏之间的联系，形成了一种惯性思维。此后，他们便能够非常心安理得地享受着食物，在他们眼中，他们吃食物是在享受成功的快感，是在体会幸福的滋味！他们也曾为自己的肥胖而烦恼，但在下一次食物被作为奖赏时，他们又会再次投入到享受食物的快感中。而要想让那些把食物当作奖赏的人们减肥成功，就必须转变他们的思维，比如，反过来，将食物与惩罚建立起联系。这样，在吃进食物的时候，人们就不会再有兴奋感，因为惩罚的体验让他们对食物提不起兴趣，从而改变他们在聚会中或其他场合过度饮食的习惯。

凯瑟琳是美孚石油公司的一名职员，她身高160厘米。一天她找到了催眠师丹尼尔，说：“丹尼尔，我现在的体重已经高达100千克了。我也希望自己能够变得苗条，我的家庭医生为我制定了各种减肥方案，我也积极地实施了减肥行动。但每次我的体重达到60千克时，我都会为了庆祝

减肥成功而大吃大喝，于是很快，我的体重又恢复到100千克。我继续减肥，减肥成功又继续大吃大喝……就这样反反复复，现在，我依然是100千克。我希望你能用催眠的方法让我能保持在60千克，我可不想在100千克和60千克之间来回折腾了。只要你能帮助我将体重维持在60千克，你让我怎么做都行。”

丹尼尔想了想说：“好吧，但是，你能保证一切都按照我说的去做吗？无论我说什么做什么，你都不会怀疑，只会按照我说的做吗？”凯瑟琳坚定地点点头。丹尼尔于是开始对她进行催眠，在催眠中，丹尼尔非但没有暗示她减轻自己的重量，反而告诉她食物对她非常好，并告诉她要多多吃食物，将自己的体重增加到110千克。她的体重每增加一点，她的脾气就会暴躁一点。在接受了几次这样的催眠治疗之后，凯瑟琳的体重真的增加到了110千克。而那时，她简直接受不了自己的样子，她迫切地希望自己能够减轻体重，迫切地希望自己的体重能够变成60千克。

在接下来的催眠治疗之前，丹尼尔向凯瑟琳出示了两份他亲手制作的清单，一份是详细的健康饮食清单，要求她以后按照清单来饮食。另一份则是食物与运动对照表，上面详细标明每100克食物（比如面包）所含的热量是多少，以及各项运动（比如跑步）一小时所能消耗身体的热量。丹尼尔认真地将清单代表的内容解释给凯瑟琳听，然后，在对凯瑟琳进行催眠治疗时，他告诉凯瑟琳：“凯瑟琳，以后，你的饮食要完全参照这份清单，是这样的，你会严格按照清单的要求来执行。在以后的日子里，你仍然可以继续享受你的食物，享受食物带给你的快感。但是，在你每次超出规定量或者享用清单之外的食品之前，你需要先到附近的健身房或者运动场做一次运动，你的运动时间和强度要视你吃的食物种类以及数量而定。比如，你如果想在平时的食量之外多吃一块100克的全麦无糖面包，那么你就需要在吃面包之前先去做一小时的慢走或者骑脚踏车的运动。这样，你才能将这100克面包所提供的热量给全部消耗掉。否则，这些热量会转变成脂肪储存在你的体内，你会变得比现在更加肥胖，你会比现在还难以接受自己的样子。”

慢慢地，丹尼尔通过催眠在凯瑟琳的头脑中建立了“过量食物与惩罚”之间的联系，并不断强化这种联系。每当凯瑟琳多吃哪怕是一小块面包时，她就必须为这个多食的行为付出运动的代价。刚开始，凯瑟琳由于不能控制自己想多吃的冲动，于是不得不在有想吃的欲望产生后做出等量的运动来换取一份奢侈的大吃大喝。尽管运动对身体健康有利，但由

于此时的运动是一种惩罚形式，她一点都不喜欢。同样的道理，她为了吃过量的食物而受到了惩罚，食物也就变成了惩罚的一部分。所以在经历了几次这样的惩罚之后，她慢慢地失去了对食物的兴致。有一次，她慢走一小时后，却再也不想动那刚开始看来诱人的面包了。慢慢地，每当凯瑟琳想过量饮食的时候，她就会想起可能要为此付出运动的代价，有时候运动好久才能换来一顿大餐，实在太不值得了，于是，她不必付出行动，便在潜意识当中否定了多吃的想法。慢慢地，她的饮食越来越规律，体重也开始有了新的变化，在两个月之后，她的体重终于回到了自己梦寐以求的60千克。而此时，她却并没有像以前一样再度大吃大喝，在她看来，体重减轻当然是好事，干吗要做出受罚时才有的行为呢。就这样，她的体重终于可以维持在60千克，再也不必为体重的反复无常而苦恼了。

凯瑟琳的体重多次在60千克和100克之间徘徊，说明她对自己体重的承受极限是100千克，一超过这个量，她就会采取减肥行动。而丹尼尔则通过让她增肥到110千克的方式，突破了她100千克的体重承受极限。通过这一突破，来刺激她的减肥欲望，使她减肥的动机得到强化。丹尼尔在对凯瑟琳的催眠治疗中还两次运用了改变凯瑟琳思维的方法，第一次，是将凯瑟琳的体重承受极限由100千克增长到110千克，第二次，则是改变了凯瑟琳“减肥成功与犒赏自己”之间的联系，通过建立和强化“过量饮食与运动”之间的联系，使凯瑟琳将过量饮食与惩罚联系起来，这样，即便在减肥成功后，凯瑟琳也不会恢复过量饮食的习惯了，从而能够继续维持自己的理想体重，使减肥得到彻底的成功。

7．催眠减肥，让儿童不再偏食

偏食会引起肥胖，这种肥胖在儿童中间较为常见。他们长期偏爱零食或者某种其他单一食品，过量食用这些偏爱食品，而对那些营养丰富的食品则过少摄入，从而导致他们饮食结构不均衡，身体变得肥胖。由于偏食导致的肥胖，又会引起他们的体质下降，免疫力因此会变得低下，导致他们比体重正常的小孩更容易生病，他们往往由于难以集中注意力而出现学习下降的情况，从而给他们的心理上造成压力。另外，肥胖儿童常常会受到同龄小孩的嘲笑，这样就又加重了他们的心理负担。总之，偏食引起的肥胖会严重影响儿童的身心健康。

那么，如何来矫正儿童偏食的行为呢？答案很简单，催眠就可以做到这

一点，但是如果想要收到良好的效果，就必须弄明白，儿童偏食引起肥胖的原因到底是什么。

心理学家研究发现，儿童偏食引起肥胖的原因主要有以下几点：

（1）在正餐开始前乱吃零食

有些儿童会在正餐开始之前摄入过多零食，家长为了鼓励孩子或者表现自己对孩子的关爱，也会在非用餐时间为孩子准备大量食物，从而使孩子在用餐前就已经进入饱腹状态了，到了正餐时间，他就会少食甚至不吃正餐，而那些零食往往缺乏营养，难以被身体很好地利用和吸收，由此导致儿童消化不良，出现肥胖现象。还有些儿童在过多摄入零食之后，看到正餐中有自己喜欢的食物，又会再食用那些偏爱食品，导致自己的身体逐渐肥胖。

（2）注意力转移导致他们出现偏食现象

儿童将注意力集中在其他有趣的事情上，比如好玩的玩具、电视节目以及电子游戏上或者学习上，正餐逐渐丧失对他们的吸引力，为了能更好地玩乐或者学习，他们往往拒绝和家人一起食用正餐，而躲在房间吃上一些零食，边吃边继续从事自己感兴趣的事情。这种情况下，这些孩子除了饮食结构的不均衡，也会因为注意力不在食物上而导致自己摄入比平日所需更多的零食，导致出现肥胖现象。

（3）受到外界影响偏爱零食

儿童由于年龄偏小的原因，尚且不具备自主选择和判断的能力，所以他们很容易受到食品广告或者周围同伴的影响，也容易被部分零食特殊的口感以及鲜艳的色彩所吸引。一旦看到广告明星或者周围伙伴食用这些食品，就容易跟风，将注意力集中在零食上，从而养成偏食的习惯。

除了孩子本身的因素，父母也对儿童偏食起到了不良的作用。有些父母对孩子过于娇宠，导致儿童由此养成的偏食习惯很难得到彻底纠正。有些父母虽然通过反复诱导或者威逼的手段能偶尔纠正孩子的进食状况，却难以维持这种效果。

由于儿童的接受能力和感受能力都特别强，而且他们对医生或心理师的

信赖感和崇拜感也较强，所以如果运用催眠的方法来矫正儿童偏食的习惯，就能够通过暗示来对话儿童的潜意识，从而改变儿童的用餐习惯，让他们树立合理的用餐意识，通过合理的饮食来调节肥胖的身体，使身材恢复正常，身体更加健康。

1968年，美国心理学家班杜拉对120名由于偏食而引起的肥胖儿童进行了催眠暗示治疗。他随机选取了120名因偏食导致的肥胖儿童，其中男孩50名，女孩70名，年龄段为6~12岁。结果显示，68名儿童恢复了正常饮食习惯，他们的身材也得到了矫正；49名儿童饮食习惯以及身材状态都有所好转，另外3名儿童则治疗前后并无明显变化。在这次治疗中，催眠治疗有效率为97.5%。

在开始催眠治疗之前，班杜拉首先就催眠治疗的目的和方法等问题和儿童的家长进行了沟通，在打消儿童家长对催眠的疑虑、取得家长的信任后，班杜拉和儿童家长一起来对他们的孩子做思想工作。为了能够得到儿童在治疗时的积极配合，班杜拉还有意安排儿童进入观察室，在观察室观摩催眠室内其他儿童接受催眠治疗的情形。

在首次对这些儿童进行催眠治疗结束后，有些儿童就已经能够进食那些不太喜欢的食物，而且吃得比较快。在整套催眠治疗结束后，68名参加治疗的儿童的体重都逐渐减轻，他们已经能够和其他小朋友一样正常用餐，进餐时间低于半小时，饮食结构也较为合理，疗效持续时间在半年以上；49名接受治疗的儿童的体重有所减轻，他们也可以按时进餐，食量也有了一定的改善，进餐时间比以往有所缩短，偏食的情况已经得到改善，疗效持续时间也在半年以上，只是偏食状况没有得到彻底纠正。而剩余3名接受治疗者，情况并未出现明显改观。在治疗结束后进行回访时，班杜拉发现，大部分儿童的疗效都较为巩固，只有10%的儿童疗效出现了退步，但仍优于治疗前水平。

吉森就是肥胖患儿中的一个，他在接受了班杜拉的催眠治疗后，矫正了自己的偏食习惯，从而获得了最终的康复。

吉森是个5岁的小男孩，他在出生之后就一直以牛奶为主要食物，2岁以后开始食用少许水果和蔬菜，每餐必备的食物是巧克力。他在吃饭的时候注意力非常不集中，一口饭含在嘴里好久才往下咽，每次吃饭都要花费一个多小时，而且，他从不吃肉，也不吃蛋类食品。他每次都不会主

动用餐，需要家长给他买更多的巧克力、玩具或者让他看电视作为交换条件。虽然才5岁，他的体重却已经达到了45千克。

班杜拉对吉森的治疗是在一个安静整洁、光线较为昏暗的催眠室内进行的，他让吉森首先将衣服配饰以及裤带等除去，然后让他平躺在催眠椅上，指导其将双手放在身体的两侧，慢慢闭上双眼，将呼吸速率减慢。在吉森逐渐完成初步放松后，班杜拉用柔和而清晰的语言对他实施语言诱导，让他渐渐进入催眠状态。然后借助自己根据吉森的医疗档案编好的暗示语，对他进行催眠治疗。在暗示过程中，班杜拉发现，吉森刚开始并不是非常配合，于是，他并没有像往常一样一开始就运用较低的音量进行暗示，而是首先提高了他的语音刺激量，随着催眠状态的深入，班杜拉的声音逐渐降低下来，节奏也放慢下来。

在第一次进行催眠暗示时，班杜拉告诉他："吉森，按时吃饭的孩子才是乖孩子，才能得到家长和老师的喜欢。所以，以后你要按时吃饭，每天三顿都要按时吃。在吃饭的时候，不要想别的事情，就想着你吃进去的是非常非常美味的食物，你要细细品味它的滋味。你知道吗？巧克力其实是个坏孩子，它的身体里有好多好多的糖，巧克力专门诱惑小朋友，只要小朋友将巧克力吃到嘴里，巧克力身体里的糖就会变成好多好多脂肪，这些脂肪会让你的身体变得非常非常胖。你会变得非常笨重，也非常难看，这样，你就不能跑得和其他小朋友一样快，小朋友就不喜欢和你一起玩了。

"吉森，你知道吗？上帝老爷爷为我们准备了好多养料，让我们获得了好多好多营养，从而长得高高壮壮、健健康康的。他呀，把这些养料都藏在了肉、水果、蔬菜还有蛋类食品里，所以，你以后要多吃些肉和蛋，多吃水果蔬菜，这样才不会让别人把上帝爷爷送给我们的礼物给抢走了。多吃点蔬菜水果，你才会更加聪明，更加健壮。这样，在考试的时候，你才可以取得更好的成绩。以后你要多多食用肉、蛋还有水果蔬菜，这样，你才不会辜负上帝爷爷的好意啊。

"吉森，你的妈妈给你带来了一个煮鸡蛋还有一个苹果，你一会儿要把它吃掉，这样，我和你的妈妈都会非常开心，其他小朋友也会认为你很棒，还有，上帝爷爷也会开心的，他可是很希望人们能够好好利用他准备的营养呢。很好，吉森，你是个乖孩子，你一定会按照我说的去做，这样你就会慢慢地变瘦，慢慢地健康起来。"

在将吉森唤醒之后，吉森乖乖地吃掉了妈妈带来的煮鸡蛋和苹果。而且，在当晚进食的时候，他只用了20分钟的时间，还吃掉了一块肉制品。随着治疗的深入，吉森的进餐时间开始和家长趋向一致，他不再偏食，慢慢地，他的体重降了下来，他的用餐习惯也更加合理，更加健康。

Chapter 7

自我催眠，提高自身应变能力

——催眠与潜能

在现代社会中，越来越多的催眠专家认为，不论是什么形式的催眠其本质都是属于自我催眠。这也就是说，并不是每一个人都需要通过催眠师的诱导暗示才能够进入到催眠状态。催眠的要素是让人们进入恍惚的状态并且对对方加以暗示，人们只要掌握了这一要素，那么每一个人都能够通过将这一方法直接应用到自己身上。之后，通过暗示的方式，进行自我催眠，简单安全地把自己的潜意识给释放出来，自己去寻找催眠中所蕴涵的神奇且巨大的能量。

其实，自我催眠在现实生活中随处可见，人们在不经意间就能够体验到不同形式的自我催眠，比如，清早出门的时候，看到树梢上面有几只喜鹊冲着自己欢快地叫个不停，那么，人们通常就会在这一整天里都感觉神清气爽的，而且他们也会感到这一天里不论做什么事情都非常顺利，身边的一切看起来也都显得那么美好。这类的自我催眠，尽管是无形的，人们看不见也摸不着，但它们是无处不在的，而且它们的发生会直接影响到人们的心情和感受。此外，自我催眠对人们的生活有很多的好处，它能最大限度地激发人们的潜能，让人们在面对生活的时候，能够游刃有余。

1. 改善自我状态的心理疗法——自我催眠

催眠暗示在人们的生活中能起到很大的作用。当人们处在清醒状态下的时候，暗示尽管也能够起到一定的作用，但是远远没有人们在催眠状态下来得强大和持久。当人们处在催眠状态中的时候，催眠师们给出的暗示不仅仅能够让人们的身体感觉、意识和行为等发生变化，影响人们的内脏器官的诸多功能，而且能够通过潜意识的领域发挥更加强大而持久的威力。

人类在经过千百年的进化之后，早就已经具有了利用自我意识和意象的能力，这是人类独有的一种能力。在生活中，人们除了能够被催眠师催眠之外，也能够进行自我催眠，即人们能够通过自己的思维对自身进行催眠，以此达到自我强化、教育以及治疗的目的。

很多催眠专家都认为，任何形式的催眠其本质都是属于自我催眠。其实，并不是每一个人都需要有催眠师的诱导暗示才能够进入到催眠状态，能够让人们进入恍惚的状态，并且对对方加以暗示，是催眠的基本要素。人们只要掌握了这一要素，那么每一个人都能够通过学习将这一方法直接应用到自己身上，通过暗示的方式，进行自我催眠，简单安全地把自己的潜意识给释放出来，自己去寻找催眠中所蕴涵的神奇且巨大的能量。

那么，自我催眠和被动地接受催眠有什么区别吗？

催眠大师米尔顿·艾瑞克森表示，这两者之间其实是没有什么过多的区别的。当人们被催眠师诱导着进入催眠状态的时候，尽管被催眠者是通过他人的诱导而进入催眠状态的，但是，最终还是被催眠者自己的意识在发生变化。即便自我催眠和通过他人的诱导进入催眠状态的途径有略微的不同，但在催眠的各个重要的环节和要素中，两者都同时包含了自我诱导的因素。

自我催眠和被他人催眠之间存在着一些非常细微的差别，其中最为明显的差别就是，在自我催眠的过程中，当人们进入到催眠状态中的时候，除了自己本身的意识之外，就再也不会有其他的人对自己的潜意识来施加暗示，而在被他人催眠的过程中，当人们进入催眠状态之后，催眠师们为了能够满足被催眠者的特定需要，比如治疗心理疾病或者开发潜能，而按照之前制订好的计划或者方案对被催眠者施加暗示。

在自我催眠中没有他人诱导自己就进入了催眠状态，所以整个催眠的过

程都只能靠自己一个人来完成，这是自我催眠过程中必须要克服的一个难题。而且，如果一个人之前从来没有接受过催眠治疗，没有体验过被催眠后的状态，那么即便是由专业的催眠师来对其进行诱导，也是一件难度很大的事情。

没有他人的帮助是自我催眠的一大弊端，不过这一弊端并不是不能够被克服和战胜的，不论是什么形式的催眠方式，如果被催眠者想要从催眠的过程中获得帮助或者取得预定的效果，就一定要坚定不移地相信催眠治疗对自己的病情来说是有好处的，并且一定要乐于赞同催眠的一切有利因素。即便如此，也不是所有的人都能够做到这两点的。

不过，在自我催眠的人群中很少会有人对于催眠的效果有所怀疑，如果一个人对于催眠的效果持怀疑态度的话，那么他们也就不会进行自我催眠了。通常，当人们第一次在自我催眠的过程中进入催眠状态之后，他们想要达到的愿望也是十分简单或者单纯的。

人们通常会出于以下几个特定的原因来选择自我催眠：

首先，人们选择自我催眠是为了能够巩固和加深初次催眠治疗的效果。通常，人们在接受完第一次的催眠治疗之后，催眠师们都会教给被催眠者几个自我催眠的方法，催眠师们之所以会这样做，是因为催眠治疗并不是一蹴而就的事情，它需要一个循序渐进的过程，如果催眠师给被催眠者的良好的暗示得不到定期的巩固和加深的话，那么治疗的效果就会逐渐淡化，等到治疗的效果最终消失之后，那么之前的催眠治疗就完全没有作用了。为了保证最开始的催眠治疗效果能够持续并且加深下去，自我催眠是最好的也是最有效的办法。

其次，人们选择自我催眠也是出于对资金的考量。人们在进行催眠治疗的时候其花费依据不同的情况有多有少，但是即便这样，人们去催眠诊所或者是去看催眠医生的花费都会是一笔不小的数目。人们为了省钱，就会想，有没有一种方法能够在人们接受催眠师的治疗之外来代替他们的治疗呢？人们就想到了自我催眠的办法，他们用这一方法代替催眠师的催眠治疗，如此一来能够节省下一大笔的治疗费用。

再次，人们居住的地理位置也在人们的考量范畴之内。如果人们居住的地方过于偏僻或者在他们的居住地附近找不到适合的催眠医生，那么他们就会去更远的地方寻找能够给他们进行催眠治疗的医生或者治疗机

构，一次两次还在人们的接受范围之内，可是催眠并不是灵丹妙药，它需要很多次的治疗才会有效果，而人们又不能三番五次地长途跋涉去接受催眠治疗，所以自我催眠对他们来说是一件既简单又省事的事情。

最后，人们选择自我催眠来进行治疗还因为，在很多时候，人们没有办法或者是不希望随时随地得到催眠师的帮助。比如，一个人患有十分严重的焦虑症，当他在接受催眠师的催眠治疗的时候，能够很好地控制住自己的病情，但是人们不可能在每一次被不相干的人或事物骚扰的时候就寄希望于催眠师来缓解自己的焦躁和不安，也不能指望自己在被上司训斥的时候，能够有催眠师在身边对其进行帮助，那么这个时候，自我催眠的必要性和重要性就凸显出来了。

众多的科学研究表明，自我催眠的效果并不比催眠师催眠的效果逊色，而且只要催眠暗示的内容和方法得当，那么自我诱导的催眠就能够获得和他人催眠一样的效果。自我催眠主要可以应用在以下几个方面：

（1）解除心理应变性激动，改善人们的睡眠质量，提高人们的免疫能力和对社会的适应能力，有效地防止身心疾病的发生；

（2）增强人们大脑的记忆力、精神的注意力以及有效存储记忆，极大提高人们的学习效率；

（3）能够矫正人们的各种不良习惯，还能够美容、减肥、戒烟戒酒、缓解压力等；

（4）抑制神经疼痛，在人们自然分娩、手术的时候应用效果很好；

（5）激发人们的潜能，提高人们在体育比赛中的成绩。

实践证明，自我催眠对于人们的身心健康具有重要的保护功能，也有利于改善人们的生活。

医学家们在对人们的大脑进行研究后证明，人们大脑的前额除了和人们的心理活动关系十分密切之外，还和下丘脑之间有着紧密的联系，人们的下丘脑能够调节人们的内脏器官的活动。

现代社会是一个过度注重理性思考的社会，人们都认为只要头脑聪明、

会算数、考试成绩好就会有想要的一切，自己的身材就会变得窈窕、事业能够一帆风顺、能够广交朋友、婚姻幸福，但事实真的是这样的吗？实则不然，这个世界上依然会有人比自己富有、比自己健康、身材比自己苗条、人际关系比自己好……难道这一切都是因为他们比自己聪明、智商比自己高吗？其实并不是这个样子的。如果人们的聪明和理性思考能够帮助自己减肥、升官发财的话，恐怕每一个人现在都没有烦恼了。既然如此，为什么依然会有很多人因为很多东西不如别人而感到伤心和自卑呢？这是因为，尽管这些道理人们都知道，但想要克服它并不是一件容易的事情。

人们没有办法克服自己的坏习惯，自己什么都不如别人并不是因为自己比别人差或者比别人笨，而是因为自己没有好好地把自己的潜能给发挥出来。催眠大师米尔顿·艾瑞克森经过调查后发现，越是容易拥有坏习惯的人，他们所拥有的潜能相应地也就越大，只要人们能够好好地利用它，那么自己的生活一定能够得到很大的改善。

催眠调整术能够让人们快速有效地改善旧生活，改变坏习惯，人们能够通过运用催眠找到和自己的潜能进行沟通的钥匙，从而命令自己的潜意识做出改变，进而忘掉曾经的失败经历以及自身不好的行为习惯，并且能够为自己的未来规划出美好的愿景。更加重要的一点是，自己要考虑清楚，勇敢地去尝试是不是要比放弃更好一些？其实，与其总是生活在失败的阴影中，被自己失败的经验所击倒，倒不如勇敢地去面对，用催眠来调整自己的心态，改变自己的性格，改掉曾经的坏习惯。人们能够通过催眠，使自己成为自己潜能的主宰，并且不断地给自己设立下新的目标，不断地鼓舞自己。这样人们就能够在不断地探索自己内心世界的同时，为自己设置下新的程式，以此来不断改善自己。

2．唤醒潜意识，提升记忆力

人类的潜意识是一种十分有趣的东西，有的潜意识早在一个人还没有出生的时候就已经被建立好，比如人们饿了必须要吃东西，口渴了要喝水，看到别人哭泣自己也会感到不开心等，人们的某些身体反应和对外界的直接情绪的反应就是在人们出生之前就被建立好了的。不过大多数的潜意识是在后天的生活、学习和接受教育的过程中，伴随着人们大脑意识的形成而开始滋生的，这些后天的潜意识在形成之后会影响到人们的生活习惯、爱好、行为举止、思维方式和某些信念。尤其是在孩子年

幼的时候，如果他们过多地受到身边的亲朋好友的非合理化的认同和指责，那么他们的潜意识就会渐渐地在不知不觉当中形成很多负面的东西，这将会直接导致孩子在之后的生活、学习当中出现自卑、思维缓慢、记忆力差、情绪低落等负面的认知和行为。

美国加利福尼亚大学的心理学教授们做过这样一个研究，人们大脑的存储量是十分巨大的，它能够每秒钟记录1000个新的信息单位，即便这样，到最后人们的大脑存储量仍然会有富余。

心理学家们通过实验得出结论，人们其实是能够记住发生在自己身边的每一件事情的，只不过有很大一部分人们不曾在意的事情是被压抑到了自己的潜意识中。为了能够把这样令人惊讶的结论更为直观和形象地表示出来，心理学家马斯洛曾经对人们的潜意识进行了描述，他认为，人们大脑的复杂程度要远远超过全北美洲的电话通讯网络，人们大脑的信息存储量是世界上最大的图书馆——美国国会图书馆中藏书量的50倍，也就是说，人们其实是能够轻松记住5亿本书中的内容的。这样来看，人们的记忆潜能真的是大得惊人的，但在现实生活中，人们真正能够记住的东西却少得可怜。我国著名的文学大师茅盾先生，能够熟练地背诵出整部《红楼梦》，当时茅盾先生的这一能力让很多人都惊讶和羡慕不已，但是现在看来，整部《红楼梦》和5亿本书的潜能相比，简直就是九牛一毛。马斯洛说："人们大脑中的潜意识占据了人们整个大脑的95%，如果人们的潜意识被开发出来，那么人们将会变成超人。通常情况下，人们的大脑只是开发了除潜意识之外的5%，而伟大的科学家爱因斯坦也仅仅开发了潜意识的2%。也就是说，爱因斯坦的大脑也仅仅只是开发了整个大脑的7%，由此可见，如果人们的潜意识被开发出来，那将是多么珍贵的一笔财富。"

最早提出人类拥有潜意识的是西格蒙德·弗洛伊德。弗洛伊德认为人们的潜意识是一种和人们的理性相对立存在的一种本能，这是人类生来就具有的一种能力。他认为，尽管潜意识看不见摸不着，但是它们一直在不知不觉中控制着人们的语言、行动，它们对人们的影响是巨大的，而且在适当的条件下，人们的潜意识是能够升华为人类文明的原始动力的。

既然人们的潜意识如此巨大，那么人们该如何将这些隐藏得如此之深的潜能转化为显性的能量呢？人们又该如何大幅度地提高自己的记忆力

呢？心理学家们也在这方面进行了很多的研究和努力，并且已经小有成果。如果对这些心理学家们研究出来的成果进行研究分析的话，人们会发现一个共同点，那就是这些结果都是在被测试者进入到催眠状态之后得到的。

苏联科学院的高级神经活动和神经生理学研究所的科学家基谢廖夫曾经在一个隔音效果极好的实验室里做过这样一个实验。他打开实验室沉重的金属大门，之后他和被试者一同走进实验室。之后，基谢廖夫让被试者坐在一个又深又软的沙发椅上，随后基谢廖夫问道：“先生，请问你除了母语之外还学过哪种语言？”

“我还学过德语。”被试者回答道。基谢廖夫在听到这个回答之后点点头，随后就走了出去。在一阵金属的撞击声过后，狭小的实验室又重归平静，突然房间里响起了《热情奏鸣曲》的和声，之后一个极富感染力的声音缓缓响了起来：“现在，请你把时间遗忘掉……对你来说，外界已经不复存在了……这个世界上现在只有你一个人……我的声音也就是你的声音，所以你一定要相信你所听到的这个声音，它会指引你进入一个神秘而又美好的世界。”

被试者半躺在柔软的沙发椅上，听着轻柔的音乐和如此有感染力的声音，渐渐地开始觉得外界好像真的什么都没有了，剩下的只有柔和的音乐声和说话声。过了一会儿，他感觉到自己的眼皮开始变得沉重，他慢慢闭上了眼睛，整个人处在一种半睡眠的状态。忽然之间，音乐声开始变得急促起来，音乐的节奏开始变得欢快起来，紧接着，一个银白色的投影仪缓缓地降落下来，之后就有一连串的英文单词从投影仪上飞快地闪过，同时房间里边有一个声音在飞快地读着这些单词：sleep、drink、dance、do、eat……同时有另外一个声音也在飞速地把这些英文单词译成母语。银幕上一闪而过的单词、同步快速的发音和翻译，还有欢快的音乐，房间里面各种各样的色阶，整个场面显得嘈杂且混乱，然后，突然之间，房间里面安静了下来。

就在所有的声音都静止下来之后，被试者竟然在一片沉寂之后清晰地说出了刚刚在银幕上飞速闪过的英文单词。通常在这样混乱的场景中人们根本就不可能记住任何一个单词，更何况一个在几分钟前对英文还是一窍不同的人。

实验证明，人们运用这种方法来进行语言学习的时候，通常在10~20天的时间就能够掌握三四千个单词，而且还能够用这些平时学到的日常生活的词汇进行阅读、翻译和对话，也能够掌握书写能力。如此神速的进步对于传统的教学方法来讲，简直就是不可能的事情。这被称作是超级记忆法，这种记忆法的创始人是保加利亚的一位心理治疗大师，名字叫作洛扎洛夫，他一直都认为人们的学习和记忆能力是无限的。

在20世纪60年代的时候，出现了一种催眠教学法，这种教学法主要是把人们存在于催眠和放松状态中的超级记忆力运用到教学上面来，这是一项意义极为重大的突破。1965年，洛扎洛夫就带领他的索菲亚暗示学研究所对102名15~19岁的学生进行了以藏俄文教学的实验。每天，这些学生们在临睡之前都要把课文从头到尾看一遍，之后会在凌晨到五点钟的时候播放这篇课文的录音，每晚播放12次。结果第二天的检测表明，这些学生们对这篇课文的平均记忆率竟然达到了85%！后来，洛扎洛夫又从曾经被测试过的学生之中抽出了15个人来进行对比试验，这一次的实验过程和之前的没有什么不同，只是这15名学生没有像上一次那样被告知在他们睡着之后会播放录音，第二天的检测表明，这15名学生对课文的平均记忆率为78%。这个催眠教学法的实验是所有与之相关的实验当中最为有名的一个，洛扎洛夫的实验和观察最终证实，以暗示为机制的催眠现象，很有可能能够开启人类潜能的大门，从而将人们惊人的记忆力给唤醒。

为了克服催眠记忆的局限性，并且使它更加具有实用性，洛扎洛夫希望能够发明一种方法，使被试者在清醒的状态下也能够得到和在催眠状态中相同的效果。后来，他沿着这样的思路一直在进行不懈的探索，终于发明了一种在清醒状态下使用的超级记忆法，尽管洛扎洛夫一再强调超级记忆法是在“清醒”的状态下进行的，但人们还是在其实施的过程中看到了催眠状态的影子。

这种超级记忆法尽管已经很方便了，但对于普通人来说还是有一定的难度的。洛扎洛夫后来表示说，其实人们也可以通过自我催眠的方法来唤醒自己的潜意识，提升自身的记忆力。

人们在逐渐熟悉了自我催眠的过程之后，就能够很轻易地进入到催眠状态之中，之后就能够在自我催眠的状态中对自己进行暗示。下面是在自我催眠中常用到的几种暗示，人们可以根据自己的需要和现实情况进行

删减。

（1）从现在开始，在我的潜意识里，所有的与自我否定相关的负面信念都不会再发生作用了。现在的我，只能够变得越来越好。我的理解力越来越好，记忆力也越来越好，只要是我想要学习的事情，我都能够以最高的效率和最快的速度去完成，不论是什么形式的考试或者竞赛，我都有足够的信心面对。

（2）我有十分良好的记忆力，只要是我想记住的东西，不论什么，我都能够十分清晰地记住，并且在以后的任何时间里都能够随时想得起来。

（3）我的理解、统合能力非常优秀，每当我在看书的时候，我都能够注意到书中的每一个细节，并且能够充分吸收书中的内容。

（4）每当阅读资料的时候，我都能够迅速地捕捉到资料中的重点，并且能够很好地掌握住资料中的精华部分。

（5）每当考试的时候，我的心情都不会紧张和慌乱，它总是能够变得特别宁静与安详。在答题的时候，我会仔细阅读考卷的内容和要求，在写完答案后，我会仔细地检查，所以我能够毫无保留地将我的实力最大限度地发挥出来，从而取得最好的成绩。

（6）在学习的过程中，当我遇到内容复杂的科目的时候，我一定会很有耐心地将它读懂，循序渐进地，很有耐心地一步一步去研读和思考，直到将书中完整的内容和知识都领悟了为止。

（7）当我读书的时候，会时刻保持头脑清醒，并且每隔一段时间之后，我就会暂停一下，给自己按摩一下，做个深呼吸，身体动一动，把身体与心理都调整到很好的状况，然后继续读书。在读书的时候，每当读完一个段落，我就会主动去思考这个段落讲的内容到底是什么，直到弄明白之后，我才会继续往下读。所以，只要是我读过的内容，我都会记得，因为我都懂了。

（8）如果遇到我自己不懂的问题，除了会继续研读、思考之外，我也会找人请教、讨论，直到把问题解决为止。

（9）当我察觉到头脑不够清晰，心思不能集中的时候，我会立刻深呼吸，通过缓慢而深长的深呼吸，很快就让整个人进入到更好的状态。

（10）无论工作、读书还是学习，我都会制定明确、具体的目标。

（11）我的记忆力、理解力、思考力、创造力将会一天好过一天。

需要注意的一点是，人们除了可以在白天随时随地进行自我催眠之外，也可以在晚上躺在床上，将睡未睡之际对自己进行自我催眠，不过这个时候人们要将这些暗示至少输入21遍才可以。这样才能够真正地做到自我催眠，并有效唤醒潜意识，从而提升自己的记忆力。

3．通过自我催眠改善个人情绪，面对未来才会游刃有余

在日常生活中，人们的经验和记忆都是存贮在大脑里面的，它们是由一些十分基本的元素组合而成的，这些元素通常称为内感源，被分为内视觉、内视听、内感觉、内嗅觉和内味觉。对这些内感源再进行细分就更次感元了，这些次感元的分工和作用都十分细致，它们分别记录着光的亮度、颜色、距离、速度、声调、位置、温度、频率等各种细致的东西，当人们需要用到某些经验或记忆的时候，大脑就会从这些次感元中准确调取所需要的信息。生活中的很多事情人们没有办法改变，但这些事情带给人们的情绪是能够通过改变记忆的次感元来进行改变的。

在通常情况下，人们会利用催眠术来对那些存储着重要的情绪信息的次感元进行更改，以此来改变人们的情绪。这种催眠疗法的原理其实就是，当催眠师通过催眠术使得被催眠者进入到催眠状态之后，增强被催眠者的感受性，让之前固有的链接发生一些改变，之后催眠师再向被催眠者注入积极健康的命令。其实，我们所说的催眠疗法并不能让人们忘记什么，它只是通过改变人们的潜意识从而改变人们对于事物的看法。很多时候，当人们在结束催眠治疗之后会惊讶地发现，原来很多事情给人们造成的情绪并不是不能改变的，自己的心态也可以是如此积极向上的。

但在很多情况下，人们的心理感受是会直接影响到人们对于某些事情的看法的。很多时候，也许事情的发展本没有那么糟糕，但是，如果在事

情发生之后，人们一直在心里面想着这个问题变得糟糕了该怎么办，那么这件事情很有可能就会真的变得很糟糕。这个时候人们如果学会用催眠术来改变自己的潜意识，从而使自己的内心感受得以改变，那么人们自然就会对正在发生的看似糟糕的事情有一种全新的认识。而当事情发生的时候，人们就会拥有更多不同的选择，他们可以选择一种健康向上的生活方式，甚至能够选择不同的情绪——只要决定改变，什么时候都不晚。

很多时候，当人们在面对一个全新的问题的时候，往往很容易就会感到气馁，这是因为在这件事情还没有开始之前，人们就会问很多令人气馁的问题，比如说“这件事情即便做了又有什么用呢”，“既然这样做也没有效果，那我为什么还要再去尝试”，“为什么这样倒霉的事情总是会发生在我的身上”，等等，人们往往会在刚刚面对一个新的问题的时候就提出诸如此类的问题，结果自己的情绪自然是越想越糟。

当一个人在乘坐飞机的途中发生空难不幸瘫痪在床，全身的皮肤也有三分之二被烧伤的时候，人们通常不会去想“我还能活着，真是幸运”，反而会去想“为什么是我？生活为什么对我如此不公”？但是，美国著名演说家、曾经身为美国海军陆战队队员的米契尔在遭遇了这种不幸的变故之后却没有气馁，他一直在不停地对自己进行催眠暗示，告诉自己这些事情终归是会好起来的。正是因为这样的潜意识一直伴随着他，所以，米契尔卧病在床的时候满脑子想的都是“我应该怎样重新站起来”、“我现在这个样子还能再做一些什么事情来回报社会”之类的积极向上的事情，他的情绪和心情自然就会好起来。

而且，在米契尔住院期间，他喜欢上了一直温柔细心照顾着他的迷人的女护士安妮，此时他没有想到“自己这副模样根本就不配喜欢安妮”，而是一直在思考“我该怎样才能让安妮愿意和我约会”，就在所有的人都不看好他对安妮的追求的时候，他竟然真的成功把安妮约了出来，如今，漂亮迷人的安妮早已成为了米契尔的太太，而米契尔也成为了美国最著名的演说家。

通常，每一个人都会有两到三项的次感元是要比其他的次感元更加有效果的，这也就是说，在进行催眠的时候，只要改变被催眠者对一件事情中几项至关重要的次感元就能够获得迅速且有效的改观。但是很多时候，人们在进行自我催眠对次感元进行暗示改变的时候，却发现没有办

法对其进行改变，比如说，有些时候不能够把这件事情发生的情景给推远，或者是调暗，这就表示被催眠者在潜意识里是不希望这一次感元得到改变的。因为通常人们的潜意识是人们意识的守护者，它就像是一个忠诚的仆人一样，时时刻刻保护着人们的意识。这其实也说明，在某一时间中，有些东西被催眠者在潜意识当中是不希望被改变的，所以，催眠师要很好地和被催眠者的潜意识进行交流，很好地引导被催眠者和自己的潜意识进行沟通，从而使其受到启发，允许次感元的改变，以达到削减或者是消除不良情绪的目的。

通常，人们在进行自我催眠来缓解情绪的时候可以采取以下的方式来对自己的情绪进行引导：

（1）当人们进入到催眠状态之后，催眠师可以先试探性地暗示被催眠者对事件进行回忆，但是被催眠者不必把事件的经过全部讲出来，催眠师可以一步一步地对被催眠者进行引导，催眠师可以询问被催眠者一些问题，比如，这件事情是多久之前发生的，大概是在什么时间发生的，事发当时人们是在室内还是室外，当时除了你们还有没有其他的人在场等。

（2）催眠师可以暗示被催眠者想象自己的面前有一个被安置在有四个轮子的可移动的架子上面的大屏幕电视机，电视机的下面有一排按钮，这些按钮分别对应光的强弱、颜色、图像清晰度、接收频度、音量大小、音量的高低，然后，要求被催眠者把刚刚的画面放在电视机里面重播一次。

（3）引导被催眠者把电视机移动到一个让他自己感到舒适的位置，这个位置可以是任意一个地方。移动好之后，开始对电视机中的画面和音量进行调校。比如，使画面变成灰色或者黑白，让画面的画质变暗之类的，调校完成之后可以让被催眠者播放一首自己喜欢的音乐旋律作为事件的背景音乐，而致使自己被包裹在音乐之中。

（4）当这一切都完成了之后，催眠师就可以暗示被催眠者把电视机推得远一点，一边推一边注视着逐渐变小的屏幕。随后引导被催眠者想象电视机正被吊在很多巨大的氢气球上，越升越高、越升越高，随后电视机变成了一个小型的炸点，并且在五秒钟之后就会发生爆炸。随后催眠师以低沉的声音开始数数“5、4、3、2、1……砰”，炸弹爆炸了，随着

爆炸声，炸弹的碎片散落一地，不远的地方还有炸弹的残骸在燃烧着，并不断地发出金色的火光，此时，被催眠者会嗅到一股烧焦的味道。

通常情况下，这几个步骤完成之后，被催眠者的次感元就会发生改变，但是有时也会发生被催眠者的次感元没有发生改变或者改变效果并不明显的情况，此时催眠师可以再试着加上这样几句话：“我知道，在这件事情上面，你或许还有一些需要学习的东西，所以你的潜意识暂时不想被改变。你得感谢你的潜意识用这样的方式来保护你，让你不受伤害，但是我想问一下你的潜意识，在这件事情上面，你还需要得到怎样的启发，你的潜意识才会容许你将这件事情给释放出来？”之后，催眠师可以稍稍停留片刻，然后再说：“现在，把你从电视机里面所学到的东西抽出来，看看它们究竟是些什么。然后，就把学到的这些东西好好地保存在自己的内心之中就可以了。”在通常情况下，催眠师再对不愿意改变次感元的被催眠者进行这样的暗示引导之后，被催眠者的潜意识就会按照催眠师的引导来做，最终达到改变重要的次感元，削弱或者消除被催眠者心中的不良情绪的目的。

很多时候，利用催眠术来改变自己的内心感受以及自己的情绪，能够让我们对于生活中的很多事物都有一种全新的认识，以后，当糟糕的事情再次发生的时候，人们就会有更多的选择了，他们可以选择一种积极的心态、健康向上的生活方式以及良好的情绪。不论什么时候，只要愿意改变，一切都来得及，很多时候，只要人们能够勇敢地迈出第一步，那么距离成功就会越来越近。

每一个生活在现实生活中的人，都会向往和憧憬美好的生活和事物，当人们发现有些事情是能够被改变的时候，人们就可以想尽一切办法去改变它。很多的时候，很多事情会随着时间的流逝而发生变化，但是每当人们再次回忆起来的时候，旧时的情绪却依然会存在。当人们在遇到或者是回忆起一些人或事物的时候，其情绪和感受都是能够变化的，人们可以选择自己想要的或者是想要做到的，这样人们就能够收获到自己预料之内的效果。当人们进行过第一次尝试之后，周围的一切都肯定会发生转变。使用催眠术来改善自己的情绪，人们可以试着在之前糟糕的情绪之中添加一点自己想要的心情、感觉。当人们的内心发生了改变之后，一切问题都会变得简单明了起来。人们在面对未来的时候，也会是踌躇满志，游刃有余的。

4．自我催眠，遇见神奇的“高峰体验”

在现实生活中，人们总是会经常体验到不同形式的自我催眠，比如，清早出门的时候，看到树梢上面有几只喜鹊冲着自己欢快地叫个不停，那么，人们通常就会在这一整天里都感觉神清气爽的，而且他们会感到这一天里不论做什么事情都非常顺利，身边的一切看起来也都显得那么美好。这类的自我催眠，尽管是无形的，人们看不见也摸不着，但它们是无处不在的，而且它们的发生会直接影响到人们的心情和感受。其实，自我催眠对人们的生活有很多的好处，它不仅能够改善人们生活的品质、提升人们的健康，而且能够让人们在其中和神奇美妙的“高峰体验”相遇。

那么，究竟什么才是“高峰体验”呢？

最早提出“高峰体验”这一概念的是美国著名社会心理学家亚伯林罕·马斯洛。高峰体验的原意是指，人们在最大限度地发挥出自己的潜能之后，在把自己的才华完全表现出来的自我实现的过程中，体会到的欣喜感、幸福感和完美感。通常情况下，人们的高峰体验都是在有人生领悟、苦尽甘来或者宗教顿悟的情况下产生的，马斯洛曾经说：“真正能够达到自我实现的人，在人群中的比例甚至还不到10%。可以这样说，高峰体验是人们一生中不可多得的宝贵经验。”所以，马斯洛采用了很多种方法来探讨那些自我实现者们的心理行为模式，采取的方法诸如自由联想法、心理测验等，马斯洛在对这些有自我实现经验的人进行人格特点的研究之后发现，这些人的人格里有着很多相似的地方，例如：他们每个人都拥有良好的心态和现实知觉，对任何事物都表现出强烈的认可感，能够不受周围环境的干扰，拥有根基十分深的民主性格，拥有十分和谐融洽的人际关系，要比普通的人拥有更多的高峰体验，等等。

日常生活中实现了高峰体验的人少之又少，并且这部分人往往也是在年近花甲的时候才能够真正达到这一状态，但是现在有很多人在进行自我催眠的过程中就能够感受到这样神奇而又美妙的高峰体验。当人们在感受到高峰体验的那一刻，他们会感到自己的身体与心灵是如此自然和谐，之后人们就会感到自己的潜意识和周边的自然融为一体，自己也成为了大自然中的一部分。人们就会感到自己的内心变得越来越平静，随后会从心底生出一种深刻而美妙的感觉，这种感觉很是奇妙，只有亲自体验过的人们才能够体会到其中的玄妙。而且，自我催眠是一种十分神

奇的能力，只有经过不断的练习，才能够最终体会到其中的乐趣所在，同时，高峰体验也能够激发人们的各项潜能。

现代社会的生活节奏开始变得越来越快，人们不得不加快自己的脚步去追随生活的步伐，人们都在拼命地努力着，想要得到上司的认可、家人的赞许、朋友的羡慕，于是在不知不觉中开始变得越来越繁忙，紧张忙碌的生活让人们变得像是一个永远停不下来的陀螺，人们因为太想要得到这些原本就很虚无缥缈的东西，所以一旦他们停下来，这些他们渴望已久的东西就会被其他人所占有。当人们终于有时间可以停下来稍事休息的时候，他们又会询问自己："我想要的到底是什么呢？究竟什么东西对我才是最重要的？我现在所拥有的一切有什么是多余的吗？"每当这个时候，人们又会开始感到无所适从，内心杂乱的声音时常会让人们感到矛盾和困惑，内心纷乱且嘈杂，人们始终找不到一个能够冲破的点。此时的人们渴望得到一份宁静与祥和，就会想通过自我催眠的方式来得到高峰体验，但高峰体验并不是人们想要就会发生的，人们可以通过安排周围的环境来提高高峰体验发生的可能性。处在高压下的人们一定要学会适当地调节自己的情绪，缓解压力，给自己创造出一个舒适的环境。

其实，在日常生活中，人们可以通过很多调节身心的运动来感受一下高峰体验的美妙。美国弗吉尼亚大学的心理学家们在经过研究之后发现，日常的很多运动都能够让人们感受到高峰体验，比如，中国的太极拳、印度的瑜伽。不论是太极还是瑜伽，这些运动都有一个共同的特点，那就是他们除了专注自己的呼吸和动作之外，更多关注的是自己内心的感受。很多时候宗教中的开悟境界和自我催眠的体验十分相像，其实，很多时候禅宗开悟的境界就是深度的自我催眠的境界，此时的人们是很容易就能够体会到高峰体验的感受的。世界著名催眠大师米尔顿·艾瑞克森曾经这样说："其实所有的催眠都是被催眠者本人的自我催眠，催眠师只是起到一个辅助性的作用，所以，自我催眠中要注意的就是和自己的潜意识进行沟通。"人们要不断地练习自我催眠，才有可能享受到高峰体验的喜悦与完美。

人们的高峰体验和最佳状态之间其实是有着十分紧密的联系的，在很多情况下，高峰体验和最佳状态本身是一样的。心理学家马斯洛曾经多次论证过高峰体验，他认为，所谓的高峰体验其实是一种强烈的同一性体验。马斯洛为了更好地阐述高峰体验，他从不同的角度进行了反复的表

达，尽管很多描述让人看起来有重复的感觉，但是，实际上这些描述能够帮助人们很好地去理解高峰体验，找到自己关于高峰体验的感觉。

（1）当人们处于高峰体验中的时候，会比其他任何一个时候都更为明显地感觉到统一、完整和浑然一体的自我感觉。

他们对自己十分心平气和，很少会有分裂或者分离的现象，自己与自己作战的现象就更是少之又少了，此时，人们处于体验中的自己和观察中的自己这两者之间会变得更加一致，目标也会更加集中，人们身体的各个部分也会更加有效地组织起来，能够非常良好地进行运作，同时能够具有更加有效的协调作用。

（2）当人们处在高峰体验中的时候，能够更加纯粹地成为他自己，此时人们就能够和这个世界以及以前不属于自己的一些东西相融合。比如，两个非常相爱的人会变得更加亲密，他们感觉彼此都已经融为一体，不再是两个独立的个体；创作者也会和他的作品合二为一，母亲能够与自己的孩子成为一个整体，艺术观赏者变成音乐、绘画、舞蹈，而音乐、绘画、舞蹈也就变成了艺术观赏者本身。其实，这也就是表明，人们对于自我的同一性、自然流露或者自我的最完美的获得，本身就是对于自我的超越和突破。这个时候，人们就会达到一个相对忘我的境界。

（3）当人们处在高峰体验中的时候，通常都会感到自身正处在力量的顶峰，能够更好和更充分地发挥自己的潜能。此时的人们会感到自己会比其他任何时候都更加聪明、更加健康，甚至会感到比以往更加有风度。人们此时正处于一种最佳的状态，就像如箭在弦、跃跃欲试一般的感觉，这种状态是一种最高的竞技状态。通常情况下，人们只有一部分的能量是用于行动的，而另一部分能量则被用来压抑这些能量的发挥，可是，当人们处在高峰体验状态中的时候，他们就不会再把力量和精力浪费在和自己的内心作斗争上面，而是把自身全部的能量都用在行动上面。

（4）当人们处在最佳状态中的时候，他们在充分发挥功能方面还会有一个十分微妙的特点，那就人们的行动通常都是轻松自如的，与之前每天都是刻不容缓、疲于奔命的苦差重负相比，现在做起来不会再有痛苦挣扎和纠结的感觉，相反会显得轻车熟路、势如破竹。这个时候，人们

的感情会变得十分细腻，而他们的风度也会变得优雅起来，伴随着能够充分发挥功能的得心应手的快感，人们做起事情来自然会水到渠成、瓜熟蒂落。

（5）当人们处在高峰体验中的时候，他们会比其他任何时候更有责任心、主动性和创造力，能够更加明确地感知到自身就是自己行动和感知的中心。人们会更加真切地知道自己就是第一推动者，自己就是自己的主宰，能够决定自己的一切，自己就是自身的主宰和救赎，是自己命运的主人，而不是像之前那样始终处于被动的弱者地位。此时的人们会充分体会到自己的“自由意志”，会感到自己的责任，也会感到自己充满了信心。

（6）处在高峰体验中的人们在行动上往往都是更加具有自发性和表达性的，此时人们的纯真性也会表现出来，人们这个时候会表现得十分正直、天真、公正诚实，对待任何人都没有防御和戒备。他们在行动的时候，会表现得更加自然、放松、简单、诚恳、不犹豫、不做作，会让他人感觉有一种特殊的淳朴，人们的生命力开始自由自在地向外奔涌。

（7）处在高峰体验中的人们在某种特殊的意义上更加具有创造性。由于他们的疑虑已经消除，所以此时的他们拥有更大的自信，他们能够通过道家那种道法自然的方式，或者是格式塔心理学家所描述的那种灵活的方式来肯定自己的认知和行为。此时人们更加具有随意性，这也就相应地减少了他们准备、计划、设计、预谋、联系和预测的时间。总之，处在这个状态之中的人们是不需要三思而为之的。

（8）处在高峰体验中的人们通常都会达到自己独一无二的个性或者特质的顶点，因为人们在各自的天赋上面都是各不相同的，所以人们在高峰体验上的特色也会是不尽相同的。如果人们在很多方面可以互换的话，那么他们就会在高峰体验中让自己的角色中断，并因此变得难以替代。

5．提高自信心方能成就大未来

在生活中，总是有很多人感到没有自信，甚至十分自卑。人们之所以会如此，往往是由很多的心理障碍的构成因素所造成的。同时，自卑本身也是一个让很多人感到头疼的心理问题。其实，这个世界上几乎没有哪

一个人是完全没有自卑感的，即便是那些身份显赫、气势如牛、刚愎自负的人，乍看上去的时候，或许会觉得他们是自卑感的绝缘体，实则不然。有心理学家在对这些人进行过深层次的心理分析后得出结论，这样的人往往比普通的人更加自卑，也正是因为这个原因，所以，他们才会用这样强悍的外表来进行掩饰。

心理学家们分析，造成人们自卑的因素有很多，但是大致可以分为以下几种：

（1）生理方面的缺陷

能够引起人们自卑感的生理缺陷其实有很多，比如，驼背、身材矮小或者肥胖、四肢残疾、听觉或者视觉出现障碍等。但是，生理方面的缺陷并不会直接导致人们自卑感的产生。现实中也有很多有生理缺陷的人并没有十分强烈的自卑感，并且，也很有可能因为其人格的力量创造出巨大的成就。比如，美国总统罗斯福，他是一名小儿麻痹症患者，但是他最终成为了美国总统，并且创造出了美国历史上的传奇；著名女作家海伦·凯勒，天生双目失明、双耳失聪，但是她凭借着自己坚韧的毅力最终成为了举世瞩目的作家。在现实生活中，类似的例子还有很多。其实，人们的生理缺陷和自卑感之间起主要作用的是主体的状态和评价，如果主体特别看重自身这些缺陷的话，他们就会常常自怨自艾、顾影自怜，时间久了，自卑感自然就会从心中悄然生出。但是，如果主体并不是很在意自身这些缺陷的话，那么他们每天都会生活得十分开心，自由自在，如此一来心情自然会十分舒畅，人们自然也就不会有自卑的感觉出现，即便是出现了自卑的现象，他们自身也有足够的能力去超越它。

（2）人们在年幼时候的经验

人们的自卑感通常是在孩提时代就已经形成了，大部分都是因为年幼时父母对子女教导的失误。由于父母对子女的期望过高，一旦自己的孩子在某个细小的问题上失败了，父母们就会忍不住责骂自己的孩子愚笨无能，绝大多数的孩子也因为害怕被父母责骂，为了逃避失败而不敢再去进行尝试，久而久之，他们再遇到事情的时候就会踌躇不前、畏首畏尾，时间一久，自卑感也就慢慢被培养出来了。

（3）人们在观念上的错误

一群人的力量是无限的，而个人的力量是有限的，在现实生活中，每个人都会有属于自己的强项和弱项，没有哪个人会是真正的天才，没有一点弱项。比如，陈景润大师的数学天分是世人有目共睹的，但他在对子女的教育方面是很差劲的；著名作家三毛的小说影响了无数人，但是很少有人知道，她在求学的时候数学成绩一直都很不理想。通常，一个人在发现自己的某一个弱项之后，就会时时刻刻地盯着自己的弱项，他们经常会因此而忽略了自己也拥有他人所不能及的长处，他们总是有一种事事不如人的感觉，时间一久，自卑感就会从心底悄然滋生。

通过以上几点可以看出，人们的自卑感其实就是一种消极的自我暗示的产物。那么，有没有一种很好的办法能够使人们克服自卑、提升自己的自信心呢？

很多心理治疗专家都认为，既然自卑感是消极的自我暗示的产物，那么，如果人们反其道而行之，对这些人们施以积极的暗示，不就能够让他们克服自卑、增加自信了吗？因此，很多心理学家都建议人们使用自我催眠的方法来激发自己内在的潜能，消除自身的自卑感，提升自己的自信心。

著名心理学博士沙尔达提出自我催眠疗法能够很好地对患者进行训练，从而达到强化自我意识、克服自卑感的目的。

首先，人们在进入到自我催眠状态中的时候，先要暗示自己把心中想要表达的东西统统都表达出来，如果是生气的情感，那么就大声地讲出自己的气愤；如果是情感上受挫了，也一定要表达出来，千万不要保持沉默。不论是什么样的感情，自己一定要顺畅地表达出来。

其次，一定要学会辩驳。人与人之间的想法不可能是百分之百相同的，在自己的想法与别人出现分歧的时候，很多人都会选择沉默不语，或者违背自己的意愿勉强表达自己的苟同，如果过分压抑自己的情绪，自卑感就会悄然出现。当人们在对自己进行催眠暗示的时候，就要对自己的潜意识说："今后，如果再遇到这样的事情，自己一定不会选择沉默不语，也不会违背自己的意愿勉强表达苟同。到时候，自己一定会在不伤害对方感情的情况下，委婉地表达出自己的看法和意见，这样也表明自己能够坦诚地表达出自己内心的感觉。"

再次，在进行自我催眠的时候，要暗示自己常常使用"我"这个字眼，而

且要加强语气，这样就能够消除人们的自卑心理，提升自信心。

还有，暗示自己要坦然地接受别人的赞美。当听到别人对自己进行夸奖或者赞美的时候，自己完全没有必要谦虚地说“没什么”，而是应该承认自己做得确实不错。

最后，暗示自己不论想到什么都立刻去做，不拖延。

通常，人们在经过这五步的自我催眠之后，就会在很大程度上消除掉自卑的感觉，之后，就要用自我催眠的方法提升自己的自信了。

想要运用自我催眠的方法达到提升自身自信的目的，就必须要充分地掌握视觉表象这一重要的方法。人们可以通过充分运用视觉表象的方法，想象出一种真实的情况。不过，人们的想象必须要保持一定的恒定性，这样才能够达到自己最终的目的。心理学家在经过多次研究后发现，人们的视觉表象的积极效果通常包括刺激性兴奋、降低人们的血压和心率等。

通过表象技术，人们可以学会放松自己，这样的表象方法能够帮助人们唤醒藏在自己内心深处的潜能，发现人的希望所在，任何习惯的感情都能够通过表象技术的方法来加以控制。只要能减轻自己内心的消极暗示，就可以让自己成为更加强大的人。

学习放松是人们进行自我治愈和熟练运用表象方法最基本的步骤，放松自己是将自己的精神集中起来，让思绪集中到治疗过程的一个练习。此外，在进行自我催眠的过程中，深度的催眠状态也能够让人们变得更加健康。积极的表象可以让人们的意识和自己的潜意识相通，在这个过程之中，人们的思绪会保持波动、放松的感觉。患者的练习频率也是影响人们的一个很重要因素，只有经常练习视觉表象技术并且对视觉表象技术给人们带来的优点深信不疑的人，才能够收获到最大的效果。所以，当人们开始使用表象技术的时候，不仅仅需要坚持不懈的练习，还需要诚恳的态度。

人们在提升自身自信的时候，通常都采用以下的方式进行自我催眠。

首先，找一个舒适的地方以一个舒服的姿势坐下来，之后进行深呼吸，让自己放松下来，此时自己在大脑中想象自己正处在一个十分平和的环

境之中——这个环境可以是海滩，可以是公园，也可以是自己经常漫步的林荫小道，这个环境之中充满了自然的声音，阳光照耀得恰到好处，自己可以充分享受这样美好的时光。

之后，想象在自己喜欢的环境中漫步，此时仰望蓝天，能够发现天空中竟然有一道彩虹！当自己开始专注于彩虹色彩的时候，就看到了红色、黄色、绿色、蓝色、橙色、紫色和深紫色。

当人们在看到彩虹的时候，就给自己一个积极的心理暗示：只要彩虹存在，那么自己就能够完成任何事情。尽管彩虹的存在对于自己完成目标来说并不是必要的，但是只要有彩虹存在，就一定能够确保自己成功地完成所有事情。

之后，就想象着自己想要成为什么样的人，然后再设想一下这样的人应该具备什么样的品质、健康问题、经济问题和人际关系等。这个时候专注于自己的那个特定的目标，随后再一次抬起头看看天上的彩虹，此时开始暗示自己："我一定能够完成自己的目标，成为我想要成为的人。"这样在心里不断地默想三次。

随后想象着自己的面前出现了一台很大的电视机，在电视机右半边的屏幕上映射出来的是自己理想中的状态，而在屏幕的左半边则是自己现在的状态。在电视机的下方有一排可以对电视进行调节的微调按钮，自己在通过按钮进行调节的时候，自己理想中的形象已经变得如水晶般晶莹剔透，而自己目前的形象则开始逐渐变得模糊起来，最终这个形象完全消失不见了。此时，再一次抬头看看天上的彩虹，就能够看到自己的理想形象映入眼帘之中，此时听着自我催眠的音乐，让自己的潜意识在这个画面中停留至少五分钟的时间。

最后，在进行过几个深呼吸之后就慢慢地睁开眼睛，然后对自己说："现在的我很有自信，我完全有能力控制我自己的生活，生活中的每一天我都有能力提高自己的自信水平。"

每天坚持对自己进行这样的自我暗示，很快人们就能够消除自己的自卑心理，提升自己的自信心。

此外，还有一种普遍适用的方法，每个人都有自己喜欢的地方，这个地方可以是自己曾经到过的地方，也可以是自己一直想要去但还没有机会

去的地方。在自我催眠的时候，人们可以让自己在自己喜欢的地方尽情地畅游，当人们在享受美景的时候，自身就会感到越来越轻松，在自己持续享受这些美景的时候，人们对自己自信提升的效果也是显而易见的。

6．怎样化解他人的消极暗示

在日常生活中，人们总是会受到身边的人们有意无意的消极暗示，比如，平日里，朋友一个诉苦的电话，身边同事的抱怨，他人对自己善意的提醒，等等，这些能量巨大的消极暗示直接作用到人们的潜意识当中，人们是无论如何都没有办法回避的。人们在接收到这样的消极暗示之后，如果没有很好的化解方法，它们就会被存储到人们的潜意识中，天长日久，这些消极的暗示就会影响到人们的日常行为和对待事物的态度。

如果站在讲话者的角度来看，每一个人所说的话都是正确的。语言，是以一种能量的形式存在的，在通常情况下，人们所说的话都是分为两个部分的，其中一部分是外显的能量，比如，人们的表情、语调和语气；另一部分则是存在于说话者内心的，它们被隐藏起来，并且希望能够得到他人的认同。如果一个人说出的话得到了他人的接受或者是认可，那么人们隐藏在内在的那部分能量就能够被立刻释放出来，说话者就会感到十分舒畅；如果说出去的话没有得到应有的认同，反而被反驳或者否定了，那么说话者内心的能量就会被压抑住，他们就会感到十分压抑。所以，当别人在向自己发出消极暗示的时候，人们先不要急于去否认对方的话语，而是先站在说话者的立场上，把话题接过来，让对方心中的能量完全被释放出来，把自己的内心清空，之后自己的观点才会得到对方的认可。而且人们在生活、学习的时候总是免不了要和他人共处在一个团体当中，这样人们就不得不被迫接受很多的信息，这些信息有积极的也会有消极的，在这样的环境之中相对较多的就是一些偏激、狭隘的观点，在一个小的团体当中，这样的观点对人的催眠作用是十分强大的。当人们置身其中的时候，化解这些消极暗示的最好方法就是自我催眠，因为自我催眠能够激发出人们的潜能，让人们在无形之中将这些恼人的消极暗示及时化解掉。

下面介绍两种较为有效的自我催眠的方法。

（1）左耳朵进右耳朵出的方法，不停地在嘴里倒着念自己的名字

不论自己处在什么样的环境当中，只要是感觉到周围的人在向自己传达一些消极的思想的时候，人们就可以在心中默默地告诉自己：“尽管我现在处在这样的环境之中，但我最终也只是一个过客，他们的话语对我来说没有任何的作用。”把这句话在自己的心中默默地念七次，之后就在嘴里倒念自己的名字，这个时候一定要把自己的名字念出声音来，这样才能够使注意力更好地集中起来。这是因为，这个时候人们的大脑意识正处在一种感觉分离的状态，人们的主要意识和潜意识开始分离，两者关注的内容开始有所不同。当人们用自己熟悉的声音，以一种十分奇怪的方式来念自己熟悉的名字的时候，人们的声音就会进入到自己的潜意识当中，外界的其他声音就会进入到自己的主意识之中，而人们的主意识是不会保留外界声音所传达给自己的消极信息的，这样就能够做到使外界的消极暗示从人们的“左耳朵进，右耳朵出”，但事实上因为它们根本没有进入人们的大脑，所以并不会对人们的思想造成影响，从而达到阻碍外界消极暗示的目的。

美国著名心理学家马斯洛在大学期间，曾经和他的三个好朋友一起参加一场非常重要的心理师的考试，几个人一起准备了很久，每天早上都是早早地起床，看书学习，通常都会忙到很晚才回到住处休息。既辛苦又枯燥无味，后来终于有两个同伴坚持不下去了，于是主动选择了放弃。在放弃了那场考试之后，他们的生活开始变得丰富多彩起来，每天他们都尽情地玩乐泡吧，日子过得休闲自在。每当晚上几个人聚在一起聊天的时候，放弃的两个人就会和其他的人交流自己今天都做了些什么，还会经常感慨地说：“你们这样值得吗？即便是考过了又能怎样呢？到最后不还是得找工作赚钱？你们与其这么辛苦还不如早早地就放弃了得了，别到时候没有考过还白白浪费了时间。”

每一天，马斯洛都会听到相同的话，最开始的时候两个人都不为所动，但是后来，身边的同学们陆陆续续地找到了合适的工作，而且有些薪资水平还相当不错，此时两个人的心理都受到了不同程度的冲击，和马斯洛一同复习的那位同学开始出现了动摇，最终选择了放弃。马斯洛的内心也出现了一些动摇，但是当他冷静下来仔细地思考过后，觉得自己还是想要参加心理师的考试，他认为对他来说那才是最重要的目标。于是，这场考试的参与者从最初的四个人变成了只剩马斯洛在孤军奋战。后来几个人再聚在一起聊天的时候，其他三个人都开始建议马斯洛放弃

考试直接去找一份体面的工作，马斯洛经常是一边应着他们的话，一边在听一段他自己的录音，录音的大致内容是："马斯洛，我一定要通过这次考试，因为对我来说，这就是我人生中最重要的一个目标。"

马斯洛的这个方法不仅有效地化解了朋友向他灌输的"放弃考试，去找工作"的消极思想的影响，同时也在潜意识里对自己进行了自我催眠，这句话一直激励着马斯洛奋斗到最后，最终，马斯洛十分顺利地通过了考试。

（2）在每一句话的结尾加上一个积极向上的后缀

很多时候，身边的很多朋友往往会出于善意告诉自己一些善意的负面信息，人们往往会对这样的消极暗示没有任何的心理防备，因为身边的人确实是出于好意才会告诉自己的。但是，他们不知道，这样的消极暗示对人们的影响往往是很大的。

有一次，马斯洛做了这样一个试验。一天清晨，他的助手早早来到公司，像往常一样开始了一天忙碌的工作。但是，突然有一个和她关系很好的同事对她说："天呐，你看起来怎么会这么憔悴！你应该是昨晚没有睡好吧，你的黑眼圈真的很明显啊。"

助理听过之后，说："嗯，有可能是这样的吧。"

没过多久，有一个和她并不是很熟的同事来到她的办公室，刚刚看到她就惊讶地喊了出来："哦，我的天呀，这才几天没有见到你，你的精神状态怎么就变得这么差了呢？是发生什么事情了吗？"

"我很好，也没有发生什么事情，"助理说着，揉了揉自己的太阳穴，"只是昨天晚上没有休息好而已。"她的这名同事在听到这样的回答之后，点点头，离开了。

不一会儿，马斯洛的学生来到实验室向马斯洛请教问题，在他看到助理的时候，关切地问道："您最近工作一定很辛苦吧，我感觉您今天的精神好像不如平常好呢。"

助手看了看这名学生，说："嗯，是的，我今天也感觉身体不太好。"

中午的时候，马斯洛打电话给助手的丈夫，对他说：“你爱人今天下午还有一个十分重要的会议要开，但她今天的精神状态不是很好，等会儿她回去了一定要让她好好休息一下。”于是，当助理回到家中的时候，她惊讶地发现，她的丈夫已经做好了午饭，并且温柔地对她说：“亲爱的，你今天看起来精神不是很好，赶紧吃饭吧，吃完饭好好休息一下。”听了丈夫的话，她中午躺在床上辗转反侧，一直没有睡好。等到下午一到实验室，马斯洛就对她说：“你今天看起来脸色十分不好，是不是生病了？这样吧，下午的会议让其他人代替你去，你回家好好休息一下吧。”助理听闻，点点头，说：“好的，我也觉得今天十分不舒服，应该去医院检查一下。”

结果，这名助手在离开之后，就直接开车去了医院。但事实上，马斯洛的助手根本就没有任何事情，这几个人和她的谈话内容都是马斯洛提前安排好的。

其实，生活中这些看似善意的提醒所产生的负面影响对人们来说是非常巨大的。对于这样的消极信息，人们应该要学会适应和习惯。每当听到别人又在向自己传达一些负面暗示的时候，自己可以主动把它们接过来，然后在这些话后加上一个积极向上的后缀。这是因为，人们在回忆的时候，总是会只记住后面的话而忘记前面的内容。比如说，有一天自己不幸被一场雨给淋了个透湿，当身边的朋友看到这一幕之后，可能会十分同情地对自己说：“哎呀，你怎么会这么倒霉，你看你，整个都被淋湿了！”此时，对方尽管是在对自己表示关心，但在无形之中向自己传递出了一种消极的暗示，这个时候人们可以把对方的话语给接过来，说：“嗯，是啊是啊，不过感觉还好，就像是洗了一个凉水澡一样舒服。”这样就会在无形当中把对方给自己的消极暗示及时化解掉了。

自我催眠，能够帮助自己化解掉他人带给自己的消极暗示，能够让自己每一天都精神饱满地去迎接新的生活。

7．积极的催眠暗示能够改善你的人际关系

德国著名的哲学家莱布尼茨曾经说过：“世界上没有两片完全相同的叶子。”同样，在这个世界上也不会存在两个完全相同的人。在面对同一件事情的时候，两个人之间是不会有完全相同的观点的。也正是因为这种不同，人们在相处的时候会有一种不确定感。这样的不确定感一方面

会让自己在面对他人的语言和行为的时候，从心底生出隔阂与抗拒的感觉；另一方面，也会让自己深陷在种种猜忌和想象之中，人们在交际中出现的各种各样的问题归根结底其实都是来源于此的。

其实人们在被这个问题不断困扰的时候，可以在和他人进行交流的时候给自己和他人一些积极的暗示，因为催眠的技巧其实是建立在人们大脑工作上的一种技巧，沟通的信息会在人们的意识层和潜意识层之间相互传递。正确的自我催眠暗示，以及积极向上的催眠暗示，能够降低对大脑的阻抗，建立准确且良好的信息交流的氛围。如果交流的双方都懂得该怎样进行积极的暗示以及自我催眠，那么，两个人在整个交流的过程中，会一直处在一种正能量的气场回旋之中，这就像是我国古代的“太极”所形成的气场一样，这会对交流中的两个人的成长和进步都起到积极的作用。众多优秀的催眠师从实践中总结出以下几点技巧。

（1）暗示对方的地位对自己很重要

从心理学角度来说，人们都希望自己能够受到尊重，所以在人际交往方面，如果能让对方感觉到你尊重他，就可以促进双方之间的人际关系。那么，怎样暗示，才能让对方感受到你的尊重呢？

①暗示对方已经有的某些优秀品质

很多人在交际中会担心对方缺少某种品质，其实这正是因为人们在内心深处希望对方拥有这种品质。心理学家认为，如果你想要让对方拥有你希望的品质，那最有效的方法就是让对方觉得你相信他有这样的品质，也就是向对方做出相应的心理暗示。

艾瑞琼斯平时的工作很忙，他想请一个保姆照顾自己的家庭，但是他以前请的保姆中很多人都让他不满意，她们不是不认真干活，就是手脚不干净，所以他总是担心新的保姆也这样。他的朋友给他提了很多建议，比如制定一些政策，但是他总觉得这样的方法不会有效。

最终，一个心理学家告诉了他一个办法，他决定试试。心理学家告诉他，可以在保姆来的第一天，就非常真诚地告诉保姆：“你的上司之所以把你推荐给我，是因为他们说，你是一个勤劳、诚实的人，我相信你一定是最好的，我的家一定会因为你的到来而变得更加美好。”并且，在之后还要经常性地重复说这样的话。艾瑞琼斯按照心理学家所说的那

样做了，果然，新来的这位保姆做得不错，尤其是在他说完类似的话之后，这位保姆表现得更加积极了。

在这个例子中，“相信”“一定”这些词语的使用增加了保姆对自己的重要性的认同感，通常在这样的语言面前，即使对方还有其他的心思与想法，一般都会先放下，然后积极地回应对方，做出与对方所说相符合的行为。

②暗示对方具有权威性

生活中没有人会喜欢按照别人的想法去做事，没有人会喜欢总是被别人指挥，相反，几乎人人都喜欢让对方按照自己的方式做事，完全听从自己的指挥。因此，在人与人的交往中，如果能让对方感受到他的权威，那么就能更容易获得与对方合作的机会。

森德是一位在某个领域很出色的人，虽然工作很多，但是他都安排得井井有条，从来没有忙得焦头烂额的时候。究其根本原因，就是因为他身边有很多的有力助手帮他处理各种事情。曾经有人问他：“你怎么能保证你的助手会做到你想要的结果呢？”森德没有回答他，而是邀请他参加了一次自己的学术会议。在这次的会议现场，森德做了一个汇报工作。他在演讲台上很真诚地表扬了他的一个助手，他赞扬他的助手在他所负责的工作方面其能力已经达到了专家的水平。会议结束之后，森德对向他提问的人说：“告诉对方他是权威的，他就会尽自己最大的努力做到权威能做的事情。”

（2）真诚地肯定与赞扬对方

曾经有一个名叫江本胜的日本人做过这样一个实验，实验的名字叫作“水知道答案”。实验过程是这样的：准备两杯一样的水，然后让参加实验的人每天都对着其中一杯水说赞扬的话语，而对另外一杯水说批评的话。过一段时间之后，用显微镜观察这两杯水，江本胜发现那杯经常被赞扬的水的晶型很整齐，也很漂亮，而那杯经常被批评的水的晶型则显得很凌乱。

从生理上来说，人体构成中，有一半以上都是水，也就是说，如果人们在现实中总是听到赞扬的话，那么他体内的水的晶型就会变得整齐而美好，生理研究表明，这样的晶型结构会让人感到身心愉悦。所以，在人

际交往中，赞扬是能让对方感到愉悦从而对自己产生好感的。

从某种意义上来说，赞扬是一种特殊的认同方式，他认同了对方所拥有的某些优秀品格。一般情况下，赞扬对方的人格、能力要比赞扬其他方面有效得多，所以说，在与人交往中，可以经常用赞扬的语言来催眠别人。

（3）不要总是否定别人

这个世界上没有人是完美无缺的，人与人交往最重要的在于找到对双方有利的方面。对于那些不能认同的方面，要做到能认同他们的存在性，明白它们存在的合理性。因为存在就有存在的道理，并且每一件事情都是两面性的，就是说一件你看起来很消极的事，对于对方来说一定有着些的正面动机。如果你不认同并且厌恶这些东西，就会让对方直接感受到你的厌恶，从而产生对你的排斥，造成人际交往中的困扰。

事实上，没有任何两个人会对同一件事持有完全相同的看法，人际交往的一个重要目的就是在彼此不断的交流中，用双方不同的看法带来各自的成长。所以，在面对自己不认同的人或者是事的时候，不要完全否定对方，可以给对方足够的心理暗示，告诉他我承认你的看法，但是同时我还有一些自己的不同看法。

值得注意的是，在暗示对方的时候，不要总是用“但是”，而应该用“同时”这样的词语。因为“但是”这样的词语总是让人们感觉得到否定的含义，会让人产生排斥感。比如，你的朋友新买了一件衣服，然后很高兴地拿给你看，你觉得这件衣服的颜色并不适合她，从理性的角度来看，你可以用以下几种方式告诉她：①你的衣服颜色不好看。②衣服很漂亮，但就是颜色不太好看。③裙子很漂亮，同时，如果颜色能够再暗一点，你穿起来会更漂亮。

这三种说法中，如果采用第一种说法，你的朋友肯定不会太高兴，她会想：这是我千挑万选选出来的，是我最满意的一件，他的意思是不是说我的审美有问题呢？第二种虽然比第一种要委婉一些，但还是会让人感觉不高兴，她会想：他是想说我眼光不好，只是不好意思直接说出来罢了。只有第三种说法会让人在听懂你的暗示的同时，还能感到比较舒服。

除了这些之外，在沟通中，非语言因素也是很值得注意的，生活中很多误解都是由于没有注意到非语言因素。每个人都有这样的经历，本来自己说的是一句好话，对方却听成了一句坏话。在这样的误解中，语言因素只占据7%的比例，占据重要比例的是手势、动作、眼神等，接下来是语调、音高、语速等，这充分说明了在交流中非语言因素的重要性。

在生活中，人们都会用“你说得对”这样的话语来表示对对方的肯定，这样的话语常常会受到对方“是不是真的”这样的质疑，但是实践证明，如果能适当地运用非语言因素，就能达到让对方相信的效果。比如眼神与表情的表达，在别人表达自己的观点时，可以用专注的眼神与微笑的表情直接面对对方，还可以用语调的变化，比如尾音的重复来表达肯定，就是说在对方说了一句话之后，你重复他话语中的后半部分，就像有人说了一句“现在的天气，真是越来越冷了”，然后，你回应对方说“嗯，是越来越冷了”。这时候，对方一定会感觉很舒服。

8．自我催眠激发人体潜能，对抗癌症显奇效

癌症的发病率在当今社会中开始呈现出一种上升的趋势，美国癌症协会的调查统计显示，全球平均每年罹患癌症的人数都在不断增加，癌症已经成为当今危害人类健康的头号杀手，同时它也成为医学界难以攻克的顽疾。这个世界上，有很多人每天都在忍受着癌症带来的痛苦，却无能为力。然而，美国著名心理学医生布莱恩·魏斯有一次在给一位癌症患者进行治疗的时候，无意中发现，自我催眠是对抗癌症的绝佳的辅助治疗手段。

法兰斯女士在45岁的时候右侧乳房被检查出有两块肿瘤，当时她的主治医师建议她做切片检查，但是她因为过于紧张而晕倒了。于是，医生决定在三天之后直接给法兰斯女士做肿瘤切除的手术。在法兰斯女士离开之前，魏斯医生给了她一卷录影带，并让她在回家之后自己联系“白光观想”，也就是自我催眠。

法兰斯女士在道过谢之后就带着那卷录影带回家了。回到家中之后，法兰斯女士就按照录影带上的提示和要求来进行自我催眠。等到三天后她去医院接受手术前的X光检查时，放射师惊讶地发现，法兰斯女士右侧乳房上的肿瘤竟然不见了。医生在听到这一消息后也感到十分震惊，他要求放射师重新给法兰斯女士检查一次，最终的检查结果和之前是一样

的。就在等待第二次检查结果的时候，法兰斯女士的手臂上正挂着点滴，人已经在手术台上准备就绪了。当助理拿着第二次的检验结果来到手术室给法兰斯的主治医生看过之后，这位固执的主刀医生依然坚持要给法兰斯女士进行乳房切除手术，而放射师则认为既然肿瘤已经没有了，那么就没有必要再给法兰斯女士进行手术了。就在两个人争执不下的时候，法兰斯女士对主治医生说："既然肿瘤已经不见了，那么我就先回去了。"法兰斯女士一边说着一边朝手术室的门外走去。

这件事情也让魏斯医生惊讶了很久，后来他通过仔细分析后得出结论，法兰斯女士的肿瘤之所以会消失，很大一部分原因要归功于自我催眠的作用。这不过是一个运用心灵的力量激发出自我治疗疾病潜能的例子罢了，有趣的是，法兰斯的主治医生却不相信会有这样的医学奇迹发生，他依然固守着自己的职业观点。

无独有偶，美国加利福尼亚州有一位名叫安娜的女士，她的后颈上长了一个很大的恶性肿瘤，由于肿瘤过于巨大压迫住了她的神经，对脊椎也造成了一定的伤害，使得她的上半身被压成了驼背，头也因为肿瘤的压迫偏向了一边，随着病情的不断恶化，她的手臂也渐渐开始变得萎缩、麻痹，到最后安娜整个人都没有办法行走了，形同废人一般。再后来，安娜的家人带着她去医院做化疗的时候，医生很委婉地告知安娜的家人，安娜的病情已经十分危险了，还是回家准备给她料理后事吧。

安娜和她的家人在听到这个消息后都感到十分伤心，就在这个时候，美国梅宁哲基金会的"生理回馈与心理生理研究中心"的主任诺丽丝得知了安娜的情况，于是她想方设法联系到了安娜，并且告诉她，事情还是有转机的，让她不要放弃。随后，诺丽丝建议安娜除了接受正规的化疗治疗之外，尝试一下自我催眠中的心像疗法。她说，每年都会有很多罹患癌症的病人通过心像疗法恢复了健康。

这个方法其实很简单，在几个深呼吸之后让全身都放松下来，之后就可以开始进行自我催眠了。诺丽丝对安娜说："你就在心中把你颈后的肿瘤想象成一条盘踞在你后颈上的恶龙，而你体内的白细胞就是杀死这只恶龙的勇敢骑士，它们在一刻不停地挥舞着手中的利刃，一剑一剑地刺向这只恶龙。"

安娜接受了诺丽丝的建议，她每天都会抽出几分钟的时间来进行自我催

眠，就这样她坚持了整整一年的时间。一年之后，当诺丽丝再一次见到安娜的时候，发现她的肿瘤已经萎缩了，而且她的头也恢复了原来的位置，双手也能够活动自如了。又过了一段时间，安娜后颈上的肿瘤竟完全消失了。之前被医生判处“死刑”的安娜，奇迹般地活了下来。当安娜再一次出现在她之前的主治医生面前的时候，医生惊讶得一句话都说不出来。

那么，自我催眠真的能够在癌症治疗的过程中起到辅助的作用吗？

美国斯坦福大学的心理医学专家西格尔曾经做过一项研究，最终得出的结果令人吃惊。他调查了两组罹患恶性肿瘤之后病症发生转移的女士，其中第一组的女士得到的只是标准的治疗，第二组的女士除了接受标准的治疗之外，同时也在接受自我催眠方面的心理治疗。结果显示，第二组的病人们很少会出现焦虑、沮丧和抑郁等问题，如果最终的结果仅仅如此，那也没有什么值得惊讶的，真正让人感到意外的是，这些接受调查的女士们相继去世，最终只有三个人活了下来。西格尔医生却发现，接受心理治疗的一组比没有接受心理治疗的一组多活了一倍的时间，而最后的三个幸存者，也是在接受心理治疗一组中的。

从这个调查中可以看得出来，不论是把自我催眠当作一种心理辅导还是辅助治疗的手段，都能够很好地改善和提升病人们的心理状态，从而能够产生增强身体机能的效果，也不排除有时会发生治愈癌症的奇迹。

自我催眠在抗癌的“战争”中，发挥了很多神奇的作用：（1）自我催眠能够帮助人们探索癌症患者患病的心理因素与疾病发生的因果关系；（2）能够有效地缓解病人们的心理压力和焦虑现象；（3）能够运用想象使患者的病情好转；（4）能够显著且有效地减轻患者的病痛；（5）能够减轻化学治疗和放射治疗的副作用；（6）能够使患者自身的免疫力得到提升；（7）能够促进患者的身体加速复原。

从自我催眠具有的上述神奇的作用看，不得不说它是一种最廉价且效果惊人的癌症治疗方式。

罹患癌症的病人在进行自我催眠的时候，当眼前出现一道白光时，就说明自己已经进入到催眠状态中了，就可以尽情地发挥自己的想象，想象自己是如何把癌症打败的。比如，你可以给自己暗示，自己的白细胞变成了一个个武士，它们浑身闪现着白色的光芒，手里拿着锋利的宝剑，

这些白细胞勇士在自己身体的每个角落里面来回巡视，只要是遇到对自己身体不利的细菌、病毒和癌细胞，它们就会挥舞着手中的利剑向这些细胞刺去。数以万计的武士们每天都昼夜不停地巡视着自己的每一个组织、每一个器官、每一条神经……体内所有细菌、病毒、肿瘤细胞等就像是一粒粒黑色的小点，每当它们看到白细胞武士的时候就会害怕得四散逃走，但是白细胞们依然尽职尽责地追杀着每一个对人们身体不利的细胞，最终会将它们消灭干净。

这个时候，患者可以在脑海中想象着白细胞追杀四处逃窜的黑点的景象，之后想想自己体内所有内分泌的腺体也已经整装待发，它们会分泌出有利于白细胞和自己身体的荷尔蒙以及其他各种各样奇妙的化学物质来帮助白细胞进行“绞杀行动”，之后自己身体的各个部位都开始运作得越来越顺畅。之后保持住自己的呼吸，每当自己深呼吸一次，体内的白细胞就能够补充到充足的能量，活力充沛……

癌症病人可以每天进行一到两次的自我催眠，这样能够对癌细胞的扩散起到很好的抑制作用。

通常癌症患者在进行自我催眠的时候都会伴着催眠音乐，而催眠音乐也能够使自我催眠的力量变得更加强大。

通常，患者在最开始进行自我催眠的时候，可能连进入到催眠状态都很困难，但这是一个循序渐进的过程，千万不能因为最初的困难就放弃了对自己的治疗。最开始人们在进行想象的时候可能不会有什么太大的感受，但这是一个需要不断地进行重复和练习的过程，练习的次数多了也就能够找到自我催眠的诀窍了。而且，在进行自我催眠的时候，每天都会有不同的感受，人们在进行自我催眠的时候也会对聆听的催眠音乐越来越有感应的能力。

在最开始的时候，白光会按照人们的意愿停留在人们身体中的某一个部位，之后对这一区域展开治疗。但是等到后来人们越来越熟练地掌握了自我催眠的方法之后，白光就不会按照人们的意愿停留了，它能够依据人们身体的需要到处流窜，自动寻找人们身体中需要补充能量和需要被治疗的地方。

几天之后，人们的催眠状态又会进入到更加深入的一个层次，人们会发现自己的意识进入到了一种之前从未曾到达过的层次，那是一种很纯粹

的静心的状态，让人感到十分平静。这个时候的人们通常会感觉到自己的心脏被一束白光灼热地照射着，它仿佛能够穿透人们的身体，一直照到背上。同时，人们也能感觉到有另一束清凉的白光在人们的脖子和肩膀之间来回游荡，那种感觉就好像是被电击了一般，一路从头顶电到脚趾，这种感觉会一直持续到自我催眠结束。

这些体验都能够说明，人们的身体里面正在逐渐形成一股对人体有好处的能量，并且蓄势待发。

有很多人在进行自我催眠一个月之后都会有一次十分特别的体验，人们在催眠音乐的指示下，在做完所有放松的动作之后，就会自觉地进入“自我治疗”的阶段，此时，人们会感觉到自己进入到了一种很深的催眠状态，这种状态让人们很快就能够达到静心的境界。之后人们会“看”到一团火红的球在慢慢升起，然后以极快的速度向人们飞过来，当它撞到人们身上的时候，整个火球都会裂开，随后光和热会洒满全身，人们会感到自己和整个宇宙都融合在了一起。这种温热的感觉会在身体内部停留相当长的一段时间，之后人们的身体会变得比之前敏感，所有的直觉此时都会比平时放大好几倍，好吃的东西会觉得更加好吃，而难吃的东西也会变得更加难吃，这样的感觉对人们来说是十分新奇的一种体验。通常情况下，这样的经历是因为身体内的潜能被激发了出来，这个潜能需要一个新的躯体，它想要蜕变，从体内油然而生的一股新的力量想要取代陈疴。

其实，催眠对于癌症的治疗主要就是利用自身的心理力量来消除疾病的负面后果。在催眠状态下，人们的生理机制是非常容易被调整的，于是，人们就利用这一特点来对患者进行催眠治疗，是人们通过自己的意念将自己的潜能激发了出来，并且以此来改善癌变部位的血液循环，增强自身的机体免疫力，达到自我消除肿瘤的功效。

自我催眠者在舒缓的音乐诱导下进入催眠状态，这能够让自己的全身甚至是心灵深处得到放松，从而让自己暂时遗忘掉癌症带给自己的精神压力，之后再通过精心编排的暗示语言给自己进行“精神体操”式的训练，进而使自己的中枢神经能够变得更加健康。在催眠的状态中，人们的大脑能够得到充分且自然的休息，此时患者的身心也能够从紧张、恐惧、悲观和失望中解脱出来，人们的心情会变得十分愉悦，自信心也会得到大幅增强，控制情绪的能力也会得到增强，这样一来，就能够切断癌症

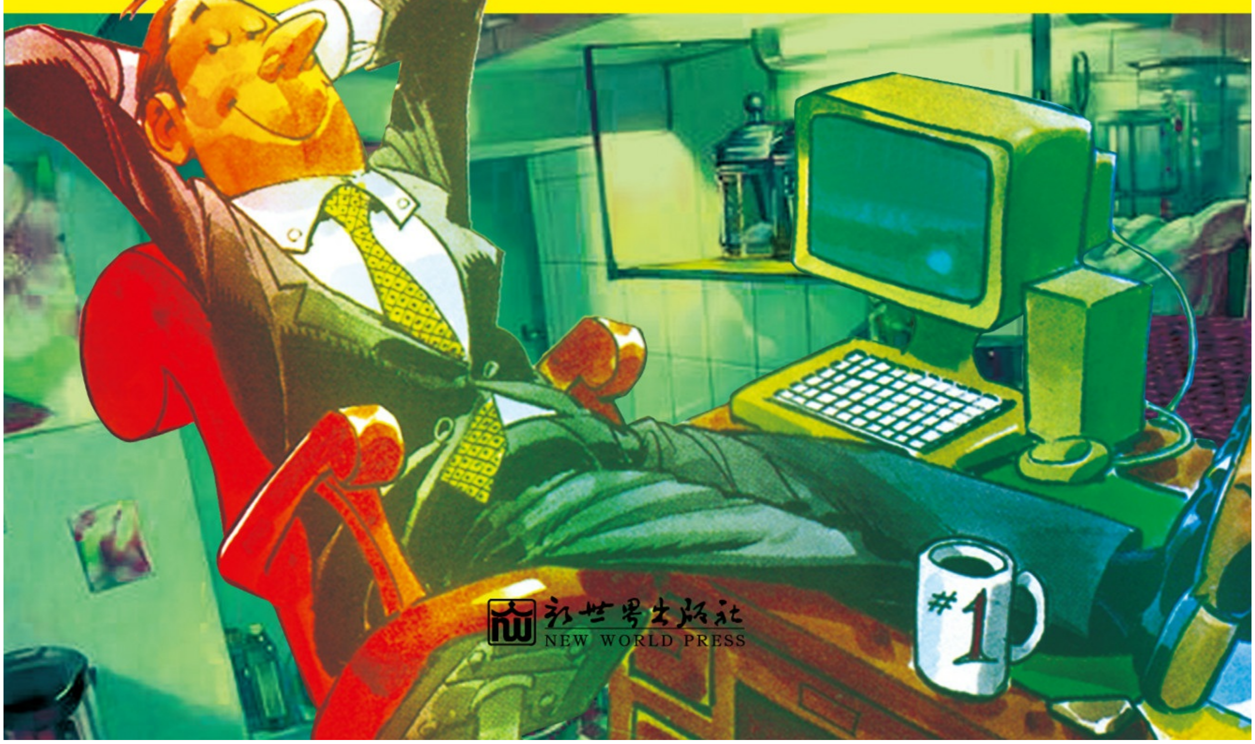
的恶性循环了。



风靡全球的经典心理减压技巧　学会做自己的心理咨询师

超神奇的心理减压法

金圣荣◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

版权信息

超神奇的心理减压法 / 金圣荣著. -- 北京 : 新世界出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5104-4501-9

I．①超… II．①金… III．①心理压力－调节（心理学）－通俗读物
IV．①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第025906号

超神奇的心理减压法

作 者： 金圣荣

责任编辑： 王正斌

责任印制： 李一鸣 郑珊珊

出版发行： 新世界出版社

社 址： 北京市西城区百万庄大街24号（100037）

发 行 部： (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室： (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http://www.nwp.cn

http://www.newworld-press.com

版 权 部： +8610 6899 6306

版权部电子信箱： frank@nwp.com.cn

印 刷： 北京中印联印务有限公司

经 销： 新华书店

开 本： 787×1092 1/16

字 数： 220千字 印张：17

版 次： 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-4501-9

定 价： 29.80元

版权所有 侵权必究

前言

随着社会的不断发展进步，人们的生活节奏也越来越快，在激烈的竞争中生存，令当代人苦不堪言，来自生活、工作的双重压力，让人们不堪重负。

压力存在于各行各业，学生有学业压力，教师有授业压力，演员有演戏压力，程序员有编程压力，老板有老板的压力，员工有员工的压力，每个人都难以避免。压力大了就会给人们的生活、工作带来困扰，甚至会给人们的身心健康造成损害，如失眠、头疼、焦躁、易怒、沉默寡言、神经衰弱等症状时有发生，还会引起高血压、糖尿病等一系列疾病。压力成了人们日常生活中不可避免的一大难题，给工作、生活带来了重要影响。因此，人们在这个竞争激烈的社会中生存，必须学会释放压力，给自己减压，让自己从压力的困境中走出来。

试想一下，一个在钢丝上摇摇晃晃行走的人，怎么能走到终点？一个背负三座大山的人，怎么能疾步如飞？一个头顶一碗清水，手提两桶清水，在独木桥上行走的人，怎么能稳稳当当过河？是什么导致他们无法正常前进，心神不宁？这就是人们常说的压力。压力无所不在，不可避免。现代人的生活节奏越来越快，忙碌的生活让他们无法停下来好好休息。而如今，随着人们思想文化素质的提高，人们也越来越关注和重视自身的身心健康发展，减压就成了当今时代的流行词。

压力虽然短期内在某些方面能促使人上进，激发生活的激情，但从长远来看，压力过大易造成人们心情烦闷、焦躁不安、脾气暴躁、孤僻、沉默不语、工作效率低下等问题。因此，生活在都市忙碌状态下的人们需要适当地减压，让自己回归平静的生活状态。不管是男人还是女人、大人还是小孩，都会有不同程度的压力，都需要给自己减减压。那么，什么样的减压方式才是适合人们的呢？心理学家认为，每个人的心理都是不同的，人们在选择减压方法时要根据自己的心理来选择适合自己的方式。

心理压力越大，对人们的危害也就越大，减压已经迫在眉睫。人们在选择减压方式的时候，往往不知道何种方式才是适合自己的，有时候减压不成反而起到不好的效果，带来更大的压力。本书介绍了多种心理减压方式，希望帮助人们更快地找到适合自己的减压方法，尽快走出压力的困扰，放松身心，消除疲惫，缓解心理压力。

每个人的生活习惯、兴趣爱好不同，热衷的事物也是不同的。心理学家认为，拥有一个自己的兴趣爱好，是帮助人们尽快走出压力困境的好方法。当人们在面对压力的折磨时，最想做的事无非就是停下来，找些自己热衷的事情来做，转移自己的注意力，以达到减压的目的。有的人喜欢写日记，把事情用文字的形式记录下来；有的人喜欢唱歌，经过声嘶力竭的呼喊后，心情愉快多了；有的人喜欢旅行，背上背包，踏上陌生的旅途，看看别处的风景，让心灵得到净化，压力也就消失殆尽；有的人喜欢看电影，看人生百态，感慨自己的生活，来解脱自己。俗话说，“兴趣是最好的老师”，只有对这件事有兴趣，人们才能充分投入进去，甚至进入到“忘我”的状态。这样也就容易忘却心中的不快，把压力统统抛在脑后，恢复安宁的心绪。心理专家建议人们，可以培养一种兴趣爱好，压力过大的时候做做自己喜欢的事情，让自己尽快从疲惫状态下解脱，回到最初的生活轨道。

众所周知，人们日常的生活离不开食物，饮食与人们的身心健康息息相关。心理学家认为，心理压力是可以“吃进去”的。中医上说，当人们的身体在承受巨大的压力时，体内所要消耗的营养物质就会增多，人们就会容易感到饥饿，而如果此时营养供给无法跟上，人们就会感觉疲惫、胸闷、心烦、紧张，严重的很可能患上心理疾病。心理学家做过一项实验，结果表明食物与人的情绪有着微妙的关系：在情绪低落的时候吃一些甜食能够提升人们心情的愉悦度，心情变好了，压力自然无所遁形。

医学研究表明，当压力超过人所能承受的范围，会使人们的生理发生反应，进而影响人的心理。合理的饮食搭配，可以帮助人们消除疲劳、放松身心，调节心情，走出压力的困扰。食物中富含多种维生素，能够帮助人们补充人体所需的各种营养，又能帮助人们减轻心理压力，何乐而不为呢？现如今，人们越来越重视自己的身体健康，饮食减压无疑是被压力困扰的上班族的一大福音，享受美食、保持健康、心理减压三不误。

随着社会进程的加快，人们的脚步也在不停地加快，忙碌的生活让都市职场人士无法得到喘息，减压成了生活中的头等大事。如何来减压便成为了困扰人们的一大难题。各大报纸、杂志、书籍纷纷献计献策，希望帮助人们放松身心，走出压力的困扰。本书根据前人的言论，去粗取精、加工总结，针对减压这一刻不容缓的现象提出了一些建设性的意见，希望能帮助人们找到适合自己的减压方法，回到最原始的从容状态，拥有愉悦潇洒的人生。

本书从生活中的各个角度出发，深入浅出地分析每种减压方式的好处，希望帮助在压力中喘不过气的人们尽快走出压力的困境，平复心情，消除疲劳，赢得自信的人生。本书共分成八章，分别是，运动减压：运动能释放出“快乐因子”；饮食减压：心理压力竟然也可以“吃进去”；按摩减压：在经络与穴位之间释放压力；语言减压：一吐为快，释放压力；睡眠减压：高质量睡眠是最好的“补药”；情绪宣泄：拔掉心田里疯长的情绪野草；医疗减压：因为专业，所以出色；兴趣减压：培养兴致才能换回心绪的安宁。系统地概括说明每种减压方式的功效和具体的做法，以帮助人们更好地选择适合自己的减压方式。

“身体是革命的本钱！”拥有一个健康的身体才能赢得自信的人生，让压力快快离开我们的生活吧！

当你被生活琐事压得喘不过气的时候，不妨试试阅读本书，找到适合你自己的减压方式，帮助你走出低落的情绪，消除疲劳，放松身心。

当然，由于编者的能力有限，不能把每种减压方式都一一罗列，希望广大读者批评指正。同时也希望这本书能够帮助大家寻找到适合自己的减压方式。只要你留心观察生活中的一切事物，你会发现生活如此美好，心情也会无比愉悦，压力自然不复存在。



第一章

运动减压：运动能释放出“快乐因子”



现代人常常被忙碌又细琐的生活压力所笼罩，沉闷的工作让很多人无法

体会到生活的乐趣，因为每天周而复始地做着同样的事情，不免会让人产生枯燥乏味的感觉。压力，也就随之而来。试想，每天上班工作、下班回家，一成不变的模式确实会让人越来越压抑，继而产生暴躁、不满等扰乱人正常生活、工作的负面情绪。渐渐地，工作效率低了，生活的热情也没有了，自己越来越不开心了。

面对压力，人们要想及时地释放它，可以选择一种适合自己的方式。其实，运动是一种再好不过的选择。如果长时间缺乏生活的激情，为什么不选择一些动感又健康的方式去打开尘封的内心来释放自己的压力呢？

众所周知，适度的体育锻炼有很多好处，坚持不懈的运动不仅可以强身健体，而且科学、积极、合理地安排体育锻炼对促进人的心理健康也有很大作用。长期以来，人们更加重视运动对身体健康的影响，而忽视它对缓解心理压力的作用。运动之所以能给人以充沛的活力，是腓肽效应的关系，它是人类身体里必不可少的一种激素，被视为补充人体精神能量的“快乐因子”，可以带走压力和不愉快。同时，体育运动对于人们的焦虑、抑郁等疾病方面，可以起到积极的辅助治疗的作用。所以，当情绪低落，感到压力重重时，不妨选择一种运动项目，让自己的身体和心灵放个假。

1.用拳头击碎压力——有氧搏击减压法

时下，有一种有趣的运动方式开始受到办公室男女的追捧，那就是有氧搏击。有氧搏击是一种全新的运动方式，在它的动作里，可以看到人们所熟悉的拳击、空手道、跆拳道和一些舞蹈动作，可谓是集所有运动方式的精华。它的动作所配合的音乐非常激烈，可以焕发人的热情，其动作更是刚劲有力，动感十足。随着音乐挥动自己的双拳，可以尽情发泄，尽情释放自己的能量，是正处在压力折磨中的“上班族”首选的运动。“有氧拳击”让都市白领有了一种全新的愉悦身心的运动方式，在锻炼身体的同时，让自己的精神和内心也得到了充分的放松和满足。

有氧搏击的动作非常丰富，适用于年轻有力量的人群，它包括直拳、勾拳、正踢、侧踢等搏击动作，每个动作都要求速度迅猛，并且要有十足的爆发力。值得一提的是，在将要出拳时，要求运动者将腹肌收缩，同时大吼一声，这样不但可锻炼到平时很少锻炼的腰腹肌，并且那一声大吼就是缓解情绪最直接又有效的方法。众所周知，人们在有压力的时

候，最想大吼一声来释放内心的痛苦和不满，而有氧搏击的这个“必要过程”就达到了宣泄情绪、减轻压力的效果。在那一刻，想象一个“假想敌”就站在你对面，你挥动双拳，用尽全身的力量，朝他猛击，一系列动作之后，你击碎的是自己精神的重压和焦躁的情绪。这样运动一番后，身心的紧张都被释放了，轻松无比。

针对初学者，有氧搏击的站立和运动动作是简单而实用的。首先，一个正确的站姿是非常重要的，站立时两脚要分开大约一肩半的宽度，脚趾的方向向前，两膝微微弯曲，收腹，肩膀等各个部位要放松，双眼平视前方，双手要握紧拳头并将拳头举到靠近下颌处，拳心相向，两只手臂向前屈并保持平行，以保护自己的脸颊和胸口，这是正面防卫的站姿，那么格斗防卫站姿则需要将两脚分开至与肩同宽，一脚后退一步至45°角方向，两膝和双臂的动作同上。这样一来，当自己感觉到压力难以排解时，就可以试着学习搏击运动，简单易学、可实施性高。

从科学的角度来讲，为什么这种运动可以帮助白领们缓解压力呢？长期坚持有氧搏击运动有利于身型的塑造，使身姿更加挺拔，身材更加健美。可以使核心肌肉和腰腹部的肌肉得到有效的锻炼，从而产生瘦身的效果，同时还能使整个身体的肌肉线条看起来更加完美。这对于很多爱美女性和时尚男性来说，无疑是增加自信、保持乐观心态的最好选择，拥有着傲人健康的身材，每天上班的心情也会阳光很多，上班也不再是一种痛苦，而变成一种展示自我的机会，自己各方面的自信自然可以提升，同时也就减少了心理压力产生的条件，原有的心理压力也被这些正能量消除得无影无踪。

有一些人因为生活或工作中的压力太大而急于排解和释放，以至于寻找一些刺激性过强的运动，武断地放任冲动，盲目地选择转移路径，甚至铤而走险，以达到一口气就能尽情发泄完毕的效果，其产生的后果则是会引发新一轮的压力，这种压力甚至会较之前的程度更加深。他们误以为，这种通过对自己和对方肉体的冲撞和打斗可以发泄自己的情绪。殊不知，这样“急于求成”和过分情绪化的决定是不理智的。压力需要合理地释放，也要选择正确的心态去缓解压力，过度的放纵甚至会摧毁自己的身体，更不可能起到为心理疗伤的作用。所以，在选择有氧搏击等激烈运动时，人们也一定要以积极健康的心态去对待，以适度合理的强度来锻炼，才能达到效果。

有氧搏击这种相对剧烈的运动在进行前和进行的过程中，应注意一些问题，才能达到最佳的减压效果。首先，任何运动在开始前，都要进行热身准备，使自己身体的各个关节和肌肉得到足够的伸展和放松。尤其在做有氧搏击之前，这样的热身是非常有必要的，腿部应有每次15~20分钟的伸展运动来拉伸肌肉；其次，在运动的过程中，动作不要用力过猛，压力再大都要慢慢来，否则将会影响到各个关节部位的韧带、肌肉或者骨骼健康。若出现运动量过大，导致疲劳、疼痛、眩晕、呼吸不畅等情况，应立即停止运动。不能为了缓解心理上的压力而对自己的身体造成伤害，那样就得不偿失了。

可见，只要有一个敢于挑战自我，敢于改变不满的现状并寻求激情和阳光的心态就可以战胜压力。所以，要想始终保持充沛的精力，有氧搏击将是个不错的选择，同时心理的重压也不再是烦恼。运动的人生才更有激情。

2.保持优雅，轻松减压——瑜伽减压法

每个人都生活在漫长烦琐的工作和生活交织在一起的混乱世界里，而生活中的压力迫使工作要更加努力，使得人们把自己局限在冗长的资料和文件之中，心灵逐渐被蒙上灰尘，甚至扭曲了，忘记了原本的样子，渐渐迷失在物质的世界。那么，若想在复杂的环境中挣脱出来，找寻一刻安静和缓慢流淌的时间，让沉重的心休息一下，为何不选择瑜伽，这样一种有着“天人结合”意味的方式，来愉悦身心，感受自然和宁静，重新爱上工作和生活呢？

瑜伽可以通过提升人的意识，帮助人类透彻地发挥自身所具备的潜能体系。它有改善人的身体、内心、精神和情绪等方面的能力，并且通过身体的协调、呼吸的调整和心灵的感受来完成身心的合一，是一种非常受现代人喜爱的运动。在工作了一天后，回到家进行这样一套舒缓心灵的动作，会非常地惬意和舒服。

瑜伽可以愉悦身心，是因为完成它所需要的环境一定要安静、舒适、不被打扰。被纷繁的情绪所迷惑的人，想要练习瑜伽，首先就要静下自己的心，配合着舒缓自然、空灵的瑜伽音乐，点一支安神香，在弥漫着淡雅味道的空气里轻轻呼吸，双手合十，集中注意力，接着双手缓缓地举过头顶……这一连串最基本的动作就足以使人产生超然物外的感觉，如

同身临大自然，回归原始，这和匆忙的快节奏现代都市生活相对比，更容易让人平复心情，缓和情绪，沉淀思绪，使人在紧张的生活中找到平衡身心的方式，同时能够有时间认识自己的内心和身体。

整天对着电脑工作的白领们为了配合工作状态，可以选择一些坐着的动作来锻炼和放松。比如，保持坐姿，将脸部的肌肉放松，双膝并拢，将脊柱呈伸直的状态，然后手掌相互摩擦，产生热量，再用手掌将整个脸部托起，轻按眉毛、颧骨、脸颊等部位。这可以使人的脸部肌肉松弛下来，促进面部的血液循环。颈椎的锻炼也可以坐着完成，肩部保持平衡放松，尽量低头，脖子慢慢以不同方向旋转各3次，同时眼睛也要跟随脖子一同转动。这样半个小时的练习后，人身体的压力就会得到释放和缓解，更好地全身心地投入到工作中去。可以看出，这些都是最简单的瑜伽动作，其实，每个人都是瑜伽能手。

众所周知，男性在工作和生活中的压力常常大过女性。面对客户催单、业绩报表、年终奖金等等，男性常常会被弄得焦头烂额，身体和心理也备感疲倦，人的精气神也日渐惨淡。而人们往往会认为瑜伽是女性的专有运动，尤其是男性，他们认为瑜伽只有女人才可以做。然而，如此方便又经典的减压运动根本就不是女人的专利，在印度，练习瑜伽的人反而大多是男性，在世界上大有成就的瑜伽大师也绝大部分是男性，可见，男人同样可以领会和掌握瑜伽的精华，并且也可以利用瑜伽缓解自己的压力。但是，还是有很多中国男士会因为瑜伽本身需要曼妙、优美的感觉，而对其望而却步。

事实上，瑜伽是一种人人都可以练的运动。其实，练习瑜伽最重要的并不是性别，而是任何人都能在练习瑜伽的过程中，严格按照姿势练习的安全指南来操作，听从自己身体的反应来小心地移动身体，不做让自己感到不舒服或疼痛的动作。并且，心态要保持平静良好的状态，耐心完成每套动作，做到身心的完美结合，这样才能达到练习的效果。可见，这是一个对过程很有讲究的运动，要求从始至终保持协调和缓慢，是舒缓压抑和紧张情绪的最好方式。

无论什么类型的工作，能够赚多少钱，健康与它们相比都是最重要的。收拾好心情，和家人一起做一套瑜伽来缓解压力，是最好不过的惬意时光，这样既能够锻炼身体，也可以沐浴心灵，同时陪伴家人一同享受这种健康带来的快乐，这不就是每个人所希望的生活吗？当瑜伽成为生活

的一部分，快乐和轻松也就开始融入每个人的生活。所以，带上你的家人，一同感受自然和本我，用最好的状态来面对家人和同事。

3.在水中享受自由自在——游泳减压法

2009年美国哈佛大学的心理学家们的一项研究表明，人的身体漂浮在水中可以促进整个身体的快速松弛，帮助减少压力。为了证明这个研究，专家进行了一项实验，经过统计，参与调查的80％的人在经过了一段时间的游泳训练后，身体都有了不同程度的进步，紧张和不良的情绪都有所下降。人在还未出生时，就一直处在羊水环绕的世界里，当婴儿脱离母体，就会伴有安全感的缺失。所以，水的柔软是非常适合提升安全感和舒适度的，人在水里，也是自由的。游泳，可以让人暂时远离纷扰的世界，在水的世界里找寻属于自己的自由，让全身心放松，因此游泳可以说是解压的最好方式之一。

专家介绍，由于长期工作的压力会导致压抑和焦虑等心理问题，而游泳是治疗这些紧张情绪的最天然的方法。所有运动都有一个共同点，就是在运动的同时，大脑可以释放“内啡肽”——一种可以提高人的幸福感的化学物质，运动的次数越多，这种物质就会分泌得越多，幸福感就会越强。

游泳是一项既健身又健心的运动。对每一个年龄段的人都有益处。首先，对老年人来说，他们的压力来自于晚年生活中身体各个功能的衰竭和长时间的孤独感，而游泳对于增强心肌功能有很大的帮助。老年人适当地游泳，可以减少患心肺疾病的几率，并且可以使晚年的生活更加有乐趣，拥有了一颗年轻的心脏，即使青春不再也能轻松享受欢乐的晚年。一位每天都游泳锻炼身体的王大爷常常给周围的老年朋友们现身说法，聊游泳带给自己的快乐：“我游了一个月，体重就减了接近十多斤，整个人的状态非常好，感觉年轻了很多，而且平时身上的一些小毛病也没有了。”

对于怀孕期间的准妈妈来说，适度地游泳是很有益处的。众所周知，每一位准妈妈在怀孕期间或多或少都会出现焦虑的症状，医学上称为“产前综合征”。在此期间，会伴有烦躁、恐惧、抑郁、失眠、暴躁等等不同程度的不良情绪反应。这时候应该选择一种可以释放和缓解这种产前压力并且适合孕妇操作的运动，游泳无疑是最好的方式。水对孕妇有镇

静和安抚的作用，游泳时，所处的环境是一个相对和谐舒服的状态，这有利于缓解孕妇焦虑不安的情绪，同时，对于怀有身孕的准妈妈来说，超重的体重使她们备感压力，行动不便，这种身体上的局限会让她们的性格变得异常暴躁，而选择游泳这一锻炼形式时，由于水的浮力大大减轻了孕妇在运动过程中的体重负担，孕妇的心情也自然而然放松了很多，这对情绪的安抚有很大的作用。

还有一种人群也是易受压力困扰的，那就是高考后的考生。每当一年一度的高考结束后，会有部分学生出现“考后焦虑症”。考生们面对即将到来的分数公布、志愿填报、未来走向等等问题而焦虑惆怅，从而产生紧张、失眠、食欲不振等问题。如何来解决这一困扰呢？武汉市体育局副局长、运动心理专家符明秋认为，运动是最好的方法。而高考结束在炎热的夏季，游泳就成为考生们运动解压的首选。水本身凉爽、舒适的感觉，对于在盛夏刚刚参加完高考的考生们来说，减少烦躁心情的效果非常显著，在水里游一圈之后，人立马神清气爽很多。不会游泳的孩子，可以泡在水里相互嬉水玩闹，或者利用水的浮力漂浮在水上，使全身心都得到放松，很快就能忘记考试所带来的困惑和迷茫。

“上班族”可谓是压力最大的一类人群。如今，很多“上班族”都开始选择游泳来缓解工作带来的压力。经过长期的游泳锻炼可以逐渐改善上班族们的身体状况，身体不会那么疲惫，情绪也可轻快不少。同时，人在水里时，水的压力和浮力会使人减少紧张感，多了些安全感，水与肌肤的“亲密接触”是对身体的一种按摩，促进了血液循环，使得皮肤光滑水嫩，富有弹性，同时让人处于和谐宁静的状态，乏力的感觉渐渐消失，随之而来的是无限惬意的享受。

在如今压力越来越大的社会生活中，开始有越来越多的和“水”有关的解压形式逐渐盛行开来，如水疗、SPA等等，都是利用水的压力、温度作用于人的皮肤，以达到治疗疾病、缓解压力的效果。可见，水是天然的医药大师，不同的利用方法，对人的身体有着不一样疗效。所以，感到身心俱疲的人们，可暂时抛下工作和生活中的烦琐，和家人一同来享受水的温柔呵护，释放自己的身体压力。

4.刚柔并济，驱赶压力——太极拳减压法

现代社会的人们因为生活节奏太过紧张和快速，迫不及待地想停下来过

一种慢节奏的生活，针对这种状况，中国人有一套属于自己的传统解压方式——太极。说起太极，人们脑海中想象的都是头发花白的老人们在公园里锻炼的情形，但是，当今社会，太极已越来越趋于“年轻化”，2008年北京奥运会开幕式的太极表演，着实让太极火了一把，年轻人对太极的看法也焕然一新。太极，已不再是老年人的专利。

“太极”一词出自于《周易·系辞》，有至高、绝对、唯一的意思。它蕴含了中国古典哲学和传统的中医理论知识，是二者融会贯通的一种内外兼修的拳术，其特点为轻柔缓慢、刚柔并济，结合了中国古代“天人合一”的理念。太极不仅可以强身健体、防身对抗，同时可以修身养性，和谐身心。在经过了几千年的发展、传承与创新后，如今太极越来越多地影响着人们的生活，在如此快节奏的社会中，练习太极可谓是调节情绪的上选。

所以，很多学校的体育课程中都开设了太极拳，四川德阳外国语学校的高三学生就利用练太极来解压。在进行了一段时间的学习之后，同学们跟随着老师的节奏，迈着轻盈的步伐，伴着优美的音乐开始练习太极拳，一招一式颇为认真。这项课程可以缓解同学们的学习压力，丰富课余生活，同时也继承和发扬了中国的传统文化。可见，太极已经深入到各种年龄段的生活中，它调理身心的重要作用也渐渐被人重视。

为什么太极能够有如此神奇的解压效果？中国人讲求“和”，万事以“和”为贵。而太极集中国传统儒家、道家哲学中的“太极”、“阴阳”辩证思想为一体。在练习太极时讲求身心的高度统一，精神要高度集中，才能领会其中精华，达到修身养性的目的，这是练习太极在思想意识方面的要求。人只有从忙碌的现实生活中超脱出来，心灵才能真正远离尘世，得到净化，情绪才不会随一点风吹草动而改变。所以，练习太极对心性的要求很高。太极的动作非常有特点，圆滑连贯、轻柔沉稳、急缓相间却柔中带刚，以柔克刚。它的动作讲究和谐顺遂、阴阳有序，外合天地的自然规律，内合肌体的生理节律，极其适合调养身心。

柔缓的动作恰到好处地让人凝神静气、心平气和，人们之所以能够在流水般的动作中释放自己，就是因为“太极”可以教人学会在纷繁复杂中善于找寻并且把握好平衡点，这对人在社会关系中的调节有很大的影响。练习久了就可以成就一种内敛和朴实的态度，认为生命的真谛是拥有一颗平静又易于满足的内心，其他都是身外之物。形成了这样豁达的态

度，就可以适当处理生活中的得与失，平衡人与人之间的关系，正确处理和解决各种矛盾。只有保持一种超然的心态和端正的生活态度才能在工作中游刃有余。

同时，太极属于中华武术的范畴，是一种体育锻炼的形式，强身健体自不必说。而且，太极讲究“动静结合”，在一动一静、动静转换之间，充分锻炼了人们反应的灵活性，使得大脑的反应加快，眼、耳相互配合，思想和行动相得益彰，无论对于老年人还是青年人的思维提高都是有很大帮助的。太极拳协会常务副会长申旭明说：“如果每一个人都可以在每天工作之余抽出时间让身心都进入一种柔和、舒适、平和的状态，试图摆脱头脑中的烦躁和焦虑，这样的调节，对一个人的心理和生理都是有很大益处的。”如今，人们对“太极拳”的追捧，充分说明了在快节奏下生活的人们，开始利用“太极拳”这种既能健身又能修心的方法来锻炼自身的体魄、意志、情绪，放慢自己的步伐，忘掉压力和竞争。

太极拳，是一种老少皆宜的运动，而且，练习太极不会占用生活和工作中太多的时间，也不需要什么特殊的场所和器材，只要平心静气，在工作和生活之余自行锻炼便可，是一种非常适合人们缓解身体和心理压力的重要方法。

5.漫步人生——散步减压法

“我好郁闷！”人们常常听到身边的同事这么抱怨，并且自己也会忍不住这么说。其实，当你发现自己抱怨的次数越来越多时，可能“抑郁”已经敲响了你的门。当感到抑郁的时候，不妨选择散散步来调整自己的心态。英国一家机构研究显示，散步对于抑郁症患者的康复起着非常重要的作用。

说到散步，相信每个人都非常熟悉，但大多数人都忽略了它对人身心的重要疗效。它被心理学专家们认为是最平和的运动，对于缓解人的心理压力有很大帮助。

英国一所大学的研究机构在研究“散步治疗抑郁”的过程中进行了实验。在200多名抑郁症患者中挑选数据，整理并分析得出，散步在帮助治疗抑郁方面确实有着显著的疗效。散步属于“有氧运动”，可以融入到生活的方方面面，随时可以进行，所以，散步是大部分专家推荐的一种缓解

抑郁、调理心情的好方法。

歌德说过："我最宝贵的思维及最好的表达方式，都是我散步时想出来的。"可见，散步也可以带来生活的灵感。散步时，人们不用蹬着高跟鞋或者皮鞋，不用穿笔挺的工作装，人们可以换上休闲的运动鞋，迈着轻快的步伐，紧张的神经肌肉可以得到缓和，这可谓是治疗"上班族"情绪紧张的"良药"。同时，散步能强化腿部和手臂的肌肉，加快血液循环，帮助缓解多种疾病。

散步是一种载体。散步时，可以约上三五伙伴或者家人一起，一边散步一边谈心、聊天，将心中的不快和沉闷释放出来，可以相互交换各自的内心，为对方提出解决的办法，也可以只是单纯的聆听。在这种交流下，一些让人想不通道不明却带给自身无限压力的问题将会渐渐烟消云散；同时，散步是和家人进行情感沟通的好机会，可以增加彼此的感情，舒缓家庭气氛，一个人的家庭幸福程度同样影响着这个人的心理状态，这就很好地起到了缓解压力的作用。

另外，散步是一种开放式的运动，它可以选择户外宽阔的场所，这样的环境有助于排解压抑孤僻的内心。同时它也没有任何限制性因素，可以在晴天，也可以在雨天，根据自己的喜好来选择时机。晴天散步，眼睛所看到的，耳朵所听到的，都是鸟语花香、和煦自然的事物，即使独身一人，看到世界万物生机勃勃，一切欣欣向荣的景象，发现生活是如此美好，心情也自然豁达很多。如果是雨天，撑伞散步也别有一番风味，可以与大自然的甘露亲密接触，触碰透彻冷凉的雨水，呼吸清爽干净的空气，将内心的污浊之气排干净，感受大自然的博大胸襟。只要人们愿意并试图释放自己的压力，散步，无疑是最简单的方式了。曾任中国男足执行主教练的福拉多，常常需要面对巨大的压力，而面对这些压力，他除了可以在新闻发布会上大声强辩以外，便是独自一人散步。他时常顶着已经渐渐昏暗的阳光，独自一人在重庆市高新区南方花园一带绕了一圈又一圈。有时记者会在这条路上遇到福拉多，他会告诉记者："这是我排解自身压力的最好的办法。"

现在，越来越多的人创造出很多散步的新花样来全方位地锻炼身心，缓解压力。人在散步的过程中，要尽量将注意力集中在脚底，走得时间长了，就会感觉到脚底微微地发热，这时就达到了最佳的效果，可以改善神经衰弱和失眠的症状，非常适用于白领人士。在散步时人们还可以做

一些轻拍手臂、前后拍掌或者敲打身体的各个部位、轻揉耳朵等等这样的动作，这可以促进身体经络的畅通，调和气血，非常适用于气血不足、神经衰弱的工作女性。还有一些人，喜欢去山间散步，呼吸山间的新鲜空气，心情非常地舒畅，还可以带着水壶，到山上打两壶清水，这又是一种散步方式的革新，这样既可以品尝到清澈的山间溪流，同时，两手各拿一个水壶，保持左右平衡，这样的负重散步对人的体态的平衡有很大的作用。

精神科专家也提到，不要把散步当作随随便便走走就可以完成的事。散步的环境最好选择一些优美、安静、舒适的公园或者乡村田间，散步的同伴一定是贴心的朋友或家人，聊天的气氛需要和谐轻松，这样才能彻底放松心情。如果是真正患有抑郁症的患者，在散步的时长、步伐的频率、速度等等方面也要有所考虑，要选择适合自身身体状况的散步方式来解压。同时专家表示，万事贵在坚持，散步也一样，人们最初可以坚持每天步行1000—1500米，然后逐渐加长步行的距离和时间，直到每天能在40多分钟之内走完4000米，这样才能达到最佳效果。

散步是为了缓解心理压力，所以，散步的整个过程要自然松弛，步伐从容，不急躁，不匆忙。同时，要保持头脑和情绪的平静，不要让杂念影响到散步的效果。工作的步伐太过匆匆，所以我们散步的速度要适当放慢，与工作的速度成反方向才能平复工作杂乱的心情，所以，不要为了“散步”去散步，而要为了放松去散步。散步的时间以清晨、饭后、睡前最适宜，因为，这段时间，人们恰好容易出现低落的情绪和抑郁的反应，饭后散步有助于胃部的消化吸收，睡前散步有助于宁心静气、辅助睡眠，一个好的睡眠自然会提高第二天的工作效率和精神状态。

散步是一种老少皆宜的运动，对各个年龄段的压力排解都能起到很好的效果，既简单又实用。希望每个人都能有这样一种“漫步人生”的意识，才能形成和保持一种悠然自得的心态。

6.越过压力山——登山减压法

现代人面对巨大的生存压力，不得不把自己关在办公室里完成工作，室内是空调吹出的干燥冷风，出门又是浑浊的空气和颗粒悬浮物，人们眼中的世界渐渐失去了光彩，心灵也被蒙上了灰尘，这样的环境怎能让人心情舒畅？想要舒缓压力，释放心情，感受自然吗？就去登山吧！

登山运动属于有氧运动。在山野中，空气清新，风景秀丽，阳光清透。这样的好环境可以缓和人紧张的心情，在登山的过程中，人可以看到平日里看不到的风景，将目光投向远处，感觉世界被自己踩在脚下，心情自然舒畅起来。这样来看，登山的好处显而易见。

人们长时间在电脑、手机等电子产品周围工作和生活，加之身体和衣物之间摩擦所产生的静电导致人会感到不同程度的不舒适感。登山时，人可以充分接收大自然的负电子，减少人体过量的正电荷和静电，这就是为什么山间湿润的空气可以缓解现代人躁动的身体和内心，使人保持充沛的精力和良好的体能。同时，对于常在电脑前工作的上班族来说，登山是最好的缓解视力疲劳的运动。因为站在高处，极力远眺，能使眼部的肌肉得到全面的放松。并且，山上空气稀薄，能见度高，眼睛可以看到很远的地方，这样可以非常有效地缓解眼部肌肉的疲劳。所以，人应该腾出一些时间，远离电脑，投入到大自然的怀抱中，彼此交换能量，感受大山的生命力。

人在登山时，情绪处于兴奋状态，这种良好的情绪是缓解人们在生活、学习和工作中压力的“镇静剂”。而且，山上的风景和空气更能刺激大脑皮层的兴奋感，并且有舒缓情绪、消除压力的作用。长时间在城市上班生活的人，应该在每周末时，去郊外爬山，这样能迅速地缓解一个星期工作的疲惫感，山上的世界是宽广无限的，在山顶上张开双臂，用尽全力迎风呐喊一声，把不好的情绪统统释放，直抒胸臆，感觉一定惬意又自在。

登山的环境可以克服心理疲劳和容易放弃的弱点。运动是单调和艰苦的活动，很多人想运动却往往又会半途而废。登山非常适合人们心理上好新奇、从众的特点。登山不仅有明确的行程目标，还有充满好奇的旅途心情，减缓了过于单调重复的运动带来的疲惫心态。而且即使遇到困难和犹豫，也会随大家的行动而坚持达到目的地，可起到心理强制的作用。因此每次登山都是一次新的愉悦的心理体验。

“勇攀高峰”可以成为每个人的座右铭。每当人们攀登到顶峰时，都能体会到成功的喜悦和超越自我的豪迈感，这种心理上的满足感和成就感，使人由内至外都能得到前所未有的磨炼，增强身体和心理的承受能力，在以后人生的道路中敢于征服所有的困难，不畏艰险，并且让人学会享受生活中的挑战，无论成败都能回归自然，保持平实乐观的心情。如此

看来，人最难战胜的其实是自己的内心，只要翻越内心的巨大阻碍，就必定能够跨越重重困难，所以，登山对于心理压力的排解，既是身体上真实存在的一种体验，也是心理上的一种象征和映射，是一个行之有效的减压方式。

7.勇往直前，击碎压力——打保龄球减压法

常常可以看到三五成群的上班族，在下班之后相约一起去打保龄球。可见，保龄球对于当下压力非常大的白领们来说，是一项有利于身心的时尚运动，它对于身处极大工作和生活压力中的人们来说，无疑是种很好的解压运动。

打保龄球是一项比较简单的运动，但也要掌握基本的动作和流程。

要打好保龄球首先要做好姿势，摆好动作，这样才能顺利完成出球的过程。首先，持球时手臂要夹紧胳肢窝，以自己的身体为中心，将肩膀摆正，同时身体保持直立，以免消耗过多的能量，球最初的位置应保持与持球的肩膀平行，拿球时，要用另外一只手托住球底，避免手臂和手指受伤。

接下来是摆球，拿到球之后将弯曲的手臂放至与腿平行的位置，并往身体的正后方摆动手臂，持球的位置越高，向后摆的幅度也就越大，球速就会越快，球的力量就会越大，当然，打保龄球看重的不是要发出多大的力量，而是精准度。

初学者要想学好保龄球，除了要完成最基本的持球和摆球之外，还要掌握最重要的动作，即助走动作和出球方式。助走分为三步、四步和五步助走，选择何种步伐出球要根据个人的情况和身体的协调程度。值得一提的是，右手出球，那么出球后，右腿在后，左手反之，避免出现“一顺顺”的状态，否则会影响到身体的协调度和出球的质量。建议助走从标示的“后点”上开始，这样利用四步助走，能够有足够的时间来调整出球的姿势、角度和力度，避免犯规或失误。

一切准备做好之后，就要开始投球了，当最后一步助走即将结束时，持球的手臂顺着滑步的方向前摆，弓步挺腰，在最低点时撒手，拇指先脱离球孔，利用大臂带小臂将球送出。如果动作做得完整、流畅，充分控

制球的滚向路线，就一定会打出漂亮的弧线。

任何运动都不应该是带着不良情绪去发泄的，而应该以一种排解压力的积极心态进行科学的操作。打保龄球也是一样，虽然心里压力重重，但在打球时要尽量保持一个“稳”的心态，稳定的情绪、稳定的状态才能顺利完成稳定的动作。如果你怒气冲天、怨声载道就无法打出好成绩，频频失误就会使人气上加气，就达不到运动的减压目的。

打保龄球同时也是人与人交流的过程。在运动时和要好的球友一起交流、切磋，向强手请教不仅能增强球技，而且能增进感情，这也是所有运动都可取的地方。同时，在平等的氛围中和朋友进行一些适当的较量也是一种活跃气氛的方法，从而增强自己的挑战能力，并且可以获得成功的喜悦。所以，保龄球是非常符合现代文明社会的人们要求释放和缓解工作和生活压力的运动，而且它不分男女老幼都能参与，没有任何限制，如果想缓解压力的话，这样的好方法何乐而不为呢？

8.让心灵遨游，用速度解压——滑冰减压法

滑冰，并不是每个人都会的运动，甚至很多人因为它本身有点难度而退避三舍。但是很多人又羡慕那种自由滑翔的感觉，尤其是长期被紧张的工作压力包围的人群，这样随风而过的自由感觉着实令人向往。既然羡慕，何必畏畏缩缩。滑冰是一种对排解压力非常有效的运动项目，既然想要自由，就要摆脱掉畏惧的心理，大胆地扔掉心灵的重负，尽情享受在地面遨游的快感。

其实速度滑冰在我国的一些地区兴盛已久，比如延边、哈尔滨等地，由于地理位置、自然环境的优势，那里的人们早已把滑冰当作自己平日的休闲运动了。但是对于身在职场的人们来说，在冰雪世界遨游显得那么遥远，即使在体育馆的冰面上也是寸步难行，他们要如何快速掌握滑冰的基本技巧呢？

初学者可选择休闲花样的冰刀鞋，在渐渐熟练了之后再换其他类型的鞋。无论是滑冰还是溜冰，学会站立在冰面上是最基本的。完全没有基本功的人，在开始站立时最好有人搀扶或顺着栏杆慢慢站稳，待自己的脚腕可以支撑身体的重量时，就可以慢慢进行滑行的练习，这个过程一定要有人搀扶或有支撑物，缓慢地迈开双脚，试图滑行，反复尝试，在

感觉良好可以放手时就勇敢地放开滑行，摔倒是不可避免的。要不断地练习，慢慢掌握了基本的要领，就可以自由滑行了。如果还想使自己的滑行姿势更加优美和专业，可以找专业的教练进行纠正和指导，当然，如果单纯以缓解压力为最终目的的话，滑行本身就是一种美好的过程。

滑冰是一项考验人的身体平衡能力和协调能力的运动，但是更多的是能够让人们在整个运动过程中获得极大的乐趣。众所周知，滑冰对于绝大多数人来说是一种“高难度运动”，但是正因为它充满挑战性，所以才有助于缓解精神压力。在学习的过程中，还可以体会到接触新鲜事物的满足感，这样就可以收获一种好的心情。滑冰的过程充满惊险刺激，人在滑冰时难免会摔跤，但是跌倒后就要爬起来，继续前进，这非常锻炼人的意志力，而且，从某种程度上来论，“摔倒”也是一种充分的宣泄，因为身体受到了比较大的冲撞和刺激，精神会得到更大的释放。所以，这是一种有效的“跌打止痛膏”，对于缓和情绪上的伤痛有非常好的疗效。

但是，滑冰依然是一种带有危险性的运动，对于上班族来说，滑冰最好还是选择专业的体育场所。如果想与大自然亲密接触，可以在严冬时节，在已经冻结实的河面上运动；其次，初学滑冰的人，要循序渐进地学习，不可急躁莽撞，保证安全，这是对自己负责，同时也是对他人负责。最后，要注意身心结合并保持平衡，才能达到缓解压力的目的。其实滑冰的真正目的不是要学会一些完美的动作，而是在整个过程中使心灵放松，在惬意的时光里享受自由自在的感觉，所以，不要带着强烈的目的性去完成一件事，顺其自然，这会让你轻松很多。

9.让身体动起来——原地跑步减压法

压力常常使人喘不过气来，仿佛全身失去了活力和原动力。但是生命的动力是需要人不断去创造的，只有你自己主动选择“动起来”，生命的能量才会越来越充足。

跑步是人们生活中非常常见的一项运动，也是清晨时人们首选的热门运动之一。跑步对于身体的好处不言而喻，每天参加适当时间和强度的跑步运动，可以有效地调节机体的功能，促进血液循环和白血球、热原质的产生，消除很多体内的细菌，使身体充满活力。但是对于一天都在上班的在职人群来说，早晨睡意浓浓使人不愿意早起跑步，晚上下班很累就更无心进行运动了。眼看身心都处于压力之中，该如何利用办公室的

有限空间来个“跑步”运动以缓解压力呢？

其实跑步可以不用在户外，此时此刻，你就可以让自己“跑”起来。如今流行一种非常方便的跑步方式——原地跑步法，使跑步这件事可以在办公室里进行，可以在工作的间隙进行。

原地跑步法分三个阶段，在跑步的第一个阶段开始之前，可以做一些适当的热身运动，如手臂和腿部的伸展运动，头部的旋转运动，等等，使全身的韧带和肌肉得到放松。同时打开音乐或电视，让人的精神处于一个无限放松的状态。

第一阶段：

首先，让双臂在身体的左右两侧自然地进行摆动运动，并持续一段时间，然后双脚开始在原地慢走，这样的慢走大概要持续1分钟的时间，目的是让身体能够动起来，这是运动最初的形式。

然后，逐渐地加快摆动双臂的速率，同时加快脚下的速度，使慢走逐渐变成快走，这时双手摆动的位置要调整到胸前，注意手要保持放松，不能握拳，手心朝下。大约4分钟以后，热身阶段完成，这时候的身体，已经处于跑步的基本状态了，这样就可以进行接下来的动作。

第二阶段：

双手放回到身体的两侧，继续进行有节奏的摆动，并保持放松，跟随节奏和速率可以上下抖动。无论身体处于何种兴奋的程度，人的注意力要集中到音乐或者电视节目中，而不是跑步上，从而产生一种“为了配合音乐而运动”的想法，这样人的身体就不会太累了。

第三阶段：

接下来就要开始匀速的耐力跑步训练了。此时身体已经处于兴奋的状态，双腿逐渐加速地跑起来，同时手也不停地抖动，期间，可以活动颈部、头部，使身体处于高速运转的状态下，这样持续40~60分钟。这个跑步过程，是一个全身肌肉的放松过程，呼吸要饱满、深长，使腹部也得到收缩，跑步时步伐要轻快，不拖沓不偷懒才能达到最佳的缓解疲劳和压力的效果。

在原地跑步的过程中，最关键的是要有意识地转移头脑的兴奋点，即不要让“跑步”充斥着大脑，而是要带着欣赏的心情去享受电视节目或者感受音乐优美的旋律。这样的话，跑步不再是难以完成的任务，而是一种享受，同时身体也得到了应有的放松。

如果要在办公室完成这一系列的运动，切记，是不能穿职业装的。选择运动鞋才能够降低坚硬的地面对脚造成的冲击，起到缓冲和缓解疲劳的作用。如果你的办公室地面足够干净或者有柔软的垫子垫在脚下的话，可以选择光脚跑步。穿着鞋跑步和不穿鞋跑步，脚用力的方式是不同的。通常情况下，穿鞋的人习惯脚后跟先着地，而光脚跑步的人会下意识地去保护脚部的骨骼，从而习惯性地双脚完全着地。研究发现，这种跑步方式可以减少疼痛和受伤的可能性，加强小腿肌肉的锻炼，更接近于人类最原始的跑步方式。

在工作压力巨大的今天，若能给自己留出一个小时的时间来放松身心，不妨选择原地跑步法。原地跑步既方便又经济，非常适合上班族们采用，原地跑跑，让全身都动起来！

10.跳跳更健康——跳绳减压法

在国外，跳绳和游泳被誉为是“最完美的运动”。跳绳对于中国人来说并不陌生，从小孩到大人，人的成长过程中，不同的年龄阶段都跳过跳绳，这一项活力四射又简单方便的运动不仅仅可以减肥，促进新陈代谢，加强血液循环，增强身体素质，对于深居职场备感压力的白领人士更是一种放松心情、排解压力的有效方法。

跳绳是每个人都会的运动，几乎没有男女老幼的限制。正处于生命旺盛季节的工作达人们也同样可以让跳绳玩出些新花样，为人们枯燥的生活平添些许青春的朝气。就是因为跳绳本身很简单，所以，人们对它的演绎越来越繁多，比如单飞活花、固定编花跳、双飞，等等，不少人已经练得炉火纯青。大多数的人们所接受和习惯的，是最简单和常见的一种跳绳方法，叫作正摇双脚跳，即顺时针挥动跳绳，双脚同时落地。同时还有反摇跳，即摇绳的方向是逆时针，跳绳除了双脚着地，还有单脚跳、交换双脚跳跃以及带有弹回动作的双脚齐跳，这些都是大家所能接受的跳绳方法，并且没有什么难度，上班族可以在休息时间到楼下锻炼一番。

在白领人群中，跳绳还可以变得更加优雅和舒适，比如，运动前，选择一首适合的音乐来调动气氛同时练习跳绳。最好选择舞曲，比如瑞奇·马汀的歌曲非常合适。选择音乐来练习跳绳可以很好地帮助人控制自己的节奏，使整个跳跃的过程富有节奏感，这样产生的效果是非常好的。并且这个方法可以愉悦身心，缓解运动带来的疲劳感，久而久之，自己也可以找到适合自己的节奏，就是在没有音乐的条件下，也可以创造出优美的运动氛围，有人这样形容伴着音乐跳绳的感觉："那感觉像是在飞。"在可以感染人的音乐中跳绳就像整个人在翩翩起舞，对身心都是一种美好的体验和放松。

如果场地允许的话，可以选择一边跑一边跳的方式来练习跳绳。就是每绕一圈时，也在进行着大步迈出的运动，这样摇三圈就可以跑出最多30米的距离，这样一边跑一边跳，既可以锻炼到双臂的肌肉，也可以使腿部、脚部的肌肉得到锻炼。所以说，跳绳可以减少腿部、臀部和腰部等身体众多的部位多余赘肉，可谓是世界上最简便、花费最少的有效健身减压的方法。

虽然跳绳这一运动简单易操作，但还是有一些值得注意的问题。首先，用前脚支撑身体推动起跳和落地，切忌用全部脚掌或脚跟落地，以免造成脑部震荡。当身体处在空中的状态时，要保持身体的自然弯曲姿势，不要过度弯曲或过度绷紧身体，呼吸要有节奏、有规律。其次，绳子的长度要适中，绳子过长或过短都会抽到身体或头部。最简单的测量方法就是用两手分别握住绳子两端的把手，踩住绳子的中间，双臂屈肘将小臂抬平，直到绳子被拉直，就是适合的长度。第三，运动一定要循序渐进地完成。跳绳是一种消耗大量热量的运动，其速度和时长要根据每个人的情况来调整。每次运动8~15分钟即可，然后逐渐地延长时间。第四，跳绳是种局限性很小的运动，几乎在任何时间、任何地点都能进行，但是要避免两个时间段，即饭前和饭后半个小时内尽量不要跳绳，同时，跳绳所选的地点尽量避免有沙砾或凹凸不平的地方，选择木质地板或有弹性的PU场地为最佳。第五，对于体重较重的人群，在跳绳时，应采用双脚起落最佳，切忌单脚跳，因为那样是全身的力量全部施于一只脚之上，很容易造成膝盖和踝关节的损伤，跳绳的时间也不宜过长。过度肥胖的人士则不宜跳绳，因为他们的体重对腿部的压力过大，容易造成损伤。

所以，跳绳是放松心情的最好方法之一，在这样的运动中，人们可以感

受自己身体充满活力的过程，感受青春和年轻的无限魅力。

11.骑着单车去郊游——骑自行车减压法

在二十世纪八九十年代，人们大多骑着自行车上班，随着社会的发展和人民生活水平的提高，自行车渐渐被人们抛弃，人们纷纷开始开车上班，开车上班已成时尚，但给环境和交通带来了不少的问题，这也给精神压力不断增加的职场人群带来了更多的焦虑情绪。这时，请不要忽略自行车的用途，它不但可以作为代步工具，还可以带给自己健康的身体和年轻的心灵。

骑单车是一项非常常见的有氧运动。骑车具有一定的强度和负荷，但强度适中，负荷也不大，当超过一定的运动量之后，身体内部便会分泌出脑内啡和儿茶酚胺两种物质，这两种物质能够提高人体应对压力的能力，加强人主观的自我感觉良好的状态。同时，适量地骑车有助于加强身体的血液循环，使氧气能够供应到身体所需的各个部分，从而缓解由于上班带来的肌肉紧张或疼痛，减少这些不适所造成的精神压力，舒缓大脑的认知系统。

骑车虽简单，但是用正确的方式来骑车，对我们的安全和锻炼都是有好处的。首先，在坐姿方面，动作要类似骑马的坐姿，将体重分散在手和脚踏板上，切忌把全部力量都置于座椅之上，以免造成臀部的疼痛或不适。其次，将脚掌的1/3处置于脚踏板的中央位置，蹬车的速度要保持均匀，时快时慢很容易造成疲劳。最后，骑车的方式是将上半身稍稍向前倾，手臂呈微弯曲的状态，这样的姿势在骑车的过程中，不会感觉到太累，可以减少身体能量的损耗。

值得一提的是，在选择骑车为减压运动之前，要先选择一辆舒适的自行车。车座要有弹性、柔软、卫生同时方便调节车座高低和方向，然后检查自行车的刹车是否灵活，这是确保车子安全的最重要的步骤。

如果上班族有条件骑车上班的话，不妨试试这个方法。悠闲自得的心情，使上班途中的风景也变得别具一格了，同时针对早晨没有机会锻炼身体的白领们，骑自行车上班岂不是一举两得。除此之外，也可以在周末独自一人或约上朋友们骑自行车去郊外观光踏青。自己选择路线和方式、强度和时间，自己安排计划和行程，每到达一个目的地就会产生一

种小小的成就感和喜悦感，这是一个逐渐累积自信、学会肯定自己的过程。

12.让心灵飞起来——蹦极减压法

蹦极，也被称为“俯冲跳”，最早出现在南太平洋群岛的一个叫蓬特科斯特的岛屿的一个宗教仪式中，即每年的春天，在岛上例行的仪式中，勇敢的小伙子们会爬上一个35米高的台子，用绳索绑住自己的踝部，头朝下向下跳，如果成功，就会被人们认为非常勇敢，来年会获得好的收成。蹦极在世界流行开来始于1979年，经过多年的发展，这种新奇又独特的方式被人们所认可并逐渐成为一种时尚。

蹦极被称为勇敢者的运动。想要通过蹦极来缓解压力的白领们，应该选择专业的蹦极场所和游乐园。并且由专业的工作人员帮你进行一系列的检测，在蹦极运动之前，工作人员会先称蹦极者的体重，然后将数字标记在其手背之上，并通知塔台，塔台会再次为运动者测量，以确认人在高空中的体重和在地面时的误差，最后，会教授一些最基本的蹦极方法，并为蹦极者安装保险绳，确保保险绳的安全程度，在进行完这一系列的前期准备之后，他们还会给蹦极者一些精神上的支持。

如果是第一次蹦极，教练会告诉你一些跳跃时的正确姿势，即站立在踏板上时要昂首挺胸，眼睛平视远方，看着广阔的世界或重峦叠嶂的山峰，保持内心的平静，消除紧张的情绪。准备起跳时，要像鸟儿振翅飞翔一样将双臂自然向上伸展，当工作人员数完3、2、1并喊出“蹦极”时，蹦极者的身体要向前倾并保持平直，直到将重心全部移至上半身，接着双脚自然脱离踏板。

试想当你站在40多米高的地方，目光所到之处都是青翠的山峦和奔腾的河流，你离天空的距离那么近，甚至感觉太阳都触手可及。这样感受自己容身在巨大空间里的渺小感，当感受到这极大的包容性时，心里的压抑感自然会瞬间消失。但是蹦极依然属于危险性极高的运动，对于蹦极的组织者和经营公司以及蹦极者本身的要求都很高，所以，在蹦极之前，还要了解一些注意事项：

首先，蹦极对身体素质的要求非常高，凡是有心脑血管病史的人一定不能参加。同时患有深度近视的人要慎重选择这项运动，因为蹦极的动作

是头朝下，并且人的身体是以9.8米/秒方的加速度坠落，这样的高速运动很容易使得脑部充血造成视网膜脱落。

其次，蹦极时的保险措施要做得非常到位，一定要确保保险绳的安全，排除安全隐患。如果绳子看起来磨损得非常厉害，最好放弃蹦极，因为绳索是有使用期限的，超出期限必须更换。如果想确保绳子更加安全，蹦极可选择在天气晴朗的早晨，这时绳索未经过高温和阳光的暴晒，大多有比较好的柔韧度，安全性能也大大提高。可见，在蹦极时选择天气也非常重要。蹦极时一定要选择晴朗无风的天气，如果风力过大，会造成绳索的剧烈摇晃，影响弹跳的方向，甚至使蹦极者产生不安全感，如果是下雨天，绳子会受潮，同样会影响到绳子的安全性能。

此外，蹦极前，蹦极者要穿较为合身的运动衣，不要过大，否则会造成兜风的现象，影响蹦极的质量，蹦极时要注意自身的安全，避免绳索将颈部、手臂或者腿部缠住或卷住。最后，人在饮酒之后，最好不要蹦极，酒精对人判断力的损害很大，人在酒精的催眠之下很容易丧失安全意识。

蹦极是一种新型的运动和解压方式，如果觉得简单的蹦极不够刺激，还可以有很多种方式来增添蹦极的乐趣，目前有很多蹦极的花样，比如，绑腰后跃式、绑脚高空跳水式、绑脚后空翻式等等，这些令人眼花缭乱的动作配合着放松的心情，无论如何，只要纵身一跃，一切烦恼都会烟消云散。同时这也是一种自我极限的挑战，在这样一番运动之后，抵御困难的能力就会增强很多，在以后的人生道路中，无论遇到什么，都能以泰然一跃的心态解决。

13.用自信和美丽驱赶压力——健美操减压法

爱美之心人皆有之，人人都想拥有自信的精神状态，拥有傲人的身姿和优雅的气质，但是整天被工作缠身的白领们头顶压力，几乎没有闲暇好好调整自己的身心，这种状态是非常不好的，无论工作多繁忙都要留出时间给自己做些运动，保持好身体才能保持好心情，压力自然一击即碎，只有美丽常在，快乐才能常在。想要释放压力，去练习健美操吧！

健美操是一种非常有成效的强身健体、放松心情的运动。更重要的是，健美操的独特之处在于它本身所具有的轻松、优美的特点，它能带给人

视觉和听觉的不同艺术享受，整个过程愉快自然，练习者很容易陶醉于音乐和运动所融合的世界中，有效减轻了心理压力，使身心得到均衡健康的发展。

健美操分为竞技健美操、健身健美操和表演健美操。而适合于普通人群的当然是健身健美操。国内流行的健身健美操也有很多种类别。在办公室上班的人群适合用一些简易的健身方式，既方便又简单，不用耗费太多时间和精力。下面介绍一组可以在办公室练习的动作。

第一步：大踏步

尽量抬高双腿，进行大踏步，脚尖落地要轻，每次抬腿时要用力，使自己的身体看起来富有弹性。在踏步时，练习者要自己喊出节拍，16拍为一组，声音洪亮并且自信，以一种意气风发的状态做完这组动作。这组动作的特点就是能快速燃烧身体内的脂肪，力度和幅度都要大，不要顾及是否会过于消耗体力而影响下一个动作，并且要有节奏感，这样不会造成心跳速度不均匀的现象。

第二步：大幅提膝，大幅摆臂

在第一步完成之后，身体渐渐处于兴奋状态。这时，再将腿大大地抬高，同时加大手臂横向摆动的幅度，并且尽量随着双臂的摆动扭转身体，将骨盆扭转开来之后，位于侧面的腹部肌肉也得到充分地伸展，然后随着旋转又紧缩回去，这样可以收紧腰围，起到瘦身的效果。

第三步：用力踢腿

在继续进行大踏步的过程中，将一条腿抬起，并用力向前踢出，这时大腿和腹部的肌肉得到紧缩，这也是踢腿时需要特别注意的两个部位。踢完左腿用同样的方式踢出右腿，，交替进行，重复8~10组。这样的动作有利于将大腿的赘肉全部甩掉，起到瘦腿的效果。

第四步：重压提膝

在踏步的同时，将双臂向前交叉，然后抬起一条腿，将手掌放到抬起的那条腿的膝盖处，用力下压，并不断加大力度。这样一提、一压为一个节拍，反复练习8~10组。在这个过程中，当手臂下压膝盖时，腹部和腿

部的肌肉受到刺激和压迫，有利于这两个部位的脂肪燃烧。

第五步：综合练习

在跳跃的过程中，先抬高一条腿，再放下，着地时使其与另一条腿交叉，然后再抬起另一条腿，用同样的方式交叉着地。在做这个动作的过程中，练习者会感觉到非常僵硬和不适，但是它能够刺激腿部和小腹，两腿交叉的动作还能够刺激大腿的内侧和腹部侧面的肌肉，有着显著的双重效果。交替重复各6次，共做10次。

健美操是一种伴随音乐来控制节奏、调动心情的体育运动，所以，是缓解精神压力的一剂良药。试想，在或轻松优美或动感十足的音乐声中练习健美操，使得备受精神压力困扰的人们将注意力从烦恼的心事上转移开来，忘掉焦虑与压抑，尽情享受运动所带来的轻松愉悦，从而使内心得到前所未有的安宁，达到缓解压力、减轻负担的效果，同时调动起良好的心态和非凡的生命活力，感受阔别已久的年轻状态。另外，参加健美操有利于加强人的社会交往能力。人练习健美操时，都喜欢去健身房，参与到人群中，在老师的带领和指导下共同参与锻炼，从而可以接触到来自各个阶层、行业、领域的人士，扩大了社会交际面，看到了从前看不到的世界，这可以迅速把人从平日里两点一线的环境中解脱出来，开阔眼界，从而为生活开辟另一个天地，大家一起跳、一起锻炼，共同欢乐、互相鼓励，在这样良好的氛围中，精神压力自然就会减轻许多。

14.踢踏踢踏，赶走压力——踢踏舞减压法

缓解压力的途径有很多种，有很多运动同时充满着优美和活力又能减压。在众多缓解压力的运动方法中，有一种集艺术、音乐和运动于一体的解压方式——踢踏舞。

踢踏，有拍打、敲击的意思，表演者穿着特别的踢踏舞鞋，利用脚的各个部位与地面撞击、摩擦，而产生一种踢踏声。这种舞蹈的形式很自由开放，并没有过多专业方面的限制，也不注重舞姿和动作，更注重一种节奏感的把握和平衡。所以，这种轻松又毫无压力的艺术运动同时也是有氧运动的一种，对人缓解压力有着非常大的帮助。那它对于人的身体和心理究竟有哪些好处呢？总结起来，有健脑、健心、健身和健美的效

果。众所周知，人在运动时，都是靠小脑来平衡自己的四肢的，同样，跳踢踏舞也需要用小脑来支配舞蹈者的四肢，非常重要的一点就是要掌握脚掌落地的节奏，这对提高人的思维能力和协调能力有着很大帮助，同时强化人的记忆力。为什么它可以健心？因为跳踢踏舞时，人不仅需要“眼观六路”，还要“耳听八方”，这样既能够加快全身的血液循环，还能让人精神充沛，心情放松。而同时，跳踢踏舞的健身效果也非常显著，因为它本身属于关节之间的运动，对关节灵活性的提高有相当大的好处，有效降低了关节炎等症状的产生。另外，踢踏舞还有很好的瘦身效果，这样既健身又减肥的运动实在少见，非常值得一试。

踢踏舞并不神秘，也不复杂，只要肯带着排解压力、释放心情的目的认真学习，就可以掌握最基本的动作。首先要掌握它的基本步法：

直踢踏：只利用脚趾肚的部位来敲击地面，即只要抬起踝关节即可。

向前踢踏：利用脚趾肚的部位向前敲击地面,然后抬起踝关节。

向后踢踏：利用脚趾肚向后敲击地面，然后抬起踝关节。

跟踢踏：需要弯曲膝盖，用脚跟敲击地面后快速抬起来。

掌握了这些基本步骤之后，将这些动作相互连接起来，踢踏舞的基本舞步就形成了。不过，一定要适当运用脚部的力量，如果方法不当，膝盖很容易受到损伤。因为踢踏舞主要依靠的是脚底对地面的反冲击力，如果初学者刚开始接触踢踏舞，又急于迅速排解心理压力，而在坚硬的地面上大跳特跳，就容易出现膝盖扭伤的状况。所以，如果将它作为一种运动来强身健体的话，在跳舞时要遵循科学合理的方法，循序渐进地练习。

其实无论舞步如何，即使跳错也没有关系，最重要的是人们能够在悠扬的爱尔兰音乐中，配合着“踢踏踢踏”的声音放松自己的心情，缓解来自生活和工作的巨大压力。这样一种活泼的运动，能够带给人精神上的慰藉，把烦恼和郁闷统统踩碎在响亮的踢踏声中，让人们相信自己才是心情的主宰。想要拥有快乐，就去跳踢踏舞吧！



第二章

饮食减压：心理压力竟然也可以“吃进去”



人常说“柴米油盐酱醋茶”，俗称“开门七件事”，无论是对王公贵族，还

是对普通百姓而言，饮食都是维持生命的必需手段。在此基础上，对于美食家而言，饮食是一种艺术的享受；而对于心理学家和医学家而言，饮食还是一种减压方式。据专家研究，心理压力是可以“吃进去”的。

心理学家指出，食物与人的情绪有着微妙的关系：巧克力、坚果、香蕉、西红柿等可以让人心情变好，当情绪低落时，人们可以吃这些甜点和水果来提升情绪；牛奶、咖啡和蜂蜜，也可以适时地调整人们的精神状态，帮助人睡眠、驱除疲劳或醒脑。

医学研究发现，当压力产生后会导致生理上的变化，如增加分泌升糖激素、肾上腺素以刺激交感神经，使得心跳加快、肌肉紧绷、代谢率提高，同时也可导致能量消耗增加，身体氧化压力上升。当遇到这些问题时，“吃”能够帮上人们的大忙。

其实，饮食对压力的驱逐，不仅仅反映在生理方面，还包括心理层面。撇开生物学上的解释，一道诱人的美食摆在人们面前，仅通过视觉、嗅觉、味觉似乎就能调动我们的积极性与兴奋感。食物本身就散发着一种幸福的味道。

沉重的生活负担、繁忙的工作、复杂的人际关系……当前社会激烈的“快餐式”生活给人们带来了巨大的压力，令人们苦不堪言。如何减压？在药物、运动之后，饮食又作为一种新的减压方式出现在人们面前。科学膳食，合理搭配，用食物调理我们的身体机能，调节我们的情绪，将压力“吃进去”！

1.补锌也能补“心”——补锌减压

生活中处处是压力，网络热门词汇“鸭梨山大”也反映了人们对于压力的无奈。职场压力、学业压力、人际交往压力，各式各样的压力挑战着人们身体和心理的承载极限，如何减压就成了人们当下保证生活、工作质量的必修课，食物减压也随之成为一种新的风尚。在众多减压食物中，含锌食物开始走进人们的视线。

锌是人类自远古时期就知道的化学元素之一，锌元素的运用历史悠久，大约三千年前，古埃及人就开始用一种锌制剂——卡拉明来治疗皮肤病。1869年，Raulin于生活机体中发现锌的存在，1963年，首例人体锌

缺乏病被发现，自此，锌开始纳入人体必需的营养素之一，受到愈发广泛的重视。

锌被誉为“生命之花”，“智力之源”。作为生命体必需的微量元素，锌广泛分布于人体之中，人的神经、免疫、血液、骨骼和消化系统中均有锌的存在。大量实验研究表明，当人体出现锌缺乏时，会引发各种不良反应，导致负面心理出现，情感稳定性下降，阴郁、多疑、活动意志减低。

在医学研究中，压力被认为是身体备战状态的反应，是人们面对某种情形、某件事物所具有的潜在威胁性、不确定性所引发出来的紧张状态，当人们感到压力时，大脑会分泌肾上腺素等激素，这些荷尔蒙通过血管流淌到身体的各个部位，各种不适状态随之出现，心跳加快、呼吸急促、肌肉紧缩、手心出汗，严重时甚至会恶心、呕吐，此时可以适当吃些富含锌的食物，锌能够平衡血糖，使荷尔蒙运作正常。

对于青少年而言，其压力来源最主要是学业，尤其升学考试，每年中考、高考来临之时，医生往往建议考生们多吃一些含锌的食物，一方面，锌能促使味蕾细胞的再生，有效恢复味觉并促进食欲；另一方面，锌还有助于减轻眼疲劳。此外，锌也是青少年成长的重要元素，在提高智力、增强免疫、促进细胞的生长、分裂与再生方面发挥着重要作用。在加拿大等欧美发达国家，补锌被列为强国战略的一部分，学校和幼儿园会每年定期组织为孩子补锌。

锌也是孕妇们减压的必备食物元素。锌与生长发育密切相关，Root于1979年证明缺锌的大鼠垂体和血液中生长激素含量显著减少，影响胚胎生长发育。怀孕后的妇女血浆中锌的含量往往低于普通人，处于正常值的低限或临界点，而且孕妇由于孕期口味单一、妊娠反应等，锌的摄入量不足。孕妇在孕期不仅要承担自身正常生理活动所需的锌量，还需提供胎儿的锌量，摄入足量的锌，才能既保证孕妇的身心健康、消减孕期反应所带来的压力，又能保证胎儿的良好发育与生长。特别对于一些食欲不振、易头晕乏力、厌恶油腻、晨起呕吐等妊娠反应比较激烈的孕妇，补锌尤为重要。

生活中，富含锌的食物较为普遍，许多食物或多或少均有锌元素的成分，其中含锌量较高的为动物的瘦肉、肝脏、蛋类及牡蛎等，据化验，

每100克动物性食品中含锌3~5毫克，且动物性蛋白质分解后所产生的氨基酸还能进一步促进锌的吸收。在所有的植物类食物中，坚果类含锌量较高，如花生、核桃等，水果中以苹果的锌含量最高；此外，锌含量比较高的还有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等，中药中的枸杞、熟地、桑葚、人参、杜仲等含锌量也较高。

营养专家特定了许多有效的补锌食谱。以含锌量十分丰富的牡蛎为例，牡蛎粥、牡蛎煮面条、天然牡蛎汤、牡蛎炒青萝卜丝等均是理想又简便的补锌菜单。下面简单介绍其中的两个：

（1）天然牡蛎汤：将牡蛎肉60克洗净，切小片；紫菜洗净放入大碗中，加清汤、蛎肉片、葱花、细姜丝，放入蒸锅蒸30分钟。最后取出加入精盐、味精、胡椒粉、绍酒调匀。这个汤操作十分简便，可作为家庭吃饭时的配汤。（2）牡蛎粥：这个做法非常简单，普通的白米粥熬得差不多时，放入牡蛎及切细的小芹菜或大白菜，油盐可按个人口味添加。

补锌需注意季节性。夏季由于高温，食欲差，人们进食量少，摄锌量必然减少，再加上大量出汗所造成的锌流失，补锌量应高于其他三季。

补锌还要谨防药物干扰。不少药物会干扰补锌的效果，如维生素C与锌结合生成不溶性复合物，四环素会与锌结合生成络合物，类似情况还有青霉胺、叶酸等。补锌时应尽量避免同时使用这些药物。

虽说此“锌”非彼“心”，但“锌”能补“心”，生活中多重视锌的作用，保证锌含量的充足摄入，“鸭梨山大”下那颗沉重的“心”也就能越来越轻。

2.累了，就喝一杯咖啡——喝咖啡减压

金融危机之际，日本民众减压有妙招，猫咖啡馆就是一个好去处，品一杯咖啡，逗逗猫，借此放松心情。通常，日本大型的猫咖啡馆会设置两个区域，一个区域是专门用来品尝咖啡的，另一区域则是猫加咖啡。咖啡对于日本民众而言，是十分流行且普遍的减压饮品。

“咖啡”（Coffee）一词源自埃塞俄比亚的一个名叫卡法（kaffa）的小镇，在希腊语中“Kaweh”被寓意“力量与热情”，与茶叶、可可并称为世界三大饮料。

世界上第一株咖啡树是在非洲之角发现的。当地土著部落将咖啡的果实磨碎做成球状的丸子，是十分珍贵的食物，专供那些即将出征的战士享用。古阿拉伯人最早把咖啡豆熬煮成汁液饮用，以此助消化提精神。关于咖啡的起源有着种种不同的传说，最为大众所熟悉和乐道的是一个源自15世纪的牧羊人的故事，传说一位也门牧羊人正在放牧，突然发现他的羊群吃下一种色泽微红的浆果，尔后开始变得焦躁不安、兴奋不已。牧羊人把这个神奇的景象告诉了一位修道士，修道士将浆果煮熟后提炼出一种味苦劲足、能驱赶困倦和睡意的液体，这就是咖啡了。古人的发现和传说均表明了这样一个事实，当人们还并不完全了解咖啡的具体功效时，就已经开始在生活实践中将其作为提神醒脑的饮料。咖啡对于人情绪的影响毋庸置疑，现代科学实验也表明，一般人每天吸收300毫克的咖啡因（约3杯煮泡咖啡的量），对一个人的机警和情绪会带来好的影响，有助于人在压力状态下振奋精神和提高注意力。

曾任中国女排主教练的蔡斌就常喝咖啡减压，女排对中国人而言是一个有着特殊感情的体育项目，在国际比赛上往往被寄予厚望，所以中国女排主教练的压力可想而知。蔡斌的减压方法就是喝杯咖啡。蔡斌曾在答记者问时表示，早在当国青队主教练时，就是靠一杯杯的咖啡给自己减压的。成为国家队主教练后，压力更大的他还是习惯用一杯咖啡来放松自己。喝喝咖啡，静心思考问题，仅此足矣。

咖啡可以减压，但饮用咖啡时应注意：（1）刚炒好的咖啡豆不宜马上研磨泡制咖啡饮用，咖啡的最佳饮用期为炒后一周，此时的咖啡最新鲜，香味口感最佳。（2）咖啡的饮用量以正式咖啡杯的分量为宜，普通咖啡适量一般为80~100毫升，且不要连续喝三四杯，若要连续喝三四杯，最好将咖啡的浓度冲淡，或加入大量的牛奶，也可调整糖分的配量，使咖啡既健康又符合个人口味。（3）咖啡应趁热喝，即使是夏季，也是以热咖啡为最宜。（4）切记不正确喝咖啡会影响睡眠。咖啡应在用餐后饮用，它可以促进肠胃蠕动，分解高热量、高脂肪食物，帮助消化，同时避免因空腹喝咖啡带来的对肠胃的刺激。不宜在晚饭后喝咖啡，否则会影响睡眠质量。

心情不好，精神压力过大时，轻咽一口咖啡，提神醒脑，放松紧绷的神经。繁忙的上班族们，你的办公桌上是否也有这样一杯咖啡？

3.情有独钟的“糖”——控制糖分减压

压力过大，火气上涌时，什么能使你迅速冷静下来，大部分人会来杯冰水，但“灭火”效果并不十分理想，一项新的研究表明，糖水在这时也许能取得人们意想不到的效果。英国《每日电讯》中的一项研究报告指出，糖能帮助人们控制自我情绪，糖类给大脑提供的能量能帮助大脑在冲动时控制住自己。

这项研究由澳大利亚昆士兰大学、新南威尔士大学共同完成，在实验中，研究人员将志愿者分成两组，一组喝加了糖的柠檬水，另一组喝加了人造甜味剂的柠檬水。然后，两组志愿者完成一系列会产生压力的任务，如其中之一是当众演讲——志愿者们非但只有模糊不清的任务讲解，还会遭到研究人员不断地挑错与挑衅。实验结果显示，喝了加糖柠檬水的志愿者小组面对研究人员的刁难反应的激烈程度要远小于喝了人造甜味剂柠檬水的志愿者小组。参与研究的澳大利亚心理学家指出，这是因为葡萄糖的作用。葡萄糖可为大脑提供具有执行功能的能量，提高血液中的葡萄糖的含量，会更加有效地帮助大脑控制人的行为，包括抑制冲动。

糖是人体必需的营养成分，经人体吸收后立即转化为碳水化合物，提供人体能量。

糖的主要功能是提供热能，植物的淀粉和动物的糖原都是能量的储存形式，人体所需要的60%~70%的能量由糖提供。许多研究证实，只要适量摄入，掌握食用的最佳时机，糖会是人体机能的有力补充。如洗浴时，适量摄取糖可防止虚脱，补充水和热量；大量运动耗能后，糖比其他食物能更快提供热能；疲劳饥饿、头晕恶心时，糖可被迅速吸收，提高人体的血糖含量，稳定情绪，帮助身体恢复正常；饭后吃点含糖甜品，有助于人在学习工作时，补充能量，精力充沛。据报道，美国科学家对千余名中小学生进行实验调查，结果显示，饭后吃些甜品，下午1~2节课打瞌睡者为2%，而未吃甜品者却高达11%。此外，另一项对数百名驾驶员的试验结果表明，当驾驶员们按要求每天下午2点吃含糖食品或饮用含糖饮料时，发生车祸的概率会减少。

生活中含糖食品众多，蛋糕、糖果、饼干、罐头、碳酸饮料等等，人们可根据个人爱好随意挑选，但切记不要过量，尤其是正在生长发育的青少年，过多食用会影响青少年的健康。食糖过多的不良影响也十分明显：首先食糖过多会干预体内脂肪的消耗，造成脂肪堆积；其次，食糖

过多还会影响人体钙质的代谢，当食糖量达到总食量的16%~18%时，就会引起体内钙质代谢紊乱，妨碍体内的钙化作用。日本一项研究调查显示，儿童过多食用含糖物品是小儿骨折率增加的重要原因。除此以外，不恰当的时间里吃甜食会影响正常食欲，食糖过多，会使人产生饱腹感，减少其他食物的摄入量，进而导致多种营养素缺乏，长期如此，营养状况令人堪忧。

生活中的压力不可避免，如何从繁重的压力下解放出来似乎是一个永不过时的话题，减压的方式多种多样，任何人都乐意选择更为简便的减压方式，每天摄入适当的糖量，一块蛋糕、一颗糖果也是减压的法宝。

4.每天喝一杯牛奶——喝牛奶减压

西方医学之父希波拉底将牛奶称为人类“最接近完美的食品”。的确，牛奶几乎涵盖了现今人们所知的全部维生素及多种免疫活性因子，营养既丰富又全面。牛奶也是最好的减压剂之一，科学家证实，牛奶中的多种营养素，虽不能根除人们压力的根源，却可以缓解压力对人们的冲击。牛奶对人情绪的稳定作用，具体可从以下几个方面说明：

牛奶有助于睡眠这是许多人都知道的生活常识，大多数失眠者都曾收到医生这样的建议：睡前喝一杯牛奶。美国研究者发现，牛奶中含有的右旋色氨酸和一种类似吗啡的天然吗啡类物质有镇静、平衡和催眠的作用，牛奶中的氨基酸可以促使人的大脑内产生更多的5-羟色胺，5-羟色胺正是睡眠产生的原因。研究者们还在牛奶中发现了另一种具有镇静作用的蛋白质——酪蛋白水解物的蛋白质，这种蛋白质能够降低血糖、皮质醇（人处于压力状态下易分泌的压力荷尔蒙），达到减压的效果。科学家们通过观察发现，婴儿们喝完牛奶后之所以会变得平静，正是因为这种酪蛋白的蛋白质在起作用。此外，牛奶中的矿物质钙、镁、钾和锌等金属元素也是辅助睡眠的因素。研究表明，钾能平稳情绪、抑制疼痛、防止感染，并减少妇女在经期的失血量，其在神经冲动的传导、血液的凝固以及人体细胞机能的活动中都扮演着重要的角色。镁同样也在神经冲动的传导、具有神经激素作用的活性物质正常水平的维持等方面发挥着重要功效。并且，在经期的后半段，镁还有助于身体放松和心理调节，消除紧张，减轻压力。因此，美国一位妇产科专家曾建议孕妇们每晚睡前喝一杯加蜂蜜的热牛奶，其中，牛奶富含钾，蜂蜜富含镁。妇女在月经前和月经期间的情绪波动及身体不适也可通过饮用牛奶来缓

解。

牛奶在改善人的不良情绪上也有着令人惊喜的功效。当你心烦意乱的时候，不妨喝一大杯牛奶，安定心神。一些专家在探索营养素时发现，人的大脑在代谢中需要大量的营养元素来更新自己，如果供应不足，大脑就会产生疲倦、思维涣散、情绪不稳的状况。营养与情绪有着密切的关系，牛奶中的各种营养元素能积极稳定人在压力状态下的负面情绪。当压力过大和心情紧张时，人体会消耗更多的维生素C、B族维生素和蛋白质，这时牛奶中充裕的蛋白质、B族维生素等便可立即提供补给。此外，牛奶中的钙是天然的神经系统稳定剂，当心绪烦躁，想发脾气时，含钙高的牛奶有稳定情绪的效果。

牛奶对高考学生尤为重要。每年五六月高考临近之际，高三考生的饮食成为家长们的头等大事，在高考复习的收尾阶段，健康的身体才是革命的本钱。营养保健专家指出，牛奶正是一种有助于补脑健智、消除疲劳、缓解压力的饮品，考生每天一杯奶，是十分必要的。高考学生往往对脑力的消耗很大，而且考生容易因为用脑过度、心情紧张而造成失眠，睡前一杯热牛奶，有助于保证考生们的安稳入睡和健康成长。专家表示，除纯牛奶之外，还可选择高钙奶或谷物奶，这类牛奶中富含的营养物质更适合高考学生。当前市面上常见的高钙奶中，每100毫升牛奶含钙量高达125毫克，适合于用脑过度的考生补充足够的钙质。而谷物奶还包括花生和黑芝麻等营养物质，除平衡情绪外还有助于增强记忆力，增添谷物的营养。

牛奶和蜂蜜是经典的搭配，此外，牛奶里还可以加蔗糖，蔗糖在消化道中被消化液分解，之后转化为葡萄糖被人体吸收。有些家长会专门为孩子购买葡萄糖，其实大可不必，葡萄糖的用量难以控制且甜度低不被孩子所接受，其实大可通过牛奶加蔗糖这一简单方式取得一举两得的效果。

牛奶一般人均可食用，其中，脱脂奶适合老年人、血压偏高的人群，高钙奶适合少儿、失眠者、情绪不稳定者以及工作压力大的女性。人们可以根据自身的情况选择适合的牛奶种类。但需要注意的是，老年人不宜喝过多的牛奶。不少老年人会选择喝牛奶补钙、促进睡眠，但是过多饮用牛奶可能会导致老年人白内障的发生。牛奶中5%的乳糖极易沉积在老年人的眼睛晶状体上，当蛋白质发生变性，会引起晶状体透明度的降

低，从而诱发老年性白内障或者加重原本的白内障病情。

还有一种常识性错误即牛奶和药物同饮。有人认为牛奶服药一举两得，这其实是个错误的想法。其一，牛奶服药，会大大降低药物在血液中的浓度；其二，牛奶及其奶制品中含有许多钙、铁等离子，会和某些药物（如四环素类等）发生化学反应，生成稳定的络合物或难溶性的盐，阻碍胃肠对药物的吸收，有些药物甚至会被这些离子所破坏，不仅降低药效，影响治疗效果，甚至会对身体造成其他危害。因此，在服药前后1~2小时内最好不要饮用牛奶。

牛奶营养丰富毋庸置疑，每天喝牛奶的人也越来越多。但有句话是这样说的：世界上没有什么绝对的好东西。因为过犹不及，牛奶亦是如此，世界上的好东西也需要合理恰当地利用，牛奶减压，要用正确的方式把压力喝进去。

5.吃根香蕉，吃掉压力——吃香蕉减压

生活中的压力是可以“吃”掉的，想要减压时，水果中的首选就是香蕉。相传，佛祖释迦牟尼因为吃香蕉获得了无穷的智慧，从而使香蕉披上了一层神秘的色彩，在众多水果中脱颖而出，被赋予“智慧之果”的美称。香蕉，确实是一种“不平凡”的水果，它神奇的养生功效一直为人们所津津乐道，既可补充能量，美容养颜，还可延年益寿。香蕉还是减压的好选择，欧洲人将香蕉称为“快乐水果”。

香蕉属芭蕉科植物，广泛种植于热带、亚热带地区，它富含矿物质元素包括钙、铁、钾、镁、磷等，以及各类维生素如维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、维生素P等，还有丰富的纤维、碳水化合物、蛋白质、淀粉、胶质，是一种营养丰富的佳果。以中医的角度来看，香蕉性寒，有清热润肺、止烦渴、填精髓、解酒毒等功效，香蕉果肉、皮、花、根均可入药，一身是宝。

香蕉内所含的泛酸等成分是人体的“开心激素”，能缓解压力，排除紧张，使人愉悦。德国研究人员表示，香蕉对抑郁和情绪不安都有较好的治疗效果，它能促进大脑分泌内啡化学物质，缓和紧张的情绪。香蕉中含有一种特殊的生物碱，它能促使人体内产生刺激大脑神经系统、使人兴奋乐观的血清素。此外一根香蕉平均含有500毫克的钾，钾有助于人

体降低血压，控制水分平衡，同芹菜、柠檬相似，香蕉里的芳香剂和钾元素能提高神经系统的兴奋性，增强大脑的信息接收能力。“大笑姑婆”吴君如就喜欢通过吃香蕉的方式减压。拍戏有时会给演员带来心理上的抑郁，吴君如就曾因精神压力过大导致脸上出现湿疹、睡后颈椎疼痛、头晕等一系列问题，于是医生建议她拍戏时一天吃3根香蕉。香蕉对缓解吴君如的情绪起了很大的帮助，此后拍完哭戏，吴君如都会吃上一根香蕉。

香蕉虽好，但过量食用也可能引起微量元素比例失调。由于香蕉中含有较多的镁、钾等元素，一次性食用大量香蕉，会造成人体血液中短时间内镁、钾含量急剧增加，引起钾、钠、钙、镁等元素的比例失调，危害健康。特别是空腹时食用，会使血液中钾元素成分大幅度增加，当高于正常浓度5.5毫摩尔/升时，将抑制人的心血管系统正常运行，人体出现明显的麻木嗜睡乏力等现象，严重者甚至出现心脏传导阻滞、心律不齐，这时如果开车极易发生交通事故，因此驾驶员尤其禁止空腹吃香蕉。其次，过多食用香蕉还会由于胃酸分泌骤减而导致胃肠功能紊乱和情绪起伏波动。

由于香蕉是热带、亚热带的水果，为了便于保存和运输，往往还未全熟时蕉农就将其从树上摘下入库，于是人们购买的香蕉时常仍是青绿皮的，当人们使用这种未熟的香蕉时，非但不能减压，反而会引起便秘。因为，没有熟透的香蕉含有较多鞣酸，鞣酸对消化道起收敛作用，从而抑制胃肠液分泌及胃肠蠕动。

2007年的时候，国外音乐界就兴起了一股吃香蕉风，很多演员在演出前都会吃根香蕉来“压惊”，避免怯场，从容演出。香蕉既然有这样的功效，那么在求职面试、赶赴考场，或参加竞赛时，不妨来一根香蕉，稳定心态，“吃掉”压力。

6.黑巧克力的心理减压术——吃黑巧克力减压

巧克力，又被译为朱古力，其原料是一种名为Theobroma cacao的树所结的豆，这种树原产于中南美洲热带地区。巧克力起源甚早，美国研究人员在中美洲国家伯利兹北部的Colha遗址出土的一个有2600年历史的黑色敞口陶瓶中发现了可可的残余物。该研究发表在2007年7月18日的英国权威科学杂志《自然》上，研究者们声称，他们使用新型光谱分析技术在这个属于公元前600年的陶瓶里发现了可可豆特有的化学成分。

直至今日，由于人们在巧克力的制造过程中的不断尝试和推新，根据所含成分的不同，巧克力被分为黑巧克力（或纯巧克力）、牛奶巧克力、白巧克力、脱脂巧克力等。在众多品种的巧克力中，黑巧克力具有独特的优势，《自然》杂志上曾刊登一篇《比较黑巧克力和牛奶巧克力的区别》的论文，研究者通过实验将志愿者分为两组，一组食用黑巧克力，另一组食用牛奶巧克力或者食用黑巧克力同时又饮牛奶，实验结果发现，前一组志愿者的血液中抗氧化剂活性增强，而后一组志愿者的血液中抗氧化剂活性在原来的水平上下浮动，这说明黑巧克力的抗氧化作用更直接有效，牛奶可能会影响到巧克力中类固酮的吸收。

另一份研究显示，黑巧克力更能缓解疲劳，减轻压力。英国赫尔约克医学院的医科博士邀请10名患有慢性疲劳症的病人做研究，病人们按照实验计划被分为两组，一组病人每日进食黑巧克力，另一组则食用染黑了的白巧克力，一个月后，将两组食用的巧克力对换，再进食两个月，发现吃黑巧克力的病人均有疲倦减轻的感觉，停食后则又恢复往日疲倦的状态。所以说，想达到缓解疲劳的目的，黑巧克力是巧克力中的最优选择。

关于黑巧克力减压的原因，科学研究者们给出了许多解释：首先，黑巧克力中含有黄烷醇和高分量的多酚及高含量可可粉。黄烷醇是一种人们在极度焦虑时能有效降低荷尔蒙水平，使人体内其他化学物质得到平衡的物质，《蛋白质组学研究杂志》报道说，当人在承受巨大压力的情况下，经过两个星期的“巧克力疗法”，可以使由于压力而导致的高应激荷尔蒙水平有所下降；多酚是一种良好的抗氧化功效的化学物质，能帮助改善人体脑内血清素的水平，有效防治心血管疾病，舒缓慢性疲劳症；高含量的可可粉能活化脑内蛋白质，将蛋白质分解为“酵素”，以平缓压

力荷尔蒙的分泌。其次，黑巧克力能提高大脑内“塞洛托宁”的水平，有助于人们安定心神，更好应付紧张压力。并且，黑巧克力中的可可碱——其苦味的来源，能有效刺激大脑皮层，使人在强压状态下集中注意力。

当前市面上黑巧克力品牌众多，如何选购更为优质的品牌，经验丰富的巧克力制作师们总结了“四觉法”——听觉、视觉、嗅觉、味觉。视：可可含量与可可脂，这是黑巧克力的两个最重要的指标，虽然可可含量是衡量黑巧克力营养成分的标准，但当可可含量超过80%时，口感较苦，大多数人难以接受，所以不必刻意追求高浓度，可根据个人口味适当挑选。可可脂是黑巧克力品质的重要保证之一，市面上一些廉价的黑巧克力常用代可可脂来替代纯可可脂，导致巧克力口感、香味、营养成分产生巨大差别。嗅：香味，经过高温烘焙的优质黑巧克力会散发一种浓郁中略带酸味的独特香味。听：清脆声，优质黑巧克力质地相对较硬，掰开时候有清脆响声，且断面相对平滑。味：融化速度和可可浓香，纯正的黑巧克力融化速度一般慢于牛奶巧克力和白巧克力，且可可浓香也远高于其他巧克力。

想吃巧克力时，不妨选择黑巧克力，增加人的好心情。另外黑巧克力中的脂肪含量极低，以不饱和脂肪酸为主，心情不好时吃一块，也无须担心身体发胖！

7.西红柿，吃出好心情——吃西红柿减压

西红柿，又名番茄，古名六月柿、喜报三元，在秘鲁和墨西哥最初被称为“狼桃”，而后更作为“爱情果”、“情人果”在欧洲广为流传，此外，由于西红柿的色艳味美，还被誉为金苹果、红宝石。

相传西红柿起源于秘鲁和墨西哥，是一种生长在森林里的野生果浆，成熟时色泽鲜艳，美丽诱人，却无人敢食。在当地的传说中，西红柿被认为是一种有毒的果子，称为“狼桃”，仅做观赏之物。现今，西红柿除生食、煮熟作为菜肴外，还被加工制成番茄酱、汁、罐头，是人们日常生活中不可缺少的美味佳品，也是全世界栽培最为普遍的果菜之一。

从中医角度来看，西红柿味甘、酸，性凉，微寒，具有生津止渴，健胃消食，去热排毒，养血补气和增进食欲的功效。西红柿还是果蔬中维生

素C含量较高的一种，营养专家表示，通常情况下人每天摄入一斤到二斤的西红柿，就能满足人体当天对维生素C全部的需求，所以生吃西红柿对于维生素C缺乏者来说是一种非常有效的方法。西红柿中含有大量的维生素C，能有效缓解工作精神压力所带来的副作用。现今社会，人们面对日益激烈的竞争，承受着巨大的工作精神压力，尤其是坐在办公室里的白领们，高负荷的脑力劳动迅速消耗着人们的神经和体力，而维生素C具有平衡心理压力的功效，适当补充维生素C，不仅能够提高人体的免疫力，还有助于人们更好地应对紧张工作，使人们在繁忙的工作中尽可能地保持一种充满活力、积极向上的心态。

尤其对女性而言，西红柿静心解压的效果十分明显。夏季持续的高温极易使人焦躁恼怒，特别是女性，纷繁的工作、琐碎的家事再加上燥热的环境，女性的情绪波动往往较大，失眠、抑郁严重，如果能每天吃几颗西红柿，清热降火，缓解一下紧绷的心情，对工作家庭是十分有益的。

西红柿是生吃有效还是煮熟吃更能发挥作用呢？旅美中国学者、康奈尔大学刘瑞海教授领导的小组对此进行了研究。在实验中，刘瑞海教授和研究员们将三组西红柿样本加热至88℃，时间分别为2分钟、一刻钟和半小时，而后同生的未经加工的西红柿进行比较，结果发现在加热的过程中，西红柿的维生素C含量减少，与此同时，番茄红素和其他抗氧化剂含量却明显增加。因此，生吃西红柿能补充更多的维生素C，煮熟吃则侧重于补充抗氧化剂。如果想要达到降压清火的效果，直接洗净食用即可，既简单又直接有效。

媒体针对职场压力和抑郁问题进行了调查，发现越来越多的职场人诉说



第三章

按摩减压：在经络与穴位之间释放压力



着压力的巨大，超负荷的精神压力不仅影响人们的心理健康，也给人们的生理造成巨大的隐患，“腰酸背痛腿抽筋，头昏眼花耳重听”，有人将此总结为一副对子来说明现今职场人的“职业病”。

有什么办法可以快速减压，短时间内显著地缓减酸痛、消除疲劳呢？不妨试试按摩减压。中医认为，经络贯穿于人体全身，“连脏腑、通九窍”，如果经络受阻，就会出现疲劳和病变。按摩能够刺激穴位，疏通经络，平衡阴阳，还有助于活血化瘀、强身健体、延年益寿。《黄帝内经》就有“经络不通，病生于不仁，治之以按摩”之说。现代医学研究表明，各种按摩手法有助于激活神经，改善血液循环，加速人体各项组织器官的新陈代谢，缓解疲劳。而且，科学有效的按摩，往往使人精神振奋，身心放松，更好地应对工作生活压力。

头、颈、肩、足、四肢是维持人体机能正常运转活动的重要器官，也是压力来临时遭受损伤严重的部位，给这些部位做一个简单有效的按摩，能帮助其实现快速恢复。但要注意的是，按摩时应心平气和，全身放松，要正确掌握关键穴位的取穴方法和操作手法，应用力适度，力度过小起不到应有的作用，力量太大则损伤皮肤。按摩的次数、力道可根据个人身体状况逐步增加，由多到少、由轻到重。按摩应遵守必要的规则，避免适得其反。

生理压力与心理压力紧密相连，一旦处理不好，将导致恶性循环。相反，若能够有效地缓解身体压力，也相当于在给精神减负，通过经络与穴位实现压力的释放。当压力来临时，试着做一做按摩，并请保有“三心”——信心、耐心和恒心！

1.按一按，心情很舒畅——按摩减压法

现代人由于工作、生活压力大，许多人为了缓解精神压力，选择去按摩院进行按摩。

按摩能够减压是有根据的。中医认为，经络贯通于人体内外、上下，联络脏腑，贯通九窍，是气血运行的途径，也是津液输布的网络。压力过大，则会经络壅阻，气血不畅，阴阳失调。而按摩，通过一定的力度刺激穴位，使经络疏通，气血周流，保持阴阳平衡。在西医的理念上，按摩可以调整内分泌、加强胃肠蠕动、剥离组织粘连等，而且具有调节大

脑皮质功能，使大脑神经产生冲动，进而达到兴奋或抑制神经的作用。往往一个人压力过大，就是因为神经过于疲劳，导致神经反射迟钝，对刺激的反应减弱。这个时候的神经往往绷得很紧，很虚弱。这个时候做一做按摩，刺激大脑产生不一样的冲动，对神经就可以起到振奋的作用。

一年一度的高考，让高三的学生面临着很大的升学压力，为了缓解这一问题，很多家长便带着孩子们去按摩。《克拉玛日报》曾报道过一家按摩院在高考期间免费为学子按摩。学子只要拿着高考准考证去那里，便可以享受一人一次的按摩。很多学生都反映经过按摩以后，感觉全身都得到了放松，压力也减少了许多。按摩院之所以会推出这项特殊的服务，就是抓住了按摩舒缓压力的良好功效。对于面临高考的学子来说，面对这样重大的考试，一定非常紧张。人在紧张的时候神经绷紧，就可能无法发挥平常那么好的水平，甚至可能因为过于紧张，出现晕厥或者弃考的行为，有些考生甚至会因为高考太紧张自杀。面对这种情况，按摩院采取了这一措施，缓解了考生的紧张，使得考生在考试的时候能够正常发挥。

一个病人，因为总是做噩梦，整天精神恍恍惚惚。心理医生问他，最近在干什么。病人就说他正在谈一项公司合作的项目。对方是一个大公司，非常有名，所以，他很紧张。心理医生建议他找一个地方做几次按摩。病人走后，找到了一家按摩院，做了几次按摩之后，紧绷的神经放松了，恢复了从前的状态。后来他谈完了项目，特地回去向心理医生表示感谢："按摩完了以后，感觉心情就舒畅了许多。后来，也没有再做什么噩梦了！"医学专家说，人的精神过于紧张时，就会做噩梦、失眠。而病人在按摩的时候，按摩师刺激病人的穴位，放松病人的肌肉，人就会感到舒适，同时会刺激大脑神经产生冲动，进而达到兴奋神经的作用，使得病人对压力的承受能力增强了。如果病人任由自己的情况持续，做恶梦的情况可能会越来越严重，最后导致神经衰弱症状出现，按摩则有效地缓解了压力。

按摩减压，并不是随便找几个穴位按一按便会有效果的。每一个穴位主管不同的部位，按摩不同的穴位便会产生不同的效果。而且按摩减压是一个持续的缓慢的过程。一次的按摩虽然可以暂时达到放松身心的作用，然而没过几天又反弹了。而且按摩的手法错了，还会产生相反的效果。如果想自己按摩，那么如何做才是正确的呢？专家提供了一些不错

的按摩手法，大家可以试一试。

（1）点攒竹，揉前额，按揉百会：首先，你可以躺着或坐着，用两个大拇指抵住眉头的凹陷处，大概按两分钟，按得穴位酸胀了就好。然后，用手掌的大鱼际揉自己的前额，揉它两分钟。最后用两个中指按压头顶的正中部，稍微用一点力，时间以一分钟为宜。百会穴是一个非常有用的穴位，对压力过大导致的头痛等有非常好的疗效。

（2）五指拿头：所谓的拿头，就像梳头发一样，以指为梳，从前面往后面梳，力度不可以太轻。相传药王孙思邈活到了141岁，他在总结自己长寿的秘诀时就说过一句话——发常梳。多梳头发可以放松头皮，刺激头脑的神经产生刺激，那样疲惫的大脑就可以得到放松。头部穴位众多，通过手的梳理按摩，可活络脑部神经，使气血顺畅，俗语有“千过梳头，头不白”之说。用手指梳头可在任何时间进行，早上起床时，中午午休时，学习和工作休息空当时，甚至洗澡出浴时，均可进行。首先，双手十指张开，十指指肚着力（不可用指尖，以免戳伤头皮），自额部前发际开始，由前至后梳理整个头部，直至后发根处。手指梳头时保证指甲平整，动作均匀、和缓、有力，使头皮微有温热、发麻之感。其次数没有限制，时间在10分钟左右。

（3）摩腹：躺在床上，用自己的手顺时针地揉肚子。不仅可以加速小肠吸收，还可以促进胃肠消化。

（4）点揉气海、关元穴：可以坐着也可以躺着，找到气海和关元两个穴位。气海在脐下两横指处，关元在脐下三横指处。慢慢地揉一分钟。

（5）按揉三阴交：三阴交是女子的保健穴位，在脚内踝上三横指处。

（6）捏脊：此方法适合夫妻之间相互做。背朝上躺好，先紧后松地捏背部的肌肉，从下往上行走，捏它十次左右。

按摩舒缓压力不是只针对高考的学生和上班族的。不管是谁，只要压力大了，都可以去做一做以此来舒缓自己的压力。每天早上醒来，觉得头晕，可以按一按前额，揉一揉百会穴。如果你觉得最近总忘事，你也可以按一按你的百会穴，或者多揉揉你的太阳穴。压力过大对人的身体伤害很大，所以，如果感到有压力，就要找到一个属于自己的方法来疏泄疏泄，让压力消除。而按摩是一件做起来比较方便简单的事情，敲一敲

自己的头，也可以很好地舒缓压力。按摩不必很专业，懂得一些简单的按摩手法就可以达到减压的效果。

2.创造属于指尖上的舒适——手指按摩减压法

手指按一按就可以把我们的压力消除掉，这是不是太简单了？现在的人都被自己的压力困扰着，每天失眠多梦，昏昏沉沉，如果指压可以减压的话，那将会为生活带来许多便利。而事实上，用自己的手指按压自己的一些穴位确实能起到很好的减压作用。

中医认为，一旦人气血通畅，那么精神疲劳就会得到缓解。因此，只要用手指轻轻地按压一下那些能够疏通气血的穴位，就会有很好的效果。比如，对于如今工作的白领们来说，坐在办公室长时间盯着电脑看是常态。因此眼睛的疲劳就显得特别突出。减缓眼睛的压力，我们该怎么做呢？我们可以找到太阳穴、睛明穴、攒竹穴，然后在疲劳的时候按一按。每一个穴位大概按一分钟的样子，我们就会发现原本疲惫不堪的眼睛又灵动自如了。和指按法缓解眼睛的压力一样，一些穴位的按压同样可以缓解全身的疲倦。如气海穴、足三里、关元穴的按压，就可以很好地舒缓全身的压力。还有人认为，除此以外，合谷穴、曲池穴也可以很好地排毒减压。体内的毒素排出，人便会感觉轻松自如了，压力也会减少许多。既然这么多的穴位都有很好的减压效果，那么，不管你现在是坐在办公室还是正在上班的路上，或者坐在车里，你都可以伸出自己的手指找到那几个穴位好好地按一按。大拇指也好，中指也好，适当的力度，就能够舒缓体内沉积的压力，让身体恢复轻松的状态。

美国人露丝，今年43岁，事业很成功，如今已经当上了公司副总监。对于她来说，现在正是事业有成、家庭美满的时候。然而，她也有她的烦恼。随着工作职位的提升，露丝需要承担的工作越来越多。有时，她不得不靠着晚上加班来完成自己的工作。这使得露丝非常地痛苦，压力很大，总是失眠，头痛。她不得不用安眠药助眠。虽然暂时是睡着了，可是露丝发现自己又开始做起了噩梦，一觉醒来不但没有舒缓压力，反而觉得更疲惫不堪。露丝不知道该怎么办了，甚至想干脆辞职算了。后来，经一个朋友介绍，她尝试着用手指按压自己的气海穴和足三里两个穴位。渐渐地她发现自己不用吃安眠药就可以好好睡一觉了，而且早上又能够精神抖擞地上班。工作效率自然大大提高，老板对其更加赏识。假如露丝没有使用手指减压的话，那么她的情况可能就会继续下去。兴

许，真的会迫使露丝不得不放弃自己的工作。这对于她来说，会是一个非常大的损失。为什么露丝的指尖按摩能够取得如此好的效果呢？就如上文所述，气海穴、足三里穴都是人体的大穴，对于疏通人体的气脉、疏肝理气具有很好的效果。时常按压这些穴位的话，就能够使得这些穴位刺激所主的器官，疏通人体的气脉，以达到缓解疲劳、治疗失眠多梦、缓解压力的效果。

一些人不知道该如何缓解自己越来越巨大的压力，找不到合适的方法。用指尖给自己按摩，简单易行，是个很好的选择。大家可以像露丝一样，每天有空闲就用手指按一按，想按便按，而且既不用花费多少精力，又不用花费多少时间。用手指按一按，把自己的所有烦恼心情全部按掉，去掉压着自己的一切，创造出属于自己的指尖上的舒适来。

3.减压，从“头”开始——头部按摩减压法

当压力来临时，头部通常首当其冲，头痛、头晕、头热、头脑充血似乎是人们常有的反应，急得抓头挠腮，不断敲击头部也是许多人不经意间的举动。紧张、焦虑、抑郁、失眠种种压力症状都与头部的活动密不可分。在中医里，“头为诸阳之会”，乃十二经络中众阳经会聚之处，百脉之所通，人体之主宰，头在调节和控制人体的生命活动中发挥着关键的主导作用。头颅内的大脑是人体神经系统的“司令部”，人的思维、语言、运动、平衡均受大脑的统一指挥。头皮上分布着许多神经末梢，一些神经末梢与大脑紧密相连，头皮上的信息，会快速传入大脑。当人体头部出现不适，不能正常运行时，人们的日常生活和工作将受到严重影响。

通过手法按摩头部，推揉头皮和头上的各处穴位，可以刺激头皮上的神经末梢，促使任脉和督脉气血经络通畅，提升头皮组织细胞的活性，活跃头部血液循环，达到松弛神经、消除疲劳、提神健脑的效果。长期科学地按摩头皮不仅可以缓解压力，甚至能够起到延年益寿的效果。

头部穴位复杂，“印堂”和“神庭”是头部的两个重要穴位，许多人用脑过度精神疲惫时，会不由自主按压或轻击前额，想重新打起精神，这按击的部位就是印堂穴和神庭穴。印堂穴是人体经外奇穴之一，位于人体的脸部两眉头连线的中点。其在中医上的主要功用为清头明目、通鼻开窍，《达摩秘功》中将此穴纳入“回春法”（认为常用该种方法可保大脑

的青春常在、返老还童）之一。神庭穴，又名天庭穴，属督脉，在印堂穴上方，发际线正中直上0.5寸，在中医中有宁神醒脑、降逆平喘的功效，并被人们誉为提高学习效率的聪明穴。这两个穴位对消除头痛头昏，释放压力，恢复大脑的活力有相似之效，如果同时按摩，还能互相补益，提升效果。按摩时，将中指放在印堂穴或神庭穴上，稍微用力按压10次，后沿顺时针方向揉动20~30圈，再沿逆时针揉动20~30圈，即可起到作用。

太阳穴也是头部解除疲劳的重要穴位。在中医经络学中被列为经外奇穴之一，是最早被各家武术拳谱列为要害部位的死穴之一，也是《达摩秘功》中“回春法”穴位之一。在中医中，太阳穴主治头痛、偏头痛、眼睛疲劳、牙痛等，能有效消除疲劳、振奋精神、止痛醒脑、集中注意力。当人们长时间持续用脑时，会有肿胀疼痛之感，这就是太阳穴向大脑发出了疲劳的信号，此时如果对太阳穴加以按摩，效果十分显著。太阳穴位于头部侧面，眉梢到耳朵之间大约1/3处，手能触摸到的最凹陷的地方。按摩太阳穴时首先要调整好身体姿势，坐站皆可，但一般都采取坐姿，身体保持端正，挺胸收腹，集中精神，将手掌反复摩擦搓热，贴于太阳穴，沿顺时针方向稍微用力转揉10~20次，再沿逆时针方向转揉相同次数；或者将双手手掌贴在头部，用拇指指肚稍微用力地分别按压两边的太阳穴，使有微疼之感，然后同前面方法一样，顺逆方向各转相同次数。按摩次数一般没有明确限定，可根据不同人的大脑疲劳度适当增减。

随着科技的发展，脑力劳动者越来越多，许多人都是坐在办公室的电脑前办公，所以，简单易操作，在短时间内就能达到放松效果的运动，更受办公室工作人员的青睐，头部按摩减压法就很适宜，疲劳困倦的时候，用手指按摩一下头皮，就能很好地起到醒脑减压的作用。

4.轻松练成点穴高手——三穴点按减压法

三穴点按法，是一种简单易行的头部按摩方法，能迅速有效地减轻大脑疲劳。由于操作简便易学，且效果明显，很受时下上班族的欢迎。

三穴，即百会穴、风池穴和天柱穴。三穴均处于人体头部，具体而言，百会穴位于头顶正中线与两耳之间过头顶的连线的交点处。在中医中归属督脉，其名“百会”，顾名思义，百脉交会于此。百会穴乃百脉之会，

百病所主，是人体督脉经络上的重要穴位，主治头痛目眩、焦躁、高血压、低血压、宿醉等，是临床医学中治疗多种疾病的首选穴，具有很高的医学研究价值。风池穴位于后颈部，后头骨下，后颈部两根粗筋外缘陷窝中，基本与耳垂齐平。在中医中，为风邪蓄积之所，故名风池，主治头痛、眼乏、颈部酸痛、落枕、失眠、宿醉等。天柱穴位于后头骨正下方凹处，在后颈部有两根粗筋，沿着粗筋向上，在与头骨交界处附近，两边有一对穴位，即为天柱穴。“天柱”，意示擎天之柱、支撑头颅而名。该穴位是治疗人体头、颈、脊椎以及神经类疾病的重要首选穴之一，主治病症为头昏目眩、眼睛疲劳、颈椎酸痛、落枕、宿醉等。

进行三穴点按法时，第一步，应保持身体端坐，脊背挺直；第二步，将两手手指插合交错，把手掌放在后脑勺上，抬起下颚，头向后仰倚靠双手，使手掌稍感吃力；第三步，将双手拇指放在两侧的天柱穴上，以指腹着力下压，过5秒后松开，3秒后再下压，不断重复上述动作5~10次；第四步，以上述同样方法按摩风池穴；第五步，风池穴按摩完成后，双手向上移动，交叉的手指松开，两手中指指肚放在百会穴上，手掌贴在头上，双手五指散开，呈两手抓住脑袋状，而后开始按摩，方法、次数同天柱穴。

这就是三穴点按法，不受时间地点的限制，任何你想做的时候，都可以马上开始，只要记住三穴的位置和正确的按压方法，即可消除疲劳，一身轻松，赶快行动吧！

5.捏捏耳朵，放轻松——按摩耳穴减压法

常有这样的说法，戴耳环有助于耳部按摩，在中国中医学的针灸研究中，这一说法得到科学的解释：人的耳部是人体全身经络汇集的地方，在耳垂部位还有几处穴位与眼睛相关，在佩戴耳环时，人们走路也带动耳环随之摆动，等于是在无形中按摩着这些穴位。

在中医学中，“耳为宗脉之所聚”，十二经脉皆通过于耳，耳与人体内的脏腑、经络关系密切，当人体某一部位发生病变时，耳廓相应点会通过经络有所反应，人体的各个部位在耳廓的分布形似一个倒置的胎儿。经常按摩耳部能够促进代谢，调整机能，疏通经络，活血运气，调理脏腑，达到预治疾病、健身强体、延年益寿的目的。并且，耳部的按摩也是按摩减压中的重要一环。我国清代医学家王清任曾言：“两耳通脑，

听听之声归于脑。”他认为耳与大脑是相通的。因此，当压力过大特别是感觉头部沉重时，对耳部的按摩有醒脑提神、强化听力、增进记忆、缓解疲劳之效。“掩耳鸣鼓”是我国民间流传较广的健脑方法。

常搓耳朵有利于减压、增强免疫以及促进睡眠。具体搓耳方法如下：双手手掌轻轻握住双耳廓，先由前向后搓，再由后向前搓，各49次，搓至耳廓的皮肤略泛潮红，且局部有稍微的烘热感。每天按此方式早晚各进行一次，完成后会有神清气爽、集中精力之感。如果是严重失眠患者，在每晚临睡前，用食指搓揉按压双耳的三角窝区，每次持续1~3分钟，能够帮助提高睡眠质量。

针对中高考学生，耳部按摩还有助于减压并增强记忆力。具体操作步骤如下：第一步，或坐着或躺下，可选择一种自己认为舒适的方式；第二步，合上双眼，用拇指和食指夹住耳朵，食指在耳前，拇指在耳后；第三步，沿着耳朵的轮廓自上而下来回轻轻捏揉，大概10分钟即可。考生学习感到疲劳时可通过此法缓解压力，改善记忆力减退的状况。

此外，还有捏揉耳尖法，用双手的食指、拇指指肚揉捏耳朵的尖端半分钟，有镇静止痛、清脑减压之效。

现今社会，各种过劳重患、白领猝死的新闻频频见诸媒体，令人警醒，人们开始重新关注自身的健康状况。其实，只需很少的时间，就能释放压力，舒缓紧绷的心情，耳部按摩就是一个不错的选择。心情不好的时候，想发火的时候，疲劳困倦的时候，捏捏耳朵，让负面情绪慢慢消散。

6.关注心灵的窗户——眼部按摩减压法

人常言“眼观六路，耳听八方”，科学家表示，每天我们的眼睛至少要进行一万次左右的眨眼，控制眼睛“观六路”的眼部肌肉很容易出现过度疲劳的情况，导致眼部酸胀，黑眼圈、眼部皱纹明显。众多的调查报告表明，都市人的工作生活压力越来越大，比十年前增加了20%，压力正成为一种新型的“流行病症”，困扰着人们的身心健康，眼睛也深受其害，过大的精神压力和不当的用眼方法导致人们的视力下降严重。据调查，全球近视发病率为22%，亚洲近视检出率最高地区为日本、新加坡和中国，而我国近视发病率居世界之首，为31%，且儿童近视发病率不断增

加，调查显示，我国不同地区相关年龄儿童近视发病率为26%~33%，眼睛健康状况令人担忧。

从事IT行业的小戴就表示，整天在电脑前工作，每到下班时，就觉得头疼得特别厉害，眼睛又干又涩，视物模糊，疲惫的双眸使整个人看上去无精打采，尽管常使用眼药水，但效果并不理想，而且眼药水的副作用还会引发新的问题。于是小戴就去咨询了医生，医生表示眼部疲劳是由于长时间地注视电脑和伏案工作，高负荷的工作压力导致用眼过度，无处不在的精神压力又加剧了眼睛的负担。医生建议小戴在疲劳时可以稍微休息放松一下，做个简单的眼部按摩操，既可缓解眼部疲劳，还能有效释放工作压力。

眼部按摩操简单、安全、效果明显，远优于借助眼药水、人工泪液等方法。适时进行眼部按摩，能缓解眼部和脸部的肌肤压力，促进血液循环，消除浮肿和眼部疲劳，使肌肤放松，恢复弹性。

具体按摩步骤如下：第一步，眼袋运动。将左手的食指横放在眼袋上，并用右手食指从眼角至眼尾轻轻拍打，每完成一次休息5~6秒，不断重复。第二步，眼眶运动。人的眼眶周围有许多重要穴位，适当予以刺激，对眼部疾病治疗、眼睛保健十分有益。将双手食指和中指轻放在眼眶，由眼角至眼尾，再由眼尾至眼角，来回按压，以促使眼部周围的血液循环流畅，舒缓眼部疲劳。第三步，眼皮运动。下颌微向内颔，将双手的中指和无名指的指腹放在眉骨下面，迅速上拉眼皮。第四步，眼球运动。闭上双眼，用食指、中指、无名指的指端轻轻按压或旋转轻揉眼球。第五步，整体运动。合眼，双手互相摩擦，产生热量，然后将双手掌心分别放在左右眼睛上，轻轻按压，可有效地促进眼睛周围血液循环，解除眼部疲劳。以上步骤均不需持续太久或用力按压，眼部疲劳有所缓解即可停止。另外，有条件的话，眼部按摩最好能洗净双手后再进行，并可适当配合眼霜。

关注心灵的窗户，适时给眼睛做个保健操吧。每天进行眼部按摩，养成好习惯，还自己一双明亮的双眸。眼睛的疲劳消除了，人脑的疲劳也会有所缓解，继而身心会变得更加舒畅。

7.活动颈部护颈椎——颈部按摩减压法

颈，是人体非常重要的部位，颈椎管内的脊髓与人的生命中枢延髓相连，支配全身的大部分神经贯穿于此，是连接脑与其他身体部位的主要通道，大脑信息、血液、食物、空气均经此传递，与人的生命健康休戚相关。颈，支撑着头部的重量，活动灵便频繁，易于疲劳和损伤。现代人每天坐在电脑前，有时半天都难得站起来活动几步，长时间如此，就会有颈部酸痛、肿胀之感。

做颈部的保健按摩，可通经活络、清脑明目，刺激血液循环，增加肌肉、关节力量，保持韧带弹性，缓解酸痛疲劳，长期坚持，还能有效防治落枕、颈椎病等病症，尤其适用长期伏案工作者。

（1）头部绕颈法。尽量拉伸颈部与头部的肌肉，肩部保持不动，头部缓慢绕颈做圆周运动，头部向前伸展时贴近前胸，向左伸展时左耳尽量贴近左肩，向右伸展时右耳尽量贴近右肩，绕圈时颈部肌肉会有明显的拉伸感。经常伏案工作的人，由于长时间“低头”办公，会导致颈部肌肉酸疼损伤，此法有助于头部血液循环和颈部肌肉组织的放松。

（2）双手按压法。双手抓住脖子，大拇指向前，自上而下，将颈部肌肉揉开。如果秋冬季穿带领子的衣服，最好按摩10次；或用大拇指以外的其余四指按压颈部，自耳后至锁骨，重复10次左右，最后在锁骨的凹陷处向内再按压10次。

（3）三指推按法。用中指、拇指、食指三指从前向后轻轻揉捻并推按前颈部皮肤，然后三指放在后颈部，由后颈至发根再到脊椎，反复推按数次。电脑族们长时间维持同一个姿势写东西、改东西、做东西，此举对于缓解颈部肌肉劳损十分有效。

（4）墙角辅助法。在离墙角一两步处面对墙面站立，向上举起双臂，前臂与墙平贴，上臂与身体呈90°角，然后用手臂支撑墙角两侧，身体下压，每10秒一次，共做5次。此举有利于伸展两侧的胸大肌，舒缓由于长期身体紧绷引起的肩颈筋膜不平衡状况。

（5）后颈下压法。将双手放置在后颈处，向下按压。低头，后脑向上顶，与下压的双手形成抵抗力，持续5次，一次5秒。当人们对着电脑屏幕时，往往会不自觉地伸长脖子，导致颈部酸疼，此法能立即缓解轻度的颈部症状。

除此之外，每次工作结束回家沐浴后，可涂上少许化妆水和颈霜，辅助颈部按压。首先，将颈霜均匀涂抹在颈部，双手贴住脖子，手指稍微用力，由上往下，提拉颈部中间松弛的肌肉；然后，头部偏向一侧，双手指腹着力，由颈部下端往上向耳后推揉；完成后头部后仰，双手大拇指分别向前、左、右缓缓推按下颚处多余的肉。每次沐浴后睡觉前，以上动作重复三次，能够舒缓一天的疲劳，放松全身，还可预防颈部的细纹。但由于颈部肌肤弹性差、肤质薄，在按摩时应注意力度要轻柔。

医学表明，长时间的头颈周围肌肉劳损会引发“颈椎病”，作为一名长期伏案的电脑族，每天撑着僵硬的脖子，是一件极不舒服的事情，赶紧学会颈部按摩吧，身体的不舒服解决了，精神压力自然也会减少许多的。

8.勤练肩膀才能担重任——按摩肩部减压法

肩部肌肉僵硬、酸痛可以说是许多上班族的“职业病”，长时间维持同一姿势，肌肉持续收缩难以放松，最终导致了肩部的损伤，严重者甚至患上肩周炎。肩部肌肉僵硬、酸痛与心理压力之间可以说是恶性循环，肩部酸痛与一般因运动而产生的肌肉疼痛不同，长此以往，有慢性化的可能，会导致人们出现心浮气躁、胸闷无力的现象，增加工作压力。压力又会继续损伤肩部，最终不仅导致工作效率低下，还会拖垮身体。以前所谓的“五十肩”是属于老年病，但是现今，许多二三十岁的年轻人或中年者也患有此症，甚至十几岁的学生也有肩膀僵硬、酸痛的状况，肩部预防与保健刻不容缓。

治疗肩膀僵硬、酸痛的穴位有三处——天柱穴、肩井穴和膏肓穴。天柱穴前面已做过简单介绍，位于后头骨正下方凹处，距颈脖子左右大约2厘米；肩井穴位于大椎穴与肩峰连线中点，是肩部最高处，肩井穴主治头肩酸痛、眼疲耳鸣、高血压、落枕等；膏肓穴位于肩胛骨内侧，一压即疼，按压这个穴位，能使情绪好转，成语“病入膏肓”中的“膏肓”即指此。一边指压此三穴，一边缓缓吐气，每次6秒，重复10次，能较好地缓解肩部僵硬酸胀。

对于长期伏案的上班族们，在写字台前，即可进行简单的肩部按摩减压法，按摩前放松全身，并按以下步骤进行：（1）双手快速摩擦对搓20次，直至手掌发热，用热掌捂肩，掌心对准痛处或发凉的部位发力，重复3遍，按摩完成后该处会感到温热舒适；（2）左手放在桌上，右手手

掌揉压左侧肩部，主要为肩的前部，再左右对调，方法一样，时间为1~2分钟，可扩张肩部血管，消肿止痛；（3）姿势同上，肩部向前面和内侧倾斜，放松肌肉，双手四指并拢，交叉绕过颈前按揉肩胛骨（位于胸廓的后面，为三角形扁骨）内上角附近的斜方肌和提肩胛肌（位于颈部两侧，为一对带状长肌）附着部1分钟左右的时间，此法是防治颈肩痛的常用方法；（4）双手交叉伏在桌上，用对侧手掌的根部或虚握双拳，叩击肩前部，力道由轻逐渐加重，持续1~2分钟即可。

肩部按摩的方法有很多，可根据自己的情况自行选择，但一定要循序渐进，持之以恒。以下还有几种简单的肩部按摩减压法：（1）扒墙，双手贴墙向上摸，尽力往高处扒，可带动肩部的恢复；（2）背牵，背后双手相握，并分别向左侧和右侧牵动，不断加大幅度，反复数次；（3）轮转双肩，摆动双臂，做大轮转状，10次左右，拉伸肩部和臂膀的连接部位。

长期肩部酸痛，要引起足够的重视，以免状况恶化，学习工作休息的空隙，做一个简单的肩部按摩操，这样可以减轻肩部的压力，使身体的疲劳感有所缓解，以更好地投入工作。

9.足下生辉——足部按摩减压法

足部按摩，又称足部推拿，是我国众多按摩术里面的一个分支，历史悠久。公元前14世纪就已有关于“足部按摩”的文字记载。人体足部有众多神经密集分布，与身体的其他各个部位紧密相连。其作为中医中一种外治物理疗法，已得到无数临床实践的证实，在众多按摩术中具有十分重要的地位。足部按摩主要根据手法的力度和力的方向变换，对足部表面施加压力以影响全身，达到不同的治疗效果，它主要依靠手的力量和技巧实现调节身体各器官功能、缓解病症的目的。

“人老脚先衰，养生先养脚”，我国的这句俗语充分说明了脚的重要性。经常转动脚腕子，做些脚底按摩，有助于活络穴位、缓解疲劳、预防疾病等。转脚腕就是一个普通易行的方法，北京中医药大学东直门医院内科主任医师姜良铎介绍的方法是：可双腿盘坐，一只手握住脚踝，一只手握住脚掌，缓慢转动；或坐在椅上，脚尖点地，以脚腕为轴心进行转动，可每天早晚各1次，左右各转100下。

失眠似乎成为现代人的一种普遍现象，通过脚部按摩，可以改善失眠状况。当睡眠不佳，在床上辗转反侧时，有些人就会使用药物促使入眠，但过度依赖药物往往会使身体产生抗体，效果越来越差。我们何不通过足部按摩来达到目的呢？通常从左脚开始按摩，从各个脚趾开始，自内侧按压到外侧，自脚背按压到脚掌，再从拇指沿着脚背一直按压到脚踝，持续15~20分钟，按压的力道可根据个人接受程度来定。

足部按摩的常用手法之一即单食扣拳法，用食指的关节部刺激脚底，脚底是人体多种内脏反射分布区，按摩力度偏强，易到达有效刺激的目的，但脚内侧、脚面应柔和刺激，因为该部分为骨膜，过度用力，容易造成骨膜损伤。此外，进行足部按摩前应做好充足的准备工作，室内宜清静、整洁、通风，按摩前用温水洗净足部，放松全身。按摩结束后30分钟内可饮一杯温开水，便于按摩后的气血运行，加强按摩效果。

还有一种借助按摩油的足部按摩法。在按摩脚的时候，将按摩油（可选择薄荷油，既提神又除味）涂在脚上，也可以用平时用剩的冷霜代替，包括脚底、脚指甲周围，充分涂匀，用拇指做圆圈动作，轻轻按摩每一脚趾，不断反复。

需要注意的是，女性在月经期间，脚底按摩应谨慎，有出血倾向或有血液病的患者，在进行足底按摩时，可能会出现局部组织内出血现象。其次，足部按摩力道并非越大越好，进行足底按摩应避免按压骨骼突起处与皮下组织较少的反射区，以免造成不必要的骨膜损伤。

千里之行，始于足下，足的重要性不言而喻，足部按摩，不仅使“足下生辉”，也使身心愉悦。每到夏日，人们会穿着各式各样的精巧的凉鞋穿梭于大街小巷之间，步履蹁跹间的玲珑双脚带着无限的夏日风情，让人身心愉悦。每日做“足”按摩功夫，让美丽一直持续，让您工作时的步履更加轻松。



第四章

语言减压：一吐为快，释放压力



语言是人际交往中必不可少的交流工具，贯穿人类发展过程的始终。语

言作为人类沟通交流的重要手段，对人类发展有着重要影响。社会在不断变化发展，人们承受的压力也越来越大，语言在人际交往中扮演着重要角色，运用语言独特的魅力和影响力，能够帮助人们走出压力的困扰，回归平静的生活状态。

男人和女人不一样，使用的语言减压方式也不一样，女人压力大的时候喜欢把话说出来，与他人交谈，而男人压力大的时候一般选择放在心里，不向他人诉说，但他们也有自己独特的语言减压方式，那就是大声说话，这是他们自信的一种表现。语言除了真正意义上的话语外，还包括人们身体体现出来的肢体语言，一个细微的动作，一个不经意的眼神，都能传递给人们重要的信息，仔细观察人们的肢体语言，通过改变人们的肢体语言帮助人们减轻心理压力，调整心情。

人们在相处过程中会遇到各种各样的问题，要学会运用语言的独特魅力来帮助自己分析问题，处理问题，缓解心理压力。处在社会中的人，会有多重社会关系，如夫妻、朋友、师生、上下级等，人们应当充分掌握语言的奥妙，帮助自己放松身心，消除紧张，减轻心理压力，将生活中的不快统统释放出来，然后回归宁静的生活。

1.不要让话“烂在肚子里”——女人的语言减压法

语言作为人类沟通交流的必备工具，贯穿于人类生活的始终，语言具有它独特的魅力和影响力。语言能够改变人的情绪，人们可以经常性地使用些积极乐观的语句来表述心情，以达到调整心态、舒缓压力的目的。生活在这大千世界里，压力无处不在，人们要学会充分利用语言的力量，给自己减压。运用乐观的语言来表达，人们可以更好地缓解焦虑，释放压力。有些话，要趁早说出来，不要让它烂在肚子里，这样才能及时帮助人们放松心情，释放压力。

女性朋友聚在一起总爱叽叽喳喳地聊天，天马行空、家长里短，大大小小的事情数不胜数，把心里话说给朋友听，及时地宣泄情绪，能帮助她们更好地释放压力。英国一家媒体做过一项调查，结果表明超过75%的女性喜欢把心事说出来，而喜欢把话说出来的女性比不喜欢把话说出来的女性寿命更长。众所周知，男人在社会中承受的压力往往比女人要大得多，但男人一般都选择默默忍受，不愿把话说出来，因此男人的寿命普遍比女人短。不把话烂在肚子里是女人独特的语言减压术，她们通过

与朋友、家人、同事的交谈，把心中的不满情绪及时宣泄出来，使得身心得到极大的放松，不再焦躁不安，心理压力也就减轻了。

有些事情，憋在心里太久，会使人郁郁寡欢，精神不济，久而久之会给人带来沉重的心理压力。因此，有些话要趁早说出来，难受的时候要尽早讲出来，才能恢复快乐的心情。一句话，可以让人哭也可以让人笑，关键看人们怎么说。因此，人们在运用语言给自己减压时必须得注意说话的方式。有的事情压抑太久会让人难受不已，找个时间，找个地点，约上朋友，一起聚聚，跟朋友聊聊，会使你的心境豁然开朗。人们在说话的时候，往往喜欢带上感情色彩，添油加醋地细说一通，但是也要学会看人，看场合。若是和要好的朋友在一起，就可以畅所欲言，把心中的不快通通发泄出来，因为朋友会理解，会体谅。但要是和上司在一起，就得注意说话的方式了，不能随便说话，心中有怨气可以及时委婉地与之沟通，只要态度诚恳，言辞恳切，相信他会理解。同事间有矛盾，如果不及时说出来，解决它，日积月累，就会造成隔阂，工作效率也会下降。不要把话烂在肚子里，要尽早说出来，消除隔膜，缓解气氛，给自己减压，给他人快乐。

周睿毕业于美国纽约大学，现在是上海华欣商务公司的一名高级会计师，因着出众的外表、高等学历以及出色的工作能力，在公司备受男性青睐。但这引起了公司众多女同事的不满，她处处受人排挤。也许是天生的骄傲感作祟，她不容许别人对她有半点误会，她很努力地想融进女同事的圈子，可是偏偏进不去。很多时候她很想跟同事在一起聊聊天，但又因自尊拉不下这个脸。回到家中，她也总为公司的事心烦不已，情绪低落。时间一天一天地过去，她承受的心理压力也越来越大，终于有一天，工作中出现了严重失误，连一向器重她的上级领导都不得不批评她。她也知道这是自己的过错，想尽力弥补，可是木已成舟，已经无法补救。她难受极了，一个人偷偷躲到厕所，把心里的委屈通通都说了出来，恰巧被公司的另一女职员听到，了解了她内心所承受的压力，不再排斥她了。第二天她来到公司，同事们都向她投来同情的眼光，特别是平时不太搭理她的女同事都过来安慰她，这让她惊异不已。后来才知道，原来是自己以前表现得太不可一世，不让人接近，才造成别人对她的误解，以致自己心理压力增大。通过这件事她终于明白，要想尽力修补与同事之间的感情，有什么话就要尽早说出来，不要憋在心里，让自己难受，让别人误会。因此，一般情况下，不要把话烂在肚子里，该说就说，这样既能减轻自己的压力，也不会让人误解。

女人喜欢聚众聊天，把不痛快的情绪倒出来，来获得别人同情，引起情感的共鸣，释放压力。这样可以帮助人们尽早发现问题，解决问题，减轻心理压力，调整心情。

吴莹莹是武汉大学的一名学生，大一新生入校的时候偶遇一男生并一见钟情，从此便无法自拔。每天跟踪他去图书馆看书，去食堂吃饭，就是不敢靠得太近，只是远远望着，看着他与同学嬉笑玩闹，看着他在篮球上的飒爽英姿，看着他在图书馆埋头苦读，这一切都让她着迷不已。吴莹莹是个沉默少言的人，个性孤僻。她喜欢把什么事情都放在心里，更别提表白了，那对她来说是不可能的事。对他，她想过千万种可能，却没想到他会和别人在一起。一个和他一样阳光开朗的女孩，他们站在一起，那样地般配。她知道这个消息的当晚，躲在被窝里哭了一整夜，越想越难过，原本就不多话的个性使她更加沉闷，终日郁郁寡欢，心理压力越来越大。直到有一天，室友无意中撞破她的秘密，并鼓励她积极追求爱情，但她很没自信，觉得自己配不上他，一直没敢开口。时光飞逝，转眼已经大四了，他们都面临毕业，在这个伤感的季节，每个人内心都颇有些忧伤。大学期间，他们过着各自的生活，他，和女友分手，又回到以前的自己；她，暗恋，失恋，依然爱恋如初。毕业酒会那晚，不知是酒精作祟还是其他缘故，被压抑太久的她，终于鼓起勇气向他表明心迹，说出来之后，她觉得心里舒坦多了，再也不用面对煎熬的日子，心里的石头终于可以落地了。她没敢奢望他的回应，说完之后就急忙离开，没想到却被他拉住了，他深情地看着她，对她说：“其实，我也喜欢你。”她震惊了，她没想到会是这种结果。后来，才听人说起，原来当初她看上他的时候，他早就注意到了她，他也是因为她才每天去图书馆的，但因为她安静的个性，怕自己唐突佳人，就一直没敢说出口，怕这份美好被打破。后来交的女朋友也是因为自己并不爱她而分手的，在他心里一直有她的位置。吴莹莹是个不好接近的女孩，一直很排斥陌生人的靠近，有事也喜欢把它烂在肚子里，从不与人说，因此更加造就了她沉默、孤僻的个性，每天都活在巨大的心理压力之下。这次无意间的开口，让她收获了美好的爱情，让她的整个人生都充满了希望，不再乌云密布。她表示，以后遇事一定会及时与人沟通，不让自己错过太多。现在的她已经一改沉默的个性，变得活泼开朗，心理压力也减轻了，遇到问题也会及时与别人交流，找出关键所在，解决问题。

生活中，切记不要让话烂在肚子里，可以选择和朋友、家人或同学倾诉，及时地把不良情绪宣泄出来。人们在生活中常常会遇到不顺心的事

情，也许是重要文件弄湿了，明明不是自己的过错，可还是被老板责骂；也许是邻居家的猫偷吃了你买的食物；也许是相恋三年的男友突然失踪；也许是你花了一下午时间做的策划忘记保存。无论是哪种情况，都要学会给自己减压，趁早和对方沟通，把话说出来，让对方理解你，一起解决，问题得到解决，烦恼自然就消失了。要学会多与人交流，把不良情绪宣泄出来，释放压力，让自己活得更轻松自在一些。

2.大声说话是一种自信的表现——男人的语言减压法

随着生活节奏不断加快，社会竞争越来越激烈，人们身上背负的压力也越来越大。在房子、车子、位子三大压力影响之下，人们过得苦不堪言，尤其是男人，不仅要承受养家糊口的重任，还要忍受工作压力的折磨，他们往往比女人承受得更多。而且，有了压力，也不能像女人那样哭哭啼啼，叽里呱啦地乱说一通，他们有苦只能往肚子咽，所以他们常常无法及时宣泄自己的不良情绪，释放压力。生活中很多时刻，人们都可以听到男人的高谈阔论，这是他们独特的语言减压术，帮助自己释放压力，恢复平静的心态。

男人和女人不一样，他们的骄傲、自尊不允许他们在压力面前表现出脆弱的一面，他们也不会像女人那样难受就哭出来，把心事说给别人听，他们宁愿选择把它放在心里。可是这样下去就会造成精神不振、情绪不佳、失眠、脾气暴躁等问题，那他们如何来释放压力呢？心理专家研究得出结论，男人们喜欢大声说话，那是他们自信的表现，同时可以给自己减压。无论在什么场合，只要有男人在场，都可以听到他们响亮的声音。男人喜欢大声说话，通过这种方式来吸引人们的关注，从而获得心灵上的满足。仔细留心生活中的一切，就会发现无论是政治家还是实业家，无论是领导者还是新闻评论家，他们说话的声音都是洪亮的。这是因为洪亮的声音透出一种威慑力，让人恐惧，丧失反应能力，忘记辩驳。而如果小声地发言，即使是正确的提议也会被人们所忽略，因为小声说话会给人不自信的印象，别人当然不会重视。大声说话是自信的一种表现，在重要的场合能给人增加印象分，引起别人的重视。

从澳大利亚留学归来的袁勇亲身经历过这样一件事：他因为从小在国外长大，对中国文化理解得不是很透彻，中国话说得也不是特别好，但是因为自己是中国人，总想有一天能报效祖国，所以他不顾朋友的反对，独自踏上了前往家乡的旅程。袁勇是个温文尔雅的男孩，学习成绩特别

优异，也很好学，但可能是澳大利亚的风土人情造就了他说话小声的个性，导致他刚回大陆的时候找工作四处碰壁，不是他不优秀，也不是他不符合条件，主要是他说话轻声细语缺乏威慑力，公司都无法信任他。袁勇暗自伤心了很久，回国后多日的奔波让他的心理压力越来越大，每晚都无法入睡，原来的满腔热血现在也消失殆尽，他怯懦地想逃离这个社会。在他心里一直认为大声说话是种粗鲁、没礼貌的表现，所以他一直无法接受。有一次，他从某家公司面试出来，因为再次被拒异常沮丧，耷拉着头，可能是同情心作祟，面试官叫住了他："袁先生，你很优秀，但担不了重任。你说话太轻声细语，这没法让别人服从你、尊重你的决定，你应当学会大声说话，这不是丢脸，这能在气场上压住别人，让别人无条件信任你。"他听了面试官的话后，回去认真反思了一番，觉得挺有道理的，于是他开始训练自己大声地说话，在气势上胜过别人。他发现，自从他大声说话后，人们都对他有所改观。走在路上，大声地跟别人打招呼，别人觉得他热情、好相处，作自我介绍时，大声地宣讲，赢得满堂喝彩。连工作都找得特别顺利，和前段时间的境遇相比真实天壤之别。他还发现，大声说话能够帮他调节心情，舒缓神经，减轻心理压力，也让他自信多了，不再害怕丢脸，不再恐惧失败。大声说话给他带来了好运，进了一家大公司，成了一位领导者，他不再惧怕说错话，因为他发现，大声说话在气势上就能压住别人，让人无法辩驳。大声说话是种自信的表现，它能够帮助人们消除紧张，调整情绪，缓解压力，增强自信心。在职场上，人们更要大声说话，提高自己的音量，增强自信。

大声说话能够消除人的紧张感，减轻心理压力，增强自信心，对于孤独症患者来说也是很好的治疗方式。社会上形形色色的人很多，每个人都有自己的特点，有的人性格内向，说话小声，有的人大大咧咧，说话大声。心理研究表明，说话大声的人们心理压力比说话小声的人们轻。这是因为大声说话能够给人主动、自信的感觉，可以使人放松身心，愉快交谈，减轻心理压力。大声说话是一种自信的表现，可以帮助人们更好地摆脱压力的困扰。男人们喜欢在公开场合大声说话，以此来增加自信，帮助自己减轻压力，这是他们独特的语言减压术。如果一个男人说话温温吞吞，就很难给人信服的感觉。在职场上打拼的人们，更应该大声说话，说出自己的观点，提出意见，不要害怕，不要胆怯，要勇敢地表现自己，给自己打气，这样能消除焦虑，增强自信，缓解心理压力。

生活中并不是每个人都可以做到大声说话，不顾他人的看法的，这种人

往往是性格内向，不好接近的。他们在生活中不敢大声讲话，造成心中的不满情绪无处发泄，心理压力过大，对生活、工作产生重要影响。人们可以通过有意识的训练来培养自己大声说话的习惯，增强自信心。首先，要想大声说话，必须要突破心理障碍，在安静的地方进行自我练习，鼓励自己，养成大声说话的习惯；其次，要让自己适应在人群中大声说话，多在人多的时候大声讲话，让自己不再害怕；再次，可以鼓励自己去参加些演讲比赛、辩论赛等，养成在公共场合大声讲话的习惯；最后，要保持大声讲话的习惯，坚信这是件对自己有利的事情，可以帮助自己减轻压力，增加自信，赢得更美好的人生。

大声说话能给人自信、阳光的感觉，自己认为正确的东西就应该大声讲出来，即使在平时聊天的时候，经常这样有意识地练习，能够帮助人们在处理人际关系方面充满自信，消除不良情绪，缓解心理压力。男人说话大声，更能获得关注，在多数人中脱颖而出，受得人们重视。所以，在各种场合都能听到职场中男性朋友的高谈阔论，他们无法像女性一样有各种休闲活动排解压力，只能通过大声说话来表现他们的不满，增强自己的自信，减轻心理压力。

3.充实你的肢体语言——肢体语言减压法

2009年一部新上映的美剧《lie to me》风靡全球，让人们知道了肢体语言的重要性。什么是微表情，一个细微的动作，一个不经意的眼神，就可能决定了人们的一切——即使这是一个价值千万元的商务谈判。那些曾经被人们忽略的细微的身体动作，真的就有着这么大的神奇魔力吗？答案是肯定的。这些微小奇妙的身体动作，用专业术语来讲就是肢体语言，决定了人们在人际交往的过程中，是由他人掌控我们，还是由自己掌控着别人。如果这些细微的肢体语言人们都能掌握透彻，并为自己所用的话，不仅仅能够帮助人们快速地了解别人，还能够让人们准确恰当地表达自己。肢体语言减压是指人们通过身体的各种动作来达到减压的目的。人际交往中往往会运用到各种肢体语言，也许是有意的，也许是无意的，都在一定程度上透露出人们心中的秘密。但是肢体语言能减压吗？人们不禁怀疑。

肢体语言也称身体语言，是指通过身体的各项动作来代替语言传达某种意义，起到交流沟通的作用。肢体语言包括面部表情和身体四肢的动作。比如，微笑，微笑是一种心情愉悦的表达，当人们很开心时，嘴角

自然微微上扬。摇头，在中国，摇头表示拒绝、不是的意思。当人们不喜欢某种事物的时候，自然就会摇头。点头，点头表示同意、是的意思。当人们对某种看法表示认可的时候，往往就会点头示意表示赞同。因此，当人们在心情不好，压力过大时，只要细心观察他的肢体语言，很快就能发现他的不对劲。当一个人处于压力过大、心情不好的状态下时，他的肢体语言传递给人们的信息也是消极的。比如说，当一个人心情不好的时候，他所表现出来的肢体语言就是耷拉脑袋、紧蹙眉头，这个时候，想尽办法来逗他开心，迫使他的肢体语言发生改变，他也就会变得轻松些，从而达到减轻心理压力的目的。心理学家认为，人们可以通过改变人的肢体语言来达到减压的目的。

人们应该怎样通过肢体语言来给自己减压呢？众所周知，人们在紧张状态下会有双手紧握，眉头深锁，无意识地紧咬嘴唇，不住地挠头等肢体表现，如果这时下意识地改变肢体语言，就能达到良好的效果。可以用深呼吸，放松身体，放松双手，舒展眉头，扬起嘴角等肢体语言来代替原来的肢体语言，就会感觉神清气爽，心情变得美好，消除焦躁不安，心理压力也就消失了。

李颖是个活泼开朗的山西女孩，几个月前她最爱的父亲因病去世了，她很伤心，把自己关在家里一个多月都不与人交流，精神压力过大，导致她失眠、多梦，精神状态异常，后来家人带她去看心理医生，心理医生认为她是因为父亲的死对她打击太大，导致心理压力过大。医生建议她运用肢体语言减压法给自己减压，从而走出失去亲人的痛苦。医生叫她下意识地改变肢体语言来改变现在的状态的时候，她感觉是极度困难的。但不想让家人的苦心白费，所以她还是努力地去做。刚开始的时候，别人跟她讲话，她总是爱理不理，但为了家人，也为了自己，她开始强迫自己努力迎合别人，也会简单地与他人交流，尽管不是很自然但还是努力去做，渐渐地她发现，当假象变成一种习惯，你就会真正变成那样。当别人为了逗她开心，讲了一个自以为很好笑的笑话时，她即使当时很不开心，也会跟着一起笑，笑完之后好像压力也没有了，都不记得自己为什么不开心。连家人也发现了她的奇妙变化，她也很开心，终于回到从前那个快乐的自己。她说，难过的时候强迫自己微笑，自己也会被自己的笑容所感染，忘却心中的不快，缓解心理压力，回到平静的生活状态。当人们处在消极的情绪下，就容易被悲伤笼罩，做出异常的举动，这时候更需要通过肢体语言来给自己减压，从而放松身心，舒缓神经，缓解心理压力。

在无声电影时代，电影的表达主要就是通过肢体语言来完成的。众所周知，卓别林是伟大的幽默大师，同时也是一个非常优秀的肢体语言大师。他的经典动作，就是走外八字。看过卓别林的电影的人就会知道，压根就不需要什么电影台词，看着卓别林的表情就可以知道他所要表达的是什么意思了。肢体语言甚至比说话更丰富多彩。有的东西用词语是难以表达的，可是一个小小的肢体动作，人们就可以心领神会。

肢体语言的表现形式多种多样，人们要充分掌握自己的肢体语言，然后再合理地利用它，才能更好地帮助自己，达到减压的目的。比如说，眼睛眯起，表示发怒、厌恶或不喜欢；鼓掌，表示高兴或赞同；双手紧握，表示生气；眉毛上扬，表示震惊或难以相信；来回走动，表示紧张、不安；不停地颤抖，表示害怕，恐惧；不敢直视对方，表示害怕、紧张；哈欠连连，表示厌烦；不住地伸手挠脑袋，表示紧张，不好意思；嘴巴微张，表示吃惊等。人们可以通过了解每种肢体语言的独特含义来改变自己，达到减压的目的。人们在日常生活中常常会运用到肢体语言，因为忙碌的工作无法出去好好放松，人们的身体常常处于压力过大甚至疲惫的状态，这会给人们的生活带来消极影响。运用肢体语言减压法，可以帮助人们放松身心，消除疲劳，缓解心理压力。比如说，在工作累了的时候，站起来，伸伸懒腰，你会发现原本烦躁的心情消失了，压力也减轻了。当人们心情异常沮丧的时候，肢体语言呈现给人们的状态通常是精神不济，无精打采。如果这时候，去参加剧烈的运动，比如跳舞、跑步等，就可以通过肢体动作的改变来增强活力，改变精神状态，达到减压的目的。当人们在生活中受了委屈，伤心难过的时候，可以锻炼自己多笑笑，让笑容感染自己，让自己变得开心。人们在生活中经常会遇到不如意的事，肢体语言传递给人们的讯息往往是最真实的。肢体语言的改变，能够带给人们不一样的感受。

肢体语言是人们生活中必不可少的人际交往形式，随着肢体语言的改变，人们的情绪表达也在发生变化。肢体语言减压法，能够帮助人们戒骄戒躁，消除疲劳，缓解心理压力。对于在职场中工作的人们来说，肢体语言的表达更为重要，职场严肃的气氛要求人们必须一丝不苟，随时保持高度的警惕性，这样也给人们带来了巨大的压力。因此，更要寻找简单方便的减压方式来缓冲压力，而肢体语言减压法，是最为方便的。

4.让爱情更长久——夫妻间的语言减压法

两个相爱的人走到一起，并结成夫妻，这并不是件容易的事。而夫妻间能牵手到老，相伴一生，更是一门很深的学问。两个人在一起久了，总免不了会有磕磕绊绊，那要怎样才能使他们的感情长久不衰，日久弥新呢？这是个值得深思的问题。人们都知道，在人际交往过程中主要是语言的交流，夫妻间的语言更是两人相处下去的重要保证。每个人都有属于自己的私人空间，就连夫妻之间也不例外，这就很容易激发他们之间的矛盾。语言在沟通交流中起着重要作用，夫妻间的语言更是维持他们良好关系的桥梁。

一个家庭，每个人都会有各种各样的压力。上班会有工作中的压力，下班会有生活中的压力。特别是在生活节奏日益加快的当今社会，每个人压在身上的担子越来越重，心理压力也越来越大。夫妻间如果不能妥善处理好压力与生活之间的关系，爱情就很难维持下去。夫妻间最多的就是语言之间的交流，而夫妻间的语言和减压有什么关系呢？一句温暖人心的话语，能够安抚人们不安的情绪；一个细微的动作，能传达浓浓的情意；一个不经意的眼神，能洞察人们的真情实感。心理学家研究表明，每对夫妇，都拥有属于他们自己的独特的语言交流形式，能够帮助他们放松身心，调节心情，消除疲惫，缓解心理压力。夫妻间的语言减压方式，能使他们的爱情更长久。夫妻间运用语言减压方式减压的时候，更要注意以下五个规则：

第一，经常亲吻。肢体语言在人际交往中起着重要的作用，当人们处在悲伤难过的状态下，可以不用问，不用说，只需要轻轻的一个吻，就可以化解千头万绪。欧美国家的人们就喜欢用亲吻来表示安慰，帮助对方走出困境，放松身心。

第二，经常拥抱。一个无言的拥抱，包含着浓浓的情意。当对方在工作中受到委屈，内心苦闷时，只要给他个大大的拥抱，不用说话，对方就能理解。心理学专家凡尼菲尔德曾经说过，“一个温柔的拥抱，可以刺激皮肤下神经末梢发出的安抚人心的信息到大脑，让身体处于放松状态，比一切外来力量都有效。”

第三，减少责骂。夫妻在相处过程中由于各种各样的原因容易引发争吵，而女人在争吵过程中更容易用敌意的言语回击男人，这就容易造成他们感情裂痕。夫妻双方在交流过程中，应当尽量避免恶语相向，本来自身就承受很多压力，如果对方都不体谅自己，更会加重心理负担。

第四，变换新方式。夫妻间要永久相处，必然少不了双方的共同努力。如果其中一方不开心，不能总拿一种招数去安慰她，久了总会腻。夫妻间可以多用些幽默的话语、有趣的笑话来逗对方开心，帮助对方走出压力的困境，放松心情，消除疲惫。

第五，少点抱怨。每个人都会遇到令自己不顺心的事，但要记住的是，不要把自己的不开心加注在别人的身上。对生活少点埋怨，对对方少点抱怨，让双方都开心，夫妻关系才能恒久远。

俗话说：家是温暖的港湾。一个温馨的家庭环境，对在外工作一天的人来说，十分重要，它能够让疲惫的身躯和紧绷的神经得以缓解和放松，有利于饱满的精神状态的恢复，为第二天的工作蓄积充足的力量，因此，已婚的职场人士，用心营造良好的家庭环境十分必要，而夫妻间减压的五原则，对帮助夫妻加深感情，营造温馨的家庭环境，有着很大作用。

5.友谊地久天长——朋友间的语言减压法

朋友是人一生中除了家人之外，不可缺少的、最重要的生活伴侣。人们在生活、工作中遇到问题时，很多时候不方便跟家人诉说，这时朋友就成了他们唯一的依靠。朋友间相处也是门很深奥的学问，需要人们用一生的时间去摸索。语言是种神奇的魔术，能帮助人们走出困境，回归宁静的生活状态。人们处在不良情绪状态下的时候，任凭使尽自己各路招数，都抵不过朋友的一句话。朋友间相处最重要的是语言交流，一句简单的话语就能让人们走出失落的阴影，卸下满身疲惫，放松身心，减轻心理压力。

朋友是最了解你的人，甚至超过你自己。身处快速发展的社会，人们面临的烦恼也非常多，越来越快的生活节奏使得人们疲惫不堪，心理压力加大。朋友作为我们亲密的伴侣，发生什么事情的时候，总是第一个站出来，陪在自己身边，帮自己排忧解难。因此，朋友间的语言也是彼此特有的，它能帮助人们放松心情，消除疲劳，缓解压力。在和朋友交往的过程中，应当注意以下几点，才能达到更好的减压效果。

第一，拥抱。当人们心情很糟糕的时候，朋友最好就是无言地站在他的身边，给他一个坚定的拥抱，好似对他说：“没事的，我在呢。”拥抱是

种温柔的力量，肢体语言的传递更能让人接受，安心地卸下戒备，放松身心，调节心情，减轻心理压力。

第二，聊天。心情不好的时候，总想找个人聊聊天，说说心里的苦闷，这时，朋友就成了最好的诉说对象。当朋友发生不好的事情时，应当鼓励他把事情说出来，冷静地帮他分析，客观地看待问题，提醒他是非对错，帮助他解决问题。

第三，发泄。朋友是最了解你的人，自然也是最关心你的人。人们在生活中遇到烦躁的事情，容易影响他们的情绪，而朋友倘若滔滔不绝地在他耳边说话，则会引发他们的怒火。这时候，朋友应该做的就是让他把不痛快的情绪都发泄出来，发泄完了，心理压力也就消失了。因为了解，所以不计较，这就是朋友。

第四，一起哭，一起笑。人都是感性的动物，很容易受外界事物影响。朋友间的相处，一方不开心，另一方也会跟着难过。有的时候，当朋友不开心，自己无法安慰时，可以跟他一起哭，让他知道他不是一个人，这样他就更容易调整情绪，回复平静的心态。

第五，赞美。心理学家认为，人们在人际交往过程中，都有一种期待受赞美的倾向。当朋友心情不佳时，可以赞美她的服饰、装扮来让她开心起来，忘记不开心的事情，沉浸在赞美的喜悦之中。

第六，道歉。两个人相处，总会有各种各样的矛盾，出了问题，总要有一个人先认错，友情才能长久下去。不管是不是自己做错了，道歉是最好的缓解紧张气氛的方式，能帮助人们更好地与朋友沟通交流。

人们要充分利用现有的资源，学会从各个角度去分析和理解，观察朋友的言行举止、喜怒哀乐，然后帮助他们走出压力的困扰，放松身心，释放不快，回归平静的生活状态。

6.永生难忘的师生情——师生间的语言减压法

老师，是除了父母以外，每个人生命中最重要的指引者，帮助人们走出悲伤的阴影，引导人们走向光明的未来。老师是影响人一生的重要因素，与老师关系的远近，关系到人们情绪的变化。师生间的语言交流在学生时代对人们有着重要的影响。师生间的语言和其他的语言不同，每

个动作、每个眼神都透露出不一样的情感，教人无法不重视它。

学生时代，老师于学生的意义非同一般，老师是以传授知识为己任，师生间的交往也是以知识的传授为主体，然后延伸出师生情。老师在学生的生活中扮演着重要角色，老师的一言一行对学生也极具影响力。老师的语言对学生有着重大的意义。如果一个学生在课堂上搞小动作，被老师发现，老师即使不当面指责这个学生，只需要严肃地望他一眼，学生立马就心领神会，不再乱动。如果一个学习成绩特别差的学生，在某次考试中考得很优秀，老师在课堂上当面表扬他，学生心里会感到特别开心。所以说，师生间的语言沟通交流，对学生来说意义特别重大。那么，如何把师生间的语言和减压相联系呢？心理学家认为，老师在人们的生命中扮演着重要的角色，影响人们的一生，老师的每句话都会对人们产生重要的影响，师生间的语言是传递正能量的关键。当学生处于压力过大的环境下，老师一句鼓励的话语就能帮助学生走出困境，增加上进的信心。

师生间的互动交流是靠语言来维系的，老师的每一句话对学生来说都有着特别的意义。当人们处在情绪极度低落的状态下，或许朋友的千言万语都敌不过老师的一句话。提起老师，尊敬之情油然而生。一个学生在面临高考的关口时觉得心理压力非常大，这时候老师和他谈谈心，开导开导他，就能让他有直面困难的勇气，放松身心，减轻心理压力。作为一个老师，应当设身处地为学生着想，帮助学生走出压力的困境，缓解心理压力。

每个人都会遇到不顺心的事情，能不能闯过难关，就看自己有没有这个勇气，而老师的鼓励就是前进的动力。一个学生成绩再差，只要有老师的鼓励，就能唤起学生的信心，由此走出心里的失落，减轻心理负担。一个学生被诬陷偷了班上同学的东西，他心里很难受，觉得没有人相信他，精神压力很大，这时候只要有老师一个肯定的眼神，相信他，他就能恢复以往的自信，走出悲伤的阴影。一个学生在课堂上看小说，因为被老师发现紧张不已，心理压力非常大，老师如果能够把他叫到一边，跟他聊聊最近的生活，教育他把小说当成课余爱好，这会让学生无比放松。

师生间的语言减压方式，即使是身在职场中的人们，也可以充分利用。工作不顺心，跟老师打个电话，聊聊天，说说工作的烦恼，老师一句无

关紧要的话就能让人重视，帮助人们缓解压力。人们会因为老师的一句表扬而兴奋不已，也会因为老师的一句批评而难过万分，师生间的语言是对人们最具影响力的。师生间的语言减压能够帮助人们尽快走出失落的阴影，调节心情，放松身心，减轻心理压力，回归快乐的人生。

7.和谐共处——上下级间的语言减压法

生活中，人们免不了和上下级之间的沟通交流。一般来说，人们在与自己相同等级的人交流时比较放得开，言行举止会比较自然、大方。但是在与比自己地位高的人交流时，往往会显露谦卑、拘谨的一面，坐立不安。而在与比自己等级低的人交流时，就会感到自信满满，甚至比较肆无忌惮。与上下级的沟通交流是每个人在职场中都要面临的一大问题，只有与上下级都相处好了，才能避免不必要的心理压力，提高工作效率。

上下级之间的交流，往往是通过语言来维系的。上级在面对下级的时候，要摒弃命令、苛责、训斥的口吻，放下身段，以平易近人的方式对待下级，这样才能让下级不再害怕，放松身心，敞开心扉。下级在面对上级的时候，也要做到不卑不亢，尊重领导，同时提出自己的建议。只有这样，才能保证交谈的顺利进行。上下级之间的语言交流不仅仅包括说话，还包括肢体语言的交流。倘若下级在工作中犯了错误，上级不能劈头盖脸地一顿责骂，要先了解事情的始末，然后和下级积极沟通，缓解他们的精神压力，使他们放松身心，然后给一个肯定的眼神，鼓励他们下次做得更好。人说出来的话可能是假的，可是肢体语言却骗不了别人。上下级之间对话时，更要注意肢体语言传达的重要信息。当上级和下级交谈时，上级可以从下级的肢体语言中来判断下级是否撒谎，是否值得信赖，下级也可以从上级的肢体语言中看出上级是否真的动怒，是否信任自己。

上下级之间交谈时，可以先从生活琐事入手，放松心情，缓解紧张的气氛，以更好地进入主题。上级同下级交谈时，不宜一开头就劈头盖脸地指责一通，应当先做铺垫，听取下级的解释，然后根据其可信度来推测实情，在发表评论的时候，适当地点头或摇头，让下级明白你对此事的态度。下级在面对上级的责问时，不要给自己过分的压力，诚恳地说出事实，在发表意见的时候注意观察上级的肢体语言，谨慎小心地说话。上级和下级之间的沟通交流，不仅仅体现在工作中，也体现在生活中。

上级要充分关心下级的情绪状态，使其走出心理阴影。下级要理解上级的主张对策，努力贯彻落实，做出表率。上下级之间要相互关心，充分利用语言的独特魅力，放松身心，调节心情，消除紧张，减轻压力，才能提高工作效率。

上下级间的语言减压术主要是通过语言的特有功效来帮助人们调整情绪，消除紧张气氛，卸下满身疲惫，放松身心，达到缓解心理压力的目的。



第五章

睡眠减压：高质量睡眠是最好的“补药”



人处于精神疲惫的状态下更容易感受到压力的存在。而良好的睡眠能够

帮助人们缓解精神疲惫，进而从根本上有效解决压力问题。目前社会竞争压力大，都市生活节奏快，人们奔波忙碌，夜间睡眠环境较差，非常容易精神疲惫，致使这类脑力劳动工作群体的压力过大而引致失眠常发，更严重的会出现精神崩溃、精神紧张等亚健康问题。因此减压首先必须关注睡眠质量，而拥有良好的睡眠环境才能获得好的睡眠质量。

睡眠重在质量，而不在于时间，睡眠时间的长短因人而异。高质量睡眠或者说是深度睡眠，是人睡得最香最熟的阶段。处于高质量睡眠时大脑皮层细胞处于充分休息状态，各种生命活动降至最低程度，脑垂体生长激素的分泌和释放达到高峰。这种深度睡眠是促进儿童生长发育，帮助人体恢复精力、消除疲劳、提升机体免疫功能等有利于机体修复的最重要的睡眠。高质量的睡眠的一般特征是，入睡快，夜间不醒或醒了很快又入睡，夜间无梦或梦少，就算做梦也记不得梦的内容；晨起解乏，心情愉快轻松，精神很好；白天头脑清楚，没有困顿不适的感觉，工作效率高。高质量的睡眠是人体精力的补给站，有了旺盛的精力才能抵制住压力的侵袭。一般来说，职场人士可以通过午睡减压法、夜间深度睡眠法、自然醒放松疗法、不做梦的睡眠法以及催眠减压法等来达到睡眠减压的目的。

1.合适安排午睡时间才能给心灵减压——午睡减压法

现代职场人士每天的工作就像是打仗，从上班到下班几乎都是处于忙碌的状态，但是整天的工作对精力有着非常高的要求，此时午休时间就显得十分宝贵。大部分人会抓紧时间午睡一下，午睡作为日常休整身体、恢复精力的重要途径之一，有着不可取代的作用。现代人往往忽视午睡的功效，将午睡视为可有可无的事情。事实上，中午如果能够适当进行时间较为适宜的睡眠，不但可以缓解一上午的工作疲劳，还能充满活力地迎接下午的工作。中午如果休息不好，整个下午就会没有精神，工作也会受到很大的影响。众所周知，午睡能够解乏，那么午睡对减压又有什么帮助呢？

睡眠质量好，可以保持清醒的头脑和旺盛的精力，帮助人们心理减压。充足的睡眠是保证人们精力充沛、心理宽舒与平衡的前提，有了旺盛的精力，才能抵制住压力的侵袭。与睡眠质量密切相关的就是睡眠周期。睡眠周期是由大脑控制的，其中午休正是自然睡眠周期的一个部分。午睡时间过长或者过短都达不到预期效果。不少人，特别是以脑力劳动为

主的都市白领都可以体会到，午睡后的工作效率会比没有午睡时高很多。美国《时代周刊》发布的调查报告显示，在一些有午休习惯的国家和地区，其冠心病的发病率要比不午休的国家低得多，这与午休能使心血管系统舒缓，并使人体紧张度降低有关。人体紧张度降低，就不容易遭受压力的侵袭。从这个角度来看，午睡能够缓解紧张情绪。

午睡的质量也直接反映心理减压的功效。高质量的睡眠是减压的强效药。美国佛罗里达大学的免疫学家贝里·达比教授研究小组对睡眠、催眠与人体免疫力作了一系列研究，并得出结论：“睡眠除了可以消除疲劳，使人体产生新的活力外，还与提高免疫力、抵抗疾病有着密切关系。”达比教授对28名被试验人员进行自我催眠训练，结果表明，施行催眠术之后的受试人员血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均明显上升，而这两种细胞正是人体免疫力的主力军。科学家同时发现，催眠术的受试人员在日常压力面前表现出更强的自信、自尊和独立处事能力。人体在催眠状态下进入深度睡眠，而深度睡眠在一定程度上属于高质量睡眠，所以说，高质量的睡眠不仅可以补给人体能量，还是很好的“减压药”。对于上班族而言，午睡时的睡眠质量高低直接反映了能否减轻日常工作压力。那么如何才能拥有高质量的午睡呢？

首先合理安排午睡时间可以给心灵减压，那么午睡多长时间才能够达到减压的功效呢？在这里不得不提到凤凰网关于睡眠必要性的一份调查报告，调查结果显示：在参与投票的4179人中，88.13%的人认为午睡有用，但是他们没有条件午睡。在无法午睡的人群中，47.04%的人是因为中午安排了其他事情，而因为工作太紧张没时间睡的占16.91%。时间不充足是阻碍人们午睡的最大原因。那么多长的时间才可以被称为充足的睡眠时间呢？美国著名心理学家格雷琴·鲁宾认为午睡时间从6分钟到40分钟，职场人士都可以从中收获不同的益处。

格雷琴·鲁宾的观点受到了德国波鸿鲁尔大学认知心理学家罗伊德尔的研究结果的支持。罗伊德尔的研究结果表明：6分钟的睡眠时间即可以起到提高记忆力的作用。因为这么长的时间，已经足够大脑将短期记忆转变成长期记忆，进而腾出更多的“空间”来盛装新信息了。20~30分钟为最佳午睡时间。美国心理研究学会科学家布莱恩特·斯通发现，午睡24分钟，即可使工作效率提高34%，头脑的整体灵敏度提高54%。此外，这个时长还有助于减缓心率，有保护心脏的作用。美国卡皮奥南丁格尔医院睡眠治疗师纳瑞娜·瑞姆拉罕说：“即使人们没有真的进入睡眠

状态，只要躺下，闭上双眼，放松大脑，就会有好处。”20分钟的类似瑜伽和冥想也能达到同样的效果。

如果中午休息时间充足的话，进行一场40分钟的睡眠可以帮助人们给大脑充电。40分钟的午睡，可以让人们进入浅睡眠状态，帮助大脑充电。此外，每天午睡45分钟可以帮助人们降低血压，调节免疫系统，提高身体素质。但是如果午睡时间超过45分钟，人体就会进入深度睡眠状态，导致“睡眠惯性”，从而产生醒后身体疲惫、迷迷糊糊的状况。因此睡到40~45分钟时，最好让旁边的人提醒自己及时起床。

中午午休时间更为充足时，可以进行一场90分钟的睡眠：一个半小时的睡眠可以让人睡足一个完整的睡眠周期，进入深度睡眠，在深度睡眠中修复身体。美国加州大学的马修·沃克博士在研究睡眠时间对人体的影响时发现，90分钟的午睡，可以对身体进行一次很好的修复。午睡之后，人们会惊奇地发现：人体自我感觉良好，头脑清醒，疲劳解除，精力充沛，效率提高，这个睡眠程度也达到了高质量睡眠的标准，因为这个深度睡眠时间足够保证睡眠质量。

中午高质量睡眠的最佳时间是下午1点到3点。习惯早睡早起的人，可以在1点左右午睡；习惯晚睡晚起的人，适合在2点半左右午睡。心理专家建议，让自己养成午休半个小时的习惯是非常好的，睡眠质量好，可以保持清醒的头脑和旺盛的精力，帮助心理减压。但是如果因此而出现了“午休焦虑”的话，就会影响到正常的工作和生活。

高质量的午睡还要有一个好的心理状态。避免产生午休焦虑。切记不要让午休成为个人的心理负担，不要给午休设下太多的条框，太多的自我设限会导致心理上的暗示：一定要这样做，才会达到所谓的养生减压、提高工作效益的效果。因为一旦违反了这些心理暗示，内心就会产生强烈的矛盾冲突，潜意识里也会认为这种“破坏”会严重影响自己的正常状态，从而产生负面情绪，影响工作和生活，而这种结果又会反过来加强“午睡不好后果很严重”的看法，以至于下次会更加在意“睡得达不到这种效果”，如此反复循环，就会导致出现“午休焦虑”的情况。而“午后焦虑”又是另外一种压力。如此下来，午睡不但没有达到减压的效果，反而在无形中增加了压力，因此合理安排与调试睡眠时间和睡眠状态对于减压有着至关重要的作用。

此外，还应该要注意的是午睡开始的时间。短暂的休息时间对于白领来说是必须争分夺秒的，所以有些白领一吃完午餐，就马上躺下午睡。而吃完午餐后，立刻进行午睡会加重肠胃负担，导致大量的血液流向胃，血压下降，大脑供养及营养明显下降，易引起大脑供血不足，也会引起肥胖。这样是不可取的。所以最好在午餐后休息十几分钟，食物充分消化之后，再进行午睡。值得注意的是，睡前不要吃得太饱或太油腻，太饱或太油腻都会使得食物消化时间过长，侵占本就不多的午睡时间。

午睡醒来之后要有缓冲时间。一般人在初醒时会有些许恍惚感，此时如果急着马上工作，就会因恍惚感得不到疏解，而不利于高效率地工作。醒来之后，要慢慢站起来，适度活动，让昏昏沉沉的大脑苏醒过来。因此最好在醒来之后先喝一杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度，让大脑准备好之后再投入工作。

中国有句古话，“药补不如食补，食补不如觉补”，这就是说睡眠才是最好的补药！睡眠和饮食都是人体非常好的“补药”，人们在劳动、工作、学习中消耗的大量能量，除了靠饮食来补偿外，还需要靠睡眠来补偿。古人还有“服药百裹，不如独卧”的说法，意思就是安稳地睡个好觉胜过服大量的补药。在睡眠周期中，午睡的功效不可以小觑。白领人士工作了一上午，中午不可以进行长时间的睡眠，而睡觉时间又决定效果，所以此时只有合理安排午睡时间才能达到睡眠的要求，给心理减压。

2.睡得舒服才最好——保持正确睡姿减压法

午睡时的睡姿会影响到睡眠质量，进而影响到能否减压。午睡很重要，而正确的午睡睡姿间接影响着午睡质量。如果午睡睡姿不正确，不仅不会帮助解乏，还会影响精神。睡姿不当的午睡，不如不睡。怎样的睡姿才是最正确的呢？

上班族由于环境局限，通常都是在办公室进行午休。他们有靠在墙角“蹲睡”的，也有在椅子上进行“坐睡”的或者“仰睡”的，如果办公室有沙发的话，他们还会躺在沙发“斜睡”，当然大多数情况下，上班族都是伏在桌子上“伏睡”，不一而足，睡姿“千姿百态”。

对此，英国睡眠研究专家克莉丝·伊兹科威斯基教授坦言，午睡睡姿不正确会带来非常多的隐患。而不同的睡姿给身体带来的影响也大不相

同。首先，靠在墙角“蹲睡”的姿势会使腿部的血流不畅，久蹲醒来之后，突然站起来，会引起体位性低血压，人们会感觉眼前发黑，使劲甩头之后甚至会有昏眩的感觉。如果本来就有低血压，突然站立起来的幅度过于猛烈，可能会有瞬间昏迷的状况出现。一般情况下，采用这种午睡睡姿，人们醒来之后会发现自己双腿、双手发麻，不能动弹。而且这种“蹲睡”睡姿也会直接影响睡眠质量。进入睡眠之后，人体会自然放松，此时蹲睡的姿势，会使身体向前倒，使身体受伤。因此“蹲睡”这种睡姿不利于午睡。

其次，在椅子上“坐睡”，时间长了会导致脑部缺氧，还易产生头晕、耳鸣、腿软、乏力等不适症状。坐着睡时，头部会自然低垂。头部向前低垂的“坐睡”，会导致头部供血减少，人睡醒后会出现头昏、眼花、乏力等大脑缺血缺氧的症状，而且睡得时间稍长一点还会使颈部发麻、酸痛，严重的还会落枕。因此这种睡姿也不可取。

坐在椅子上仰着头午睡时，头会靠在椅背上向后仰。而这样的姿势会使颈部酸痛，严重的甚至还会导致落枕。仰睡时，人体血液循环减慢，头部供血量大幅减少。而由于体位关系，供给大脑的血液更少，头部后倾的姿势会造成头部供血不足，使人醒后出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状，所以“仰睡”也不是正确的午睡姿势。

再次，“斜睡”时头部压迫双臂的姿势会影响血液循环和神经传导。沙发过于柔软，人躺在上面会因为重力的作用使身体陷入到沙发里面，造成脊柱的弯曲。人们平躺在沙发上的时候，脊柱会向后背弓起，同样造成脊柱弯曲。而身体侧卧斜躺的姿势又容易导致脊椎向一边倾斜，使得脊椎形成弯曲形状。长时间采用“斜睡”的睡姿，人的脊椎就会发生畸变，造成驼背或者脊柱侧弯。而且人的脊椎呈S形，沙发的结构与人的脊椎形状不切合，不能支撑颈椎和腰椎。长时间保持这种姿势会使脊椎、颈椎和腰椎酸痛，醒来之后，人们会感觉腰酸背痛，比睡前还要累。这样一来，“斜睡”的睡姿自然会让人们睡不好，享受不到高质量的睡眠。

最后，伏睡在桌上的睡姿，会压迫胸部，影响呼吸，加重心肺负担，眼球也易受到压迫，而且因头部压迫双臂，影响血液循环和神经传导，容易导致手臂麻木、刺痛；此外，趴着睡得时间长了，还会导致头部缺氧，出现生理性的暂时性“脑贫血”，产生头晕、耳鸣、腿软、乏力，还会引起尺神经炎等症状。在这些睡姿当中，尤其是伏案睡眠会对眼睛造

成很大伤害，如果长期伏案午睡，会造成眼压过高，使视力受到损害，久而久之会使眼球胀大、眼轴增长，形成高度近视，同时也容易增加青光眼的发病率。已经出现轻微近视症状者、近视患者或戴隐形眼镜的人尤其应注意不可长期以手代枕伏案午睡。午睡时尽量不要趴着睡，如果醒来后发现眼睛模糊，千万不要用手揉，应起立往远处眺望。

既然上述睡姿都会带来健康隐患，那么什么样的睡姿午睡最好呢？

最佳的睡姿应该是头高脚低、右侧卧位。这样可以减少心脏压力，又防止打鼾。中国协和医院的罗岩医生建议：上班族午睡时最好采取头伸过椅子背，身体伸直，腰部垫一个抱枕的睡姿，这种姿势对防治颈椎病也有一定的好处。罗岩医生还建议尽量躺在椅子上，以减少头部枕着手臂睡觉的不适症状；佩戴隐形眼镜者，最好先把镜片摘下来，再开始睡午觉，以免眼睛感觉酸涩；睡完午觉马上起身洗把脸，再喝上一杯热茶，含糖的甜饮料会让身体容易疲倦，尽量不要喝。

正确的午睡睡姿，原则上应避免压迫内脏器官，使身体各器官得到休息，进入最好的放松状态，这样才有利于补充精力，缓解疲劳，达到减压的目的。上班族们最好采用右侧位睡姿，这对身体最好。因为采用右侧卧时，心脏处于高位，不受压迫；肝脏处于低位，促进供血，有利于新陈代谢；右侧卧还会使胃内食物借重力作用，朝十二指肠推进，这样可以帮助促进消化吸收。同时，采用这个睡姿，可以使全身处于放松状态，呼吸匀和，心跳减慢，大脑、心、肺、胃肠、肌肉、骨骼得到充分的休息和氧气供给。人体左侧有心脏、胃、左肺、脾脏、左侧结肠的器官，向左侧睡觉会压迫心脏，不利于心脏健康。因此一般认为睡觉姿势以右侧卧位为好，这样可使心脏负担减轻，肝脏血流量加大，有利于食物的消化代谢。而且上班族午睡时最好能睡在床上，若条件不允许，可以准备一个旅行用的充气颈枕，午睡时套在脖子上，再找一个有靠背的椅子，放松地坐着便可享受午睡了。

午睡时，在睡熟之后，全身基础代谢速度减慢，体温调节功能也随之下降，导致机体抵抗力降低。全身毛孔都处于张开状态，如果不注意保暖，醒来后，往往会出现鼻塞、头晕等症状。这个时候一条毯子就显得十分重要了。不论是夏天还是冬天，午睡时间长或者短，都不可以忽略午睡保暖的重要性。人在入睡后肌肉松弛、毛细血管扩张，汗孔张大，不注意保暖容易患上感冒或其他疾病。所以在办公室午睡时必须要注意

保暖御寒，除了避免睡在空调、电扇能够直接吹到的地方，还要备上一条毛毯以保证睡眠时的温暖。

中医有“不通则痛”之说，良好的睡眠姿势可以保证周身气道通达，血络顺畅，可以调气养神，濡养脉络，消除疲劳，滋养精神。良好的睡眠姿势不仅是高质量睡眠的保证，还是减压的一剂“强心药”。睡得舒服健康是很多上班族想达到的效果，想要实现这个效果，采用正确的睡姿至关重要。右侧位睡姿不仅可以使人拥有高质量的睡眠，还有利于身体健康。

3.睡得更健康——夜间深度睡眠减压法

人体的夜间睡眠一般分为4~5个周而复始的周期，每个睡眠周期为60~90分钟。这种睡眠周期是根据睡眠中脑电波、肌电波及眼球活动的变化而区分的。每个睡眠周期可以分为四个睡眠阶段，即入睡阶段、浅睡阶段、深睡阶段和延续深睡阶段。入睡阶段是清醒和睡眠之间的转换阶段，在这个阶段人很容易醒来，这个阶段约占睡眠总时间的10％。人在浅睡阶段很容易觉醒，入睡困难者，在这个阶段常常自行惊醒，这个阶段约占整个睡眠期的50％。在深睡阶段人们意识消失，不易觉醒，这个阶段在每个睡眠周期约延续1小时左右。并不是每个人都可以达到延续深睡阶段。很多人由于睡眠不够深，所以不能达到这一睡眠阶段。中国睡眠研究会发布研究表明，占整个睡眠时间大约55%的入睡阶段和浅睡阶段，对解除疲劳作用甚微，而只有进入深睡眠状态的深睡阶段、延续深睡阶段，才对解除疲劳有较大作用。因此深度睡眠也被称作是“黄金睡眠”，也就是通常说的“金质睡眠”、“金子般的睡眠”。深度睡眠如此之好，那么它可以帮助减压吗？

睡眠是一种主动过程，也是恢复精力所必需的休息。人脑中有专门的中枢管理睡眠与觉醒。睡眠使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复。而高质量的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得创造力的保证。高质量的睡眠可以帮助人们解除疲劳，缓解压力。判断睡眠的质量高不高主要取决于深度睡眠时间长不长。因此深度睡眠可以帮助减压也就不难理解了。深度睡眠可以帮助减压，那么如何才能拥有深度睡眠呢？

要拥有深度睡眠，需要注意以下几件事情：洗脸、洗脚、刷牙，这些可

以帮助人们解乏，干干净净的状态使身体觉得非常轻松；平躺在床上之后深呼吸3次，每次呼气不低于25秒，每次吸气不低于45秒，呼吸要均匀、细致、绵长；睡觉时要让全身处于放松状态，身体姿势保持周正，双臂平放身体两侧，不能将双臂放在肚子上，因为双臂放久了之后就会变得很酸麻，引起血液不畅。两腿自然展开，不交叉，压叠，交叉压叠之后双脚会变得麻木酸痛。面部朝上，这是为了保存呼吸通畅。胸腹部也不盖过厚的被子，过厚的被子会挤压腹部器官，长时间压迫会导致腹部器官受损。双眼轻合，注意力集中于后脑勺，并逐步向小腹移动，接着集中到小腹肚脐与腰眼中间部位，最后散布全身，周身开始暖洋洋的，非常舒服，人体会慢慢地迷糊过去，进入深度睡眠，大概4小时之后，大脑转回普通睡眠状态，这时一天的睡眠要求已经完全补足，可以满足连续20小时的工作了。

除此之外，夜间什么时候开始睡觉也会影响深度睡眠。睡眠的产生，主要靠大脑分泌的褪黑素来诱导，它的分泌非常有规律，在白天，褪黑素在血液中的浓度极低，到了黑夜则显著升高，凌晨2点至3点时达到最高峰。随着褪黑素分泌量的逐渐减低，睡眠逐渐变浅，直到早晨自然醒来。所以最好在褪黑素达到最高峰之前就进入熟睡状态。除此之外，中药排毒中医专家陈金柱所列的人体排毒时间表能够给人带来许多启迪。

他指出，每天晚上9点至11点的时候，是人体淋巴的排毒过程，免疫系统活跃起来，这个阶段人体应该安静下来让免疫系统顺利地完成排毒工作。晚上11点至凌晨1点，肝脏开始排毒。这个阶段人体应该处于熟睡状态，此时不入睡，肝脏就会因为既要维持人体活动又要进行排毒而显得十分劳累，甚至有可能会受损。夜里1点至3点，是胆排毒的时间。此时人们应该保持熟睡状态，以便于肝胆的排毒。半夜到凌晨4点，是人的脊椎造血时段，此时人们必须要熟睡，否则极易造成贫血。凌晨3点至5点，人的肺开始排毒。此时如果还未入睡就会使平时咳嗽的人咳嗽加重。到了早晨5点至7点，就是人的大肠排毒的时间，也就是说人体最好在此时苏醒上厕所，以便进行大肠排毒。综上所述，人体的最佳入睡时间为晚上11点至第二日早晨7点。不在最佳时间内睡眠，人体极难达到深度睡眠状态，也就不能拥有高质量的睡眠。

人人都想拥有高质量的睡眠，那么，怎么确定自己就拥有了高质量的睡眠呢？拥有了适宜时间的深度睡眠就等同于拥有了高质量睡眠。那问题就转换成如何判断人体是否进入深度睡眠状态了。最明显的特征就是人

们第二天醒后神清气爽，十分满足。而且人在深度睡眠中突然被闹钟叫醒，会引起身体保护性的条件反射：体内肾上腺素水平迅速提高，心跳加快，血管收缩压升高，出现猛然一惊的感觉。深睡眠期大脑皮层细胞处于休息状态,可以帮助稳定情绪,平衡心态，恢复精力。实际生活中,长期没有深度睡眠的人会表现出精神萎靡、脾气急躁、情绪不稳定等状况。除此之外，还可以从人体血压、心跳频率、脑部血流量、呼吸速度、体温等方面判定人体是否处于深睡眠状态。人体处于深睡眠状态时，各种生命活动降到最低，这是为了让身体代谢维持在一个最低的基础水平,使得能量消耗减少，此时体内有关的组织、器官在副交感神经支配下合成代谢加强,产生的能量增加,使劳累一天的体力得以恢复,得以消除疲劳,并把能量加以储存供来日需要,使次日神清气爽,具有旺盛的精力。

睡得更健康、更高效，需要睡眠时间内的深度睡眠时间更长。这个事实也就需要人们找准最适合的时间、最正确的姿势、最正确的方法进入深度睡眠。在夜间进行一场舒适的深度睡眠，不但可以消除一天的疲劳，舒缓白天紧张的情绪，而且也会让压力在睡梦中悄然离去。因此，提高睡眠质量，是人们减轻精神压力时应该注意的一个问题。

4.把你的闹钟关起来——自然醒放松减压法

睡觉睡到自然醒与被闹钟叫醒的感觉是完全不同的。我们的身体从睡眠状态到清醒状态的过程中，心跳、血压、体温、呼吸频率、脑电波都会发生变化。一般而言，呼吸会从每分钟16次提高到每分钟24次，心跳每分钟加快10次，脑电波从每秒8次提高到每秒30次。闹钟将沉睡中的人们叫醒，这种人体状态的改变是一种突发现象。经历这种突然发生的变化将可能使人产生心慌、情绪低落、没睡醒、强烈悬空感等不适的感觉。长此以往，人的大脑就会产生一种很压抑的感觉，进而形成一种压力。现代人承受着来自各个方面的压力，为了让自己的心灵更轻松一点，不妨尝试下自然醒放松疗法。

睡眠就是为了让身体得到足够的放松、身心得到充分的休息、身体各项机能实现自我修复。等到身体各项机能修复完整，早上人体生物钟感受到了太阳光线后，体内的褪黑素分泌减少，血清素分泌增加，新陈代谢加快，身体各部分逐渐从熟睡过渡到浅睡，就会发出苏醒的讯号，这时人就会感觉自然醒，醒来之后人体就会精神百倍、神清气爽、心情愉

悦，也会有足够的精力去应对一天的工作。如果在身体各项机能还未休整完全，就有外界因素强行将身体唤醒，那么身体就会受到伤害，伴随的还有负面情绪，久而久之就会使身体处于高度紧张的状态，形成精神压力。通常将身体强行唤醒的外界因素就是闹钟的闹铃声。

如果人体正处于沉睡状态，在被突然的铃声叫醒之后，大脑就会像被扎进一把利刃，让人蓦然惊醒，心跳加速，导致血压上升。习惯睡懒觉的人对于这种感觉特别不能适应，但又必须按时上班，这时就不得不忍受这种苦痛了。上班族几乎每天都是被闹钟叫醒的，而科学也已经证实闹钟的突然响起会给心脏带来很大伤害，而且闹钟响声的坏处远不止这些。

被闹钟铃声叫醒违背了身体的自然状态，时间久了会对健康造成不利影响。美国人将闹钟评为他们最讨厌的人类发明之一。这是因为美国人早早地就明白到了“被闹钟叫醒”对身体的坏处：当人体被突如其来的闹钟铃声惊醒时，将可能产生心慌、情绪低落、感觉没睡醒、强烈悬空感等不适症状。如果在深度睡眠中被突然惊醒，那么思考问题及解决问题的能力也将受到严重损害。在这个竞争十分激烈的时代，人们为了生存，不断增加自己的劳动强度，有时，连休息时间也被工作侵占。甚至有一部分人连睡觉时都在思考问题，他们每天一躺在床上，就把闹铃调到某个固定时刻，以便让自己在那个时间及时醒来，唯恐自己不能及时赶到公司，上班迟到，会被扣工资乃至奖金。更有甚者，因为忧虑过度，再加上长期失眠，导致身心俱疲。这类人长久体会不到自然醒的美妙，日复一日地被闹钟叫醒导致精神紧张，疲惫不堪。

自然醒不仅可以让人精力充沛，容光焕发，还可以使人放松心情，减轻平常工作与生活中的压力。自然醒优点多多，那么要满足什么样的要求，人们才能够体会到它的美妙呢？

人体如果没有符合以下的六个条件，是很难达到自然醒的：

（1）细胞层次：要有充分的氧气和营养供应，各种废物、垃圾、废气(如二氧化碳等)能有效去除，各个细胞都能有效运转。

（2）体液及组织层次：六十到一百兆细胞所浸泡的体液大环境、血液及淋巴等循环顺畅，不缺氧、偏碱性，体内生理化学反应都能正常进行。

（3）中央(脑)及周边神经：要营养充足，神经鞘健康、紧致，对外不会乱放电，神经内部的传导也有效、迅速、精准。否则杂讯太多，就容易影响心理、情绪或造成酸、痛、麻等神经不适，不容易有好的睡眠质量，也很难睡到自然醒。

（4）内分泌：各种荷尔蒙的制造、分泌正常，平衡与协调。因为脑下垂体分泌的生长激素、松果体分泌的褪黑激素、甲状腺素、肾上腺素、胰脏分泌的胰岛素等等，都会影响我们体内的生物时钟。

（5）脊椎：颈椎不正，会压迫神经，让脑压偏高，即使不到明显酸痛、生病的程度，也还是会影响睡眠品质的。

（6）睡眠环境：新鲜的空气、干净舒适的被褥和寝具，没有电磁波和光线的干扰，也就是拥有让你能睡得舒服的好环境。

由以上六个条件可知，要睡到自然醒，说来简单，其实讲究非常多，牵涉的因素也很复杂，不仅要满足人体内部组织的要求，还要营造一个舒适的睡眠环境。放缓神经只能通过人体内部来调整，人体外可以解决的就是营造一个好的睡眠环境。这时就需要关掉闹钟，避免外界声响强行干扰睡眠。关掉闹钟之后，个体也会自发产生一个心理暗示：不用焦虑，放松地睡，时间不赶，明天早晨一定会很好。经过这样的心理暗示，人体的神经会自然松弛下来，处于一个放松的状态之下，人体内部的各项运作也会变得十分正常。人体内部运转正常之后，就会自发排出体内毒素，消除一天的疲劳，修补受损的细胞，补给匮乏的精力。

把闹钟关掉，让身体自然醒来，放松身心，不仅有益身体健康，补充活力，还能够释放压力。这种自然醒的放松疗法不仅可以提供高质量的睡眠，还是一个非常好的减压方法。上班族们，为了使身体健康，并且第二天能够以饱满的精神应对压力，赶快把闹钟关掉吧！

5.正确的睡眠姿势及朝向才能让身体减压

——睡到饱时才觉醒减压法

现代人，不仅工作压力大，社会交往也必不可少，各种娱乐设施更是数

不胜数，电视、网上的奇闻逸事也精彩。这个世界上供人们娱乐的东西实在太多，而每天的时间只有24个小时，想要玩闹尽兴，能够牺牲的就只有睡眠的时间了。因此，早起到公司上班时，抬头环顾四周，从清早开始就打哈欠的大有人在，没有咖啡就无法进入工作状态的也比比皆是。长期下来，人们不仅会让身体十分疲惫，还会在无形中产生压力，使得身心都不健康。想要摆脱这种困境，就急需一场时间充足的睡眠。睡到饱时才觉醒，得到充分休息，精神上不再有应付“打卡”的紧迫感，身心自然会处于一种放松状态，进而帮助人们达到减压的目的。那么如何才能够睡到饱时才觉醒呢？

要达到自然醒，不仅需要一个好的睡眠姿势，还需要考虑睡觉时头部的朝向问题。不少人从睡梦中醒来之后，觉得头昏眼花，腰酸背痛，疲惫不堪，究其原因主要是睡姿不当和睡眠朝向错误造成的。中国睡眠与健康研究专家李华珍在其发布的研究报告中指出了人类常见的几种睡眠姿势及其利弊。

仰卧是最常见的睡卧姿势。仰卧能使个人的头、颈部以及脊椎处于自然的生理曲线（颈椎、胸椎、腰椎、尾椎这些部位有自然的弧度），十分惬意，而其他的睡姿可能会让后背被迫扭曲。艾瑞克·奥尔森博士是位于明尼苏达州罗切斯特的梅奥睡眠医学临床中心的主任之一，他指出，仰卧还是避免胃酸反流的最佳选择。因为仰卧时，枕头会抬高头部，使胃处于食道的下游，这样胃酸和食糜就不能够轻易逆流。

但是仰卧也是有缺点的。中医学中称仰卧这种睡眠姿势为尸卧，采用这种睡姿，身体和下肢只能固定在伸直部位，不能达到全身休息的目的。在腹腔内压力增高时，仰卧又容易使人产生胸闷、憋得慌的感觉。仰卧时，还会自觉不自觉地把手放在胸前，使心肺受压，容易做噩梦。

而采取俯卧的睡姿时，全身大部分重量都压在肋骨和腹部，使胸部和横膈膜受压，影响呼吸，加重心脏负荷。俯卧还会增加腰椎弧度，导致脊椎后方的小关节受压。俯卧时，颈部向侧面扭转才能使头歪向一边，这样又很容易造成颈肌受损。

还有一种睡姿是左侧卧，采用这种睡姿时，双腿微曲，虽有利于身体放松，有助消除疲劳，但心脏位于胸腔内左右两肺之间而偏左，胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在左侧，所以左侧卧时不仅使心脏受到

挤压，而且使胃肠受到压迫，使胃排空减慢。

李华珍认为正确的睡眠姿势应该是向右侧卧，微曲双腿。这样，心脏处于高位，不受压迫；肝脏处于低位，供血较好，有利新陈代谢；胃内食物借重力作用，朝十二指肠推进，可促进消化吸收。同时，全身处于放松状态，呼吸匀和，心跳减慢，大脑、心、肺、胃肠、肌肉、骨骼得到充分的休息和氧气供给。

当然，对于人们实际睡眠状况而言不必过分拘泥于自己的睡眠姿势，因为在晚上这样一个漫长的睡眠时间里，人往往不能保持一个固定的姿势睡到天明，绝大多数的人都是在睡梦中无意识地不断变换着睡觉的姿势，而这样也更有利于解除疲劳。

除了睡眠姿势之外，床的朝向和人睡眠时头的朝向也大大影响着睡眠质量，以及早晨醒来时的状态。根据地球磁场的原理，床的摆放应以南北向为好，人睡觉时应该头朝北脚朝南，这种睡觉的朝向对人体也是最有益处的。

地球是一个无比巨大的磁场，其磁力线由北极出来，经地球表面而进入南极。床摆放在南北方向是因为人体内的磁场方向与地球大地的磁场方向相吻合，顺应地球磁场方向，可以帮助增进人体器官细胞功能。人体的生物电流通道方向与地球磁力线方向相互垂直，地球磁场的磁力就成为人体生物电流的一种阻力，要恢复正常运行达到新的平衡状态，必须消耗大量的热量，提高代谢能力。长此以往，当机体从外界得不到足够的能量补充时，气血运行就会失常，产生病态，同时，为了达到新的平衡状态，消耗的能量以热的形式围绕在床上，使得睡觉时的温度升高，心里烦躁，难以入睡。根据这个原理，人睡觉时应采取头北脚南的姿势，使磁力线平稳地穿过人体，最大限度地减少地球磁场的干扰。人体内的生物大分子就会从杂乱方向的排列改成定向排列，人体内的电流方向即气血运行方向就会同地球的磁场磁力线平行。睡眠方向顺应了磁力线，在磁场力的作用下，气血运行畅通。这样的睡眠方向，使人代谢降低，能量消耗减少，利于血液通畅，提高睡眠质量。因此，床的摆向应以南北朝向为佳，头朝北，脚朝南是有一定道理的。

健康的睡眠姿势与正确的床和头的朝向可以避免人们由于睡眠状态不对而导致身体不适，在机体没有完全准备好的状态醒来。不借助任何外

力，不被外界干扰，睡饱睡足后自己醒来的方式不仅让人精神充足，不宜发脾气，心情好，注意力集中，有助于思考，而且还可以消除疲劳，提高工作和生活的质量，放松身心，使自己的身体达到最佳状态。睡眠品质越好，压力释放得越快。自然醒的睡眠质量非常好，在无形当中可以帮助人们减轻压力，也可以帮助人们抵抗压力的侵袭，精神饱满。

能够睡到饱时才觉醒是一种幸福，也是一种心理暗示。床朝南北，头朝北，脚朝南，顺应地球磁场，这样就容易获得高质量的睡眠，如此，自然可以帮助人们赶走焦虑的心情，恢复精力，达到减压的目的。

6.在睡梦中释放压力——梦境减压法

关于梦对睡眠的益害，一直以来都是众说纷纭。有人认为，做梦多会让大脑高强度运转，不利于大脑的充分休息，做梦还中断了睡眠的连续性，让机体过度疲劳，使睡眠的功效得不到最大的施展，妨碍了休息，因而梦多不利于人的健康；有人则认为，做梦是大脑处于休息时的状态，是生理的正常现象。那么，到底做梦好还是不好呢？

要了解这个问题，首先必须要了解做梦这件事情。做梦是一种生理现象，每个人在睡眠时都会做梦，简单地说，正常睡眠是由两个交替出现的不同时相组成的，这两个主要的睡眠时间段，一个是快波睡眠，一个是慢波睡眠。快波睡眠，又称为异相睡眠或快动眼睡眠。快波睡眠时的脑电图特征是呈现出同步化的快波。各种感觉和躯体运动功能进一步减退。此外，还会有间断性的阵发性表现，如出现眼球快速运动、部分肢体抽动、心率变快、血压升高、呼吸加快等。而慢波睡眠，又称为难正相睡眠或慢动眼睡眠。此时的脑电图特征是呈现同步化的慢波。各种感觉功能减退，骨骼肌反射活动和肌紧张减退、自主神经功能普遍下降，但胃液分泌和发汗功能增强，生长素分泌明显增多。慢波睡眠也被认为是深度睡眠，这或许因为在此阶段因故醒来的人们会感到意识迷迷糊糊，精神不甚清醒。

在快波睡眠中，人们基本都处在梦境中，也就是说，在快波睡眠中，做梦是很普遍的一种现象，如果人们在这个睡眠时段醒来，就会感觉不久之前做了梦，而如果是在慢波睡眠中醒来，人就会感觉自己没有做梦，或者说即使做梦，也记忆不清。那么梦的本质是什么呢？梦的内容可以折射出梦的本质。

人们做的梦，3/4左右属于不愉快性质，而这些不愉快的梦中有4/5与日常生活有关联。所以梦其实就是人类大脑里无意识或潜意识的本能和欲望在现实生活中的表现，因为在现实生活中很多事没有实现，所以，就由梦来完成。做梦是一种生理现象，做梦的时间占睡眠时间的20%~25%，人们用1/3的时间睡觉，而其中就有1/4的时间在做梦。所以，人们不必为自己做的美梦而愉悦无比，也不必为做了恶梦而杞人忧天，因为做梦本身对人及睡眠都有一定的益处。

日本东京大学研究人员最近发布一份调查报告，结果得出：做梦有助于延年益寿。他们发现，人脑中存在着两类相反的促眠肽，一类肽促进无梦睡眠，另一类肽促进有梦睡眠。研究人员将促进有梦睡眠的肽施加于动物身上，使动物的有梦期延长，结果发现，接受实验的动物的平均寿命大大延长。日本医生还发现，痴呆症患者睡眠无梦期长，寿命大多数较短。虽然做梦有益于身体健康，减轻压力，但如果夜夜多梦、噩梦不得安寝，那就是一种不正常的现象。

有些人觉得做梦影响休息，特别是做噩梦会影响大脑的充分休息，让身体疲惫，而且晚上做梦后白天就会感到有气无力，其实，这是由心理因素所造成的。人们总把梦里的内容和自己不愉快的心情经历联系在一起，这样不仅会加重思想负担，使心情压抑，还会让人疲惫不堪，从而出现种种不适现象。实际上，做梦是一种解除疲劳的休息，而不是被动的心理补偿，梦的内容是能够回忆的。做梦也能够调节大脑皮层的兴奋与抑制，使大脑处于相对平衡的积极休息状态。既然如此，那么人们为什么会做噩梦呢？

针对噩梦，上海心理咨询师黄荣格给予了解释。在人们的实际生活当中，会有一些不愿面对的痛苦经历，这些经历会让人焦躁不安形成压力，当这些压力积聚到一定数量，并且外界有一个触发点，这个触发点可能是可以让其联想到这些痛苦经历的某些细节，当人体接触到这个触发点之后就会做噩梦。同样，家庭生活中，当人们遭遇重大变故，这个变故超出个人所能够承受的，也会让人做噩梦。而这些噩梦是应对重大变故时人体所产生的应激反应，可以让人体借以宣泄白天未能发泄出来的压力。所以这些噩梦既是精神上受到创伤之后的一种表现，又是白天未能发泄出来的压力的一种释放。

人在睡眠时眼球仍在活动，这就可能是在做梦。而眼球转动对大脑的发

育非常重要，所以做梦对大脑的发育和成熟是有益的。做梦较少的人，容易激动愤怒，烦躁不安，情绪起伏大，对紧张状态的承受力较差，面对外界质疑和威胁时头脑也不能够保持清醒，易冲动。据此，研究者认为，做梦是睡眠中一个有价值的部分，对人体健康并无妨碍，而且具有重要性。所以，“日有所思，夜有所梦”，十分正常。联邦德国脑神经学专家科思·胡贝尔教授的研究成果也表明，做梦是对大脑有益的正常生理活动，有益于锻炼大脑的功能。虽然如此，梦做多了而且醒后还能清晰记得梦境的内容，也会在一定程度上影响人的睡眠质量。

多梦最明显的症状就是乱梦纷纭、睡卧不宁、辗转反侧，在完成睡眠过程后，伴有头晕疲倦。所以，夜间多梦的人往往睡眠质量低下、白天精神不振。中医学认为，多梦，从根本上来说是由机体内在变化引起的。而西医认为，神经衰弱、睡前进行了大量的脑力劳动、脑神经兴奋过度、心中烦恼、睡姿不好都会导致多梦。多梦也是失眠的一种表现，多半由精神紧张、思虑过度、忧心苦恼、心事重重等引起。多梦严重影响睡眠质量。多梦也会导致精神状态不好，进而形成压力。科学研究表明，一个好的睡眠可以帮助人们抵御压力，减轻压力。那么如何才能够有个好的睡眠，不多梦也不缺梦呢？

长春市健康教育中心专家团的特邀专家李翔医生建议：养成良好的作息习惯，不熬夜，睡前思想放松；睡前避免过饥过饱；睡觉时，卧室光线要柔和、空调温度不易调得过高或过低；坚持每天睡前用热水洗脚；饮食上可多吃葵花子、大枣、蜂蜜、小米、牛奶等，晚上可饮用小米、莲子、红枣、百合粥；中午过后尽量不饮用茶叶、咖啡、可乐；睡前不要饮用酒精饮料，虽然酒精可能会使人很快入睡，但同时也会打乱睡眠节律，影响体力恢复；不抽烟，尼古丁妨碍人们平稳地进入睡眠，也会影响睡眠质量，哪怕是在睡前少量吸烟对睡眠也有影响。

养成正确的饮食及睡眠习惯，可以让人们避免失眠多梦。营造一个好的睡眠环境，让梦悄悄进入人们的睡眠中。人说好梦香甜，梦不仅可以愉悦心情，还可以舒缓白天承受的压力，达到减压的功效。在睡梦中释放压力，做一个有梦无压力的人。

7.睡觉就是香——催眠减压法

压力就像是一个会滚动的雪球，不顺时压力就会越滚越大，最后当出现

某个诱因时就会导致最终爆发。睡眠有利于减压，但是现实生活中，由于各种烦扰，人们不一定能够快速进入睡眠状态。有的人入睡困难；有的人不能熟睡，进入深度睡眠的时间很少；有的人半夜醒后，无法再入睡；有的人频频从噩梦中惊醒，自我感觉整夜都处于梦境当中；有的人睡过之后精力不能够恢复，能够安然入睡的时间可长可短，长的可以一夜无梦，短的一个小时内就会苏醒。有的人容易被惊醒，他们有的对声音敏感，有的对灯光敏感，外界一干扰就睡不着。还有的人喜欢胡思乱想，想多了就错过了最佳睡眠时间段，再想入睡就困难无比了。为了让自己尽可能地摆脱压力的束缚，释放或疏解压力，人们绞尽脑汁想出各种办法帮助入眠。于是催眠减压术就应运而生了。那什么是催眠减压术呢？

催眠减压，就是催眠师利用道具进入患者的潜意识中，并使患者进入深度睡眠状态，从而使其从生理到心理达到放松。在这个知识爆炸和竞争激烈的时代，很多上班族整日处于高压状态，精神高度紧张的状态让他们晚上不能安然入睡，于是就有了失眠、睡不够的困扰，而催眠减压术此时就能够帮他们解决这一难题。催眠与自然睡眠截然不同，催眠是借用外界力量来帮助身体处于一种放松状态，进入睡眠。这种放松状态是忘却烦恼的一种排压方式。那么如何才能够催眠呢？

2007年4月《纽约时报》美容版刊文称，地处纽约曼哈顿办公楼林立的哥伦布环岛附近，有一家“睡眠”沙龙。这个名为叶萝沙龙的睡眠会馆，是这个世界上最忙碌的城市中的“睡眠”沙龙中的一个。叶萝沙龙所有的服务和设施只有一个目的：让顾客尽快入睡，在有限时间内充分放松身心、释放压力，给身体充个电，充足电之后继续奔赴下一个会议。在叶萝沙龙内，有许多个光线朦胧、色调柔和的小包间，这些小包间被称为叶萝计程车。上班族可以通过沙龙网站上的计时器获知什么时候可以“搭乘”下一辆“空车”。小包间内不仅有独特的适合睡眠的灯光设计，还有不同的催眠背景音乐和香薰。除此之外，叶萝沙龙包间内的躺椅已经获得专利设计，是根据人体结构可调节不同倾斜角度而设计的。躺椅上面软乎乎的开司米毯子，可以令躺在上面睡觉的顾客皮肤感觉到温暖舒适。如果这些都不能够帮助入睡，那么“反射专家”可以来帮忙。“反射专家”给上班族们按摩手脚颈脖。根据专家们的“反射学”理论，在他们的按捏之下，再紧张的神经也会就此放松，从而慢慢地进入睡眠状态。

在叶萝沙龙内，服务人员通过色调柔和的房间环境、适宜睡眠的灯光设计、各异的催眠背景音乐和香薰、舒服的躺椅、软乎乎的开司米毯子以及按摩手脚颈脖等手段来帮助人们入睡。那么除了去“睡眠”沙龙，上班族还能如何进行催眠入睡，从而达到减压的功效呢？

上班族们在办公室时，可以通过休息时间来进行自我催眠，以达到自我减压的目的。具体做法如下：找一个舒适有靠背的椅子或者沙发坐下，如果能找到安静的房间或者角落最好，这样可以确保催眠期间不被打扰。找一个自己感觉最舒服的坐姿，把手自然地放在大腿上或者两腿旁，不要交叉，这样可以达到放松身体的目的。也可以用舒缓的音乐作为背景，在舒缓的音乐下，人们可以暂时忘记烦恼，从强压的工作氛围中脱身而出。

坐下之后，将注意力放在前方比眼睛略高一点的位置上，为了使身体从头到脚都能够放松，人们还需要做三次深呼吸，深呼吸能够使人的胸部、腹部的相关肌肉、器官得以较大幅度的运动，能较多地吸进氧气，吐出二氧化碳，使血液循环得以加强，可以帮助身体进入一个放松的情绪当中。深呼吸的频率要缓慢，尽力让每一次呼吸都完全扩张胸部和肺部，感觉胸部正缓慢上升。深呼吸时想象空气正在腹部和胸部间向各个方向扩张。这样进行两次深呼吸之后，在第三次吸入空气时，闭气3秒钟，同时数3、2、1，然后闭上双眼，慢慢将气体从肺部吐出。这样就会让自己进入一个很舒服的放松状态。深呼吸时，尽量放空大脑，不要想那些烦恼的事情，让焦虑、不安和负面的感觉在此时消失。如此之后就可以进入下一步。

让身上的肌肉完全放松。从头皮，到额头，到脸颊，到嘴部、双肩、手臂、双手、脊椎、大腿、小腿一直到脚指头，放松下来。同时告诉自己眼眶肌肉放松下来了，脸颊放松了，脖子放松了……暗示自己眼睛觉得很累，眼皮越来越沉。这样其实已经进入了一个自己比较容易接受暗示的状态，也就是催眠状态。此时呼吸深沉有规律，全身都已经放松。与此同时，想象紧张和压力从头落到脚趾，然后消失掉；想象每一次呼气都将紧张和压力排放出去了，每一次吸气，吸进的是新鲜的和正面的力量。这样就进入了一个非常舒服、非常平静的放松状态之中。

在催眠状态中持续3~5分钟，同时慢慢从10数到1，当数数字的时候，想象脑中看到的数字在空中飘浮。要唤醒自己时，只要从1数到3，便完全

清醒，精神振奋，头脑清晰，精力充沛地继续一天的工作。如果在入睡之前做，那肯定会带来一个高质量的睡眠。

上班族可以通过在办公室进行的简易自我催眠减压法来缓解压力，但是自我催眠减压到底是怎么一回事？其实自我催眠的本质就是自我暗示。北京大学心理咨询与心理治疗中心主任方新教授指出：催眠就是在潜意识处于深度放松的状态时，通过观察潜意识中引发压力的内心矛盾和冲突，打开深藏潜意识的情结，使人达到深层的放松和彻底的改变。通过催眠还可以达到放松减压，消除因失眠、失业、失恋和工作中的人际关系等各种原因引起的焦虑抑郁等负面情绪，从而使人能够以轻松愉快的心情重新投入生活。

如果个人进行不了自我催眠，或者自我催眠效果不好达不到减压的目的，这个时候不妨求助下心理咨询师。

李微扬在丹麦的马士基位于中国上海的办事处工作。公司绩效考核优胜劣汰的管理方式常常令李微扬有着被辞退的危机感，这使得她每天工作时都处于一种高压的状况中。白天工作压力大，到了晚上她又饱受失眠的困扰，晚上就算睡着了也会在噩梦中惊醒。如此下来，她总感觉精神紧张，工作效率也有所下降。为了缓解压力，在查询了资料之后，她想用自我催眠的方法来减压，但是由于自我把控不好，自我催眠做得并不成功。于是她就找到催眠师帮忙。伴随着音乐，催眠师带领李微扬从肩膀、手臂、背部到腿部一步步放松身体，在催眠的过程中李微扬情不自禁地号啕大哭。流泪后李微扬表示特别轻松，她非常喜欢这种减压的方式。催眠师提及，要使催眠成功不能过多地强调自我意识，因为过多地强调自我意识，不仅很难和周围环境融合，而且易把自己的压力和挫折放大，反而摆脱不了忧愁的情绪，不能达到放松身心的目的。催眠师还教李微扬进行自我催眠。他告诉李微扬，在闭上双眼超过一个小时还不能进入睡眠状态时，就可以采用幻想的方法来催眠。幻想自己眼前是一片翠绿的原野或辽阔的草原，微风徐徐吹上面颊，让人有一种说不出来的舒畅感觉，这个时候开始放慢自己的呼吸节奏，会感觉到自己就像是飘浮在半空中一样，身轻如燕。此时，昏昏欲睡的感觉就会袭来，这时入睡也是最快的。一个月之后，李微扬发现了自己的精神明显好了很多，工作起来也更有劲，感受到的压力也减轻了许多。

催眠时，被催眠者脑海中会唤起一种特殊的意境，这种意境能使人的心

理对生理产生控制力量，诱使其意识状态渐渐进入一种特殊境界并对外界的认知判断能力降低，防御机制降低，主动表现得配合与顺从。在这种状态下，被催眠者与催眠师保持密切的感应关系，配合地接受催眠师的指令和暗示，这样就可以减轻心理压力。在催眠状态下，被催眠者的思维只同催眠师的指令进行“单线联系”，外界的一切对被催眠者都不构成干扰，催眠师不仅可以帮助个人寻找内心不能放松的真正原因，进而解决之，而且可以使其注意力和头脑清晰度达到最高极限，进而帮助其在潜意识中形成催眠中的幻想记忆，强化生存意志。

催眠的目的在于使人们放松身心，暂时忘却烦恼，帮助人们开发和利用自身的各项功能，为调整身心状态，提高生活质量服务。催眠还可以帮助入睡，在睡梦中人们可以宣泄白天感受到的强压。现在那么多人“花钱买觉睡”，就是为了在外界帮助下进入睡眠状态，以达到减压的目的。催眠减压法，让人真正睡得着，睡得香，也让人在睡梦中轻松减压。

8.放松了就是舒服——全身放松睡眠减压法

现代人生活节奏紧凑，每天在家和公司之间奔波忙碌，压力也随之而来，如果不注意调节紧张压抑的情绪，不及时宣泄受到的压力，长期累积下来，情绪会越来越坏，压力也会越来越大，无形中就会对身体和精神造成伤害。常言道，身体一放松，睡着几分钟。可见身体放松的效果与睡眠等同。而且，身体放松更加有利于进入睡眠状态。那为什么身体放松可以帮助睡眠呢？

科学表明：要促进睡眠，一方面要抑制神经的兴奋状态，另一方面需要肌体放松。放松睡眠减压法的原理在于：通过放松身体，可以使身心松弛。放松身体，首先是全身肌肉的松弛。全身肌肉保持松弛状态可以摆脱紧张的心情，抑制住兴奋的念头，降低大脑及身体的警醒水平，进而可以诱导睡眠的发生。因为焦虑情绪而引起的失眠，或因有害怕睡不着的恐惧而引起的失眠，都可以采用放松疗法。通过放松训练，可以减少精神和躯体的紧张，进而摆脱失眠的困扰。其实人们可以通过做自我舒解压力的活动，来提升身体柔软度，帮助身体放轻松，这样有助于摆脱压力的侵袭，维持身心健康。怎样才能够自我舒解压力，或者说怎样才能放轻松呢？

要了解怎样放轻松，人们就必须对放轻松有一个大致了解。最直接的方法就是体会一下紧张与放松之间有什么差别。可以采用以下方法来辨认。紧握右手拳头，并持续5~7秒钟，你会发现身体不经意间就进入了紧绷状态，呼吸速度加快，心脏跳动频率加快。接着，将握紧的拳头放开，手放松，持续15~20秒，手会呈松弛状态，呼吸速度减慢，手臂还会有温暖的感觉。这两种不同的反应说明了人处于紧张状态时呼吸加快，体温下降，部分人有心跳加速的感觉。还有一个更为直观的检测方法：人体处于紧张状态时，指尖冰凉，心跳加速，身体肌肉紧绷僵硬；放松时，指尖温热，心跳速度平缓，肌肉放松。了解了放松的表现，那如何才能达到放松呢？

放松方法很多，如深呼吸、静坐冥想、泡脚以及饮用牛奶等。首先是深呼吸。深呼吸可以缓和即将爆发出来的情绪反应。从鼻子吸气，慢慢地让空气流经腹部，然后到肋骨，再慢慢地从鼻子呼出这些气，如此反复，只要几分钟就可以让人焕然一新。深呼吸可以帮助自我放松。在呼吸时，猛烈的情绪可以得到缓解，也可以令头脑暂时摆脱情绪的躁动，使大脑清醒理智地思考问题。深呼吸不仅能促进人体与外界的氧气交换，排出体内的二氧化碳，还能使人心跳速度减慢，血压降低。深呼吸还能够转移人在压抑环境中的注意力，让高度紧张的神经得到休息，还可以提高自我意识。当人们知道可以通过深呼吸来保持镇静，暂时逃离紧张的窒息感时，人们就能够重新控制情感，缓解焦虑情绪，做出冷静理智的决定。

静坐冥想时，需要一个安静的环境，再辅以一个舒服的姿势坐定，可以在臀下放一个圆形小软垫，然后席地盘腿坐下，也可以直接盘腿坐在自己的小腿肚子上，还可以直接背靠椅子坐下。坐定之后，需要挺直脊背，此时可以想象自己的头发被绑在天花板的绳子上面。坐姿调整好之后，用鼻子深呼吸，让肺部充满空气，使得腹部和整个胸腔得到扩张。然后将气体从鼻子或嘴中缓缓呼出，到接近一口气呼完时把腹肌收缩，确保腹部所有废气排空。呼吸时，头脑中以某些意念、想象作为注意对象。可以选择闭上双眼，调整呼吸节奏，并相应地在心中闪现简单词汇或无意义单音，也可以想象一些轻松、愉快的场景，慢慢体会并且在心中暗示身体出现放松感。静坐冥想就是为了使自己从思想者转变为思想的观察者，来实现摆脱生活中的困惑与烦扰的目的。静坐冥想也可以纾解压力，帮助睡眠。

睡前浴足有安眠的作用。热水是最古老的镇静剂，要放松自己，最好浸泡在比自己的体温高的热水里，时间不要超过15分钟。经常用温水泡脚，可以改善身体各部分因疲劳而导致的缺氧，促进体内新陈代谢，增强体内各项循环，改善手脚冰凉的情况。经常泡脚，可以协调交感神经和副交感神经的兴奋程度，起到调节和松弛原本紧张的神经的作用。尤其是白天工作紧张的上班族们，经常泡脚，不仅可以缓解因穿高跟鞋而紧张的脚部肌肉，还可以对身体起到减压的作用。

睡前饮用牛奶有助于快速入睡。牛奶中的氨基酸有帮助人们睡眠的特别作用。美国科学家研究发现，牛奶中含有一种以血清素合成的色氨酸和另一种类似吗啡的天然吗啡类物质。这两种物质都有镇静和催眠的作用，因此，晚上喝牛奶有利于人的睡眠。除此之外，喝牛奶还有助于减压。牛奶中富含蛋白质、钙和B族维生素。美国麻省理工学院的茱蒂丝·渥特曼博士表示：太大的压力和心情紧张会消耗体内的维生素C、B族维生素和蛋白质。而蛋白质中的氨基酸是许多神经物质的原料，蛋白质还是神经系统中所含的重要物质；钙可以抑制神经的异常兴奋，使人心情舒缓，是人体与压力对抗时所需补充的营养素。因此牛奶是抗压力的最佳食品。睡前喝牛奶可以帮助放松神经，进而达到放松全身的目的。所以，精神压力大的人，要维持良好的肾上腺功能，减轻肾上腺的压力，每日早晚应各喝一杯牛奶。

做了全身放松的准备之后，人们会惊奇地发现，入睡比之前没有进行放松准备时更快速，第二天醒后也会有神清气爽的感觉。全身放松之后，人们会感觉到遍体顺畅，压力也会随之减少，入睡也不再成为一件难事。全身放松的睡眠减压法，可以保证高质量的睡眠，更可以在无形中舒缓神经，减轻压力。

9.有了好睡具才能有好睡眠——轻松睡眠减压法

除了睡眠姿势、睡眠朝向和睡眠前的放松准备之外，一套好的睡具也会影响睡眠的质量。好的睡具不仅可以帮助人们快速入睡，还有助于睡眠过程中人体精力的恢复。不合适的睡具，不仅会让人们睡后疲惫，精神萎靡，还会让人们出现“落枕”、身体酸痛等由于睡具不好而引起的常见病。所谓睡眠器具就是人们每天入睡时所需要的床、床架、床垫、枕头、床单、被褥及睡衣。

睡眠器具选择得正确与否，不仅影响睡眠质量，还影响身体健康。因此，选择正确的睡眠器具十分重要。那么选择睡眠器具有什么标准呢？睡具不需要十分昂贵，只需要适合自己就好。首先提及的就是床的选择，其选择应以人体身高为考虑。人体处于睡眠状态时，或多或少都会有移动身体的情况，因此成人床的最理想宽度应是肩的2~3倍，而长度在190~210厘米之间。当然也会有特例出现。比如说姚明，他的身高就有2.26米，那他的床大概要长至2.4米。

床的长度与宽度确定之后，接下来要考虑的就是床架。床架与床垫在选择时应该综合起来一起考虑。床垫应与高弹性的床架相结合，才能使人体得到更充分的支撑和休息。现代的睡床代替了传统的木板，采用可调节硬度的弓形板条床绷。弓形板条每处都具有较强的弹性和承重力，这样可以对床垫起到弹性调节作用。人们睡在上面，可以根据身体不同部位的重量需求来调节支撑硬度。如此一来人体无论选择什么睡姿，脊椎都能保持水平而舒展的状态，不被弯曲，身体得到充分的放松，从而最大程度地缓解疲劳。

与床架配套的床垫，在选择时也需要以人体舒适度为主。床垫有软硬之分，但是过硬的床垫和过软的床垫都对人体健康不利，也影响睡眠质量。过硬的床垫，舒适度不够，人体睡在上面身下没有缓冲，腰部与床垫脱离，此时腰部处于悬空状态，睡觉时腰部并没得到任何有效的支撑，始终处于受力的紧张中。所以，人在第二天醒来后会发觉身体酸痛，尤其是腰部发麻；过软的床垫躺上去虽然感觉很舒服，但是它支撑力度不够，身体陷入床垫里，反而造成肌肉紧张，腰酸背痛。有利于人体健康并且对睡眠有所帮助的床垫应该具备触感柔软、弹性高、可维持人体生理曲线并且透气性好的特点。高弹性也就是当施加在床垫上的力比较大时，床垫应降至能对人体产生较多的支持力处。人体是一个曲线，只有在高弹力的床垫上才能使各个部位得到有力的支撑，从而得到充分的放松和休息。因此应该选择触感柔软、弹性高的床垫。

枕头是最重要的睡眠用品。享受快乐睡眠，选择适合自己的枕头也很有必要。在选择枕头时，要考虑其高低、软硬、弹性等。枕头作为一个睡眠工具，它的基本作用是“承托”，也就是“承托头部”。这一方面，纤维棉枕头，尤其是蓬松枕头不能满足要求。枕头的高度应该以仰卧时颈部不过屈，侧卧时头部无侧屈最好。当人枕在普通枕头上时，颈部悬空得不到放松，然而人们每天最为劳累、最需要休息的部位恰恰是颈部。枕

在质地柔软、透气性强、弹性良好的枕头上，颈部可以得到有效的支撑，头部会微微后仰，有助于缓解每天低头伏案对颈部造成的损伤。

柔软贴身的床单、被套可以让人睡得更加舒适。美国潘托内色彩研究所所长利阿特丽丝·爱斯曼表示，早晨一睁开眼，就看到鲜艳明亮的色彩，有助于提高肾上腺素水平，从而赶走困顿，精力充沛地投入一天的工作和生活中。可见，睡眠用具在色彩的选择上，应该以鲜艳明亮为主。然而太鲜艳明亮不利于入睡，所以就需要多加考虑。红色会刺激神经系统，增加肾上腺素分泌，增强血液循环，接触过多会让人产生焦虑情绪。所以，床单应避免选择红色；嫩绿色的床单可以舒缓紧张情绪，因此，容易急躁、情绪不稳的人宜选用嫩绿色床单，这样可以帮助精神松弛，舒缓紧张情绪；金黄色床单会造成情绪不稳定，比较容易急躁抑郁的人最好不要选用这种颜色；IT、白领族适合选用蓝色床单，因为蓝色有助于降低血压，使脉搏恢复正常，对于用脑过度的白领一族来说，蓝色床单也有利于恢复精力，帮助减压。紫色有利于维持体内钾的平衡，还可帮助安神，但是对运动神经和心脏系统有压抑作用，患有心脏病者应避免选择紫色床单。综上所述，在床单颜色的选择上应结合自身情况来考虑。

中国睡眠研究会研究表明，寝室的温度、湿度、光照等都会对睡眠产生影响。一般人睡觉时室内温度在20~23℃最为适宜，在20℃以下人就会因冷而蜷曲身躯并裹紧被子，但超过23℃就会感到热，并且会将被子掀掉。在没有空调调节室内温度时，一床好的被褥是人们享受高质量睡眠的保障。中国睡眠研究会发布报告称：被褥在很大程度上影响着睡眠质量，当被窝内温度控制在32~34℃，相对湿度保持在50%~60%时，人体最容易获取优质睡眠。所以，被褥的选择也十分重要，一床好的被褥可以提高人们的睡眠质量。

在选择被褥时应该从保暖效果、被褥重量、薄厚以及透气度来考虑。室内温度较低时，应该选择保暖效果好的被褥。但是保暖效果好的棉被，往往比较重，被褥过重会压迫胸部，导致肺活量减少，让人有喘不过气来的感觉，而且还容易使人做噩梦，因此应该选择重量相对较轻的被褥。重量轻的被褥能够使人轻快翻身，顺畅呼吸，但是太轻的被子会让睡在被子里的人产生一种不踏实的感觉。因此尽量选择棉被、七孔被等重量适中的被褥。

被褥的薄厚也影响着睡眠质量。从医学角度讲，被子太厚会使人睡眠时的体温过高，新陈代谢加快，也更容易出汗，而汗液排出后非常容易引起血液黏稠，从而增加心血管梗阻的风险。尤其是春秋季节，气温变化大，细菌易滋生，因此应该选择蚕丝被这样比较轻薄的被子。

被褥内的湿度也是影响睡眠的重要因素。美国女性网站“互动村”刊文称：在睡觉时，由于汗液蒸发，被褥内的湿度常常高于60%，这会导致皮肤受到刺激，因而影响睡眠质量。南方气候较潮湿，透气性强的被褥会给人舒适感，人们也不会因为透气不佳而半夜觉醒。要满足透气性强的要求，最好选择蚕丝被。在干冷地区，对于透气性并无太大要求，棉被就能够满足此地区人们的需要。

睡衣与睡眠的关系是十分密切的。一身舒适宽松的睡衣可以帮助人们快速进入睡眠。贴身甚至是有些紧的睡衣虽然看起来有个性又时尚，但是这类睡衣紧贴身体，不利于身体排汗及体温调节，还会影响血液循环，容易让人做噩梦。穿着紧身睡衣还会让人有压迫感，紧紧贴着身体让人有一种快要窒息的错觉等。因此，要选择易穿脱、足够宽松的睡衣。至于睡衣厚度问题，睡衣厚厚的、毛茸茸的，看上去很保暖，但会增加与床、被子的摩擦力，不利于身体的自由翻动，妨碍肌肉放松以及调整睡姿，让人越睡越累，因此应该选择较为轻薄的睡衣。

除此之外，还要注意经常换洗睡眠用具，经常性地将睡眠用具放在太阳下暴晒。这是因为，人睡觉时，会有汗液排出，热的汗液遇冷后，就变成水气，再加上有空气中的尘土落在被褥、枕套上，如此就填塞了棉花中的空隙，使棉花失去弹性，因此被褥用久了，里面的棉絮就会受潮变硬。而且，这些睡眠用具中含有很多细菌，会危害人体健康，所以睡眠用具应该经常换洗，以保持它们的清洁。被褥、枕头、床垫等应该常晒，这样就可以保持它们的干燥蓬松，而且还能够消除不良气味、消杀病菌。睡眠用具经过太阳的暴晒之后，会变得干燥、松软，还有一股阳光的味道，人躺在里面会特别容易入睡。经过太阳光照射之后，睡眠用具也会变得更卫生。人睡在其中，也会有更积极乐观的倾向，如此就有利于减压。

选择正确、适合自己的睡眠用具，会让人心情舒适愉悦，这样，不仅可以帮助人们拥有一个好的睡眠环境，有利于睡眠，还可以帮助人们拥有一个积极向上的乐观心情，所以，这些在人体对抗压力的侵袭上有着辅

助作用。

10.作息有规律才健康——规律睡眠减压法

人体内有一个名为“生物钟”的生理机制，不规律的生活和睡眠习惯会破坏生物钟，从而导致睡眠质量不高，甚至出现睡眠障碍。人体作息不规律时，会出现注意力不集中、思考判断力差、易疲劳、萎靡不振，工作、学习效率低，严重者还会出现睡眠、饮食障碍。作息不规律还会引起机体免疫力严重下降，容易感染疾病，如果原本就已生病，病情还会加重。长期的作息不规律还会造成个人内分泌紊乱，身体素质变差，抵抗力下降等。可见，作息规律对身体影响之大已经达到了影响健康的地步。养成一个好的作息习惯迫在眉睫。那么，如何才能算正确的作息呢？

“日出而作，日落而息。”这是人类长期以来适应环境的结果。现代科学也证明了，一个正常的作息或者说睡眠时间，有益于人体保持健康。一天中人体最佳睡眠时间为晚上10点至第二日早晨6点。这是因为，人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。具体说来，肾上腺皮质激素具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能，是在黎明前分泌的；生长激素既能促进青少年的生长发育，也能延缓中老年人衰老，在入睡后方才产生。

很多上班族一到周末作息就开始紊乱，晚上熬夜熬到非常晚，直到凌晨才睡，然后第二天又睡到中午才起床。洛阳市第一人民医院消化内科主任、副主任医师刘红凌认为，这种做法是非常错误的，人们应该坚持有规律的作息时间，如果周六晚上睡得晚，周日起得也晚，那么造成的后果就是，周日的晚上很可能会失眠。长时间打破正常规律的作息生活，会造成人体生物钟紊乱。在生活节奏快的人身上表现得尤其明显，而且重新恢复正常的作息规律也会很难，非常耗时。人体生物钟紊乱，睡眠时间、睡眠习惯加以改变，不仅会对大脑中负责激素平衡的下丘脑形成强烈冲击，进而导致激素失衡，引发头痛症，还会造成饮食紊乱。睡得晚、起得晚就必定会导致人体耽误正常的三餐时间。有规律的作息时间，可以让身体对何时该睡觉，何时该觉醒做出反应，使人体生物钟适应工作和生活的兴奋点与疲劳点。

高质量睡眠来自于日常规律的生活作息，如果只关注某一特定时刻的生

活方式，只能应付那一时刻的睡眠问题。所以要拥有经常性的高质量睡眠，就应该养成有规律的正常生活作息。那么如何养成有规律的正常生活作息呢？首先规划好一个生活作息时间表，这个时间表要符合人体正常需要，制定得也要合理。然后严格按照这个时间表去规划安排各项活动，该睡觉时就睡觉，该吃饭时就吃饭，该休息时就休息。值得注意的是，在执行各项活动时，不要拖延，该结束的时候果断结束，该开始的时候要立刻放下手中工作，去做时间表上规定的事情。

具体执行下来就是，晚上10点钟应该开始睡觉时，不论那时在干什么，都应该立刻躺到床上，准备睡觉。拥有高质量睡眠的第一要诀就是守时。睡眠质量不高的人，大多与他们不按时睡眠有关。一个人养成了良好的睡眠作息习惯，也就意味他定好了自己的生物钟，形成了自己的睡眠—觉醒规律。形成规律之后，大脑的负担也就相应地减轻很多，人们每天要做的就是跟着大脑的反应，睡觉或者是觉醒。确定了生物钟之后，就要严格遵守，不能随意违抗生物钟，该睡觉时还在熬夜。每天按时上床睡觉，定时起床，不要随意变化，打乱生物钟，这样生物钟就会每天“指示”人们睡眠和觉醒，使人们获得好的睡眠。

生物钟比较正常的人，身体自我修复功能会比较强且有规律。作息时间正常、按时睡眠的人比较有精神而且身体免疫力也比较好。任何试图更改生物钟的行为，都有可能给身体留下莫名其妙的疾病。

一个好的作息规律，如果没有用超过七十二小时的时间去保持，之前的所有努力都将化为灰烬。所以在制定了合理的作息时间表之后，一定要严格遵守。但是上班族总会有加班的时候，一加班就容易把作息时间打乱，这样作息也不会规律。人们想要弥补的话，就一定要睡个午觉，以补充因晚上不能够睡饱而产生的疲倦感，因为午觉也能够在一定程度上帮助人体恢复精力。虽然午觉能够稍做弥补，但是在晚上最好能够按固定时间睡觉。不要打破好不容易形成的作息规律。

养成一个健康、规律的作息时间，不仅可以帮助人们在固定时间顺利入睡，还能够降低因为害怕失眠而睡不着的焦虑。一个有规律的作息时间有如一剂良药，可以在日常生活中武装自己，抵御压力的侵袭。“生物钟”工作正常，就能够增强人体免疫力，帮助人体维持一种积极向上的情绪。情绪较正面，人们在面对问题、面对压力时就能够沉着冷静，泰然自若。如此，就可以帮助人们减压。



第六章

情绪宣泄：拔掉心田里疯长的情绪野草



人的一生，总会有许多不如意的事发生，我们无法阻止它，但能通过自

己的努力来改变它，让它尽可能变成对自己有利的事。人的情绪千变万化，不知道何时会因何事而陷入悲痛，也不知道何时又会开怀大笑。对此，人们能做的就是想尽办法让自己经常保持开朗的心境，遇到不顺时，让不良情绪能够及时得到宣泄，给自己减压，回归宁静的生活。现代社会竞争激烈，因此，人们所承受的压力也越来越大。

不少都市白领面对着生活、工作的双重担子，叫苦连天，很多时刻都想发泄出来，让自己得到彻底的放松，消除不适，缓解心理压力。而缓解压力的方式每个人都是不一样的，但无论以什么方式减压，只要有效果，就可以。哭泣减压、表情调节、大笑减压、做家务减压、奔跑减压等都是普遍受现代人欢迎的减压方式，这些方式能帮助人们消除焦虑，冷静地分析问题并解决问题，使不良情绪从心底消除，从而达到减压的目的。

1.想哭，你就哭出来——哭泣减压法

当今社会，竞争越来越激烈，人们所承受的压力也越来越大，特别是对于那些白领阶层，快节奏的生活方式，让都市人精疲力竭。那么人们应该如何来释放自己的压力呢？哭泣，即人类情感的宣泄方式，也被看作是心理减压的法宝。哭泣实际上是人们排出身体毒素的方式之一。眼泪的化学成分中绝大部分是水，并含有少量的无机盐、蛋白质、溶菌酶、免疫球蛋白A、补体系统等其他物质。而人在悲伤时哭泣流出的泪，往往带有一种由于精神压力而产生的有害蛋白质，倘若这种有害物质长期存于体内而无法排泄出去，则会对人体产生不利影响，甚至危害身心健康。哭泣在当今社会算是一种较为常见的情绪宣泄方式，能够帮助人们尽快调整自己，回归最初的轨道。

心理学家研究表明，哭泣有利于缓解心理压力，促进身心健康。在日本，有个“周末号哭族”，该族成员多为平时压力过大、没有时间来放松自己的都市白领，他们一到周末，就喜欢看些感人至深的电影，听些催人泪下的故事等，用感同身受的方式来哭泣减压。这种减压方式近几年也在我国北京、上海、广州等一线城市流行。很多使用过哭泣的方式来减压的人表示，经过撕心裂肺的号啕大哭之后，整个人都会变得轻松，而且由来已久的失眠症状也会有所缓解。《江南晚报》曾报道过这样一个事例，美化日用品公司的销售经理古卿，只身一人在上海打拼，竞争压力很大，每到夜深人静时刻常常一个人望着天花板发呆，有苦说不出

来，有泪往肚子里咽，有事只能说给自己听，整个人都憔悴不已，后来无意中看了部感人肺腑的电影，她一边看一边哭，看着那些与她有着相似经历的人们，感觉自己就是电影里的真实写照，哭完后倒头就睡，发现困扰自己很久的失眠症状消失了，人也精神多了，心理压力也减轻了。从那以后她就经常搜罗些感人的电影，让自己在哭泣中放松。

哭泣，其实也是呼吸系统、循环系统和神经系统的规律运动，这种运动使得人体的肌肉得到放松，从而使人身心放松。有专家认为，女子寿命长于男子的原因，除了吸烟、喝酒、压力程度等重要因素之外，哭泣也是重要因素。俗话说，“男儿有泪不轻弹”，而女子呈现给大众的往往是哭哭啼啼惹人怜。人们在哭泣后，在情绪强度上会降低40%，焦虑境况有所缓解，而强忍眼泪则会使忧虑加重，不利于身心健康发展。只有哭出来，你才会了解，你的内心是怎样的空虚不安。相对于女人而言，男人承受的社会压力要大得多，可是他们往往执着于面子问题，很少哭泣，情绪释放的空间也少。美国心理学家威廉·弗莱曾对哭泣做过一个研究，结果表明，一个月内，男人最多哭7次，女人则超过30次。

浙江卫视曾经的当家主播——朱丹，曾在一档访谈节目中提到过自己因为一人独挑大梁，一天24小时就有20小时待在录影棚，这样强大的工作压力导致自己一度无法面对镜头，每晚都睡不着，要靠安眠药才能入睡。她每次回到家，面对空荡荡的房间，眼泪就止不住地往下掉，最终她做了个令所有人都替她惋惜的决定——离开了自己奋斗多年的舞台。其实，种种事例都表明，人人都会因为各种各样的原因，而使得自己的压力异常大，生活一团糟。而哭泣就是最好的宣泄手段之一。通过哭泣的方式减压，是当今现代女性普遍推崇的一种减压方式，是现代职业女性渴求内心平静的突破口，是为心灵寻找避难所的常用方法，能够为快节奏的生活方式寻找到喘息的机会。

心理学家研究调查得出结论，哭泣不宜超过15分钟。当压抑的心情得到发泄放松后，就不能再哭了，否则会对人的身体有害。因为人的胃肠机能对情绪变化极为敏感，悲伤的时间过长，胃的运动就会减慢，胃液的分泌也会减少，胃酸也会下降，进而影响人的食欲，甚至可能引发各种胃部疾病。

强忍眼泪也是不利于身体健康的。当眼泪在眼睛内积聚太长时间而没有释放时，会给眼睛带来伤害。泪水中含有两种重要化学物质，即脑啡肽

复合物和催乳素，它们仅存在于受情绪影响而流出的眼泪中，而不存在于受洋葱等刺激性事物影响流出的眼泪中。眼泪能把体内积蓄的导致焦虑的化学物质清除掉，从而减轻心理压力。

哭泣经常被人认为是件可耻的事，哭哭啼啼的让人觉得你很没用，其实不然，从心理学角度来说，适当的哭泣是有利于身心发展的。它可以模糊人们的视线，显示自己的脆弱，引起别人的同情。但到底哭泣是否有利于缓解心理压力呢？心理专家表示，哭泣是宣泄压力的方式之一，但并不是所有人都适合。不同的人，对压力的承受能力不同，适合他缓解压力的方式当然也不同。通过哭泣减压，只是暂时地放松自己，并不能经常性使用。任何事物都有两面性，哭泣作为一种宣泄方式，偶尔短时间用对自身健康是很有好处的，但如果把它变成一种习惯则是万万不可取的。经常哭泣的话，会落人口实，也会让自己无形中形成一种不自信的习惯，无法面对自己的心理问题，无法有效解决。《红楼梦》里的林黛玉就是个很好的例子，当哭泣成为一种习惯，你更会感到孤寂，更加自怜自哀，更有甚者会终日郁郁寡欢，无法宣泄自己的情绪。隶属于“周末号哭族”的一位女士曾说，刚开始会因为哭泣而悲伤，而越哭就越伤心，到最后越发觉得自己可怜。所以说，对于哭泣减压大家要适当加以运用，否则适得其反。

如果你身边的朋友因为内心压力过大而日渐消瘦，你不妨推荐这个方法给他试试。假若有人在你面前大声哭泣，请不要嘲笑他，他只是压力太大，寻找不到突破口。很多时候，人们都要学会站在别人的角度上替他考虑，他若哭了，给他一个鼓励的拥抱，大声哭出来吧，你的痛苦我们都懂。不要以任何方式传递给他别哭之意，否则他会更难受。坚定地站在他身边，想哭就哭吧，没什么大不了。

综上所述，哭泣减压还是个很好的减压方式。无论是悲伤垂泪，还是喜极而泣，哭泣都是有益于身心发展的。假如遇到了不开心的事，或暂时无法解决的难题，不要给自己施加太多压力，大不了就哭一场吧，没人会嘲笑你。想哭，就哭出来。哭完之后，记得告诉自己，其实没有什么大不了的，最坏也就是重头再来，然后冷静下来，勇敢地面对问题，冷静思考，睿智处理。用哭泣的方式减压，能让你在尽情释放情绪之后，冷静下来，直面人生。

2.闭上眼睛深呼吸——呼吸调节法

人体的每个器官都会停下来休息，只有呼吸系统不会。如果呼吸系统停止运动，那么也就意味着死亡。呼吸系统通过呼出二氧化碳和吸收空气中的氧气不停地运动。人在压力过大的情况下，通常会感觉到胸闷、头晕脑涨、呼吸不过来等一系列现象，这时候就要闭上双眼，深深地吸一口气，让自己放松下来，让烦躁的情绪安定下来。

人们常常在电视、广播、杂志等媒体上看到，越来越多的都市男女因为工作压力过大而对生活失去兴趣。近年来，有种被称为“瑜伽——呼吸调节法”的体育运动在社会上广泛流行。瑜伽，源自于古印度文化，是古印度六大哲学派系中的一种，是一种探求身心合一的方式，有利于身体的完全放松，使疲惫的身躯得到释放，通过简单的姿势来达到身体的完全放松，很受当代人推崇。瑜伽其实包含一系列的养生方法，而其中就包括呼吸调节法。瑜伽呼吸调节法，就是通过帮助人们调节呼吸的节奏来达到净化心灵、释放压力的目的。瑜伽的呼吸技巧就是通过深层的呼吸、肢体的伸展以及身心的放松来达到心态的平衡，让人们在压力中收放自如，回归平静的生活，并帮助人们提高身体素质。瑜伽呼吸调节法，可以坐着练习，也可以躺着练习。坐着练习时应该以最舒服的姿势双腿交叉盘坐，把腰背挺直，食指和拇指连成一个圈，其他三指伸直，放在腿上。然后放松身心，开始轻轻吸气，感觉到空气从鼻腔进入咽喉、肺部、丹田乃至全身，然后慢慢吐出，这样有规律地反复进行，达到消除人的紧张不安的效果。躺着练习时应当将双腿打开，约30厘米，双手打开，放在身侧，掌心朝上，慢慢吸气吐气，直到心情不再波动。瑜伽呼吸调节法，可以帮助人们有效放松身心，调整情绪，因此备受广大群众欢迎。天津的吴海清在天津卫视的随机采访中说，瑜伽真的很有效果，他是日常办公用品公司的销售经理，经常因为业绩压力而整晚失眠，又常常加班，每天24小时就有一半多的时间待在公司，繁重的担子压得他喘不过气，下班回家后还要照顾年迈的老人，总觉得自己的身体都不是自己的，后来无意中看到网上有人说瑜伽能够减压，就抱着试一试的心态参加了培训班，一个多月下来，情况真的有所好转，吴海清开心地说晚上再也不用担心睡不着了。生活中有很多人因情绪无法得到宣泄，感觉日子越过越累。其实，他们只需要简单地闭上眼，放轻松，深深地吸上一口气，再慢慢吐出，就会觉得身心的紧张缓解了很多。

呼吸调节法利用一种比较特殊的呼吸方式，通过控制人体呼吸的频率和深度，提高人体机能和身体素质。呼吸调节法可以说是通过改变人呼吸的快慢、程度来让身心得到放松，提高吸收氧气、呼出废气的水平，对

于改善人们的心理素质，治愈心理疾病有很大的帮助。对于工作压力大的人们来说，这是个很好的方法。在工作繁忙的时候，可以暂停一下，深吸一口气，呼吸下新鲜空气，让不安的情绪稳定下来，你会发现原本令你纠结的问题也会很容易迎刃而解。2010年合肥市理科高考状元在接受记者采访中被问到，面对高考强大的压力，是怎么保持自己情绪稳定，不影响学习和考试的。记者之所以这样问，是因为该考生所在的中学是重点中学，已经有好几个学生因压力过大而跳楼自杀，他们班高三这年就有两个同学因不堪压力而相继自杀。他说自己当时也是饱受煎熬，但他有自己的小秘籍，就是在累了的时候，深深地吸上口气，让自己的大脑得到舒缓，自然人也会开心得多。他还提到，他喜欢去爬山，登上山顶的喜悦感令他感到放松、自信，山顶的空气特别清新，深深地吸上一口，会觉得自己充满了活力，全身上下无比地通畅。

深呼吸可以让紧张、焦虑的情绪一扫而光。当人们在面对困难时，常常会显露出不安的心态，而越是着急，越是会感到焦躁。大学毕业没多久的李靖，刚开始找工作时常常陷入各种恐慌，担心自己穿着不得体，担心自己言行举止不当，害怕自己不如别人，常常在面试前一晚失眠，这就是我们经常说的“焦虑综合征”，她试过很多种方式，强迫自己安静下来，最后才发现，最简单、最有效的方式原来一直在自己身边，深吸几口气，身体里的不安因子平静下来，人自然就不那么紧张了，她终于凭着一份“淡定”得到了自己想要的工作。

呼吸调节法有很多种，人们可以根据自己的喜好来选择适合自己的。假如在面试时紧张不安，最快的缓解方式就是深呼吸，给自己加油打气，通过调节呼吸的轻重来消除不安的情绪，让自己尽快恢复平静的心态。假如人们因为长时间的工作压力大造成心理疲劳，则可以通过练习瑜伽呼吸调节法来减压，每天静坐半小时，人会感觉神清气爽。闭上眼睛，把思绪放空，跟随呼吸的节奏一起律动，将自己完全投入到里面去，忘却心中的不快，将负面情绪的幼苗连根拔起，有效减轻心理压力。

工作之余，不妨放轻松，闭上眼，深吸几口气，把焦躁的情绪宣泄出来，让空气中的活泼因子带动你全身血脉的流通。每天给自己一个机会，多呼吸呼吸新鲜空气，把这件事当成一种习惯固定下来，久而久之，你就不会再感到压力压得你喘不过气，不良的情绪便会在不知不觉中消除了，工作和生活的质量也就提高了。

3.向自己做个鬼脸——表情调节法

表情调节法是用来释放压力的一种有效方式，它可以调节心情，保持良好的心态。当自己情绪不好时，做个鬼脸就能让自己心情愉悦。

在美国佛罗里达州，有位记者曾经因意外受伤导致器官缔结组织严重受损，行动异常艰难，而他的主治医生也说，这是一种不治之症，除非有奇迹出现。他在得知这个消息后也难过了许久，但最终他决定不再这样消沉下去，悲伤会使人更加消沉，只有快乐才能帮助自己。为了让自己快乐起来，他每天都让自己笑，看大量的幽默录像带，读大量的笑话，每天对着镜子做鬼脸。久而久之，他忽然发现，疾病的痛苦慢慢地在减少，他甚至能安稳地睡上一个好觉。对于这个惊奇的发现，他很开心，于是他制定了一系列的计划，让自己定时定点对着镜子做鬼脸，露出各种古怪的笑容，并把它当成每日的生活习惯，就这样，10年过去了，这位记者并不像医生所说的时日无多，身体反而比以前还好。其实这位记者所用的就是表情调节法，他时刻处于开心状态中，自然而然人也就健康多了。人的情绪影响人的表情，表情反映心情。当一个人处于极度痛苦的状态下，他的眉头就会深锁，倘若他此刻是开心的，自然而然眉头就会舒展，连眼睛里也透着笑意。有意识地改变自己面部表情的调节方式，就是表情调节法。

当人们处于极大的压力之下，常常会显露出烦躁的一面，这时就可以利用表情调节法来调节心情，缓解心理压力。给自己做一个鬼脸，告诉自己一切都很好。湖南卫视一档节目《快乐大本营》，里面就有关于做鬼脸的活动。来上节目的嘉宾，有的因为初次来，因首次面对这么多现场观众而紧张不安，湖南卫视的导演组就为他们安排了这一活动，以此来帮助嘉宾们放松心情，缓解心理压力，让他们在节目中表现得更出色。这项活动让很多电视台纷纷效仿，因为，这既能使嘉宾的心情得到放松，出色地完成任务，又能让观众看到古怪的表情后哈哈大笑，使节目进行得更顺利，更有看点。都市男女在生活中面临各种压力，无辜受上级批评，被同事挤对，家庭担子重等，表情调节法能很好地帮助他们调节自己的情绪，合理地发泄它，减少不良情绪带给自身的伤害。

通过做鬼脸的方式可以带给他人愉悦的心情，表示自己很友好，很好相处。上下级之间更应该加强沟通交流。美国的林肯总统，出身卑微，全靠自己的努力而取得成功，他虽然出身不好，相貌也差，却迷倒万千民

众，成为美国历史上最受欢迎的总统之一，林肯总统就是一位表情丰富的人，他时不时弄出一些夸张搞笑的动作，这对于他在美国人民心中留下亲和可爱的印象助力不少。

德国有家医院曾就人的表情对于病情的影响做了一次实验，选取了医院中的60名癌症病人作为研究对象，其中一半的人采用表情调节法进行实验，另一半的人则跟往常一样，采用表情调节法的癌症病人每天对着镜子做各种各样的鬼脸，这样保持了很久一段时间，每天都能听到采用表情调节法的人病房里传来哈哈大笑的声音，而没有采用这种方式的人病房里还是死气沉沉的，暗无生机。等到为期三个月的实验结束后，专家们发现采用表情调节法的病人们病情有所好转，疼痛有所减轻，对生活也重新充满了激情；而没有采用表情调节法的病人，日子过得越发艰难，很多人在承受不住化疗的情况下离世。这个故事告诉我们，表情调节法是有利于人的身体健康的。

生活中，人们可以通过进行表情调节训练来舒缓工作中面临的种种压力，通过改变身体姿态做出各种搞怪的表情来改变心情，宣泄情绪，缓解心理压力。

表情调节法是一种神奇的心理解压术，仅仅通过改变人的表情，就能达到宣泄情绪的效果。在工作烦闷之余，可以试着对自己做做鬼脸，多多鼓励自己，让不开心的情绪消失。

4.笑笑更美好——大笑减压法

生活在竞争如此激烈的社会，一不小心就深陷泥淖，心情压抑，大笑能帮助人们走出心理阴影，缓解压力，回归自信的人生。

心理学家认为，笑能产生一种对人体健康有益的物质。当人们在哈哈大笑的时候，扩大了胸腔，增加了肺活量，让更多空气进入身体，清洁呼吸道，心情舒爽愉快。大笑减压的方式在泰国广为流行。身处忙碌的现代城市，繁重的城市交通给每天辛苦执勤的交通警察带来了巨大的工作压力。为了人民的生命安全，交警必须每天坚守岗位，不停地指挥着来往的车辆，而且马路上噪音污染、空气污染严重，这对他们的身心健康产生了严重的影响。为了缓解这一问题，泰国首都曼谷的交警总队特地开展了一项帮助交警减轻心理压力的活动，即大笑减压法。这项活动刚

开始进行时，一向不苟言笑的警察们感觉难度很大，因此曼谷交警总队特地从美国请来心理专家，训练他们大笑的能力。在训练过程中，交警们必须放下身段，学习各种笑法。一个礼拜过去了，参加了这种训练的交警心态平和多了，不再愁眉苦脸，心理压力也得到了缓解。交警们都说，坚持每天笑上几分钟，让他们充满活力，感觉自己年轻了很多，心理压力也大大降低。大笑能有效调节人的不良情绪，消除疲劳，缓解压力，保持良好的精神状态。每天坚持笑上几分钟，人会变得更有朝气，心情舒畅，疲劳、压力也会渐渐消失。

人们在心情低落的时候，容易产生负面情绪，越是沉浸在里面就越是痛苦不已，而如果笑出来，假装自己很快乐，就会发现内心没那么悲伤了，所以假装快乐，让自己笑起来，就能真的开心起来。人类的身体和心理是相互作用、相互影响的。当人们情绪变化时，身体一样会做出相应的肢体语言，比如说当人们紧张不安时，会出现手脚发抖的情况；当人们情绪低落时，就会出现垂头丧气、无精打采的现象。而肢体语言出现相应的变化也会引起人们情绪的变化。当人们不开心的时候，强迫自己做出哈哈大笑的表情，会使心里的压抑感减轻。因此人们是可以通过大笑的方式来给自己减压的。

不要在意别人的眼光，做令自己开心的举动，让自己真正开心起来。适当地让自己大笑，能够把不良情绪全部赶跑，减轻心理压力，还有利于预防心理疾病的产生。大笑的方式有很多，每天争取让自己笑上15分钟，放松心情，赶跑压力。可以通过看些搞笑的电影，让自己开心地大笑出来；可以多和幽默风趣的朋友接触，把委屈倒出来，同时他的风趣幽默也会感染你，让你大笑出来，收获好心情；可以找一个安静的地方，回想些令人捧腹大笑的事，让自己痛痛快快地笑出来。大笑能够促进血液流动，放松紧绷的身躯，缓解紧张情绪，增强心脏功能，让压力得到更好的释放。

5.动动更健康——做家务减压法

干干净净的环境能让人心情愉快，心里负担减轻。每天整理整理房间，可以让卧室焕然一新，也可以发泄自己的负面情绪。做家务需要消耗一定的体力，因此，它可以促进血液循环，并因为精力转移到清洁卫生方面，所以还可以改善人的不良情绪，缓解心理压力。

每天忙忙碌碌在外面工作的上班族，工作强度很大，下班回到家后看到收拾得一尘不染的屋子，心情就会舒服很多。《人民日报》报道，超过70%的女性朋友有一回家就打扫卫生、做家务的习惯。一方面是干净整洁的屋子能带给人舒适感，让人心情愉悦；另一方面是整理家务能让人忘却烦恼，减轻压力。安徽的胡颖是一家大型期货公司的经理，因为期货价格很不稳定，一天一个变化，甚是令人头疼。而她作为公司的领导阶层，工作压力很大，这让她痛苦万分。胡颖家境不错，之前她也算是个衣来伸手、饭来张口的千金小姐，工作之后远离父母，什么都得靠自己，这让她不得不自己整理家务。刚出来那会儿，她也不想动手，但因为爱干净，她不得不自己做。慢慢她发现了做家务的乐趣，后来每天下班回家都会打扫屋子。她说在做家务的过程中，因为一门心思全扑在怎样使屋子变得更干净整洁上了，就忘记了工作的烦恼，压力也就消失不见了。而且打扫一通下来，就像整个人进行了全身运动，身体累了，不开心的情绪就没了，之后，还能好好地睡上一觉。她还说，做完家务后看到整洁的屋子，整个人会有强烈的满足感，压力也一扫而光。德国一项心理研究表明，运动有益于人身体健康。每天至少运动20分钟就能有效调整人的情绪，消除紧张，改善睡眠，减轻心理压力。而且有规律的运动锻炼，还能够延缓衰老。

当下，做家务已不是女性的专用词，很多男性朋友同样也爱做家务。特别是单身男女，因为一个人居住，什么事都必须自己亲自动手，比如整理房间、收拾桌子、打扫卫生、做饭等等。当人们走进一个杂乱无章的房间，心情肯定更加郁闷，而走进一个干净明亮的房间，一切都会变得赏心悦目，焦躁情绪自然会消除。在做家务的过程中，可以把心中的不开心全部发泄出来，比如说用力地擦桌子，用力地拖地，用力地擦玻璃，把家务活当作假想敌，把所受的委屈都发泄在它身上，等发泄完了，人就轻松多了，压力也就消失了。做完家务的时候，看看整洁的房间，还会让人感到无比满足，心情自然会好起来。

做家务减压的方式，既可以把心中的不满情绪宣泄出来，缓解心理压力，又可以拥有一个整洁漂亮的屋子，还可以适当地锻炼身体，有利于身心健康，一举数得，对于缺少时间运动、工作压力又大的职场人士来说，绝对是个不错的选择。

6.让泪水变成汗水——奔跑减压法

人在社会中生活，必然会有受委屈的时候，面对种种压力与不快，必须要有合适的宣泄方式来调节自己的情绪，给自己减压，而跑步就成了人们最方便的减压方式。

奔跑减压能够发泄不良情绪，调整状态，放松身体，减轻心理负担。奋力奔跑的时候，能够充分感受自己，听到自己的呼吸，让人忘记一切烦恼。在奔跑的过程中，还可以欣赏周围的风景，感受微风吹过的感觉，让自己的心情变得愉快，烦恼通通抛在脑后，不好的情绪可以完全释放出来。陈丽兰曾是湖北武汉大学经管学院的一名高才生，因学习成绩优异，毕业之后去了竞争激烈的上海进出口贸易公司，本来满怀希望，怀着一腔热血，没想到去了之后才知道，自己只是个无名小卒，能力根本微不足道，在公司处处受人挤对，内心非常压抑，工作压力很大，她经常在夜里无人时独自哭泣。在公司某次会议上，上司点名道姓地指责她，让她无地自容，散会后又听到同事议论纷纷，更令她难受不已。终于她承受不住了，来不及细看别人的表情，奋力跑出了公司大门，无暇顾及周围人异样的眼光，一直不停地奔跑，直到跑累了，她才停下来。这时候她忽然发现，原来的悲伤、不快、压力全都消失不见，她已经完全释怀了。从那以后，她每次悲伤难过的时候，都奋力奔跑，跑完之后，心中的不满得到发泄，整个人轻松多了。奔跑能够调整心情，释放压力，对工作压力大的上班族来说是一个很好的减压方式，不用特地花时间、花金钱去减压，在上班路上、下班路上，都可以奋力奔跑，找回久违的快乐，缓解心理压力。

对性格活泼开朗的人们来说，工作压力大的时候，可以和朋友、家人诉说，发泄一下心中的不满，第二天可能就已经忘记了不快。节假日的时候，和朋友出去逛街、旅游、唱歌，也可以把压力放下，使悲伤的情绪得到宣泄。但是，对于性格较为沉默内敛的人来说，他们有心事一般都选择放在心里，不会主动向别人倾诉，这会导致内心越来越沉闷，性格也越来越孤僻，从而使心理负担越来越重，精神压力越来越大，工作效率越来越低。奔跑减压的方式对他们来说再合适不过了。悲伤了，出去跑几圈，不用选择特定的地点、特定的时间，无论何时何地，都可以努力向前奔跑，跑出自己的快乐。心理学家分析，人在奔跑过程中，身体会分泌出一种特殊物质，能够让人产生快乐，帮助人们减轻压力，调整情绪，还能够帮助人们恢复精神状态，对人们体力的恢复有重要影响。著名运动品牌贵人鸟曾发起过一次关于奔跑快乐的运动，呼吁人们，特别是白领一族，一起奔跑，释放压力，找回快乐与睿智的自己，活出最

美的人生。

奔跑减压的方式，能够让人们深刻感受自己的内心，了解自己想要的是什么，把悲伤赶跑，把快乐留住，减轻心理压力。如果难过了，就奋力向前奔跑，把不满情绪宣泄出来，体会一路的快乐吧！

7.宣泄负面情绪——唠叨减压法

人们在生活中，肯定会有这样的经历：下班回家倒头就睡，被父母唠叨说这说那；出去逛街，被朋友唠叨抱怨最近生活不易；工作不顺时，被上司唠叨指责做这做那。唠叨好像成了人们最不可能避免的事情，不过心理学家指出，唠叨是能够减压的。

《新文化报》曾就“唠叨”问题做过一项家庭调查，结果表明和家人、朋友经常唠叨自己的工作或生活，能够促进家庭和睦，降低焦虑、紧张、烦躁情绪出现的概率，从而减轻心理压力。爱唠叨是女人的天性，是其进行心理自我调节的一种方式，能够帮助她们调整心情，改善睡眠，放松身心，缓解压力。现代职场竞争越来越激烈，白领的压力也越来越大，面对每天超负荷的工作量和生活上的琐碎事情，总免不了唠叨抱怨。心理学家认为，唠叨可以宣泄心中的不满，获取别人的同情，从而达到减压的目的。在生活中，随处可见唠叨的人。在很多人眼中，爱唠叨的人总是不受欢迎的。因此，为了不成为众矢之的，可以进行自我唠叨。自我唠叨，顾名思义就是自己说给自己听，自言自语。自我唠叨可以防止泄密，也不会耽误别人的时间，还可以减少别人的反感。人们可以在四下无人的时候对自己讲讲心里的不开心，絮絮叨叨讲完一通之后会发现整个人变得很轻松，心情也好多了。通过唠叨的方式，把不开心的情绪发泄出来，心理得到满足，压力也就减轻了。

在南京市人民医院工作的李小爱，是妇产科的一名护士，刚毕业进入医院工作的她，因为理论和实践相差太远，照顾产妇的工作进行得很不顺利，这让她备感压力，而且医院的工作烦琐而杂乱，刚出校门的她还习惯不了倒班的生活，每天过得力不从心。她很想向朋友唠叨一下自己的现状，可发现朋友们都很忙，没时间听她说，而懂事的她是不会跟父母抱怨的，怕他们担心，所以她没事的时候就喜欢跟自己唠叨，自言自语。她房间里有个阿狸娃娃，每当夜深人静的时候，她就喜欢抱着它，对它絮絮叨叨说着自己的心情，唠叨着今天所发生的一切，还带着丰富

的表情去描绘它，说完之后整个人轻松多了，身心得到释放，缓解了心理压力。人们在唠叨的时候，可以伴着生动的表情来表达，使人的情绪得到宣泄，更能缓解压力。心理学上的宣泄效应就是说，人们在受到外界影响后产生的负面情绪，会给人的身心健康造成重大损害，人们应当做的就是及时运用恰当的方式进行宣泄。而自我唠叨，不分时间地点，想说就说，能够及时宣泄负面情绪，是一种较为有效的减压方式。

在竞争日趋激烈的当今社会，女性承受的压力也越来越大，不仅有来自工作中的压力，还包括家庭的压力。她们既要完成本职工作，又要照顾家人的饮食起居，这样长时间的身心付出，会给其带来巨大的心理压力，更有甚者会造成更年期提前等心理疾病，而通过自我唠叨和向家人唠叨，可以把心中的不快从体内发泄出来，有效缓解精神压力，调节心情，因此唠叨是一种很好的减压方式。

8.向世界宣告——大喊大叫减压法

随着生活节奏的加快，人们越来越忙碌，没有时间停下来休息，越来越重的工作压力使得人们的心理负荷日益沉重，由此导致的心理疾病也越来越多。人在生气时，如果情绪没有得到宣泄，对身体是十分不利的。大喊大叫的方式可以舒缓情绪，减轻心理压力。

生活中，人们常常可以看到这样的场景：处在人员嘈杂的环境里，忽然传来一声叫喊，或在安静的办公室里，突然从某个地方传来一声呼喊，这往往是在用呼喊发泄内心的情绪呢。他们通过大喊大叫的方式，向世界宣告他们的不满，喊完之后，身心就会感到轻松了很多，使心理压力得到及时的缓解。心理学家研究称，人在悲伤、难过等负面情绪产生时，体内会产生一种对身体有害的物质——酶，而通过大喊大叫的方式会刺激人的中枢神经，让其体内产生另一种健康物质来中和这种有害物质，人们的情绪得到宣泄，心情自然就愉快了。当人们被压力逼迫得无处可逃时，就需要把负面情绪释放出来，调整心情，减轻压力。

大喊大叫的方式，很容易给他人带来困扰，干扰他人生活。但是，人们可以选择一个四下无人的场地进行。比如，清晨，徒步跑到山顶，对着太阳，对着锦绣山河，把心中的不快喊出来，使身心轻松；或者午休时，一个人跑上公司天台，对着天空，对着空气，大声呼喊，发泄心中的不满；又或者在人声鼎沸的闹市中，趁着声音嘈杂的时刻，大喊大

叫，反正也没人注意得到；再或者在无人的电影院内，跟着剧情一起起伏，把心中的不快都喊出来，喊完后情绪得到调整，压力得到释放。大喊大叫的减压方式，可以刺激大脑神经，使其充满活力，达到缓解压力的目的。在电影场景中，人们常可以看到故事中的男女主角，因为精神压力过大，几度崩溃，他们通常利用大喊大叫的方式来释放自己、缓解压力。大喊大叫，并不一定要把心中的烦恼都喊出来，那样会造成嗓子受损，可以只喊一两声，并且只喊一两次，持续的时间不能过长，否则不但没效果反而有损身体。大喊大叫减压法，最好是去一个环境优美、空气清新、安静的地方进行，在那样的环境下大喊大叫令人更易放松，卸下满身疲惫，完全投入到美景之中，忽略心中的烦恼，将压力都抛在脑后。而且在那样的环境下大喊大叫，能充分吸收新鲜空气，排出体内废气，让人心情愉悦。大喊大叫的减压方式最好在清晨进行，清晨的空气清新，大声呼喊后整个人感觉精神抖擞，可以提高一整天的工作效率，对于压力甚大的上班族来说是最合适不过的了。

大喊大叫减压法，能够帮助人们调整情绪，放松身心，使人充满活力，提高工作效率，缓解心理压力，是一种较好的减压方式。

9.聊一聊，让生活更有趣——八卦减压法

在生活中，常常可以看到这样的现象，只要几个女性朋友坐在一起，便开始天南地北地八卦起别人的生活。大到名人逸事，小到家长里短。八卦减压法，是指利用聊八卦的方式来达到减压的目的。八卦，让生活变得更有趣，让不良情绪得到释放，让心理压力得到有效缓解。

众所周知，女人爱八卦，随处可见她们和朋友隔三岔五地聚在一起聊些家长里短，心理学家指出，八卦并非坏事，它有助于帮助人们放松身心，消除烦恼，降低焦虑，缓解心理压力，有利于人的身心健康。美国密歇根大学曾做过一项实验，研究表明，女性如果经常和朋友聚在一起八卦、聊天，会刺激人体内的黄体素含量增加，使人身心愉快，消除不良情绪，有效缓解心理压力。实验选取了160名女学生为参与对象，实验人员把她们分为两组，一组让她们自由地互动，聊八卦，另一组则被安排进行一个生理报告的研究。大约20分钟后，对所有参与对象的唾液进行采样研究，发现那组自由活动的女生唾液里的黄体素含量不变或增加，而进行生理报告研究的那组女生唾液里的黄体素含量下降。黄体素在人际交往上扮演着重要的角色。经常在一起八卦，可以促进人们身心

健康，消除心理压力。

由于社会竞争越来越激烈，人们承受的压力也越来越大，如果负面情绪不发泄出来，就会给人们身心健康带来重大影响。八卦可以转移注意力，通过聊明星八卦、家长里短，可以让人忽略自己心中的烦恼，全身心投入到八卦的内容中去，激发人强烈的好奇心，从而达到减轻心理压力的目的。八卦对忙于工作的人们来说，也是非常有好处的。可以了解身边同事的八卦，充分把握机会得到上司的青睐；可以知道聚少离多的朋友的八卦，即使不在一起还是可以相互了解，不至于断了联系；可以通过聊自己喜欢明星的八卦来让自己保持良好心情；可以通过聊八卦的方式来增加他人的关注度，得到别人的重视。生活中总有不如意的事情，通过聊八卦的方式，可以帮助人们消除紧张、焦虑的状态，有效减轻心理压力。办公楼的茶水间可谓是员工八卦的圣地，很多人趁去茶水间喝水的时候，聚在一起互相聊听来的小道消息，给烦闷的工作增添一丝新意，带来一点激情，有效缓解心理压力。

8月18日，被网友定为“八卦日”。在八卦日八卦一下成为了都市白领流行的一种减压方式。在各大论坛随处可见“818”的八卦板块，通过八卦一些生活琐事、明星新闻来娱乐大众，达到减压的目的。在8月18日凌晨，新浪微博率先推出以“快来微博八一八，吐槽爆料，微博八卦挡不住”为主题的活动，不少都市白领响应号召，提倡八卦减压法。80后“海龟”王智文在面对记者采访时说，受全球金融危机影响，各大公司纷纷倒闭，他们公司也在裁员中，在激烈的竞争压力下，他经常加班熬夜导致精神不振、面黄肌瘦，为了缓解心理压力，他常常上娱乐八卦论坛，看看别人的八卦，看过之后身心得到放松，心情变得愉快。通过八卦的方式还能锻炼人的口才，培养洞察力。心理咨询师认为，适当八卦有利于身体健康。八卦其实也是一种人际交往方式，八卦对工作压力大、没有时间释放的人来说是很好的减压方式，和朋友在一起八卦一下，能让交往更加密切，关系更加亲密，能及时释放压力给自己带来的烦恼。

八卦作为一种热门的社会现象，能够给枯燥的人生增添点新意，带来新鲜感，平复郁闷的心情，消除紧张的情绪，缓解心理压力。在八卦的过程中，容易带着添油加醋的感情色彩，增加人物的传奇色彩，给烦闷的生活带来乐趣，并以此达到减压的目的。八卦减压是当今人们热衷的减压方式之一，不仅可以聊八卦，还可以看八卦、听八卦，让人心情愉快，忘却烦恼，情绪得到宣泄，压力自然不复存在。

10.回味童年——看动画片减压法

提起童年，每个人的脸上总是笑容满满。童年是人们最轻松、最无忧无虑、最幸福的美好时光。而动画片，则是每个人对童年的美好记忆，贯穿整个童年时代。快乐的时光总令人想念，让人心情愉快、身心解脱、心理压力消减。很多都市人通过看动画片来回味童年，怀念曾经的美好，卸下满身疲惫，消除疲劳，缓解心理压力，回归内心的宁静。

因此，看动画片在当今社会已经不再是儿童的专属，很多成年人也喜欢，尤其是工作烦闷、心理压力大的人们，更是情有独钟。他们认为，动画片是娱乐消遣、释放压力的好方式。动画片的结局都是美好的，画面总是唯美的，故事的主人公总是善良的，故事情节也总是简单的，这样的一切都让人忍不住怀念，激发对生活的向往，对生命的热爱。对压力过大的上班族来说，看动画片能调节心情，让人忘却烦恼，消除紧张情绪，缓解心理压力。可爱的卡通形象，让人不自觉想起人生中最美好的时光，刺激脑部神经，给人快乐的感觉。直观、美好的卡通形象，给人以清晰、鲜明的层次感，让人心情畅快。长期处于高强度工作压力状态下的人们，偶尔抽个空闲时间看看动画片，会忍不住发笑，想起生命中美好的回忆，使紧绷的神经得到放松，压力也就减轻了。没时间看动画片的话，可以在办公桌上或电脑旁贴张喜爱的动漫的海报，累了的时候，一抬头就能看见喜笑颜开的卡通形象，让人顿感无比轻松。现如今，已经有不少外国医院通过看动画片的方式来帮助即将进入手术室的病人缓解心理压力，消除紧张情绪，恢复平静的心态，并且，这一方式已经取得了很好的效果。

看动画片减压的方式已经受到人们的普遍欢迎。在湖南文艺出版社工作的刘萱，是一名新闻采编人员，因为市场瞬息万变，时不时得更新动态，跟上时代的步伐，这就使得她的工作异常辛苦。任务繁重，工作压力过大，造成她大把大把地掉发，精神状态非常不好。男友看到她这样很心疼，特地在网上搜罗了一系列的减压方法来帮她减缓压力，这其中就包括看动画片减压的方法。刘萱是个活泼可爱的女孩，从小就喜欢看动画片，无论什么类型的动漫她都来者不拒，喜爱异常，但现在因为工作的缘故，没有空闲时间来继续这个爱好，所以不得不忍痛割爱。看到男友这么心疼自己，为自己找了这么多减压方式，为了不令他失望，刘萱决定试试看动画片减压的方式。可能是因为她本身活泼好动的个性，也可能是被动画简单欢快的色彩所感染，刘萱整个人恢复了以往的精神

面貌，不再愁眉苦脸，心情愉快多了，工作效率提高了，心理压力也得到了有效缓解。从此以后，不管多苦多累，她都坚持每天抽出一点时间来看会儿动画，让自己沉浸在动画片的情节里，抛却心中烦闷，调节心情。她还提到，《猫和老鼠》是她最爱的动画片，几乎百看不厌，累了的时候把它拿出来看看，会觉得生活如此有趣，人也就轻松了。作为都市白领，面对的压力往往比一般人更重，这就是造成他们患上心理疾病的一大原因。在快节奏的大城市生活，免不了要承受各种压力，而人必须要学会为自己减压才能担负起更大的责任。而让自己保持轻松、快乐就是最好的减压方式，看动画片无疑是个很好的选择。动画片是童年时代的美好回忆，长大后才知道社会的辛酸与无奈，让人想抛开一切，回到最快乐的年代。看动画片会让人保有一颗童真的心，走出压力的阴影，忘却一切不快，把不良情绪宣泄出来，心里舒服了，人就轻松了，压力自然消失不见。

对于动画片，每个人有每个人的选择。有的人喜欢看轻松、幽默的，烦躁的时候看看可以让郁闷不翼而飞；有的人喜欢看侦探推理系列的，如《名侦探柯南》，通过勾人心弦的故事情节让人沉浸其中，消除心理压力；有的人喜欢看宫崎骏的动画片，通过一个简短有爱的小故事来回味青春的美好，引人入胜的情节让人欲罢不能。而不良情绪便在看动画片的时候慢慢消失了，压力也随之不见。人们可以根据自己的喜好，来选择适合自己的动画片，这样才能更好地起到减压的作用。

在动漫的世界里，每个人都是善良的，世界是那么美好，单纯而乐观地看待这个世界，心境也变得乐观开朗，内心的紧张得到宣泄，还能享受到久违的快乐。看动画片减压的方法，可以帮助人们改善心境，调整情绪，减轻压力，引领人们内心纯真的美好，做回最真实的自己。

11.倾听海的声音——看海减压法

大海，苍茫深邃，海天相连的景象让人无限流连。人们总喜欢去海边走走，看看海的广阔，倾听海的声音，体会海的深沉。抛却烦恼，让身心得以放松，心理压力得到缓解。很多都市人也喜欢在闲暇时间去海边走走，看看大海，在大海面前感受最真实的自己，说出自己的心声，把压力全部赶走，释放最快乐的自己。

海风徐徐吹来，聆听海的声音，给人以美好的享受。漫步在沙滩上，感

受沙子灼热的刺痛，感觉自己是真实存在的，忘记心中不快，全身心投入到海边风景中去。去看看大海，感受大海的气息，站在海边，会发现自己是如此渺小，然后明白这个世界并不是以自己为中心的，许多事情也就释怀了。

青岛女孩蒋玲，在青岛招商证券公司上班。众所周知，金融行业竞争激烈，风险系数高，波动很大，一不小心就面临失业，因此她备感压力。因为是女孩子，在性别歧视严重的证券公司很是受人排挤，但她性格倔强，不服输的个性更让她苦不堪言。每天很早就来到公司，又很晚回去，高强度的工作压力让她整个人憔悴不已，精神不济。这使她失去了与别人交流的兴趣，而证券经纪人的工作与顾客打交道的时候较多，这让她感到很吃力，于是，她请了半个月的假，想让自己好好放松下，因为是土生土长的青岛人，她最喜欢的事情就是去看海，在假期，她常常去海边，一个人静静地坐在海岸边，感受海风阵阵拂面，感受浪花一阵阵拍打过来，洗尽身上所带的都市喧嚣。她在这半个月中，几乎每天都去海边，从太阳升起待到落日余晖，双脚轻轻地踩在沙滩上，与大海零距离接触，放松身心，调整情绪。她说，经过这半个月时间的修整，想清楚了很多事，整个人都开心多了，心情变得特别好，心理压力也减轻了。大海一直是很多人的向往，因为它伟岸广阔，能包容世间万物，在它面前人们可以肆无忌惮地大声呼喊，可以把心中的不快都发泄出来，它会包容一切，还能用海浪声来呼应，引起人们内心的共鸣，达到释放压力的目的。大海还有神奇的功效，可以帮助人们醒脑，更加清楚地认识自己，聆听自己内心最真实的声音，正视自己，走出失落的阴影。

大海由千万条江河汇聚而成，站在它面前，人们会感觉自己的渺小，那么自己一时的得失，又算得了什么呢？所以何必要为一些微不足道的事情去悲观，去伤感呢？看海最好选择一个美丽的小岛，四周海水围绕，人充分置身于海中央，感受海的深沉，把不良的情绪宣泄出来。大海有时宁静祥和，有时起伏而凶猛，正如人的一生，总有欢乐幸福的日子，也总有诸事不顺的时刻。面对大海，可以更冷静客观地分析自己，理解人生的起起落落，做最好的自己。大海神秘而深沉，令人神往不已，无论是孩子还是成年人，都喜欢去海边看看，听听大海的声音，宣泄心中的不满情绪，为自己减压。

如果在生活中感受到了压力，不妨去看看海，在海天辽阔中忘记工作与生活的烦恼，在感受海的深沉博大中重拾对生命的热爱。

12.把烦恼忘光光——转移注意力减压法

最好的减压方式莫过于转移自己的注意力，让自己获得久违的快乐，重新燃起生活的希望，然后冷静下来处理问题，缓解焦躁的情绪，平复心情，减轻压力，回归平静的生活。

转移注意力，即把心思放到别的地方去，暂时抛开现在所处的环境。人总有不如意的时候，这就会使得负面情绪有机可乘，给人们带来各种麻烦。有可能是因为某个人，有可能是因为某件事，也有可能是因为某个场景，让人久久不能平静，然后对人们的生活、工作产生重要影响。当人们处在情绪低落的时刻，是很难对其他事提起兴趣的，脑海里回荡的总是令人伤心的画面。如果长期处于这样的状态，对人们的身心健康会造成严重危害，因此我们必须摆脱它，消除它的不良影响，还给自己一个积极的人生。转移注意力，首先要让自己摆脱当前的处境，忘记令自己不愉快的事情，把烦恼暂时抛开，可以找些令自己感兴趣的事情来做，例如看电视、听歌、逛微博、看娱乐八卦等。

美国心理学家协会曾发表过一项研究结论，超过65%以上的都市白领，在工作中面临巨大压力时都是消极情绪占主导地位的，这种负面情绪主要表现为对现状的不满、对生活的无奈、对现实的委屈，若长期持续下去，则会给工作、生活造成重要影响，更有甚者则会患上严重的心理疾病。人们在工作中常常会遇到很多问题，例如策划方案写得不好被领导批评，服务态度不好被顾客投诉，工作粗心犯了大错给公司造成损失等，都影响着人的情绪，无形中形成了巨大的心理压力。转移注意力减压法可以减轻人们对现状的焦躁不安，缓解心理压力。当人们在为某件事而自责不已、打不起精神的时候，可以先把烦恼抛在一边，告诉自己现在没必要为这种事烦恼，该开心的时候就开心。然后找一些可以令自己开心起来的事去做，或者闭上眼睛想象自己的美好生活，或者回忆些温暖人心的画面，又或者干脆出去走走，看看郊外的风景，当整个人都融进美景中时自然就忘却了烦恼，心中的不快也就消失了，压力也不复存在。当人们无法从工作中脱身时，也可以充分利用手中资源让自己变得快乐。电脑不仅可以用来办公，也同样可以用来舒缓神经，释放压力。当人们为了工作的事心烦的时候，可以停下手中的工作，把心思转移到电脑的娱乐用途上去，可以逛逛论坛，聊聊天，把烦恼抛至脑后，负面情绪得到宣泄，精神状态也就好了，还能提高工作效率。

在职场上打拼的人们，面临的压力很大，人们既然无法阻止它的产生，就应该冷静下来积极面对它。在遇到解决不了的问题时，不要有怨气，应当转移注意力试着做一些自己拿手的事情，给自己充分的肯定，增强自信心。人们心烦意乱的时候，容易被难过、伤心侵入头脑，占据主要地位，影响一整天的精神状态，这时人们可以通过转移注意力的方式来改变它。当你坐在办公桌前为写不出稿子而心烦时，抬头眺望远处的大树，发现树上有只百灵鸟在欢乐地歌唱，你被眼前的一幕所吸引，顿时就忘了眼下的困境，回过神来发现思路大开，心情变得愉快，压力、烦恼通通都消失了。章嘉是航空公司的一名空姐，隔三岔五地在天上飞，与家人相聚的时间少之又少。由于经济不景气，航空公司开始大量裁员，章嘉的压力非常大，每天更认真地工作，但还是因为年纪稍大了点被辞了，丢了自己最爱的工作，章嘉心里非常难受，而相恋五年的男友突然要和她分手，对她来说这无疑更是雪上加霜，她在极度的心理压力下，想要跳河自尽。她黯然地走到大桥上，这座大桥她每天都要路过，但她从来都没有好好欣赏过桥边的风景，今天是她在世上的最后一天，她打算好好欣赏桥边的风景，不给自己留下遗憾。站在桥上，看着人来人往的大街，看着行色匆匆的人们，看着川流不息的车辆，她忽然忘记了自己要来的目的，把注意力都转移到别的地方去了，冷静下来后她有了活下去的念头，她觉得自己还这么年轻，还有很多事没做呢。想明白后她对生活又重新充满了热情。。

转移注意力减压的方法，可以尽快帮助人们摆脱压力的困扰，特别是处在困境中无法自拔的人们，可以运用转移注意力的方法来消除不良情绪造成的影响，调节心情，缓解心理压力，尽快恢复平静的心态，拔掉心田里疯狂生长的情绪野草。



第七章

医疗减压：因为专业，所以出色



生活在如今的时代，谁都不得不承受压力。这压力来自很多方面，有学

习上的，比如说，一个学生，首先他为了考出个好成绩，不得不拼命努力地学习，这是一种压力。父母对他的殷切期望，又是很大的一项压力。同学之间相互形成竞争，又成了压力。这种种压力还不是主要的，最主要的还是升学的压力。

上了一个好的小学，小学完了以后还得努力冲进一个好的中学里面，为着有更多的机会跑到一个更好的大学里面。不但是众所周知的高考让人压力大，就是中考也成了一个大门槛。而对于生活在这个世界的我们来说，来自学习上的压力并不是主要的，主要的压力来自工作和情感两大块。

最近电视上总爱播一些关于婆媳大战之类题材的电视剧，就清楚地反映了这个问题。而有名的电视剧《杜拉拉升职记》则让人看到了来自于工作的压力。在当今这个信息紊乱的时代，压力这么大，我们该如何处置？难道要坐以待毙吗？在医学上，我们有什么更好的办法来舒缓压力呢？

1.“拔”掉压力——拔罐减压法

你的压力大吗？想过如何缓解自己的压力吗？

华山医院的几个护士，一次聚在一起聊天的时候，突然聊起了拔罐。话题是由一个朋友引起的，她说最近心情很烦，感觉压力大需要减压，于是，就去了中医那儿拔罐。护士工作压力教大，很多人都在为自己减压，有的人选择跳舞，有的人选择跑步，还有的人选择给自己拔罐。而医学研究也表明了拔罐是一种很好的减压方式。

拔罐，又称拔火罐。民间有一句谚语，“针灸拔罐，病去一半。”在民间，拔罐一般用来祛风湿、除寒气等。那么，拔罐如何能够减轻压力呢？拔罐是在罐子内行成一个负性作用，让皮肤浅部的毛细血管充血或破裂，或者因为火的炙热，使得皮肤表明生成水疱，加强人体的气液交换。研究表明，背部穴位的快速反复的拔罐，再配合一点针灸可以迅速地减轻患者多思疑虑、郁闷欲哭、虚烦不安、焦虑易怒的症状。

中医养生上说，拔罐可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质

的功能。因为拔罐的温热作用，可以促使血管扩张，促进以局部为主的血液循环，改善充血状态，加强新陈代谢，使体内的废物、毒素加速排出。一罐子拔下去，将身体里有害的毒素全部清除，就像是那污浊的水经过了过滤一样，顿时清亮起来。拔罐的手法一直在民间流传着，至今方兴未艾。有些人只要有了一点头痛脑热的，便拔一罐子。一罐子过后，顿时神清气爽起来，浑身舒服。生活中很多人也利用拔罐来减压。原本精神疲惫、心情抑郁，拔罐几次后，发现自己的情绪有了好转，因此开始有规律地继续拔罐，这么持续了一段时间以后就发现，不但紧张的压力没有了，而且每天都感觉神清气爽，整个人非常有精神。

一个按摩院的师傅说，他有一个客人是一个公司的领导，有房有车而且成家立业了，妻子是工程师，家庭经济上很宽裕。客人非常地和善，一周总会来按摩院按摩一次。有一次，客人突然要求师傅给他拔罐。原来最近几天，他公司的老总要离职了，而他很有可能继任，全公司的人都对他抱有很大的期望，他一下子忙碌起来，每天都在应酬。但是一到晚上他就开始失眠，睡不着觉。即便是睡着了，也是噩梦连连。师傅应了客人的要求，便开始在每一次按摩后帮他拔罐。一段时间后，客人的失眠紧张全部好转。紧张、压力过大，造成无法入睡，在中医上说是经脉阻塞，而拔罐的温热作用以及拔罐产生的溶血作用，可以疏通经脉，缓解压力。

拔罐可以缓解压力，如果没时间去外面拔罐，自己在家里也可以做，那么，如何自己一罐子拔掉压力呢？正确的拔罐手法还是要学的。拔罐的罐在中医上一般都是用竹筒。假如没有竹筒的话，也可以用自己生活中常用的一些物品代替，比如玻璃杯、陶瓷杯。但是代替罐的杯子，杯口需要厚而且光滑，因为是直接对着皮肤，杯口若有缺口就容易划伤皮肤。可以的话，尽可能地选择杯底宽大半圆形的杯子。拔罐，可以自己给自己拔，也可以让别人帮忙。拔罐的时候，可以坐着也可以躺着。先将自己选好的杯子洗干净，擦干。选择好要拔罐的部位以后，便开始点火入罐了。点着后的折子需要快速地放进罐子里面，觉得时机差不多了便将形成负压的罐压在拔罐的部位上。让罐子紧紧吸附在皮肤上，慢慢会看到罐子罩住的皮肤渐渐地由白变红，出现一个个的出血点。如果还觉得意犹未尽的话，还可以试着走罐。走罐的时候要预先在皮肤上涂上精油，防止皮肤拉伤。

拔罐很容易烫伤，且拔罐对人有少许伤害性，可能会起水疱或者行成一

大块淤血。当选择拔罐作为自己的减压方式的时候，也可以选择市场上那种不用点火的罐。这种罐不但方便，而且安全。一罐子下去，压力就可以减轻许多。

“我头痛！”“我今天心情不好！”“别惹我！”你是否还在说着这些话语？是否还在为你的重重压力而烦恼呢？其实压力就是一种多米诺骨牌效应。一个倒下去便引起一连串的反应。更可恶的是，越是烦恼，压力就越大，简直有一种没完没了的感觉。当听音乐、散步都不起作用的时候，你除了按摩以外，还可以试着去拔罐。一罐子下去，把心头的压力全部给“拔”出来，拔完以后立马便会感觉血液流通，心情舒畅。

2.维生素C让你没压力——补充维生素C减压法

一个女子因为最近经常性地失眠去医院看医生。医生问她是否做梦，她说做。医生问她以前是否失眠，她说几乎没有过。医生又问她是做什么的，她回答说刚换了一个工作，现在做销售。医生二话不说，给她开了一张单子，里面全是水果，告诉她每天吃一个就行了。女子觉得莫名其妙，网上一查，说是维生素C能够减压。为什么医生就那么断定女子是因为压力失眠的呢？女子说她刚换了一个工作，做销售。众所周知，销售工作可不是好做的。这种工作几乎没有固定工资，很大程度上只能依靠自己的业绩。对于一个刚入门的人来说，要想做出好的业绩非常困难。面对这种情况，就会产生很大的压力，压力一大，就容易失眠。而医生给她开的方子中所含的水果，都是含有很多维生素C的。维生素C可以有效舒缓人的压力。

蔬菜水果类食品中含有丰富的维生素。像柿子椒、苦瓜、萝卜、土豆、西红柿、南瓜、番薯、番茄、柑橘、猕猴桃、酸枣等食物中就含有大量的维生素C。这些食物中的维生素C就像是一个个勤奋的激进分子，不但能够激发大脑对氧的利用，增加大脑中的氧含量，从而提高机体对缺氧和低温的耐受能力，减轻疲劳，提高工作效率和人体的应激能力，而且还可以作为抗氧化剂，清除一些危害分子。因此，多吃一点含维生素C的食物，能够达到缓解心理压力的效果。在专家为高考考生支招的四种减压食物——牛奶、香蕉、番茄、紫米粥中，番茄便是因为其含有大量的维生素C而被专家看好的。

关于维生素C的发现，也颇为有趣，哥伦布在海上航行的时候，不幸有

几个船员得了名为“海上凶神”的怪病。这病很奇怪，先是浑身无力，然后全身出血慢慢地死去。当时哥伦布的船队恰好靠近一个海岛，那几个船员就请求留在那结束自己的生命，哥伦布把他们留在了岛上，任他们自生自灭。后来，哥伦布返航时，再一次经过那个岛屿，却发现几个船员全部好了。哥伦布不知道缘故，几个船员就告诉他：“船长，我们吃完你留下的面包以后，就开始摘岛上的果子吃，不知不觉那病就好了。”于是，科学家开始对此进行研究，发现是果子里含有的一种叫作维生素C的物质救了船员。进一步对维生素C进行研究后，发现维生素C有多种功用，其中就包括抗疲劳减压的功效。

科学研究表明，维生素C确实有提高人体免疫力、提高机体的应激能力的功效。当一个人身心有疾病，如心情焦虑，有感染、受伤、外科手术、烧伤、疲倦等等，都会增加身体对维生素C的需要量。所以，对于心理压力过大的人来说，补充足量的维生素十分重要。

在一个软件公司，每一个员工都起早贪黑，压力非常地大。很多人因为受不了工作的压力，纷纷离职了。公司于是新招进来了一批员工。这批员工刚开始的时候干劲十足，很有精神。干了一个月后就开始萎靡不振。然而，有一个人例外，他一直都那么有精神，这让人非常奇怪。于是有人就问他，你吃了人参不成。那个职员却只笑了笑，告诉他们他每天回到家里做的第一件事就是吃几个猕猴桃。吃几个猕猴桃那么有用吗？这依然是因为维生素C的缘故。因为在猕猴桃中，含有大量的维生素C，维生素C对大脑的有效刺激以及对人体免疫力的提高作用，可以很好地提高人对压力的承受力，舒缓人的压力。公司的职员起早贪黑，有大半的时间神经都是处于紧绷的状态，因此很容易产生精神疲劳，压力很大。这个时候，像那个爱吃猕猴桃的职员一样，多吃一点富含维生素C的蔬菜水果就可以很好地缓解这种状况了。

随着生活水平的提高，人们越发地注重营养均衡。那种只吃肉不吃菜的现象也减少了许多。一般来说，只要正常地饮食，很少会存在维生素缺乏的问题。然而，如今城市的白领们，因为其特殊的生活节奏，对于蔬菜和水果的摄入量往往不够。一天三餐中，早餐随意应付，中餐往往吃一点快餐，到了晚上才会吃得像样一点。再加上白领阶层压力大，维生素C的流失量也多，如此下去，便会形成一个恶性循环，压力会越来越大。为了预防这种情况的发生，白领阶层需要多注意一些蔬菜水果的补充。

怎么补充维生素C呢？除了多吃水果和蔬菜外，还可以通过维生素C制剂的摄取来补充。每天每人需要的维生素C量并不相同。除了个体差异以外，如果有身体疾病、心情焦虑，或者感染、受伤，都会增加身体对维生素C的需要量。研究表明，大多数正常人摄取维生素C的最高量在2300~9000毫克不等。而在摄取维生素制剂的时候，少量多次的服用也会比一次性大量的服用效果好得多。饭后服用的话，吸收效率更高。服用维生素的时候，少喝一点水，少吃一点东西。当然，人们最好还是按照“食补为主，药补为辅”的原则，多吃水果和蔬菜。

生活压力大时，一定要及时缓解这种状况，以免由于压力过大造成对身体的伤害，影响正常的工作和生活。多补充维生素C是不错的方法，它可以帮助你消除压力，恢复精力，快乐生活。

3.泡出你的美好生活——泡温泉减压法

现在越来越多的人喜爱泡温泉，一有空闲，便约几个朋友，找一处地方泡几个小时。泡完以后感觉整个人都神清气爽起来。随着社会的进步，人们压力越来越大。在这种情况下，很多心理医生建议人们去泡一泡温泉。因为，泡温泉对于减压具有非常好的效果。

日本人特别爱泡温泉，这其中既有地理上的缘故也有工作的缘故。众所周知，日本是一个岛国，火山多，温泉也多。日本人的工作压力非常大。2007年日本首相安倍晋三宣布辞职，据说一个重要原因就是执政压力过大导致身心俱疲。日本的太子妃雅子也因为压力过大，导致长期情绪不安，近年都绝少露面了。日本一家企业的职员奥田浴之接受采访时说他从早上六点开始工作到晚上十点。对于他来说生活就是疲惫加上压力。因为性格方面的缘故，日本人极少会喜欢将自己的压力向别人倾诉。因此对于日本人来说，泡一泡温泉真是一种必要的活动。日本人凭着一个小小的岛国就创造了那么好的经济收益，跻身到了发达国家的行列，都是人熬出来的。对于日本人来说，勤奋是必需的，抱怨就不必了。假如长此以往，他们因为长期的紧张就会导致精神抑郁、失眠、焦躁等不良情绪，这时，泡温泉就起到了很好的作用。对他们来说，泡温泉既可以舒缓自己的压力，而且也是不错的休息方式。

温泉是由地下涌流出来的，水温常年高于25℃，而且是对于人体有益的一种泉水。要行成一个温泉，热源、裂缝、贮存热水的空间三个条件缺

一不可。一般来说，温泉包括火山温泉和非火山温泉。中国有名的长白山温泉便是火山温泉。温泉水里面含有很多的矿物质和微量元素，如硫酸盐、碳酸盐、镁等。因为这些元素的存在，泡温泉还可以治疗一些疾病，如风湿病、关节炎。另外，还可以美白肌肤。

那么，温泉又是通过什么来减轻压力的呢？温泉减压主要通过它的温热作用、静水压作用、浮力作用和药理作用，使得泡温泉的人肌肉、关节松弛，从而消除疲劳，精神放松。而且因为温泉的温热作用，使得血管扩张，血液循环加快，新陈代谢加快，可以迅速改善人体营养状况。同时温泉中的一些矿物质也可以通过泡温泉的形式进入人体，从而对人体发生一些作用。温泉中的碳酸钙对改善体质、恢复体力有相当的作用；而温泉所含丰富的钙、钾、氡等成分对调整心脑血管疾病，治疗糖尿病、痛风、神经痛、关节炎等均有一定效果；硫黄泉则可软化角质；含钠元素的碳酸水有漂白软化肌肤的效果。所以常常泡一下温泉，整个人便会感觉格外轻松自如，压力也没有了，比睡了一觉还舒服。这也是现代人越来越喜欢泡温泉的原因。

现在，很多地方的温泉宾馆都会推出一些活动，将一些牛奶，或者中草药放入温泉里面。专家研究说，在温泉中，加入一些可以放松肌肉、消除疲劳的中草药，效果更好。在一家温泉度假村，选择两个浴池，专家在一个浴池中放入中药，一个没放。研究发现，从放了中药的浴池中出来的人普遍满意度较高。泡温泉是一种不错的减轻压力的方式，而放入的中药使效果更好，正性加强作用就使得中药温泉的效果比普通温泉的效果好得多。

泡温泉也需要注意一些事项。泡温泉时，不能因为喜欢就一直在那里泡着。泡温泉容易失水，必须时不时地补充水分。并且，不要用沐浴液擦拭身体，那样会大大损害温泉的疗效。进入温泉池中的时候，不能马上下去，需要先泡一泡脚，适应一下温度，然后试着用水泼淋全身。温泉水很热的时候，泡5~10分钟便需起来一下，休息一会儿再反复泡。如果觉得饿了，可以一边泡着温泉一边吃东西。如果过于劳累，不宜立马泡温泉，否则容易引起脑部缺血导致眩晕，加重疲惫感。当然，高血压、心脏病，或者怀孕的孕妇，不建议泡温泉。如果压力大的话，可以选择别的减压方法。懂得如何泡温泉，才能够更好地舒缓压力。一个人躺在温泉里，以冥想的姿态泡着，让温泉的温热疏松肌肉，刺激神经，使神经重新获得活力。泡着温泉你会发现，世界是那么美好。总之一句话，

有压力就好好泡一泡温泉，它对压力的舒缓具有很好的作用。

对于女性朋友来说，泡温泉不但可以减缓压力，而且具有保健作用，还能够美容养颜。因此，在感觉到自己压力过大时，不妨去泡一泡温泉，让身心在舒适的泉水中充分得到放松，消除压力，使自己更好地投入到工作、生活中去。

4.当花茶遇到压力时——喝花茶减压法

对中国人来说，喝花茶的习惯由来已久。而且，素有花茶能养颜之说。据民间传闻，辽金时代的萧太后经常用金莲花冲水喝，因此皮肤白皙，人到中年后，依旧容颜娇美。清太后慈禧也是一个很喜欢喝花茶的人。花茶养颜之说，人们并不陌生，但对于花茶能够减缓人的精神压力，却没有多少人了解。中国人自古便有喝茶的习惯，喝茶也成为一件风雅的事情。同样，一杯花茶在手也是十分惬意的。花茶是以花做成的，虽然干制了，但是放入水中一泡，依然能够呈现出它春天般的娇艳。干花泡入沸水中，花瓣便会展开，颇具韵味。一杯在手，轻呷一口，淡淡花香，沁人心脾，让人顿觉神清气爽。

花在中医上是一种很好的药物。桃花可以调经，薰衣草可以祛痘去火安神，勿忘我可以清火明目，红巧梅可以促进新陈代谢，芍药花可以养血柔肝。不管是《本草纲目》还是《神农本草经》都有很多关于花类药用的记载。中医提倡清心静气，疏肝理气。如果一个人情志不遂，肝木失于条达，肝体失于柔和，以致肝气横逆、郁结，呈现种种病变。何以疏肝呢？在中医药理上，玫瑰花、金银花、合欢花、月季花、佛手、桂花、茉莉花、绿梅花等都有疏肝理气的功效。当下，人们的压力越来越大，疏肝理气，可以起到缓解压力的作用。因此，选择一两种花茶冲泡，能够达到一定的缓解心理压力的效果。这其中，以玫瑰花和绿梅花再加上等量的绿茶所制成的二花茶效果最佳，成了临床上一种用药。这两种花共同制成的一种花茶，对于舒缓压力具有很大的作用。

减压二花茶的制作：玫瑰花3克，绿梅花3克，绿茶3克放入杯中，用沸水冲泡。如果你觉得最近心情烦闷，头晕目眩，那么不妨现在开始每天冲一杯，试一试。让这一杯茶的馨香清除你一身的烦闷。茶的清香加上花的良效，让你不再为压力而烦恼。

35岁的刘舒因为婆媳关系紧张，一周前两人吵了一架后出现了很大的心理压力。每天都郁郁寡欢，胸闷，咽中似有物体阻塞，吐之不出，咽之不下，茶不思，饭不想，终日以泪洗面，觉得活得太累，甚至产生了轻生的念头。在丈夫陪同下找大夫就诊时，大夫除进行心理疏导外，还开出了二花茶5剂，刘舒泡服后胸闷咽阻逐渐得到改善，且神清气爽，很快恢复正常工作。二花茶为什么效果就那么好呢？原来，二花茶中包含的玫瑰花和绿梅花，在中医中都有疏肝理气的作用。在西方的医学理论上则认为，不管是玫瑰花还是绿梅花，它们拥有的精油都有疏散情绪、振奋情绪的作用。

王强是瑞安公司的高管，最近因为工作关系，整夜失眠。听一个朋友说喝二花茶效果不错，就买了一点。后来失眠的现象渐渐改善了。他说，每天喝一杯花茶，对缓解压力非常有帮助。以前为了给自己提神，经常喝咖啡，但那个效果与二花茶不能比。咖啡虽然能够很好地提神，但是它强制疲惫的神经继续工作。二花茶则不同，二花茶是在给神经营养，以另外一种方式来舒缓人的压力。

既然花茶有如此好的效果，那么是不是可以同时放入多种花泡水呢？答案是否定的。因此，在冲泡一杯花茶的时候，最好查证一下是否会引起不良后果。就如减压二花茶，是以玫瑰花、绿梅花和绿茶相搭，若想再添上其他花则需要事先查证是否相克。

在春日里散步，绿草如茵，百花齐放，对于现代的人来说，是一种奢侈。工作之余捧一杯花茶，则是每一个人都可以做到的。心情烦闷，觉得生活无趣，日子过得混混沌沌，重压之下让人无法喘气的时候，就先放下手头的工作，泡一杯花茶吧！看着那枯萎的花再现春日荡漾的美景，不由得舒缓一口气。让那唇齿间的馨香，滋润我们的心情。让那淡淡的绿色茶水或者蓝色茶水，去除肝中的郁气。花茶是一个多么美丽的词，捧一杯花茶，坐在阳台上，是一件极其享受的事情。这一份心情就已经让烦恼少了一半，更何况花的药用所起到的效果。所以，在感受到压力的时候喝一杯花茶吧。

5.B族维生素，创造属于你美好的生活——补充B族维生素减压法

科学研究表明，B族维生素具有非常好的减压作用，可以稳定神经，帮助人们对抗压力，振奋精神。

B族维生素不是一种维生素，而是一群维生素，总共有12种以上。B族维生素的发现不像维生素C一样具有故事性，它于1896年由荷兰王国科学家伊克曼首先发现。B族维生素是一种水溶性维生素，会随着尿液流失，每天都需要补充足够的量。那么，哪些食物中含有B族维生素呢？研究发现，小麦胚芽、猪腿肉、大豆、花生、里脊肉、火腿、黑米、鸡肝、胚芽米等含有较多的维生素B1。瘦肉、蛋黄、糙米及绿叶蔬菜含有大量的维生素B2。维生素B3则是动物内脏中含量较多，如肝脏、酵母、蛋黄、豆类，蔬菜水果中含量比较少。瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉则含有更多的维生素B6。

科学研究表明，B族维生素具有很多功效。B族维生素参与糖代谢的过程，是糖代谢的关键性物质。人体的肌肉和神经所需能量主要由糖类提供，所以最易疲劳。B族维生素充足，则神经细胞能量充沛，可以缓解忧虑、紧张，增加对噪音等的承受力，所以说，B族维生素就像是人体的发动机主件，没了它整个人体系统就有可能瘫痪。因为B族维生素的作用，使得人精力充沛，抗压力能力也就提高了。除此以外，B族维生素还有一些其他的作用，比如治疗皮炎、痘痘或者口臭，舒缓偏头痛等，还可以用以去除酒精及尼古丁的毒素。英国有一个科学家研究发现，B族维生素能够对抗老年痴呆症的发生，甚至还可以作为一种驱蚊药来用。因为蚊子一闻到B族维生素的气味就头痛。正因为B族维生素如此繁多的功用，所以当今人们对于B族维生素越来越重视。

《人类精神病理学》杂志曾刊登了澳大利亚墨尔本斯威本科技大学的一项新研究，发现多吃富含B族维生素的食品或补充B族维生素可明显降低工作压力。在为期三个月的试验中，负责人康恩斯托夫教授将60名参试者分成两组，并分别服用较高剂量的B族维生素补剂或安抚剂。研究职员还分析了参试者的性格、工作强度、情绪、焦虑及紧张情况，之后30天和90天时，研究职员再对参试者进行同样内容的调查。结果发现，3个月之后，与安抚剂组参试者相比，B族维生素组参试者自述工作压力

更小。安抚剂组参试者的工作压力感受几乎没有任何变化。由此表明，B族维生素具有明显的减压作用。为什么B族维生素具有如此好的减压功用呢？澳大利亚的科学家研究分析，B族维生素是糖代谢不可缺少的一种物质。当一个人精神压力大的时候，B族维生素稳定神经的作用就使得身处压力之中颓废抑郁的人们能够精神抖擞，重新找回属于自己的轻松舒适。

3岁多的乐乐最近有点反常，总爱莫名其妙地发脾气、弄坏东西，有时又一副忧心忡忡、惊恐不安的样子，晚上还经常磨牙。幼儿园的老师也反映，乐乐经常为一些小事打其他小伙伴，有时还咬人。爷爷奶奶赶忙带乐乐去了医院，经仔细询问检查，医生说乐乐情绪不安，可能是因为缺乏B族维生素。医生告诉爷爷奶奶，多给乐乐吃一些肝脏、大豆、花生之类的食物。过了一段日子，爷爷奶奶发现乐乐果然恢复正常了。由此可见，一旦人体内缺乏B族维生素，就会出现情绪不稳定的现象。因为B族维生素在糖代谢中起关键作用，如果缺少，就会使其无法给神经提供足够的能量，使得神经容易疲惫受累，容易衰弱，不能稳固。因为神经无法稳固，人的情绪就会变化多端，脾气变坏，精神烦躁，就像3岁的乐乐一样。而对于一个心理承受巨大压力的成人来说，其神经也是极其脆弱疲惫的。此刻给予其充足的B族维生素，就像是给疲惫的神经充了电，给脆弱的神经加了一个保护套，人萎靡抑郁的心情会一扫而光，从而使心理压力得到缓解。

神经是很脆弱的，需要好好保护。对于人类来说，假如神经是国王的话，那么B族维生素就是骑士。只有足够多、足够强的骑士才能让一个国王拥有实力来征服更多的土地，变得更为强大。假如一个国王没有那些骑士，他就会没有安全感，会担忧，会生病，会睡不着觉。同样，当一个人压力过大的时候，往往也会昏昏沉沉，情绪抑郁或者焦躁，记忆力下降，还会导致免疫力下降，容易生病。B族维生素这个时候就来充当他的骑士了，给他安慰，让他安心，让他的压力得到缓解。

对于人们来说，多补充一些B族维生素并不是很困难的事情。多吃一些含有B族维生素的食物就可以补充到足够的维生素了。然而因为B族维生素是水溶性的，每日都会随着尿液而丢失，因此对于B族维生素的补充每天都不能懈怠。对于现在压力如此巨大的人们，每天多吃一点维生素B就可以缓解压力。医学理论表明，B族维生素能够稳固神经，给神经提供足够的正能量，让人们疲惫的神经再次焕发活力。美国人对维生

素的补充就相当重视。面对巨大的工作和生活压力，我们也多为自己补充些B族维生素吧，让它帮你更好地调理身心，缓解压力，从而活得更愉快、舒心。

6.让首相夫人和你一起针灸减压——针灸减压法

英国《泰晤士报》曾报道过一则消息：英国首相夫人切丽，因为精神压力过重十年来一直采用针灸法来缓解压力。在英国，如今很多人都用这一方法为自己减压。

针灸是针法和灸法的合称。针法是把毫针按一定穴位刺入患者体内，运用捻转与提插等针刺手法来治疗疾病。灸法是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤，利用热的刺激来治疗疾病。针灸的疗法始见于战国时代问世的《黄帝内经》一书。《黄帝内经》中有言，“藏寒生满病，其治宜灸”。《黄帝内经》中详细描述了九针的形制，并记述了大量针灸理论与技术。针灸疗法其实应出现在更早的远古时期。当时，人们发现，石头、荆棘等碰撞了身体表面的某个部位，会出现意想不到的疼痛被减轻的现象。于是古人开始有意识地用一些尖利的石块来刺身体的某些部位或人为地刺破身体使之出血，以减轻疼痛。久而久之，针法便形成了。而灸法的形成则是在火的发现以后。同样，人们在烤火时发现身体某部位的病痛经火的烧灼、烘烤而得到了缓解，于是逐渐发展成灸法。在中国，针灸具有悠远的历史，是重要的非物质文化遗产。而对于针灸具有减压的功效，也有重要的科学理论来支撑。

在中医理论上，针灸的作用可以用这么几个字来说明——疏通经络，调节阴阳，扶正祛邪。针灸疏通经络，是它最基本的作用。“内属于脏腑，外络于肢节。”不管是针法还是灸法，都能够在穴位上给人一个刺激，从而使气血通畅。这也是针灸减压的一个方面。当人压力过大情志不舒时，便很容易气血瘀阻，气脉不畅。在穴位上，则表现为肿胀酸痛，肌肉麻木。此刻，针灸则给它一个刺激，加上灸法的温热作用，很容易便能使抑郁情致得到改善，而且对于失眠也有良好的效果。调节阴阳，则是从大方面来说，它使因为压力过大所导致的身体阴阳不调得到恢复，从而增强人体的免疫力，使得人对压力的抵抗力增加，中医讲的扶正祛邪，即减少人体的邪气入侵，增加人体的正能量。

中医专家说，现在针灸的人群在不断年轻化，不再只局限于中老年人层

面，同时治疗的范围也在不断扩大。现在很多学生在学习的重压下，出现情绪焦虑、头痛、失眠、注意力不集中等症状，这类人群中，很多人便选择了针灸疗法来缓解压力。所以，针灸疗法在减压领域中，逐渐受到年轻人的青睐。目前，针灸科大约一半的患者都是来“减压”的。

王华女士有一个18岁的女儿，正好上高三。随着学习越来越紧张，女儿的压力也越来越大。后来，她女儿常常喊头痛，注意力也不集中了，睡觉也睡不踏实了。面对这种情况，王华女士非常担心，就带着女儿去做了针灸。针灸了三天以后，效果立竿见影。为什么王华的女儿针灸完以后，那些症状就得到了改善呢？原因很简单，这就是针灸减压的效果。王华的女儿因为压力过大导致头痛、注意力不集中，很显然就是气脉不畅。这个时候，针灸刚好是对症下药。而调节阴阳和扶正祛邪，则可以提高人的免疫力以及对压力的耐受力，改善睡觉质量。由此可以看出，针灸具有非常好的减轻压力的效果。

据《北京青年报》报道，周挺被禁赛以后，国安主帅斯塔诺就用针灸来为自己减压。而据英国的媒体报道，已逝的戴妃也曾用针灸来为自己减轻压力。可见，针灸减压已经得到了广泛的应用。不管是白领阶层还是学习压力大的学子，或者是首相贵族以及明星等，当觉得自己压力很大的时候都会选择用针灸疗法来为自己减缓一下压力。因此，针灸这个行业也越来越受到人们的重视。那么，当我们选择针灸减压的时候，要注意一些什么情况呢？首先，要选择一个好的针灸师。针灸是一项有创技术，具有一定的风险性，选择一个好的针灸师，则能够很好地避免一些危险。比如，因为针灸产生的误伤，疼痛。其次，极度疲劳或者饥饿的时候，不要进行针灸，以免引发晕厥。了解了这两点，就可以放心地去针灸了。精神压力大，选择针灸疗法试试，你一定会发现，压力减轻很多。

7.减压，让刮痧成为你的习惯——刮痧减压法

刮痧，对中国的大多数人来说并不陌生。随着近年来人们精神压力的日益加重，刮痧成了很多人减压的一种方式。

那么，刮痧有什么作用呢？在中医上，刮痧的作用有很多。刮痧可以活血祛瘀，在刮痧的过程中，可以调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环。刮痧的这个作用，可以很

好地疏松压力过大、身体疲惫导致的肌肉僵硬情况。而且，疏通血液循环，也可以很好地舒缓由于压力过大导致的头痛失眠情况。刮痧还可以疏通经络，调节阴阳，排出毒素以及行气活血。这些作用不但可以很好地改善人体的循环，恢复阴阳的平衡，而且毒素的排出，以及刮痧所产生的行气活血的作用，也可以很好地增强人的免疫力，预防疾病，增加人体对于压力的抵抗性，使情志得到振奋，化抑郁为勇气，化压力为动力。

最近在白领阶层里面，就出现了一股“刮痧”风潮。人们发现，刮痧不但可以治疗疾病，保健美容，还可以减压。很多的白领阶层就开始利用自己的空余时间进行刮痧来为自己减压。白领阶层，因为其特殊性，工作一般都有很大的压力。作为一个上班族，白领阶层往往是上班族中最累的一群人，他们承担了公司大量的工作，压力非常大。不但如此，白领们还要承受来自于上司的压力，每天下班以后就觉得身心极度疲惫。因此，出现失眠头痛的现象，很让人苦恼。面对这种情况，他们纷纷选择用刮痧这种方式来缓解压力。由此可见，刮痧是一项不错的减压方法。

那么，怎么刮痧呢？刮痧作为一种简便易行的方法，却也有特定的手法。当准备刮痧的时候，首先必须准备好刮痧的用具：一把牛角梳，一枚铜钱，或者一枚一元的硬币。如果是他人为自己刮痧的话，自己就必须选择一个舒适的体位。若是自己为自己刮痧，当然也要选择一个舒服的姿势。然后，在你选择刮痧的地方涂上一些精油、麻油或者花生油，慢慢地由上而下，或由身体中间刮向两侧，或每次都由内向外，不得来回刮动。每次每处大约需刮20下，直到皮肤出现深红色斑条为止。若刮痧的时候，发现皮肤没有出现红色斑，那就说明力度不够。刮痧的力度，一般是由轻到重，慢慢地适应。若是力度过于轻，则无法产生疗效。

太原市2012年有一则关于刮痧减压的故事报道。事情发生在太原市老军营街道办桃南二社区。在三八妇女节的那一天，太原市刮痧协会共同为社区的妇女送健康上门。其中就有一个家住桃南60号院的张女士，她丈夫去年做了心脏搭桥手术，术后每月需要近千余元的维护治疗，因此本不富裕的家庭负担变得更重。而张女士为了保证丈夫饮食营养，自己舍不得吃好的东西，每天还得想着法子让丈夫开心，她不开心的情绪只能全压在自己心里。不久，张女士发现自己昏昏沉沉的，总是失眠，睡不好觉。后来，还出现了头痛、胸闷的情况。太原市的刮痧协会知道这个

情况以后，就开始为张女士刮痧。刮完以后，张女士发现，自己全身放松，心理上也放松了许多。后来张女士又去做了几次刮痧，头痛失眠的现象很快就消失了。她不但睡得着，而且一觉醒来就感觉分外地有精神。张女士对这种神奇效果充满了疑惑。中医专家告诉她，刮痧通过刮板刺激皮肤使皮下毛细血管内的毒素经免疫吞噬细胞排泄出体外。它通过刺激穴位，疏通经络，活血化瘀而使气血畅通，达到调节免疫，促进代谢，调整内分泌，扶正祛邪，平衡阴阳的功效。当一个人压力过大时，则像一条河流被阻塞了一样，容易引起人体的气血不畅，阴阳失调。而且长期的压力，容易导致情绪低下，也就是中医上讲的情志不舒，人一旦情志不舒则容易失眠。通过刮痧疗法，疏通经脉，重新恢复人体的平衡，打通人体阻塞的经脉，这也就是刮痧减压具有这么好的疗效的原因。

刮痧减压时，还可以结合针灸或者按摩，效果会更好。

生活中的压力无处不在，几乎没有一个人可以躲过压力的困扰。当一个人压力大的时候，就会出现精力下降，昏昏沉沉，记忆力下降，对环境的适应能力自然也就下降了，就处于一种似病非病的状态。不管是按摩，还是拔罐，还是指压，补充维生素，这一系列减压的方法都各自有各自的理论根据，具有科学说服力。

选择哪一种方法更好呢？当然，这是没有定论的。人们大可根据自己的情况随心选择，无论采取哪种方式，能让自己减压才是硬道理。



第八章

兴趣减压：培养兴致才能换回心绪的安宁



社会在不断地发展进步，人们的生活也在不断发生改变，越来越多的人

因为各种各样的压力而疲惫不堪，减压成了这个时代的流行词。心理专家认为，拥有一个独特的兴趣爱好能够帮助人们摆脱压力的苦恼。

不同的人，拥有的兴趣爱好是不同的，自然运用的减压方式也是不同的。有的人喜欢写日记，把每天的心情写出来，帮自己减压；有的人喜欢逛街购物，买到自己喜欢的东西能够让人心情愉快，压力也就减轻了；有的人喜欢书法、绘画，让笔墨在纸间自由挥洒让人感觉特别快乐，心理压力自然消失；有的人喜欢养只可爱的小宠物在身边，开心的时候逗它笑笑，不开心的时候跟它倾诉，排解心中苦闷即无从释放的压力；有的人喜欢唱卡拉OK，把不开心的情绪发泄出来，使身心备感轻松。

当然还有各种各样的兴趣减压，比如说放风筝减压、养花减压、钓鱼减压、旅行减压等等，只要是符合自己的兴趣爱好，都能达到很好的减压效果。有兴趣才能成就完美的人生，培养兴致才能换回心绪的安宁。

1.每天写出自己的心情——写日记减压法

人生在世，不可能事事都一帆风顺，总会有这样或那样的事困扰着自己，难过、忧虑、着急、痛苦、担忧，种种情绪不为人们所喜欢，却也无从逃避，可是总不能一直这样下去，生活还是要继续的。那么，人们应该怎么做才能让这些不良情绪得到缓解呢？写日记这个古老而又传统的方式，便成了时下最流行的减压方法。

人们在学生时代大多有过这样的经历，小学的时候每天被老师逼着写“每日一记”，步入中学后还是被要求“每周一记”，那时候觉得写日记是一件很痛苦的事情，每天都要想着怎样才能完成老师布置的任务，后来，写日记就成了日常的生活习惯，因为总有一些事情无法对旁人倾诉，如青春期的萌动、对某个人的憎恶、生活中的烦恼等等。这时候，就需要一本日记本来记录自己的心情。

众所周知，如果压力大了无法发泄出去，对人们一天的生活、工作都会产生不良影响，可是又不能对身边的人发脾气，让无辜的人受牵连，那么最好的方法当然就是将自己的心情说给自己听，用简单的笔触写下内心所想，纸张会记录下你的成长。美国纽约大学做过这样一项研究，当人们心情不好的时候，在纸张上写写画画，可以放松自己的心情，减轻

心理压力。实验请了20位学生参加，教授先请这20位学生想象自己遭遇了很不好的事情，让自己处在异常难的境地，然后让他们把令自己愤怒的事情写下来，并注意观察他们的神情，刚开始的时候，每个人都眉头紧锁，就连握笔写字都异常用力，时间在一分一秒地流逝，渐渐地我们可以看到几个学生已经没有刚开始时愤怒了，眉头舒缓，嘴角渐平，这样二十分钟、三十分钟过去了，每个学生的心情差不多都已平复，不再愤怒或忧伤。实验表明，当一个人在异常愤怒的情况下，坚持写20分钟的日记，他的心理压力就会减轻很多，并能冷静地分析问题。

《三湘都市报》曾有这样一则报道，家住长沙市的一位陈女士最近很是纠结，她快要和交往三年的男友结婚了，眼看婚期临近，可是公司领导不让请假，原来公司这段时间特别忙，现在是销售旺季，她所带团队的销售业绩是公司最好的，她若请假了公司就失去了核心领导，销售部肯定要乱，公司也没办法解决，只能让她把婚期延后。一方面是公司不批假，另一方面男友也催得急，而她分身乏术。来自各方的压力压得她喘不过气，人都憔悴多了。后来她去看心理医生，医生建议她每天临睡前写写日记，把烦恼写下来留在纸张里，这样过了一段时间，她觉得自己心情好多了，已经能冷静地处理这些事了。后来，她把这个习惯保留了下来，每天写写“压力日记”，她的情绪也变得安稳多了。

培养一个兴趣爱好真的很重要，写日记也并不是一件很困难的事，几乎人人都写过日记。为了帮助社会上压力过大的人们纾解压力，各大网站都有开设日志板块，专门为人们缓解压力。比如说，腾讯微博、新浪微博、部落格、博客、空间、贴吧、豆瓣等等，你都能看到人们在上面发表的各种心情文章，在那里你可以畅所欲言，不用担心别人看到，因为谁也不认识谁，幸运的话你还能找到与你同病相怜的人，你会忽然发现自己也没想象中的那么可怜，你的心情也就会快乐起来。把写心情日记当成一种生活习惯，久而久之，便会发现没有什么是过不去的，心理压力也就减轻了许多。

写日记的过程，还能帮助人们正视自己的困难，发现问题的关键所在，然后更好地解决它。在一家外贸公司上班的李小姐，和普通的上班族相比，身为老板秘书的她更是压力巨大，老板的每一段行程都要安排好，每一个会议都要做好记录，就连老板的兴趣爱好都得牢记于心。她在那家公司待了很多年，老板都舍不得找人替换她，因为她做事很认真，从没出过任何差错。她自己则谦虚地表示，全靠她有个良好的习惯。她从

小就有写日记的习惯，且一直坚持着。事无巨细，她都喜欢写在自己的日记本里，闲暇时翻翻，可以发现很多被自己遗忘的细节，然后再思考整理出来，对她的工作有很大的帮助。这也是她工作多年，从未被老板批评过，且多次受到奖赏的重要原因。

心理学家建议人们写“烦恼日记”，把心事说给日记听，它还能帮你保守秘密。每当心情不好，情绪难以宣泄的时候，不妨写写日记，把日记当成自己的出气筒，写完之后就会发现整个人都轻松了，不满的情绪也消失不见了。而且在写的过程中，人们常常会发现思路更清楚了，也能更好地解决所面临的问题了。写日记也是种很好的发泄方式，时间一长就会发现，当初自己在意的事情现在看来其实并不算什么。对心灵来说是一种净化，可以使人直面问题，开阔视野，平复心情，让自己重新恢复到最良好的精神状态。当一大堆的事情凑在一起的时候，人们会感觉到疲惫不堪，很想逃离这个世界。有些事情在心里放久了，就会无形中给自己带来压力，而有些事情又无法对别人诉说，这时候就更需要寻找一个情绪的宣泄口。写日记是所有年龄阶段的人们普遍采用的减压方式之一，你可以把那些不想让别人知道，可是放在心里又很难受的事情都写进你的日记本，这是专属于你自己的秘密领地。比如说，青春期的孩子通常会写些关于暗恋的敏感问题，这种事情不方便跟父母、朋友说，就把它锁在自己的日记本里，自己跟自己分享。在日记里，你可以随心所欲自由发挥，把所有开心与不开心的事情都用自己独特的方式保留下来，不用害怕被人发现，不用担心被人嘲笑。这样，你就会发现生活越来越美好，内心存在的压力也随之不见。以后回过头再来看的时候，你就会发现，当初写下它时的纠结心情已经不复存在。

2011年著名的宜宾“8.6”抢劫杀人案中的犯罪嫌疑人就曾用写日记的方法排解自己巨大的犯罪压力。犯罪嫌疑人蒋永强，四川人，18岁。从小父母不在身边，由爷爷奶奶抚养，16岁就离家外出打工，而后在网上认识一个宜宾女孩，因此决定来到宜宾发展。可是自己学历不高，经验不足，多次求职都以失败告终，而手头的钱也快花光了，顿时心灰意冷。想起小时候经常在电视中看到小偷偷东西的画面，心中顿生一计。他经过几天的观察，发现万达电影城前有很多拉客的出租车司机，其中一个叫彭健的老实巴交的司机，被他确定为下手对象。这天，他像往常一样装作从电影城出来，跟彭健谈好价钱说要去某地，在车上还故意和彭健套近乎转移其注意力，接着让彭健带着他兜兜转转，说自己记错了地址，之后来到了一处郊区便迅速把刀架在彭健脖子上，逼其交出所有现

金，在与彭健的扭打过程中蒋永强将其杀害，随后将其身上所有现金洗劫一空。之后，警察立刻出动前往案发现场取证调查。持续追踪了很久，直到9月1日凌晨终于发现蒋永强的踪迹，于是警察在蒋永强住处的楼下守株待兔，将其抓获，还在其住处发现了他的日记本，里面写下了蒋永强犯案的经过，日记的最后他还这样写道："这本日记不能给别人看，只能自己看""这是最后一次了，没事的，加油，加油，会成功的"。虽然蒋永强的犯罪行为令人唾弃，但他写日记减压这一行为也从侧面证明了写日记这一方法的简单有效性。

日记不仅可以留住你所走过的青春岁月，见证你的成长，更可以让你从自身的问题情绪中分离出来，冷静地找到解决问题的方法。培养写日记的习惯，把生活中的大小事情都记录下来，把烦恼借文字宣泄出来，让内心的压力得到一些缓解。人们在写日记的时候，也可以采用第三人称来写，从客观的角度出发，记录生活中存在的问题，这样能够更加冷静地分析问题，平复内心的情绪和压力。

2.喜欢什么，就买什么——逛街购物减压法

爱逛街，是女人的天性，每当走到商城，看到琳琅满目的商品，她们的心情就会特别好。女人喜欢一切美好的事物，逛街可以看到许多漂亮的东西；可以及时更新信息，跟上时尚的步伐；可以买到她们渴望的东西，自然也就放松了心情，缓解了心理压力。

一到节假日，各大商城就纷纷打出"全场五折"、"全场99元起"、"买满188元送价值50元的购物券"等各种促销广告。这些商家大多都是冲着女性消费群体的消费心理去的。而女性消费群体在当今竞争越来越激烈的社会中备受压力，没有什么别的特殊癖好，就喜欢时不时约两三个好姐妹去逛逛商场，因此，逛街购物减压成为了女性偏爱的一种减压方式。它不仅能够放松心情，消除疲劳，还能促进朋友间的感情交流。

正所谓，爱美之心人皆有之。看到漂亮的东西，人的愉快感就会上升。办公室的日子枯燥无味，闲暇时出去逛逛街，买点东西，可以给人们的生活增添点新鲜感。逛街购物有一个好处，就是无论心情是好还是不好，只要你走进了一家店，你就是上帝，不用再担心自己会不会做错事挨批，尊严得到极大的满足。而且在购物过程中，人们一般都会专注于所看到的事物，把工作中或生活中遇到的烦恼全部抛在脑后，有利于身

心健康发展。当自己看中一件满意的商品，或许是一条漂亮的裙子，而刚刚好这条裙子又合身，这样一种成就感就油然而生，然后整个人都变得自信起来。“喜欢什么，就买什么”的消费理念，让许多上班族在心灵上得到解脱，把“辛辛苦苦上了一天班，当然要好好对自己”的心理更好地反馈了出来。

购物减压的方式得到了当下人们的普遍赞同，不仅仅是女人，男人也一样。搜狐频道报道了这样一则新闻，家住北京市的张立国是一家国企中一名兢兢业业的程序员，每天过着“三点一线”的生活。办公室的生活索然无味，最近一段时间，还因为交上去的程序有漏洞而受到上级批评，内心痛苦不已，压力甚大。女朋友是个活泼可爱的北京姑娘，个性直爽大方，看不得他这样闷闷不乐的样子，就硬拉着他去逛街，说让他多看看外面的世界，好好改造改造。张立国和许多男同胞一样，不喜欢逛街。在女朋友的威逼利诱之下，张立国走进了商场的大门。女朋友是个目的性很强的女孩，直接带他上了商场三楼的男装专区，在进商场之前张立国对男装的品牌一直停留在七匹狼上，这次逛街，让他了解到了很多有关服装的新知识。女朋友的眼光很不错，为他挑选了几件衣服之后，他试穿在身上觉得自己比以前帅多了，连店员都向他投来欣赏的眼光，这让他激动不已，痛痛快快地买下了试穿的衣服。第二天上班之后，同事、领导都向他投来赞赏的眼光，上司直拍着他的肩膀说他精神面貌好多了，这让他备受鼓舞。经过这次逛街购物，张立国感受到了购物的魅力，空闲的时候，就去商场转转，这让他的心情好多了，心理压力也减轻了。

“喜欢什么，就买什么”的逛街购物减压方法在香港备受欢迎。众所周知，香港是购物天堂。一到节假日，不仅港人喜欢逛街，就连内地很多游客都特地去香港购物。有项调查显示，香港人不喜欢运动减压，更热衷于购物减压的方式。2011年中国女排在出战世界女排大奖赛前曾在香港购物“血拼”。中国女排队长魏秋月解释道，队里加入了很多新队员，磨合期不长，姑娘们压力都很大，想找个方式好好发泄下，调整好心态继续参加比赛，所以才有了中国女排在香港一上午消费20万的新闻。还国家著名运动员刘翔，在接受电台采访时也表示，每次参加比赛都是压力巨大，而关于调整心态，他有自己的法宝，就是每到一处新地方，他都会广泛搜罗当地各种各样的美食，然后在参赛前去逛街购物吃个遍。他表示，这种方式真的很有效果，这让他觉得自己就是当地人，转移一部分精力去了解当地的风土民情，迎接比赛的压力自然而然就减轻了。

这些事例都表明了，逛街购物减压法是一种有效的兴趣减压方式，能够让自己忘记压力，好好享受购物的整个过程。

现如今，生活、工作令人忙得焦头烂额，人们很少有空闲的时间外出散心，于是短时间的逛街购物减压成了现代人常用的休闲减压方式。五一小长假、十一黄金周等特殊节日的到来，更是让上班族体会到前所未有的快感。五一、十一等特殊日子，旅游景点人山人海，许多人都不愿出门旅行，这就给各大商家创造了机会，很多商场大打折扣，令沉闷已久的上班族有了放松的理由，纷纷掏出钱包，疯狂抢购。在买回中意商品的同时，还让他们感受到自己这么些天辛苦工作得到了回报，不开心的情绪一扫而光，而且还会为自己用低价钱买到了高价值的产品而感到自豪，满足感油然而生。

女性喜欢逛街，还持有一种群体认同感的心态。因为在商场里见到的很多都是女性，她们彼此之间可能没有交流，但可以从眼神中看出别人眼中的自己，或许漂亮，或许可爱，总之一切的想法都会让女人非常在意。女性天生爱逛街，可是看到了合适的却不买，这让很多男性无法理解，从心理学角度来说，女人逛街只是为了享受购物的过程，并非一定要买。这种购物模式也是有利于女性的心理健康的，女性可以通过这种只看不买的方式，获得成就感。走在大街上看到漂亮的商品，了解商品的功能、性价比等等，跟上时代的步伐，这些都会让女性感到心理上的满足。女性喜欢逛街，还喜欢结伴而行。不常见面的朋友、很少有时间陪伴的父母、对社会充满好奇心的孩子等，都是她们逛街的首选对象。这种逛街方式，可以促进其与朋友、父母及孩子之间的交流，在购买过程中也可以听取他人意见，达到满意的效果。心理学家认为，逛街购物的种种好处，同样也对男人适用。因此，学者们建议男士也培养逛街购物的习惯，以此缓解生活带来的压力。

2012年淘宝开展的“双十一购物狂欢节”，成交额高达191亿元。这个本来属于光棍的日子，却演变成了淘宝的大舞台。从2012年11月11日零点开始，上亿万用户开始抢购商品。这是个网上购物的时代，人们工作太忙没时间去实体店，网购就成了最好的帮手，可以帮助他们得到想要的。轻轻松松，动动鼠标，就可以买到称心如意的商品，这让许多无暇逛街的上班族得到极大的满足。江苏的吴女士在谈到网购的时候特别开心，她以低廉的价格抢到了她梦寐以求的洗衣机。她说，虽然工作的时候特别辛苦，但只要一想到她买到了那台渴望已久的洗衣机，她就感到

极大的满足，工作起来也不累了。毋庸置疑，购物减压已经成了当代人最流行的减压方式。

“喜欢什么，就买什么”的消费理念在欧美地区也十分流行，逛街购物成了女性消费者最大的兴趣爱好。在各种压力之下无法喘息的人们，到处走走逛逛，看到赏心悦目的商品，心情也会变得愉快，压力自然就减轻了，人也轻松多了。

3.最爱舞动笔墨——书法、绘画减压法

书法、绘画是古往今来名人雅士的共同爱好，它们能够陶冶人的情操，锻炼人的毅力，能够让人们冷静地分析问题，提高人的欣赏水平。书法、绘画现如今也成了当今不少都市人的减压方式。

在压力巨大的当今社会，人们可以通过各种各样的方式来缓解心理压力。练习书法和绘画也成了热门的减压方式，很多培训机构都增加了书画培训班，帮助人们放松身心，减轻压力。古语有云：“学书用以养心愈疾，君子乐也。”

在办公室工作的人都知道，每天对着电脑让人昏昏欲睡，压力还特别大。从生理角度来说，如果人一直处于一个紧张的状态，那么他就会感到压抑不安。人们在平常工作中思考问题多数是以左脑来进行的，而在一个轻松的状态下，右脑便占主要地位。在业余时间练习书法和绘画，可以舒缓神经，消除紧张感，左右脑交替使用，活跃人的思维，从而能够更好地处理遇到的困难。赵子民是一家跨国公司的老总，同时他也是中国书法家协会的会员。据赵子民所说，他年轻的时候，性格急躁、不服管教，由于工作压力大，经常为了一些小事跟别人吵架，后来在生意场上遇到一位老者，教诲他要戒骄戒躁，还送了他一幅墨宝。当时他仗着自己年轻气盛，根本不听任何人的劝告，因着老者的一番嘲讽下决心要和他比比，由此开始了自己的书法之旅。刚开始练习的时候，也因压力大等原因频频放弃，但最终还是坚持下去了。渐渐地，他发现自己书法越写越顺，就连暴躁的性格也在悄悄变化，下属看他的眼光不再是害怕、敬而远之，这个发现令他开心不已。他开始感激那位老者，慢慢把书法当成了自己的业余爱好。时不时写上一幅挂在自己的书房，没事的时候看看也觉得赏心悦目，还增强了自己的自信心，心理压力也消失了。烦心的时候就练练书法，平复心情，调整心态。更令赵先生得意的

是，因着他的一手好字，为他促成了多笔交易。自从他练习书法后，他的脾气比以前好多了，耐心也更强了，和公司员工相处也更融洽了，他整个人轻松多了，压力也减轻了。现在他已经是中国书法家协会的一员，他表示会把这个习惯一直保持下去，也会让更多的人了解书法的奥妙。正如赵先生说的一样，练习书法时需要有高度的注意力，必须保持姿势端正，一笔一画要书写规范，需要有很强的耐心，因此，能够锻炼人的意志力，磨炼人的耐力，使人做到不骄不躁，平心静气，心理压力自然就减轻了。

书法、绘画可以修身养性。平时性子急躁的人，在看到书画的时候，也会静下心来认真欣赏，书画有令人安静下来的作用。练习书法、绘画其实也是一项体育运动，在练习的过程中，离不开手、眼、脚、肩等的全力配合，这就相当于做了一场伸展运动，舒展了筋骨，活动了全身脉络。中国著名的书法家孙墨佛曾经说过，写字不光练习书法，还可以锻炼脑力，这不仅是项体力劳动，更是项脑力劳动。既可以锻炼人的思维反应，又可以平复心态，还可以缓解工作压力，一举数得。

书法、绘画减压法对平时忙于工作，没有时间好好放松的人们来说，是种很好的休闲减压方式。著名小品演员赵本山就曾靠练习写字来减压。他在面对记者采访时说，最初是他有个朋友闲着无事就在房间里练习写字，一次被他撞见，他看完之后觉得大为惊叹，自己也跃跃欲试，后来就买了套文房四宝在家里搁着，一直没怎么动过。再后来，他事业遇到瓶颈，心理压力大，每天晚上都失眠，就想起了放在书房的笔墨纸砚，于是每晚都去书房练上几个小时，渐渐地失眠症不知不觉地消失了，思路也清晰多了，他发现这个好处后坚持每天临睡前写上几个小时，帮助自己改善睡眠质量。日子慢慢流淌，他一直保持这个良好的练字习惯，最后他的书法越写越棒，还被各大电视台争相报道。他身边的好友也对他的书法水平称赞不已，纷纷要求他赠送墨宝。他提到此事时神采飞扬，但也坦言这只是他的业余爱好，不会用来获利。毛主席也曾因压力过大而练习书法，他曾说过写字、作画可以让人抛弃一切烦恼，忘我地投入其中，等回过神来时，全身上下将感到无比轻松。

画中具有颜色和美感的艺术信息。人的大脑对颜色的反应极其敏感，特别是看到鲜艳的色彩，会使人心情愉快。画里的景物色彩氛围越浓厚，越会加快人们情绪的反应程度，刺激性越强的色彩，越容易使人忘记不快。这是对人们不良情绪进行释放的过程。美丽漂亮的图画，能够令人

忘却烦恼，消除不健康的心理状态，还能催使人奋进，自信满满。美国有家公司曾做过这么一项实验，让住在医院的癌症病人每天化疗完后，抬头看窗户外面茂盛的树叶和明媚的阳光，大多数人坚持这样做之后，感觉心情比以前好多了，化疗的痛苦也减轻了许多，对生活重新燃起了希望，很多病人都因此度过了艰辛的化疗过程，病情也在慢慢康复，这项实验也取得了巨大的成功，这就是著名的“画窗视觉疗法”，后来被美国多数医院所采用。这种“画窗视觉疗法”，其实就利用了人对色彩的反应程度，病人每天看着枝繁叶茂的大树，温暖的阳光，对命运的焦虑感自然而然就消失了，对生活重新充满了激情。当人们心情处于极度低落的时候，看到颜色暗淡的事物会感觉更悲伤，相反，看到色彩鲜艳的事物则会轻松愉快。比如说，万家乐百货商城营业员陆文英因为早上和男友吵架心情异常低落，上班状态不好又被老板批评，一个人站在柜台的时候觉得自己就像个小丑，路人对她指指点点。下班走在回家的路上，看到公园的花都盛开了，红、黄、白、粉漂亮极了，忽然就感觉自己开心多了。一扫早上的坏情绪，立马眉开眼笑。从心理学角度上说，这是种色彩效应。人们的心情会随着自己所处环境的改变而改变。

毋庸置疑，书法、绘画对缓解人的精神压力有着一定的功效。因此，它也成为现代人用以减压的一种潮流，备受人们推崇。给自己一些空闲时间，学绘画、练书法，让自己内心的压力在这一过程中得以舒缓，从而更有效地工作，更好地生活。

4.养个随身小动物——养宠物减压法

宠物，这个词相信在当今这个社会肯定不会令人感到陌生。男男女女，老老少少，每个人几乎都有过养宠物的经历，什么猫、狗、鱼、兔等，层出不穷。不过最令人感到惊奇的是，好多人都喜欢以养宠物的方式来减压。

养宠物也能减压？回答是肯定的。美国某所大学的教授就曾做过一项实验。他发现最近班里的很多学生上课都昏昏欲睡，没什么精神，究其原因，原来是马上面临期末考试，很多人怕过不了，晚上去自习室挑灯夜读，这样一来当然就没什么精神上课了。教授为了缓解这种现状，把他们召集在一起，让他们每个人去领养只小宠物，这样过了段时间后，教授发现，学生们不再焦虑不安，反而能静下心来听他讲课了，精神面貌也比以前好多了，在期末考试中发挥了最好的水平。教授解释道，这是

因为小宠物能帮人们缓解疲劳，心里难受时总想找个人诉说，可是不是每个人都有时间听他人唠叨，这时宠物就成了最好的倾听者，有什么事情都可以告诉它，也不用担心别人知道。难受时它还可以蹭蹭你，抚慰你受伤的心灵。

动物是人类最忠实的听众，它们不会反驳，也不会泄密，是人类值得信赖的朋友。养宠物能够帮助人们排解压力和烦恼。都市中男男女女，因为生活压力过大，每天都有发不完的牢骚，可是有些事不能讲给他人听憋在心里又难受，怎么办呢？这时候，如果人们养了只宠物在身边的话，就可以对着它说，难过时还可以抱抱它，它会给你勇气，给你信心。周小姐是一家大型百货公司的经理，年过三十的她至今单身，公司里也不乏追求者，只是都不合她意，她自己倒不急，但是家里催得紧，加上工作强度又大，每天下班后她都感觉心力交瘁，疲惫不已。幸好她养了只吉娃娃，每天回到自己的单身公寓，一打开门就能看到它开心地跳起来要她抱，这让她母爱泛滥，来自生活和工作的压力减轻了不少。动物也是有感情的，你对它好，它就懂得回报。周小姐还说，每当她不开心想找人说说话时，她就喜欢抱着吉娃娃絮絮叨叨，它也很认真地听她诉说，偶尔还会挠挠她，表示它理解。虽然养宠物也很麻烦，每天要给它洗澡、穿衣服，还得带它出去逛逛，但是它是人类最亲密的伙伴，在你最孤独的时候陪伴你，抚慰你受伤的心灵，让工作一天的人们放松下来，和它们一起快乐玩耍，这是件幸福的事情。专家表示，动物的欲望相对于人类而言要简单得多，它们总是很容易满足，而且总是把它们的快乐带给主人。

大学宿舍饲养宠物的事情屡见不鲜，很多大学生都在自己的寝室里养宠物。学生们一致认为，寝室里有一只小宠物的话会让大家觉得很温馨，也能让他们排解学业压力，更好地适应大学生活，保持一个愉快的心情。很多人认为，狗是人类最忠诚的朋友，能更好地理解人的思想，及时给予安慰。有专家曾经用养宠物的方法来治疗孤独症患者，结果无疑是成功的。动物比人更能理解人，它把人类当作是它一生中最重要的伴侣，全心全意付出，也不奢望得到回报。孤独症患者在小动物们的陪伴下，能够激发身体里的乐观因子，对自身产生积极的影响。上海交通大学的一份研究也表明，饲养过小动物的人更能理解他人、包容他人，受尊重感和价值感也比没有饲养过小动物的人更强。

20世纪70年代末，美国专家曾对饲养动物和人类健康之间的关系做过一

项实验。实验表明饲养动物是有利于人类身心健康的。在家里饲养宠物的心脏病患者，在离开医院之后成活率要高于未饲养宠物的患者。这是因为，饲养宠物的患者每天早上或傍晚都会带着自己的宠物去公园里坐坐或走走，散散心，而人在心情好的时候心态保持良好，血压和脉搏就保持平稳。相反，人一旦独处，情绪波动就较大，想的事情也就越多，心脏病的发病率也就更高。所以说，在家饲养小宠物是十分有必要的，可以调整情绪，减轻压力。现代人的生活节奏越来越快，除了工作中的烦恼外，学习、生活、家庭都是加重他们心理压力的重要因素。心理学家研究发现，有只可爱的小动物在身边，更能减少人们的孤独感，有效缓解心理压力，促进身心健康发展。英国的某所大学也曾对心脏病的发病率进行了研究，结果表明，饲养宠物的病人因经常跟宠物之间沟通交流，有效降低了血压和血脂含量，比不饲养宠物的病人发病率低得多。养宠物不仅能够减少心脏病的发病率，还能够促进空巢老人的身心健康。家住济南市的孙女士今年65岁了，为人善良、热心，每天都快快乐乐的，身体也非常健康，可是几年前的她可不是这样的。前几年，孙女士刚退休，老伴离开了她，女儿又远嫁他市，无法在身边照顾，孙女士心情异常低落，孤独感剧增，心理压力增大。她每天都活在自己的小世界里，不跟旁人打交道，每天除了买菜做饭，几乎不见她出家门，身体状况每况愈下。女儿很是担心，但又无法贴身照顾，同事推荐买只小宠物陪陪她，解解闷。于是特地去宠物店精心挑选了只拉布拉多犬，希望能给她带来点快乐。孙女士对小动物很有耐心，每天早上带它去晨练，傍晚带它去散步，晚上给它洗澡，就连外出都带着它。慢慢地，有了拉布拉多犬的陪伴，孙女士逐渐淡忘了散失配偶和子女不在身边的痛苦，不再把自己关在狭小的空间里，偶尔也会跟邻里沟通交流，人也开朗多了，孙女士的女儿也算放下了心中的一块大石。孙女士每天没事的时候就喜欢带着拉布拉多犬去公园里坐坐，和周围的人聊聊天，分享养宠物的心得体会。自从饲养了宠物之后，孙女士的心理压力减轻了很多，身体状况也比以前好多了。

现代人的生活节奏越来越快，时间也越来越少，心理压力越来越大。他们无法在亲人、朋友之间寻找到宣泄口，就只能另寻出路，养宠物则成了他们一个重要的精神寄托。一个人倘若没有了感情的落脚点，精神上就很难得到满足。在人际关系日益紧张的社会，他们更需要的是得到别人的认同，可现实往往不尽如人意。这时有只小宠物跟在他们身边，就能代替朋友，可以帮助人们减轻压力。美国某所大学的校长对此深有体会。他的身边常常跟着一只黑色猎犬，这在美国高校里是难得一见的事

情。他每天都要为学校的事情忙得焦头烂额，根本就没什么时间休息，更别说和老朋友聚聚，心理压力非常大。多亏他养了只宠物在身边，烦躁的时候摸摸它，它也似通人性一样，亲昵得像自己的好朋友。他认为，每天跟宠物在一起，心境也比之前平和多了，工作压力自然就减轻了。他还倡导大学生在学校饲养小宠物，以缓解学业压力，让学生回归轻松愉悦的生活。

对工作压力大，又无法出去散散心的人们来说，养只小宠物在身边，能够带其走出烦恼，使其得到精神满足，缓解心理压力。养宠物减压也成为了现代人较为常见的减压方式，根据自己的兴趣，养只自己喜欢的小动物，可以给生活增添许多欢乐，压抑的心情也会得到释放。

5.想唱就唱——唱卡拉OK减压法

在社会日益发展变化的今天，人们所面临的各种压力也接踵而来，兴趣减压是一种在轻松环境下的减压方式，能够有效地帮助人们舒缓压力。世界在不断变化，人们的兴趣爱好也越来越多种多样，比如说玩游戏、看电影、去健身房锻炼等等，最近唱卡拉OK的减压方式在现代人中逐渐流行起来，特别是在工作压力过大的人群里。

当遇到不好的事情的时候，人们容易产生焦虑、紧张、不安等负面情绪，而唱卡拉OK能够使人的情绪得到宣泄，并促进血液循环，消除不良情绪的影响。当人在唱卡拉OK的时候，能够忘我地投入到其中，把悲伤、郁闷的情绪抛到脑后，或借着大声嘶喊把负面的情绪发泄出来，人因此就轻松多了，心理压力也就减轻了。人生在世，总会遇到许多不如意的事情，人们无法阻止它的发生，但是可以调整自己的心态，让自己不受其消极影响。而唱卡拉OK就是一种很好的减压方式。著名演员林心如曾在接受采访时表示，当初她刚发行首张个人唱片的时候备受争议，很多观众都接受不了，认为她明明是个电视演员，何必去学人家歌手出什么唱片，当然大多数观众还是理智的，持中立态度。当她自己看到这种负面新闻的时候，也很是纠结，觉得很不自信。每次进录音室的时候她都痛哭流涕，觉得自己唱不好，也怕面对舆论的压力。她好长一段时间都不敢再进录音室，怕听到自己的声音，巨大的压力压得她透不过气来，长时间都抑郁不已。不过，她也笑着跟记者说，面对各种各样的质疑声，她也有自己独特的减压方式，那就是唱卡拉OK。她坦言，自己从小就喜欢唱歌，总觉得站在舞台中心受人仰慕的感觉非常好，所

以没事的时候总喜欢模仿电视上的歌手。长大之后，去KTV唱歌就成了她的一大爱好，每当心情不好的时候，就喜欢去KTV吼一嗓子，什么都唱，也不管唱不唱得好，反正只有自己一人知道，就像这次的唱片事件，很多人对她产生怀疑，她每次录完音，都要跑到KTV去尽情发泄一下，唱完之后就会觉得心情好多了。因为在唱卡拉OK的时候，能尽情地投入到歌词里，放松身心，压力自然就减轻了。

当今社会的竞争越来越激烈，人们越来越感到疲惫不堪、无暇应对，因此导致失眠、头疼的人越来越多。为了放松心情，减轻压力，一些人便选择了K歌，用这种方式释放自己，通过唱歌来改变人的情绪，达到治疗的目的。浙江财经大学曾做过一项调查，以当地几所大学的毕业生为调查对象进行研究分析，很多大学毕业生即将走出校门步入社会，内心恐慌不已，不知道应该做什么工作，不知道未来会怎样，也害怕同学间再也见不到了，压力随之而来。调查结果表明，很多学生都喜欢以唱卡拉OK的方式来减压，他们认为，唱卡拉OK能把自己的情绪释放出来，把对这个世界的不满发泄出来，当自己声嘶力竭地喊完，就感觉整个人轻松多了，负面情绪消失，压力随之不见，回到宿舍后还能好好睡上一觉。唱卡拉OK减压的方式不仅在青年人中流行，在中老年人中也很受欢迎。唱歌可以促进人的血液成分发生改变，提高人的免疫力，有利于身心全面发展。江西电视台每年暑期都会举办一档节目《中国红歌会》，就是以爱唱歌为主题表达人们的爱国情怀。南昌市民尹先生表示，他父亲是老一辈的革命家，经历过红军长征等一系列革命活动，对红歌有难以割舍的情怀，自从江西卫视举办了《中国红歌会》这档节目，每年都守在电视机前观看，时不时吼上几句，之前的郁闷、烦躁情绪都消失不见了，身体状况也比以前好多了。这个惊奇的发现令尹先生高兴不已，为此他专门为父亲买了台卡拉OK机，让父亲闲暇时刻在家便可放声高歌。之后尹先生带父亲去医院检查，医生都说父亲的身子骨比以前硬朗了。医生认为，唱歌是一种健康的运动方式，能够冲开人体横膈膜，在身体的内部进行循环按摩，是任何一项体育运动都无法代替的。当人们放声高歌的时候，肺活量要比平常都大，提高呼吸功能，唱完之后会感觉全身轻松，忘却了一切不顺心，压力也消失了。

唱卡拉OK是当代人减压的好选择。当人们进入KTV的时候，全场欢歌的音乐气氛能赶走所有不愉快的情绪，让人自发地融入进歌声里。无论选择的是什么类型的歌曲，哪怕是悲伤的、痛彻心扉的，都是人们当时心境的真实反映，看到屏幕上的歌词、情景，自然地联想到自己的现

状，跟着音乐的节奏一起融入进去，暂时抛开一切，唱完之后人就轻松多了，无论是开心还是难过，都会平静下来，还有利于舒缓神经，达到很好的减压效果。湖北省襄阳市某所学校的高三年级的老师就曾利用唱卡拉OK的方式来帮助学生减轻高考压力。唱卡拉ＯＫ减压的方式对马上面临高考的学生来说无疑是一大福音。马上就要面临高考这一人生的转折点，很多孩子都表示心理压力非常大，担心自己考不好。他们晚上加班加点地看书，白天学习效率不高，学习成绩直线下滑，令老师、家长很是担忧。学校某位退休老教师给学校推荐了唱卡拉OK的减压方式，学校对此特别重视，随即开展了每晚晚自习前唱半个小时歌的活动，此举受到学生、家长的热烈欢迎。学校还特别在网上精心挑选了几十首减压歌曲，缓和学生高度紧绷的神经。作为一名高三学生，学习时间很紧，没有别的休闲活动，让高三学子苦不堪言，学校开展这一活动之后，学生们的学习状态比以前好多了，压抑的情绪释放出来，整个人就精神多了。在职场中工作的白领也喜欢去唱卡拉OK，在那里可以尽情地释放所有不满情绪。在上海工作的钱小姐常常因为工作效率不高遭受老板责骂，有时候明明不是她的错，也被老板劈头盖脸地批评一通，她还经常晚上加班，严重的睡眠不足导致她二十多岁的年纪看起来像三十多岁的人一样，钱小姐为此苦恼不已，又没有朋友在身边可以倾诉，所以每当心情不好时她就去唱卡拉OK，她说，每当她伤心时就去KTV乱点一通，把会唱的不会唱的全部唱一遍，唱完之后觉得开心多了，心情恢复平静，什么压力、烦恼全部都忘光光了。

唱卡拉OK这种减压方式，其实最初是在日本流行起来的。日本某杂志曾经有过一则报道，说定时唱歌是有利于人们的身心健康的，能够起到放松心情、缓解心理压力的作用。在日本的每个公交站台附近都可以看到一些卡拉OK店，日本专家认为这是很好的减压场所。一种名叫“卡拉OK健康疗法”的减压方式在日本备受欢迎。定期跟朋友去KTV唱唱歌，不仅有利于减压，还有利于增强彼此间的感情交流。

想唱就唱的减压方式，可以根据自己的兴趣爱好来选择歌曲，起到的效果也是事半功倍的。

6.放飞心灵——放风筝减压法

放风筝是一种休闲活动，能够陶冶人的性情，但放风筝真的能够减压吗？专家认为，放风筝一般都要选择在空旷的平原、草地、公园、广场

等，这些地方人烟稀少，环境优美，空气清新，令人不自觉地心情大好，忘记了一切不开心的事。放风筝的时候要聚精会神，风筝飞起来时，人们会主动跟着风筝的方向向前奔跑，使人轻松忘却一切烦恼。在北京某公司身居要职的李先生，唯一的业余爱好就是周末的时候去郊外放放风筝。李先生说，有段时间他们公司的业绩不好，他作为直接领导人，各种事情令他忙得无法分身，好不容易回到家休息，却恰巧孩子生病住院，他真的是心力交瘁，晚上担心得根本睡不着。有次朋友从外地过来看他，约他去郊外放风筝，他本意不去，无奈朋友态度强硬，逼不得已去了，才发现原来放风筝是件令人开心的事情，放风筝的时候困扰他的烦恼在不知不觉中消失了，心情豁然开朗了许多。从此以后，李先生就把这项特殊的爱好保留了下来，每当他感到紧张不安的时候，就去野外走走，放放风筝，跟着风一起奔跑，把所有烦恼抛在脑后，停下来的时候就会感觉整个人都重新充满了活力。当仰望天空时，看到天空中飘浮着的各种各样的风筝，会产生一种快乐的情绪，让人不自觉地放松精神，感受微风吹来的阵阵清香，消除心理紧张。

很多健身专家认为，人们长期待在办公室，空气质量不好，容易造成气血积郁，人的情绪也多变，加之工作压力又大，状态肯定不好。所以，春天到了应当多外出走走，放风筝就是项很好的户外运动，能够加快血液流动，促进身体的新陈代谢，缓解心理压力。据报道，在欧美地区，还发明了“风筝康复疗法”，帮助人们治疗神经衰弱、精神抑郁等心理疾病，为人类心理健康的研究做出重要贡献。前不久，位于云南省一偏远地区的某所小学举行了一次名为“消除压力，放飞梦想”的主题减压活动。因为学校里的大多数学生都是留守儿童，都不在父母身边长大，身心健康的全面发展受到严重影响。活动当天，全校师生齐聚一堂，在学校操场放飞亲手制作的风筝，大家时而跟着风筝奔跑，时而拉动手中的线，看着自己的风筝在天空中不停飞翔，笑容慢慢爬上每个人的脸庞。虽然时间很短暂，但大家都觉得心理压力减轻了许多，还享受了一个美好的下午时光。不少学生表示，长期紧张的学习氛围让他们活得特别累，压力大得让人喘不过气，而放完风筝后，感觉心里的担子一下子减轻了许多，随着风筝的飞舞飞到天上去了。放风筝必须要在空旷的郊区、野外举行，能够让人们充分接近大自然，呼吸新鲜空气，看看郊外的美景，陶冶性情。业余生活丰富了，工作的热情也提高了，也缓解了生活和工作中带来的压力，收获了久违的童真和乐趣。

春暖花开的日子，最适合去郊外走走，踏青，感受大自然的一切美好，

这时放风筝就成了很多人郊游活动的首选，微风迎面而来，阵阵鸟语花香，人的心情也如阳光般灿烂。经常待在办公室工作的人们，在春意盎然的时节，更应该出去放松放松。

放风筝的活动由来已久，相传是春秋战国时期著名学者墨翟所创，后来被广泛运用在军事方面。在唐宋时期由于造纸术、印刷术的发展，风筝渐渐在民间流行，成了当时人们的娱乐玩具。如今，风筝同样备受追捧，不管男女老少，都喜欢在风和日丽的周末，在宽阔的空地上放飞手中的风筝，好似把心中万千烦恼都抛上了天空。中国国家女子跳水队在2008年北京奥运会开赛前，就曾组织过全体女子跳水队成员去放风筝，以调整心态，缓解心理压力。2008年北京奥运会是新中国成立以来的首届奥运会，对此，女子跳水队成员备感压力，害怕比赛时发挥失常，让观众失望，令祖国蒙羞。教练在了解队员的心理矛盾后，特地组织了场放风筝活动，来帮助队员们放松身心，减轻压力。当天下午，国家女子跳水队成员齐聚天安门广场，各种样式的风筝在天安门上空飘荡，队员们有说有笑，一扫往日的阴霾。对于这次放风筝活动队员们事先是不知道的，当天接到下午的训练地点改在天安门广场上的通知时队员们还一头雾水。教练认为：“与其让她们在游泳馆内紧张不安，还不如让她们痛痛快快玩一下午，把压力发泄出来，成绩自然就会上去。”队员郭晶晶表示，放风筝的时候只顾着好好地玩，怎样才能让自己的风筝跟着风的方向越飞越高，根本无暇顾及跳水的事，在奔跑的过程中把烦恼全部丢在了一边，全身心享受这难得的时光，这让她开心不已。她还说，以后会经常去放放风筝，权当修养身心，消除疲惫，减轻压力。

制作风筝也是种莫大的享受。在制作风筝的过程中必须全神贯注，画、糊、粘等步骤都是必须小心翼翼进行的，一不留神就容易使风筝因承受不了风的阻力而掉落地面。人们在制作的过程中可以充分发挥自己的想象，做一个符合自己心意的风筝，这会让人感到无比自豪。特别是当人们看到自己亲手做的风筝飘荡在天空中的时候，那种满足感油然而生。风筝的种类多种多样，当各式各样的风筝飞翔在天空中时，远远看过去就像是置身在一片花海，让人忍不住惊叹。放风筝可以陶冶性情，缓解审美疲劳，让眼睛充分得到休息。古人也曾说，儿童经常放风筝，可以消除视觉疲劳，保护眼睛。当今时代是网络的时代，青少年除了长期伏案写字外，还经常离不开电脑、手机等电子产品，眼睛长时间得不到休息，容易患上近视等眼部疾病。而放风筝经常要到郊外的草地等空旷地区，环境优美，空气清新，令人心旷神怡，沉溺于美景之中。专家认

为，多看绿色的植物能够有效消除眼睛疲劳，保持健康的视力。经常坐在办公室对着电脑的人们，更应该多出去走走，放放风筝，消除视觉疲劳，保护眼睛，缓解心理压力。从中国古代开始，就有很多名人雅士喜欢用放风筝的方式来减压，比如说清代著名小说家曹雪芹先生就酷爱放风筝，每当他理不出头绪时，就喜欢去郊外放风筝散心，消除压力。他所著的《南鹞北鸢考工志》就是专门为记录他这一独特的爱好的。放风筝也是种全身运动，在风筝放飞的过程中，必须跟着它一起奔跑，自然而然地释放了体内的活泼因子，压力当然全部被赶跑了。

忙碌的人们，抽出一些时间，多去野外放放风筝吧，把心灵放飞，让快乐常驻，还给自己一个安宁的生活。

7.感受花草中的芳香——养花减压法

春天到了，公园到处开满各种各样的花朵，远远望过去一片花海，景象美丽极了。鲜花，人见人爱。人们置身花丛中，心情会变得特别愉快，身心得到放松，心理压力自然就减轻了。因此，养花减压的方式在当下也受到很多人的欢迎。

众所周知，种植花草的过程很艰辛，必须悉心栽培才能使植物成活下去。人们在种植花草的过程中可以获得很多乐趣，放松身心，消除疲劳，缓解压力。养花有很多好处，比如说活动筋骨、调整心情、促进血液循环、消除疲惫、呼吸新鲜空气、缓解心理压力等等。唐代诗人白居易在年老的时候就常常种植花卉。年轻时因仕途坎坷、兜兜转转，一直过着颠沛流离的生活，老年时身体一直很虚弱，但他活到了75岁，在当时也算是很长寿的人了。他的养生方法就是种植花卉。晚年时期，他在自家的院子周围种满了花卉，一有闲情，就给花卉修剪枝叶、浇水、施肥等，这样既美化了环境，又锻炼了身体，还陶冶了情操，使他生活过得甚是安逸祥和，自然心里也就没什么压力，身心也更加健康。种植花卉需要经常浇水、施肥、除草，在劳作的过程中，失落、郁闷的心情也会随着专心地工作而消失。工作结束后，人们看着满园春色，疲劳的感觉也会消失，只剩下满心的欢喜。专家研究发现，人置身花丛中，会自然卸下满身疲惫，紧张的状态随之消失，有利于调节中枢神经，舒缓精神压力。

在都市生活的白领，由于工作压力大，每天都对着电脑，很容易得各种

心理疾病，如果办公桌上放一盆绿色植物，那么心情就会好很多。专家认为，绿色植物能释放氧气，给沉闷的办公环境带来一丝新意，消除不良情绪，缓解心理压力。当人们心情郁闷时，看看绿色植物，通常会产生一种视觉效应，眼睛的酸痛感消失，心情自然就好多了。许多都市白领都喜欢往办公桌上放上一盆鲜花，既可以净化空气，还可以调整情绪。英国某家媒体对此做过一番调查，调查显示，在英国，每个职员办公桌上都至少摆了3盆鲜花，有些特别大的办公室，如总经理室，最少摆上7盆。养花减压的方式在欧洲国家普遍受到欢迎。江小姐是天津市某家商贸公司的企划专员，每天待在办公室里为文案策划忙得焦头烂额，但在她的脸上我们很难看到疲惫的神态。江小姐从小就喜欢侍弄花花草草，她的房间里、办公桌上随处可见花草。江小姐说，每当她工作累了的时候，她就喜欢侍弄身边的花草，闻闻植物的香味，令人特别享受，自然就忘了工作上的不愉快。每当她看到花草这么有活力地生长着，她就有勇气坚持下去，心情也变得特别美好。江小姐的房间里放满了花花草草，她喜欢让自己处在被植物包围的环境中，这让自己感觉特别轻松，什么压力之类的就不复存在了。

花香有神奇的功效。茉莉洁白高雅，它的香味能使人卸下满身疲惫，身心得到放松；天竺葵的香味，有消除疲劳、舒缓神经的功效；薄荷的香味，能安神补脑，提高工作效率；栀子花的香味，可以缓解咽喉炎和扁桃体炎；薰衣草的香味，可以帮助失眠的人更好入睡，有安神之效；桂花的香味，是支气管炎患者的福音；水仙花的香味，让人感到温暖；丁香花的香味，可以缓解牙疼的症状；苹果的香味对人类来说作用最大，可以消除焦虑，缓解精神压力。在生活中经常可以看到，很多退休在家的老人都喜欢在自家庭院内种植花草，即使需要每天浇水、施肥，他们也不觉麻烦，反而乐在其中。德国某家医院曾对此做过一项实验，把患病的老人分成两组，一组培养养花的爱好，另一组则没有。多年过去了，发现有养花这个爱好的老人出院后，病情康复得更快，复发率也更低，寿命也更长了，而没有养花的老人，病情反复的概率更高，情绪经常低落，寿命也没有养花的那组老人长。实验表明，养花是有利于人的身心健康的。老人在侍养花草的过程中，耗费了大量的体力，让身体得到锻炼。种植花草，使空气变得更清新，对于患病的人来说，也有极大的帮助。花香还有安神的功效，可以帮助老人治疗失眠、头疼的症状。花草树木每天奋力地生长，顽强的生命力让人不得不佩服，从而激发人们对生命的热爱，消除了疾病带来的疼痛感和孤独感，心情自然很好，压力也就不见了，求生意志慢慢增强，身体自然好转。而没有侍弄花草

的老人，因对疾病产生了恐惧，压力越来越大，求生欲望不强，生命力自然日渐衰退。

自古以来人们就有赏花的习俗，花草中的芳香能够令人精神抖擞，忘记一切烦恼。其实，养花不仅是工作繁忙的人们的减压方式，在学生中也普遍受到推崇。2013年，河北省某所大学就曾在植树节开展了“植树种花，减压健心”的主题活动。该校专门留置一片空地让学生在上面种植花草树木。万千学生响应号召，积极参与该项活动。该校学生心理健康辅导中心的老师说，经常有学生因学业、失恋等因素而情绪变化无常，很是让学校领导头疼。为此学校特地开展植树种花的活动，来帮助学生缓解压力。学生只要报名，就可以领取自己喜欢的植物种子，将它播种在学校的空地里，陪伴它一直成长。植物具有顽强的生命力，能够激励人们不断奋进。参加了这项活动的学生张建谈到，前段时间他刚和女朋友分手，心里十分难过，每天都活在封闭的世界中，沉浸其中无法自拔。后来抱着凑热闹的心态跑去参加了这此活动，没想到真的很有效果。现在，他每天最开心的事就是下课后去照顾他的郁金香，看着它一点点长大，整个人都开朗多了，他很享受这个过程，还结识了很多新朋友，这是他最大的收获。没有了心理负担，那个阳光开朗的张建又回来了，同学们都很为他开心。当然也会有学生养不活植物的情况出现，那学生岂不是一样会很失落，但是心理健康辅导中心的老师说，“正如生活中我们不可能一直一帆风顺一样，但面对起起落落，我们应该像植物一样坚强。只有亲身经历过，才知道生活的美好，然后坚强下去。”汶川大地震受灾的居民肖某，全家人只剩他一人活在这个世界了，他的老婆孩子，父亲母亲都在灾难中丧生。刚得知这个消息的时候，他立马昏厥，醒来之后几度自杀被人阻止，他觉得他生命中最重要的人失去了，他也没有活下去的勇气了。每天面临对生活的恐惧，闭上眼就能看见妻子孩子在向他求救，精神几近崩溃。有天他无意中看见废墟里生长出来的一棵小幼苗，那种强烈的求生欲望令他震撼，让他愧疚不已。连株小小的幼苗都想要活下去，何况他作为一个人呢？从此他不再颓废，他要代替家人好好活下去，享受老天给他的来之不易的生命。他重建了自己的家园，还在家门前开辟了一块空地，专门用来养花。他说，在房门前种花，每天看着它们长大，感受生命的气息，为心理减压，让生活更精彩。

养花减压不仅能够陶冶情操，激发人们对生命的渴望，还能够促使人奋发向上，放松心情，消除疲劳，缓解压力，因此说，养花是一种很好的

减压方式。

8.与鱼共乐——钓鱼减压法

古语有云："姜太公钓鱼，愿者上钩。"钓鱼这种古老的文化传统一直流传至今，每到节假日的时候，就可以看到湖边坐着许许多多的人拿着鱼竿垂钓。钓鱼这种普通的兴趣爱好竟然成为了当代人独特的减压方式。

快节奏的都市生活令人们疲惫不堪，为了缓解平时工作上的压力，钓鱼这种轻松的休闲方式自然就成为人们热衷的减压方式。钓鱼不仅仅是得到鱼，更是陶冶性情，帮助人们减轻心理压力的重要方式。著名歌手刘欢就喜欢用钓鱼的方式来为自己减压。他在接受某家电视台记者采访时说，钓鱼是个很好的减压方式，他很享受这一过程，能够想明白很多事情。他经常因为歌曲创作不顺而心情不好。有一次他独自开车来到湖边散心，看到一位老人家坐在湖边垂钓，他本无意观察，可是那位老人家非常特别，每次都把钓上来的鱼放回湖里，他忍不住就出声询问。老人家告诉他说，他钓的不是鱼，而是心情。原来老人家的老伴很早就去世了，儿子儿媳在外地发展，家里只有他一个人，每天面对冷清清的屋子，心里备感孤独，所以没事就喜欢来湖边垂钓，看看湖边的风景，心里觉得好受多了。鱼儿在水中无拘无束地游来游去，有亲人有朋友，如果因自己的私心把它们分离，自己心里也过意不去，何必把自己的痛苦强加在别人身上呢。他垂钓不是为了鱼，只是享受那个过程。刘欢听后大受启发，压力大的时候也开始拿着鱼竿去个无人认识的地方垂钓，而且他和那位老人家一样，都是只钓鱼，不留鱼。他还说，在钓鱼的过程中，他能够静下心来想清楚很多事情。刘欢是个急性子，经常因为事情没做好而责怪别人，而钓鱼锻炼了他的耐心和宽容之心，身边的朋友都开始对他改观，说他变随和了很多。身处风云涌动的娱乐圈，他的一言一行都备受关注，稍不留神便引来各种舆论，这让他压力倍增。他喜欢垂钓时的感觉，可以享受难得的闲暇时光，没有压力，身心备感轻松。而钓鱼又是件非常需要耐心的事情，它能磨炼人的耐心，陶冶人的性情，同时缓解心理压力。

钓鱼一般选择在江河湖海边或山间溪流中，这些地方多数环境优美，风景宜人，树木茂盛，空气清新，少有环境污染。有研究表明，这些地方空气湿度大，负离子含量较高，对人体的中枢神经系统有重要影响。负离子又称"空气维生素"，是一种对人体健康非常有利的远红外辐射材

料。在负离子含量高的地方钓鱼，可以使大脑得到放松，工作效率提高，有助于改善睡眠质量，舒缓神经，减轻心理压力。现如今科技越来越发达，各种电子产品琳琅满目，带来的噪音也越来越多。生活在都市中的人们，每天面对各种杂音，心情郁闷不堪，工作效率也越来越低。噪声对人体的危害是十分严重的，它会干扰人的睡眠，导致人们疲惫不堪，影响心理健康。当人们长时间处于噪声严重的环境下，还容易引发抑郁症等心理疾病。若长期在80分贝以上的环境里生活，易造成耳鸣、耳聋，使听力系统受到损害。而去一个安静的地方垂钓，则可以远离城市的喧嚣，对人的身心健康发展十分有益。林师傅是某化学制药厂的一位技术工人，工厂的环境嘈杂，每天10小时的高强度工作使他愁眉不展，而他家又住在近郊的一家机械生产厂附近，每天回到家后还得忍受附近嘈杂的机械声，这让他晚上极难入睡，经常出现耳鸣现象，人也渐渐变得憔悴不已，精神状态很不好，心理压力非常大。后来家人带他去看心理医生，医生建议他换个生活环境和工作环境，闲暇时去河边垂钓，以改善他的状况。林师傅听了医生建议后，换了个地方生活和工作，还每天坚持去湖边垂钓。后来，他失眠、耳鸣的症状消失了，人也开心多了。他笑着说，钓鱼真是个减压的好方式，心里的担子不在了，人就精神多了。人们在钓鱼的过程中，还可以看看周边美丽的风景，不能不说是种极大的享受。钓鱼是件极费精力的事情，在垂钓过程中要想有所收获，就必须集中全部精神，专心注意水中的变化，鱼儿一咬钩便立即收线，要不然煮熟的鸭子就飞走了。人们在集中精神做一件事的时候，就容易忘记心中的烦恼，紧张、忧虑的心情自然会随之不见，只剩下收获的喜悦。

某中学一位高三学生家长，因孩子在高考前的最后一次模拟考试中表现失常，内心担忧不已。面对孩子又不能责骂，怕影响孩子心情，给孩子造成压力，可不说自己又憋着难受，每天焦虑不安。心理医生建议他有时间就带孩子出去走走，钓钓鱼，给自己减压，也给孩子创造个舒适的环境。某天孩子放学回来，他就带着孩子一起去了郊区的湖边垂钓。他发现湖边的风景很美，不禁看得着迷，忘却了心中万千烦恼，还促进了与孩子的沟通交流。以前他扮演的一直都是严肃的父亲角色，很少和孩子谈心，这让孩子与他有着严重的隔阂。而这次的钓鱼事件，让他和孩子之间的关系拉近了不少，他了解了孩子的很多内心想法，加深了父子之间的感情。他烦闷的心情不再，心理压力也随之消失。孩子也因为钓鱼拉近了与父亲的距离，整个人变得开朗多了，学习成绩稳定多了，最终考上了当地一所有名的一本院校。现在他一直保持着钓鱼的这个习

惯，心情烦躁的时候，拿上鱼竿去湖边垂钓，可以想明白很多事情，压力自然就不在了。儿子上大学后一放假回家，父子俩就会一起垂钓有说有笑，增进了不少感情。他也常常和友人一起钓鱼，互相交流最近的生活现状，整个人都变得特别阳光。社会发展越来越快，人的思想觉悟也得到提升，人们不再只注重单方面的发展，更注重身心的全面发展。而钓鱼这种历史悠久的文化传统就成了受人们欢迎的减压方式。如果一个人长期生活在空气质量不好的环境里，大脑细胞就会过早地衰老、死亡，身体健康也会受到危害。所以，专家鼓励人们多出去走走，去郊外看看美丽的风景，潜心垂钓，自然会遗忘身边发生的不开心的事，从而减轻压力。

钓鱼活动宜静宜动，动静结合，不仅能够陶冶性情，缓解压力，还能够修身养性，治疗心理疾病，培养人们的意志力，是一种广受大众热爱的减压方式。心理学家认为，一个人如果长期坚持垂钓，就会有更强的耐力去学习、生活，缓解生活压力带来的种种不良情绪。

9.放松的旅行能滋养心灵——旅行减压法

随着经济的快速发展，人们的生活水平也在不断地提高。人生在世，重要的不再只是车子、房子和位子，越来越多的人们开始关注心灵的健康，因为只有心灵得到了放松，才能够工作得更顺心。因此，旅行成为了人们最爱的滋养心灵的方式之一。

每年一到“黄金周”，很多人都选择外出旅行，车站都是人山人海的。人们在都市里生活太久，工作期间也会遇到各种不如意的事情，忙碌的工作又使人的精神总是处于紧张状态，而假期旅行就成为了一种很好的减压方式。出去旅游可以散散心，活动活动筋骨，陶冶情操，调整情绪，缓解压力。大多数人出游都喜欢选择湖光山色、风景优美的地方，在那里可以置身于大自然中，充分感受自然的美好，闻闻泥土的气息，呼吸新鲜空气，享受自然的无限风光。有研究表明，经常出去旅行的人寿命比不常出去旅行的人高，经常出去旅行的人比不经常出去旅行的人患心脏病的几率要低。人们在旅行中，容易忘记一切烦恼，开开心地玩，会使人的心境变得开阔。旅行者在跋山涉水的过程中，活动了筋骨，锻炼了身体，体会到了无限的乐趣，从而也达到了缓解压力的目的。

每个人心中或多或少都有个旅游梦，想去令自己神往的地方看看，抛开

一切凡尘琐事，置身美景之中，接受心灵的洗礼。人们在城市中奋斗，努力寻找存在感，但有时也会因各种琐事夹杂在一起感到心力交瘁，想要逃离。因此，旅游就成了受到人们普遍欢迎的减压方式。著名演员郑嘉颖就喜欢旅游减压。因为工作的原因，他常常要飞到世界各地参加活动，而每到一个地方他都会避开媒体记者，一个人偷偷跑去游玩一番。这个香港男人在面对记者采访时谈到，他喜欢旅行时的感觉。走到一个陌生的地方，面对陌生的人群，压力不再，这让他感到非常轻松。当初他在拍摄电视剧《步步惊心》时，因为情绪很不好，一个场景一连拍了好几条都没过，看着剧组人员都跟着他一起受罪，他表示心里真的很过意不去。自己状态调整不好，整个剧组跟着遭殃。后来导演实在是看不下去了，就让他先回去休息，第二天再拍。当天他便甩开经纪人一个人开车走了。他坐在苏州河边，看着苏州河两岸的风景，看着陌生的人群在他身边走过，他感到无比轻松，因为没有人注意到他是谁，也没有人因为他而受罪，更没有人给他施加压力。人们都在做自己的事情，沉浸在自己的世界里，没有人去打破这份难得的宁静。他从上午一直坐到太阳落山，等到两岸灯火通明，歌声阵阵，他才离开。他说，坐在苏州河边的时候，他感觉自己都不是自己，完全被两岸的风景所吸引，看着孩童玩闹嬉戏，看着情侣打情骂俏，看着上班族奔波忙碌，他竟然觉得这个世界是那么美好，心里的郁闷、焦虑一扫而光。第二天回到剧组后，只拍摄了一条就过了，导演对此特别满意。他曾到过很多地方，每到一个地方必然会去看看周边的风景，在工作中学会自娱自乐，让心灵得到满足。只要一有空闲，他就喜欢到一个没人认识的地方，感受那里的风土人情，心情也会变得特别美好。至今为止，他已经走过半个世界了，亚洲、欧洲、北美洲、大洋洲，下一站他打算前往南美洲，去巴西、阿根廷走走，感受异国风情。作为一名长期生活在香港的艺人，他表示香港人快节奏的生活方式令他吃不消，而每次离开香港前往一个陌生的城市都让他感到激动。去到一个陌生的城市，他终于可以卸下满身疲惫，痛痛快快地玩，可以真正地享受生活，放下心里的担子。他还告诉记者，“在香港压力很大，必须学会自我控制，不能随随便便把你的情绪展示给别人看，那令我很压抑。而出去旅行，去到一个陌生的地方，我可以随心所欲，不用担心是否有狗仔追随，想怎样就怎样，任我高兴，那才是我向往的生活。”旅行减压，不仅可以欣赏到美丽的风景，还可以为自己充电，消除不良情绪，缓解心理压力，感受生活的美好，培养积极乐观的生活态度。

当人在重复地做同一件事的时候，哪怕是喜欢的事情，也会感觉到疲

惫，这时就需要适当地休息一下，来一次短暂的旅行，调整自己的状态，让心灵得到休息。职场中的人们需要不断地挑战自己，为公司创造新的价值，这对于自己以后的发展特别重要。而旅行能净化人的心灵，使其从烦恼中解脱出来，让思路变得清晰。旅行减压侧重于心灵的放松，不需要很长的时间，也不需要特别的计划，拿起行李，说走就走，时间不重要，地点不重要，寻找自我的解脱，给心灵放个假才是关键。

当人们处在失业状态下时，很容易胡思乱想，造成对生活的恐慌。在上海迪奥化妆品公司当销售员的刘英，工作刚满一个月就被公司辞退，原因是她工作不认真被顾客投诉。失业后她颓废了很久，上学期间她一直表现优秀，很被老师器重。如今只因为小小失误便被老板开除，她觉得人生跌落谷底，以前的自信再也没有了。后来身边的朋友劝她出去旅行散散心，她也觉得这是一个不错的选择，就背上背包开始了自己的征程，希望能重拾信心。旅游归来后刘英又恢复了之前充满活力的精神状态。她说："很多人出去旅游，虽然是人在美景之中，可心还停留在琐事之上，这样的旅行是达不到减压的目的的，反而会加剧忧虑的症状，使身心更加疲惫。人们要学会活在当下，忘却心中烦恼，享受眼前美景。"刘英认为，减压式的旅行应当创造一个绝对安静的自由空间，关掉手机，切断与外界的一切联系，好好享受这难得的休闲时光。看到美丽的风景，闭上眼睛，用心去感受，注重情感的共鸣。这种减压方式能够帮你找回自己，想笑就大声笑，想哭就大声哭，反正也没人认识，可以让人们在自然的环境里释放自己，重拾信心。

对于生活在职场中的精英人士，因为工作压力太大，容易对生活产生厌恶，这时候就需要给自己减减压，让心灵得到解脱。出去旅行可以陶冶性情，放松疲惫的身躯，减少焦虑，是一个非常不错的缓解心理压力的方式。

10.舞出最美的人生——跳舞减压法

人在开心的时候会不自觉地跳动起来，让身体自由地摆动。舞蹈就是有这般的魔力，能使人们消除紧张的心理状态，回归自信的人生。

研究发现，跳舞能够消除心理压力，促进身心健康，改善睡眠质量，养成良好的生活习惯，保持一个积极乐观的生活态度。当人们处在沮丧的状态下，就容易想太多，悲伤到无法自拔。这时候，可以挑选一张自己

喜欢的、听了能让人心情愉快的唱片，放进唱片机中，站在房子中间，闭上眼睛，放松身体，听着DVD里缓缓传来的音乐，随着自己的心，跟着音乐自然地舞动，以最简单的方式接受心灵的洗礼。从头部和颈部开始，随着音乐起舞，然后再到身体的各个部位。这样至少持续20分钟以上，就会感到身体轻松，心情愉快，好似之前的烦恼都消失不见了，就连失眠的症状都不复存在。上海卫视每年都会举办一档名为《舞林大会》的节目，不仅是选拔最优秀的舞者，更是教会人们在压力中给自己减负。很多参与过的明星都表示，《舞林大会》帮助他们更好地认识自我，完善自我。每次练习完后倒头就睡，根本没时间去瞎想，这给他们减轻了很多压力。跳舞能增强身体抵抗力，塑造完美身材，促进血液循环，消除紧张感，缓解心理压力。在职场打拼的人们，经常会因为各种各样的事情头疼不已，停下手中的工作，放松身体，跟着音乐一起舞动，不需要十分专业的舞蹈知识，只要随着自己的心去感受，舞出自己的舞姿。

众所周知，舞蹈的种类有很多，如古典舞、芭蕾舞、现代舞、民族舞、踢踏舞、爵士舞、拉丁舞、华尔兹等等。人们在选择舞蹈的时候要选择适合自己的，那才是对自己最好的。芭蕾舞，以柔软、优美的姿势著称，成为了现代女性减肥瘦身的代表性舞种。芭蕾舞重在体型的塑造，将芭蕾中如天鹅般优雅的身姿带进生活、工作中，散发独特的魅力，感受周遭赞美的声音，心情也会变得大好。芭蕾舞成为了年轻时尚男女的最爱。现代舞是一种与古典舞相对立的舞种，是种自由舞蹈，人们可以根据自己对音乐的理解，来编排适合自己的舞蹈，这对不喜欢墨守成规、向往自由生活的人们来说是最合适不过了。当人们感到压力大的时候，可以学习现代舞，根据自己的喜好，编排自己喜欢的舞蹈，舞出自己的身姿。爵士舞是节奏感很强的舞种，它追求刺激、动感、活力。对于长期坐在办公室的人来说，跳爵士舞能够给枯燥无味的生活带来新鲜感，使人们保持积极乐观的生活态度，减轻心理压力。美国运动协会的一项研究调查表明，长期坐在办公室的人们，因为缺乏运动锻炼，很容易得抑郁症、脊椎病等疾病。每天坚持跳30分钟以上爵士舞的人们，得病的几率就会降低，长时间持续下去，不仅可以消除郁闷的情绪，还可以达到良好的塑身效果。因此，爵士舞在年轻女性群体中备受欢迎。

每到傍晚，经过花园和公园的时候，都可以看到很多中老年人在广场上翩翩起舞，这就是我们最常见的广场舞。无论男女老少，忙碌的一天即将过去，放下生活工作中的压力和烦恼，跟随人群一起融进舞池中，全

身心地感受音乐的美感。广场舞一般是集体舞，它以自发自娱为主。每当夜幕降临，广场上聚集了各种人群，他们或许是孤独感强烈，或许是学业压力大，又或许是工作负担重，总之，只要生活中有不良情绪，就去广场上和大家一起跳跳舞，这样不适感就会消失不见了。

坚持适度地跳舞，能消除紧张感，平和心态，缓解心理压力，促进身心健康，改善睡眠质量，使人更有精神，充满活力，提高工作效率。

11.修身养性——阅读减压法

随着社会化进程加快，人们面临的压力也越来越大，如何减压就成了人们最关心的问题之一。每个人都有自己的一段生活，每段人生都有自己的一段故事，小故事蕴含大道理，透过别人的故事来审视自己，这就是阅读。随着人民生活水平的提高，人们追求的不再只是物质文明，更注重精神文明的发展。

阅读时人会将思绪集中在文字上，引起情感的共鸣，容易忘记周遭的一切，进入作者的思想，领略书中的精彩世界。当人们处在极度压抑的环境下时，容易胡思乱想，进而引发各种心理疾病，阅读是一项娱乐休闲活动，可以帮助人们尽快走出失落的阴影，迎接美好人生。英国剑桥大学曾做过调查，在受访的500名学生中，80%以上的人认为阅读能够调整心理状态，消除烦闷，减轻心理压力，46%的人认为阅读可以学到很多知识，增长自己的见闻，还有超过30%的人认为睡前阅读能够改善睡眠质量。人们在看到一则有趣的故事时，会情不自禁地笑出来，自然而然地投入到故事中去，郁闷、焦虑的情绪不再，生活也顺心多了。演员吴奇隆就喜欢在空闲时间阅读。因为兼具歌手、演员双重身份，吴奇隆每天都有忙不完的通告，他坦言，这样忙碌的生活，让他将近两年没有时间好好休息了。虽然演员看上去风光无限，又能赚很多钱，但他们要比普通人承受更多，要学会抑制自己的情绪，要忍受公众的批评。他回忆说，他刚出道那会，也常常因媒体的不实报道而难过不已，不过现在已经学会释然。他谈到，刚进小虎队那会儿，每天天不亮就得起来训练，晚上又排练到很晚，根本没时间好好睡一觉，这样的生活让他疲惫不堪，压力甚大。不过，他从小就喜欢看书，阅读很能锻炼人的心态，这也是他能够一直保持乐观向上的法宝。他喜欢阅读，无论什么类型的书籍，只要一有时间，哪怕是在赶通告的路上，他都不会放弃阅读的机会。他认为，阅读时人们的注意力全部集中在书本上，根本无暇顾及其

他，紧张的身体得到放松，人就精神多了。而且阅读能够增长见识，充实人们的生活。

澳大利亚生理研究所发布了一项调查报告，报告称，人类大部分疾病的引起都与心理素质相关。阅读是消除不良情绪，保持良好状态的方式之一。阅读的书籍也分好多种，小说、杂志、报纸等等。当人们处在悲伤的状态下，可以阅读一些有趣的书籍，如笑话等，读完会使人心情愉快多了。当人们处于茫然的状态下，可以阅读有关哲理方面的书籍，明白一些人生哲理。当人们处在瓶颈期时，可以阅读一些自己喜欢的书籍，发散自己的思维。当人们遭遇人生重大挫折时，可以阅读些励志方面的书，鼓励自己走出阴影。阅读的时候，可以把自己当成故事的主人公，跟着作者一起感受生活的起起落落，变化无常，也可以把自己当成看客，透过别人的故事，体会人生的真谛。

阅读这种简单的减压方式，能够帮助人们修养身心，调整情绪，消除疲劳，改善睡眠，学习新知识，激发人们的创造力，有益于身心健康。多多阅读，可以放松心情，找回心绪的安宁。

12.感受美妙的乐章——听音乐减压法

人们短暂的一生，离不开音乐的陪伴。音乐一直作为人们的良师益友，陪伴着人们，而听音乐减压更成了人们热衷的减压方式。

一首简单温暖的歌曲，能够激起人们情感上的共鸣。人们在工作、生活中左脑占据着重要位置，左脑长时间无法得到休息，易造成人们心理压力大，情绪变化无常。听音乐时人容易忘记烦恼，尽情感受音乐的美妙。放松左脑紧绷的神经，激活右脑，降低不良情绪的影响，人自然就会感觉到轻松。2010年4月14日青海省玉树县发生7.1级地震，受难同胞众多，举国哀悼。但一个多月后高考如期而至，高三学子压力巨大。这是震后的第一个高考，幸存下来的学生、老师都在全力以赴，这是一场普通的考试，也是一场特殊的考试。灾后学生都处在极度痛苦之中，根本无法专心学习。索南才仁是即将参加高考的高三学子，他从前很喜欢唱歌，在学校的歌唱比赛中得过第二名，但地震之后他再也没开口唱过。他最心爱的女孩在地震中丧生，他觉得奋斗的意义不在了。学校里很多学生也和索南才仁一样，在地震中失去了至亲之人，学习没有了激情，觉得生活没有了意义。灾后的心理辅导成了学校最头痛的事情。为

此学校播放了各种减压音乐，让学生们在音乐中学习，尽快走出失去亲人的痛苦。这样持续到高考前夕，终于发现学生们的情绪有了很大的变化，不再心烦意乱，开始静下心来学习。高考成绩出来后，这批学生是建校以来考得最好的。校长很是欣慰，鼓励学生们多听听减压音乐，调整心态，积极乐观地面对人生。

英国牛津大学做过一项研究实验，实验表明来自大自然的风声、雨声、雷声等一切声音，以及某些特殊乐器发出来的微妙声音，或者某种独特的嗓音，或者在特殊情况下的某种声音，都能引起人类情感的共鸣，起到很好的减压作用。令人感到轻松的音乐有大卫兰兹的音乐、莫扎特的钢琴曲、班得瑞的乡村音乐、安德烈的大提琴等等。人们可以根据自己的兴趣爱好，来挑选适合自己的减压音乐。每天奔波在都市中的人们，有时间最好听听轻松的音乐，感受情感的共鸣。美妙、柔和的音乐，能够舒缓人的神经，消除疲劳，愉悦身心，改善睡眠。当人在悲伤失落的时候，不妨听听曲调柔和的音乐，让自己融入到音乐中去，跟着节奏起伏，自然而然就会忘记自己那些悲伤难过的情绪。

柔和的音乐能够使人尽快走出悲伤的阴影，消除疲劳，调整情绪，缓解压力。听音乐能够帮助人们尽快调整身心，恢复平静的生活。

13.游戏人生——玩游戏减压法

随着科技的发展，电子产品层出不穷，走在大街上，看着来来往往的人们，无不是手里捧着手机、平板电脑、掌上游戏机、MP3、MP4等，在现在这个离不开网络的时代，游戏已然成为人们的新宠，每个人手里拿着的电子产品里必然会有至少一款游戏，玩游戏的休闲方式受到了广大群众的喜爱。

无论是在拥挤的公交车上，还是下班回到家，人们都喜欢拿着电子产品玩游戏。游戏好似与上班族、学生有着无法割舍的情缘。据新华社发布的一项调查显示，35%以上的上班族都喜欢玩游戏，不管是下班回家后坐在电脑前厮杀，还是在工作时间偷偷地玩，甚至人群比例还在不断上升，就连女性玩家的比例也在直线上升，已达到了总游戏人数的40%。在一家外企工作的卢涛，非常喜欢玩游戏，除了上班时间以外，绝大数时间都是在游戏中度过。因为外企的竞争十分激烈，每天都被呼来喝去，备受煎熬，他也没有别的嗜好，就喜欢玩玩游戏，在游戏中寻找成

就感。他认为，游戏中的人物尽管都是虚构的，但一旦进入角色，他就会是游戏的主宰者，控制着人物的整个人生，享受前所未有的满足感。游戏是压力大的人们在现实中无法得到满足后的一个宣泄口，人们通过玩游戏的方式来调整情绪，达到减压的目的。山东科技大学做过一次调查，结果显示有45%的受访者认为，玩游戏能消除疲劳，放松心情，纾解压力。人们在玩游戏的过程中，可以把现实中遇到的不快发泄到游戏中，因为游戏是虚构的，完全不需要担心是否要负责任，人们可以肆无忌惮地做任何想做的事情，把对现实的不满全都发泄出来。当不良情绪发泄出来了，整个人就轻松多了，压力自然不见了。

游戏也有很多种类，有人喜欢玩射击类游戏，有人喜欢玩策略游戏，有人喜欢玩冒险游戏，有人喜欢玩益智游戏，也有人喜欢玩音乐游戏等等。不同的游戏起到的效果也是不一样的。玩射击类游戏的一般都是工作压力过大的人们，他们在工作中受到委屈无法向他人诉说，在虚拟世界里想怎样杀就怎样杀，把游戏中的人物当成自己的假想敌，看着敌人一个个倒下，内心感到巨大的满足，身心备感轻松，减轻了心理压力。喜欢玩策略游戏的人一般都是企业的领导者，他们在工作中需要解决各种各样的问题，很容易就会遇到瓶颈，玩策略游戏可以锻炼脑力，提高智力，活跃人的思维，缓解现实给人造成的压力。玩冒险游戏的人在生活中一般都过着两点一线的生活，很想找个地方发泄下，冒险游戏能够带给他刺激感，找到与现实生活中完全不同的自己。益智游戏能够锻炼人的思维反应能力，适合长期从事脑力劳动的人们，当人们思维模式受到影响，思想停滞不前时，玩益智游戏能启发思维，开启新的起点，消除不良情绪，减轻心理压力。音乐游戏能够培养人们的感知能力，增强人们对事物的敏感度。长期从事侦探、刑警等工作的人们，可以通过玩音乐游戏来增强对事物的感知度，提高办事效率。虽说不同种类的游戏起到的作用是不一样的，但都是人们在压力过大的环境下用来放松身心的减压方式。人们可以根据自己的喜好、工作状况等因素来选择适合自己的游戏，以期达到最好的减压效果。

人生就像一场游戏，只有把自己的角色扮演好了，才能取得成功。玩游戏减压的方式能够更好地帮助人们释放压力，回归平静的人生。不过凡事过犹不及，人们要学会适可而止，不能沉迷其中无法自拔。

14.看人生百态——看电影减压法

不论男女老少，都喜欢用看电影来打发时间，那么，看电影也能减压吗？

当今社会，压力已然成为了人们最可怕的敌人，抑郁、焦虑、烦躁、紧张的情绪经常伴随人们左右。而人们每天忙于面对各种事情，没有时间好好放松自己，这就容易让各种疾病乘虚而入，身体健康状况下降。看一场电影，透过剧中人的故事来感慨自己的生活，是人们用来消除不良情绪，减少心理负担的最好方式之一。在科技发达的当今社会，看电影已然成为人们的消遣方式之一，人们不但可以前往电影院观看，还可以利用网络在线观看。新文化网报道过这样一则故事，被称为“史上最牛的班主任”的魏森就经常带学生看电影减压。魏森所在的东北师大附中虽算不上当地最好的高中，但也是比较好的中学。他自1999年进入东北师大附中以来，带过四届毕业班学生，每年他所在的班级都是全校高考成绩最好的，考入北大、清华的学生人数位列所在地区第一，班里的所有毕业生都过一本重点线。他谦虚地表示，这个主要是学生自己的努力，和他没有多大关系。问他有什么制胜的法宝，他谈到，每届毕业生即将高考时都会感到不安，很多人认为高考是决定命运的考试，这时候作为老师最应该做的就是帮助学生消除焦虑，缓解心理压力。他每天都比学生要早到教室，仔细观察每个人的心理状态，特别是每次考试完公布成绩的时候，每个人的心情都会写在脸上，或开心，或失望，或难过。每当这时他就特别注意，坚决不提影响学生情绪的事情，反而会在课堂上讲讲笑话逗他们开心，或者是带着他们看一场好看的电影，让他们放松心情。高三的学生在这个时刻是极其敏感的，一点风吹草动都容易影响他们的心情，给他们增加压力。魏森说他每周至少带学生看三场电影，时刻了解学生的情绪变化，减轻他们的心理负担。不仅学生可以用看电影的方式来减压，很多上班族也喜欢在休闲时刻看看电影。用剧中人的悲欢离合来反衬自己的现实生活，达到减压的效果。

电影也分很多种类型，喜剧片、灾难片、恐怖片、爱情片、家庭伦理片、功夫武侠片，等等，不同的人喜欢的电影类型也不同，起到的减压效果也不同。无论是喜剧、悲剧、爱情片还是恐怖片，只要看完让你心情愉快，身心轻松，就可以说已经取得了很好的减压效果。当人们处在极度压抑的状态下，可以看看悲情片，在看到悲伤的情节时，就大声哭出来，把所有的委屈发泄出来，人也就轻松多了。当人们心情郁闷的时候，不妨试试看喜剧电影，把不开心的事情抛在脑后，大笑过后烦恼不再，身心轻松。通过看恐怖片来寻找刺激感，现如今已成为年轻人的一

大兴趣爱好，特别是那些高级白领，他们在现实生活中过着安稳的日子，每天重复地做同一件事情，过着单调无味的生活，这就使得他们喜欢在电影中寻找刺激感，看些恐怖的片子，以尖叫、哭泣的方式发泄他们对生活的不满。恐怖片能够让人们从紧张、焦虑的情绪中解脱出来，沉浸到另一个故事中去，跟随剧情的跌宕起伏来获得强烈的存在感。动作片能帮助人们发泄心中的不满，把自己当成电视里厉害的主角，轻轻松松就把敌人打得落花流水，以此来获得成就感，减轻心理压力。对于忙于工作无法兼顾爱情的人们来说，看部温暖浪漫的爱情片更能激起人们生活的斗志，电影中画面唯美的场景能让人感觉心情愉快，无比向往，压力自然不复存在。

电影仿照现实，现实参考电影。看电影减压成为了人们独特的兴趣爱好，能够帮助人们平复心情，调整状态，消除疲劳，缓解工作和生活带来的压力。

15.棋艺人生，由你做主——下棋减压法

棋文化由来已久，在春秋战国时期就有对弈的说法，下棋这项娱乐活动深受人们喜爱。它可以帮助人们活跃思维，培养敏捷的思维模式，舒缓神经，减轻不良情绪的干扰。

棋类活动是一种很好的减压方式，是一种博弈的艺术。下棋一般由两人或两人以上参与，在下棋的过程中需要下棋者集中注意力，观察棋局的变化，思考接下来该怎么走，怎么样才能赢。在下棋的过程中不仅要观察对手的招数还要明确自己的布局，这需要极大的耐心，能够锻炼人的思维反应能力。在思考的过程中必须心无杂念，排除一切影响因素，这样就能让人忘却烦恼，一心扑在棋局上，压力自然不复存在。棋类活动能够锻炼人的意志力，让人学着细心、认真地思考和做事，调整心态，振奋精神，提高记忆力、思维反应能力和判断力，陶冶性情，缓解压力。对于工作压力大的人们来说，下棋无疑是个很好的减压方式。大部分的棋类活动是在两人之间进行的，心情烦闷的时候可以约上自己的好友博弈一局，不仅可以促进朋友间的沟通交流，还可以放松身心，消除疲劳，减轻压力，是个一举两得的方法。在公园的大树下，常常可以看到有老人下棋，身边还有众多围观者。下棋不仅是年轻人用来减压的方式，而且是老年人打发时间、修养身心的娱乐活动。

棋的类型多种多样，包括围棋、象棋、五子棋、跳棋，等等。人们可以根据自己的兴趣爱好来选择棋类。下棋能够锻炼人的大脑，启迪智慧，培养逻辑思维能力，使人们积极应对各种问题。就拿围棋来说，它横纵19道，361个交叉点，人们在落子之前往往要认真思考，清楚每一步走向，做到步步为营，需要耗费巨大精力。下围棋讲究随机应变，根据实际情况拿出相应的策略，因此非常锻炼人的思维能力，对于那些脑力工作者来说，无疑是最好的休闲活动，既可以训练人的思维能力和创造力，又可以放松身心，减轻心理压力。《钱江晚报》报道了一则新闻，浙江财经附小为了从小培养孩子的注意力、记忆力、逻辑思维力、抗挫折意识、良好的心态等，特地开设了一门下棋课程，帮助孩子们从小养成良好的学习习惯。老师以两个人为一组进行现场教学，希望能通过这一课程培养孩子的耐心，激发孩子的创造力、想象力和思维能力，同时，调整学生情绪，缓解他们的学业压力。下棋可以培养人们的性格，赢棋的时候可以学到不骄不躁、心平气和；输棋时做到小心谨慎、步步为营；势均力敌时可以学到耐心细致、启发智慧。生活在忙碌都市里的人们，很容易因一点小事就焦虑不安，学习下棋可以帮助人们调整心态，减轻压力。棋局就相当于人生，不可能每次都一帆风顺，总有局势落后的时候，这时候就需要人们保持足够的耐心，寻找每一个突破口，因此在下棋的时候，也可以领悟到人生的一些问题，从而，对生活重拾信心。《江南都市报》曾对南昌本地的工作者进行调查，有超过34%的人认为下棋是个很好的减压方式，他们不仅与朋友进行博弈，还在棋类游戏中与陌生人在线博弈。南昌居民何勇是位软件工程师，他最大的爱好便是下象棋，平常下班没事就喜欢和刚上初中的儿子玩两盘，他认为象棋考验人的耐力、反应力、智力，对孩子很有帮助，他自己心情烦闷的时候也会玩上几盘，当他全身心投入进棋局中，就会忘记身边的一切，快速恢复冷静的心态。他很享受下棋时的感觉，那一刻，自己就是棋盘的主帅，主宰着他人的生死，让他非常有成就感。

人生就像一盘棋，要想赢就必须下得好。人们就像棋盘上的棋子，必须步步为营。下棋能够陶冶人的性情，锻炼人的耐力，让人放松身心，缓解压力。

16.绣出你的精彩——刺绣减压法

刺绣起源很早，夏商周时期就已出现，作为一门古老的传统手工艺，刺绣在现代也备受欢迎，并逐渐被人们当成减压的一种方式。

刺绣自古以来就是广大女性最喜欢的手工劳动之一，进入21世纪后刺绣更是掀起了一阵热潮，不论男女老少都兴致勃勃地拿起针线，绣一幅自己喜欢的作品。作为一种越来越受欢迎的减压方式，刺绣能够使人专注于手中的针线，一针一线、仔仔细细地将图案描绘出来，让人忘记心中不快，放松身心，从而达到减压的目的。走在街上，随处可见大大小小的绣品店，提供给人们漂亮的刺绣图案，供其消遣。长期坐在电脑前的人们，很少接触新鲜事物，大脑易短路，学习刺绣能帮助他们活动筋骨，适当调节心态，减轻心理负担。忙碌的一天即将结束，人们可以放下手中的工作，拿起针线绣一幅漂亮的绣品，看着自己亲手绣的杰作，会感到无比快乐。心理专家认为，刺绣可以帮助人们平和心情，是一种很好的心理治疗手段。当人们很紧张某件事但又必须要冷静下来的时候，练习刺绣可以起到稳定情绪的作用。刺绣是件极需耐心的事情，一针一线必须认真对待，不然就绣不出好的绣品。刺绣是件有节奏、有规律性的活动，能舒展筋骨，活动脉络，促进人体血液循环和新陈代谢，加快神经系统的运转，从而消除心理压力，达到平复心情的目的。

中国国家跳水运动员周继红的减压方式就是刺绣。当初为了备战1984年的洛杉矶奥运会，整个队都在加紧训练，队员们压力超大。跳水队特别请来心理专家为他们出谋划策，针对每个人的情况，提出不同的减压方案，希望能对他们有所帮助。大部分的队员都选择玩游戏、听音乐、唱歌的方式来放松自己，可是周继红与众不同，她喜欢刺绣。她喜欢事事亲力亲为，这能够让她感觉到自己的存在。每天绣上一个小时已成为她的必修课，每当训练结束，周继红都会找个安静的地方专心绣着手中的绣品。她说看着手中的针线在手指之间来回地跳动，就好似自己站在跳板上跳水一样，一种满足感油然而生。如果不小心把绣品绣坏了，那也不打紧，可以重新再来，时间越久越能锻炼自己的耐力。如果绣出来一幅好的作品，还会让自己很有成就感，心情变得特别愉快，压力也就消失了。周继红的这个习惯在跳水队保留了下来，后来郭晶晶也喜欢在压力大的时候刺绣，用同样的方式释放自己的压力，换回平静的心态。刺绣需要注意力高度集中，让人投入进去，并忘记容易不快乐的事情，从而达到减压的目的。上班族由于没有时间好好放松，压力很大，于是很多女性朋友都喜欢以刺绣的方式给自己减压，闲暇的时候，绣自己喜欢的小玩意，把它送给亲人、朋友，特别是当绣品受到周围人赞赏的时候，内心很是愉悦。

刺绣讲究一针一脚要与布料紧密结合，必须耐心细致地绣，在这个过程

中生活和工作中的紧张情绪自然就被抛在了脑后，使精神压力得到缓解。白领一族可以利用刺绣的方式来培养细心、乐观的生活态度，减轻心理压力。

17.把压力说给别人听——聊天减压法

人生活在这个世界上，必然离不开沟通交流，人与人之间最大的接触就是交流对话。当人们心中有烦恼的时候，第一时间想到的就是跟别人诉说，及时宣泄，因此，聊天可以说是职场人士最好的减压方式。

要学着把烦恼和压力说给别人听，不仅是跟家人、朋友倾诉，还可以跟陌生人聊天。当朋友、家人不在你身边的时候，还可以选择在网上聊天，把心中的苦闷及时发泄出来，平衡心态。在职场竞争日益激烈、生活压力繁重的情况下，很多上班族都喜欢用上网聊天的方式来给自己减压。把委屈说给陌生人听，天南地北不用担心会泄密，也没有什么顾忌，把烦恼说出来后会感到无比轻松。《重庆日报》做过一项以网上调查问卷的形式进行，以25—35周岁的年轻女性为主体的调查，发现有40%以上的受访者选择上网和陌生人聊天来发泄心中不满，减轻压力。在张记化妆品店做行政助理的张小柔，除了每天都要按照工作量给顾客拨打回访电话，还得跟随经理参加会议，做会议记录，经理脾气特别不好，这让她痛苦万分，办公室人多嘴杂，又不能随便说话，于是，她就喜欢泡在各大论坛、贴吧发表感言，把心事说给陌生人听，经常会有人跟帖留言。她发现这样不仅能够发泄自己的情绪，还能找到与自己同病相怜的人。她电脑上的QQ、MSN从来就不曾下线，工作烦躁的时候随便找个陌生人聊聊天，天马行空地侃，心情很快会变得舒畅。张小柔还说，她是一个比较内向的人，越是亲近的人越是不想告诉他们自己的不如意，越是难过的事情越是喜欢憋在心里，后来她发现，把心事说给陌生人听能使自己快乐起来，她就开始喜欢泡在论坛、贴吧、MSN、QQ上，把生活的烦恼、工作的煎熬一股脑儿倒出来，压力自然就没了。生活中还有许许多多像张小柔一样喜欢网聊的人们，有些事情无法告诉身边亲近的人，那就跟陌生人说，说不定还能找到知己。聊天作为一种情绪宣泄的手段，的确能够帮助人们走出痛苦，平复心情，减轻心理压力。

聊天的方式多种多样，可以发短信、打电话、聊QQ、写信、发E-mail等等，聊天的对象也非常多，家人、朋友、同事、同学甚至陌生人，聊天

的内容丰富多彩，如聊偶像明星、生活琐事、工作烦恼、八卦逸事、电视新闻等等，聊天的对象不同聊天的内容也有所不同。人们不管走到哪都是需要沟通交流的，心里有什么事情总喜欢把它倾诉出来，要不然憋在心里难受，久而久之，人容易抑郁，精神不振，导致心理疾病的产生。职场上的人们工作压力大，可以通过聊天的方式来给自己减压。跟同事聊天，大家处在相同的工作环境，心里的苦闷也更容易理解，把心事说出来得到对方的认同，心里也就好受点，因为自己不是一个人，压力自然消失；与朋友聊天，可以毫无顾忌，把心中的不满发泄出来，朋友肯定会站在你这边；与同学聊天，随着各自生活的改变，可以轻松聊聊自己的现状，聊聊明星八卦，感觉好像回到了学生时代，可以把自己从工作压力中解放出来，恢复平静的心情。有的时候有些事情不能对亲近的人说，怕他们担心，怕他们不理解，这时候陌生人就成了最好的聊天对象。可以天马行空、胡编乱造，不会有人因为这个去追究责任。可以把心中的委屈完全地释放出来，以达到良好的减压效果。俗话说，“当局者迷，旁观者清。”把心中的烦恼说出来，周围的人站在客观的角度能更清楚、更冷静地分析，反馈一些自己容易忽略的重要信息，帮助解决问题，调整心态，缓解压力。

在这个信息化时代，聊天是人们最主要的交流方式。学会用聊天的方式给自己减压，对缓解压力来说是非常不错的。聊天能激发人的潜能，有助于缓解压力和焦虑，改善不良情绪，提高工作效率，释放烦恼，收获快乐。

18.一口吞掉坏心情——吃零食减压法

衣食住行与人们的生活息息相关，随着社会发展，人们越来越注重身体素质的提高，食物与人们的身体健康紧密相关，美食就成了人们的最爱，工作烦闷之余，都不忘好好犒劳自己。美食能让人心情愉快，心情不好时，吃点东西填填肚子，会让人感到满足。现代很多职业女性都喜欢吃东西减压。专家称，美食能让人心情变好，转移注意力，达到减压的目的。

吃东西能够带给人饱腹感和满足感。人们在心情不好的时候，吃点自己喜欢的零食，可以改善情绪，放松心情。办公室一族的抽屉里、包包里，都会放点自己喜欢的小食品，工作不顺心、心中郁闷时啃啃零食，心情就会变得舒畅，又有激情工作了。北大医院营养部主任认为，当人

们心情低落时，适度品尝自己喜欢的食物是可以调整不良情绪的。压力产生之后会导致人的生理机能发生变化，比如说增加分泌升糖激素、肾上腺素以刺激交感神经等，这就使得人们心跳加快、肌肉紧绷，也因此增加了人体能量的消耗。对于常在办公室工作的人们来说，经常会出现思维短路、脑子不够灵活、心情压抑、心理压力大等问题，吃甜食能让人感觉更好，增加糖分的摄入量，补充大脑活力，调整人的情绪，有助于脑部神经的运转，振奋精神，缓解心理压力。80%的女性都喜欢吃甜食，比如巧克力、冰激凌、威化饼干、糖果等，吃甜食能让她们保持愉快的心情，吃完之后心情舒畅，好似把压力都吞进肚子里了。

家住南京市的方雪，是重庆日报一名实习编辑。每天上班朝九晚五，过着人人羡慕的生活，但只有她自己知道，她活得很累。由于刚大学毕业，对社会上的很多事都不了解，每天的工作量也很大，公司不断有人离开，跟她一起入职的几个同事现如今只剩下她一个人了，每天都面对着各种各样的压力，感觉被现实压得透不过气。她从小就有爱吃零食的习惯，不开心的时候买些喜欢吃的零食大吃一通，吃完之后觉得心情愉快多了。她表示，爱吃零食其实也不是因为饿，只是觉得嘴巴一直动着就会令自己感到满足。在工作烦闷的时候，她也喜欢吃零食，用食物来减压，胃塞得满满的，心里就充实多了。当然公司是不允许上班时间吃东西的，但她总会偷偷藏一点零食在包包里，在没人的时候，偷偷尝一口，心里顿时美滋滋的，烦恼自然烟消云散。有时候在公司受了委屈，她就买一大堆食物，比如水果、巧克力、面包、饼干、糖果等等，一个人狂吃一通，吃完人就轻松多了，好似把委屈都吃下去了，压抑的情绪得到缓解，状态好了，人就精神多了。她还鼓励人们多吃零食，难受时要吃，开心时要吃，无聊时要吃，繁忙时更要吃，吃零食能放松心情，缓解心理压力。